

Equipas de Nossa Senhora

# OUSAR

Notícias das Equipas da Região Porto

Nº 59 — Março de 2020

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

## TODOS NO MESMO BARCO



*“A vida é aquilo que acontece enquanto fazemos planos”!* A expressão é de John Lennon e nunca teve tanta acuidade como nestes nossos dias.

É intrínseco da natureza humana a necessidade de sonhar, de fazer planos, de

projetar o futuro, de saber para onde se vai! Como é absolutamente normal que a realidade ultrapasse os nossos planos, por mais cuidado que coloquemos na sua implementação.

Mas se recuarmos apenas três meses no tempo (!), se nos reportamos ao início deste ano 2020, perguntamo-nos se haveria algum ser humano à face da terra que suspeitasse que num ápice todos os seus planos estariam ameaçados por um vírus que iria atravessar silenciosamente as fronteiras do planeta lançando nele o caos, mergulhando-o numa noite escura que parece não ter fim.

Ainda há um mês atrás, para anunciar a realização dos dois retiros da Quaresma na Região Porto, aqui nos referíamos ao pensamento D. Tolentino de Mendonça que considerava que *“a arte de parar é uma aprendizagem indispensável à sobrevivência”!* E de repente vemo-nos todos perante uma paragem forçada numa luta titânica pela sobrevivência.

Ainda há bem pouco tempo se defendia na nossa sociedade a legitimidade da morte assistida para repentinamente sermos todos convocados para defender a vida, a nossa e a dos outros.

De repente somos colocados perante a dura realidade que sempre temos dificuldade em aceitar: a nossa fragilidade, a nossa vulnerabilidade e a falsa ideia de onipotência. Uma constatação que nos coloca a todos num plano de igualdade onde o garante da sobrevivência e da segurança já não depende de se ser pobre ou de ser rico; de ter ou não ter dinheiro; de ser ou não ser poderoso. De repente a realidade

mostra-nos que dependemos todos uns dos outros. Misteriosamente as dificuldades aproximam-nos!

Como ainda ontem, na bênção Urbi et Orbi, o Papa Francisco eloquentemente afirmava *“fomos surpreendidos por uma tempestade inesperada e furibunda, em que todos estão no mesmo barco, todos frágeis e desorientados, mas ao mesmo tempo importantes e necessários: todos chamados a remar juntos, todos carecidos de mútuo encorajamento. E, neste barco, estamos todos”*

Não obstante a crueldade do momento que a humanidade atravessa nele poderá residir a oportunidade para alterarmos o atual curso da história; a oportunidade de reencontrarmos os valores que podem promover o equilíbrio do nosso planeta e da relação entre todos os seres humanos. Como afirma D. Tolentino Mendonça *“precisamos de relançar a nossa aliança com a vida. Precisamos de apostas de confiança neste dom incalculável que a vida significa ... Há uma verdade na beleza do mundo que somos chamados a hospedar”.*

Apesar de tudo este é um tempo de reflexão e de esperança. É o tempo, como afirmava o Santo Padre, de *“reajustar a rota da vida”* na certeza de que *“o homem, sozinho, afunda-se e que a Humanidade precisa de Jesus como os antigos navegadores das estrelas para se guiarem”.*

*“Convidemos Jesus a subir para o barco da nossa vida. Confiemos-Lhe os nossos medos, para que Ele os vença. Com Ele a bordo, experimentaremos – como os discípulos – que não há naufrágio.”*



Tinuxa e Domingos Duarte

Porto 130

## PARA REFLETIR



Caros amigos, espero que estejam bem!

Vivemos tempos bem difíceis! Estamos a viver uma dura e autêntica quaresma, que se prolonga no tempo,

no isolamento, como se fosse uma verdadeira travessia pelo deserto. Sabemos e acreditamos que não estamos sós, ilumina-nos a luz da fé, esta luz interior, dádiva de Deus, que nos conduz! Também nestas circunstâncias de pandemia, de medos e de muitas incertezas, recebemos o conforto e a proteção de Nossa Senhora, que nos guarda no seu imenso coração de Mãe! Que não nos falte a serenidade, a paciência, a esperança e a caridade, que nos vem de Deus!

Nestes dias, ouvi esta mensagem, de que me sirvo, para vos exortar a prosseguir este caminho de purificação da

fé. Aqui vai:

“Conseguir retirar o bem de tudo o que nos acontece...que desafio! Mas não é uma utopia, um desejo impossível de alcançar. O que precisamos é de um olhar positivo, capaz de valorizar todos os dias que vivemos. Estar atento aos mais novos e aos mais velhos. Ser capaz de trabalhar de outra forma, de ser útil à família e aos colegas. Ser capaz de pequenos ou grandes sacrifícios em nome de um bem maior. Conscientes de que a Páscoa vai chegar... e com ela, a Vida, na Ressurreição de Jesus. (RR, Bom dia, 17/03/2020).

## EJNS-EQUIPAS JOVENS NOSSA SENHORA

### O JOVEM EQUIPISTA EM QUARENTENA



Não deixe que o título o engane! Achei que ficava mais atrativo para o leitor, porque quem sou eu para vos dizer o que andam os jovens equipistas a fazer, pois quanto mais falo mais percebo que todos equipistas estão a fazer coisas diferentes e a aproveitar estes dias atípicos à sua maneira. Uns descobrem que usam

este tempo para experimentar novas áreas de interesse, para as quais antes não tinham tempo, outros aprofundam as paixões que estavam ainda aquém das possibilidades. Uns estão a usar este tempo para estar mais com a família, que os acusava de usar a casa como um hotel antes deste tempo e, outros estão a usar as horas de quarentena para falar a amigos e cuidar amizades que estavam a afastar-se por se ir perdendo o contacto.

Falando então com estes jovens, percebo a imensidão de coisas que há para fazer em quarentena e, como é possível passar estes dias e semanas sendo produtivos na faculdade e noutras atividades em que estamos envolvidos. O que temos de fazer, tal como o país inteiro, é adap-

tarmo-nos. Para nós jovens foi mais fácil pois felizmente somos filhos do século XXI e parece que cada dia descobrimos e inventamos coisas novas. Uns pequenos ajustes e conseguimos continuar a nossa vida académica e social, com uma atividade mais ou menos semelhante, de forma diferente, mas semelhante. E chegamos à parte que realmente interessa neste texto. Como é que as EJNS do Porto estão a reagir e a usar as novas tecnologias para que este tempo de quarentena não seja estéril?

Nós, nas equipas do Porto, não queremos deixar que este tempo de Quaresma seja neutro ao equipista mesmo que não possamos realizar o que tínhamos planeado. É verdade que não podemos ter as nossas reuniões, é verdade que não podemos ter os nossos encontros e terços na Igreja do Santíssimo nos dias 13 de cada mês, mas o que podemos fazer é preparar esta Páscoa de forma diferente. Por exemplo: podemos cuidar da forma como tratamos quem está em casa connosco; podemos olhar para a faculdade com mais seriedade; podemos tratar dos nossos amigos com mais amor, mesmo que há distancia é isto que nos é pedido como equipistas em tempos de quarentena.

Claro que não podemos esperar passar a ser a melhor versão de nós próprios, assim do nada.



É aqui que cada equipista é chamado a rezar! É chamado a rezar e a encher-se de compaixão por quem

sofre, a encher-se de amor e gratidão por quem se sacrifica pondo-se ao serviço dos outros. Acreditamos que a melhor forma de rezar, e daí retirar as forças necessárias, é rezar o terço!

Nas equipas do Porto, o terço já nos é uma oração muito querida! Foi por isso que o nosso secretariado ao perceber

que os equipistas não se podiam juntar para rezar o terço, decidiu levar o terço aos equipistas. Criamos uma forma de *terço à moda das equipas*: ser rezado em casa de cada um, não apenas nos dias 13, mas nos vários dias da semana. Desta forma continuamos a rezar pelo mundo e a preparar a Ressurreição de Jesus como movimento unido e crescente!

Aproveitemos todos esta quarentena como equipistas filhos de Maria!

Um abraço  
Zezé Sarmento

## NOTÍCIAS DA REGIÃO

### MANTER AS REUNIÕES DE EQUIPA:

#### EM NOVOS MOLDES, MAS COM O MESMO PROPÓSITO!

Caros amigos,

Esperamos que todos estejam bem e em segurança.

Deixamos uma mensagem de esperança a todos, acreditando que Deus e o Espírito Santo estão a interceder por nós. Com Fé ultrapassaremos estes tempos diferentes.

Temos assistido a grandes alterações nos últimos dias que nos têm obrigado a mudar radicalmente a nossa rotina e a forma como nos relacionamos.

O distanciamento social, a que estamos obrigados, tem dificultado a realização das habituais Reuniões de Equipa. O que vos vimos propor é uma forma alternativa de reunirmos a partir de casa de cada um.

Alguns de nós, face às circunstâncias, já estamos a utilizar ferramentas que permitem a realização de reuniões de trabalho, lecionar ou diminuir o distanciamento nas nossas famílias. Estas ferramentas, que vulgarmente se designam por aplicações, nos últimos tempos têm sido utilizadas em todo o Mundo na tentativa de aproximar as pessoas.

Deste modo, sugerimos algumas aplicações que podem ser instaladas nos nossos computadores ou tablet que tenham acesso à Internet.



### - MICROSOFT TEAMS



Microsoft Teams

<https://products.office.com/pt-pt/microsoft-teams/download-app>

Microsoft Teams é uma plataforma que permite estabelecer comunicações unificadas, oferecendo funcionalidades como chat, reuniões, chamadas, colaborações, integração de aplicações ou armazenamento de arquivos.

A plataforma vem substituir o Skype for Business. Desde a sua criação, graças à sua evolução e implementação de novas funcionalidades durante o período final de 2018, converteu-se numa plataforma que mais funcionalidades propõe e é já muito procurada pelos internautas do setor empresarial.

Reuniões em grupos sem limite de tempo.

## - ZOOM



<https://zoom.us/download>

Zoom é uma plataforma de vídeo e áudio conferência online para empresas, profissionais e coletivos que necessitam manter reuniões sem que a distância seja um impedimento. Zoom funciona diretamente desde o navegador mas também conta com app para iPhone/iPad, app Android, complemento de Outlook e extensões para navegador.

## REZAR A QUARESMA E A PÁSCOA

É tempo de quarentena, mas também de Quaresma. As celebrações públicas da Quaresma e Páscoa estão suspensas em todo o país, mas é possível celebrar estes tempos importantes do calendário cristão a partir de casa.

Durante a Semana Santa e a Oitava de Páscoa, de 5 a 19 de abril, o **Click To Pray** promove uma campanha especial, através das redes sociais. São apontamentos breves, diários, para viver este tempo como uma missão de compaixão pelo mundo, ao estilo compassivo do Coração de Jesus, que predispõem à oração e a ações concretas. A cada dia, um convite a encarar a vida com um olhar de proximidade e caridade.



### Retiro da Quaresma

O **Passo-a-Rezar** disponibiliza um Retiro de Quaresma, para ser lido ou ouvido, em casa ou em qualquer lugar. Tem como tema “Chamados a ser Santos”, inspirado na Carta de S. Paulo aos Romanos, e, para além da introdução, é composto por sete sessões, divididas em várias etapas. Os utilizadores podem optar por ouvir todas as sessões no mesmo momento, ou rezar uma sessão por dia, ou com alguns dias de intervalo, de forma a melhor interiorizar o que é proposto.

Para começar a usar Zoom o único requisito é criar uma conta na plataforma, pode partir da modalidade gratuita e posteriormente subscrever-se à modalidade de pagamento que mais se ajusta às suas necessidades.

Até 100 participantes; Reuniões de 1 a 1 ilimitadas; Reuniões em grupos com limite de 40 min.; Funções de videoconferência.

Além do apoio online disponível por cada plataforma, apresentamos alguns elementos que estão disponíveis para dar apoio na instalação ou dúvidas que surjam:

**Nuno Beires** - 966 045 048

Segunda a Sábado - 15h00 às 19h00

**Miguel Centeno** - 913 302 178

Segunda a Sábado - 09h00 às 12h30

Ema e Miguel (Porto 163)

### Tríduo Pascal

Este ano, o Passo-a-Rezar propõe que se viva o centro do



Ano Litúrgico, compreendido entre a Quinta-Feira Santa e o Domingo de Páscoa, em comunhão com a Comunidade de Taizé. Nestes dias, há propostas especiais, feitas a partir das meditações do Irmão Alois, Superior da Comunidade de Taizé, acompanhadas por músicas daquela comunidade. A escolha e organização das meditações é de Alzira Fernandes e as vozes de Maria Helena Falé e Paulo Noqueira.



### Via-Sacra com Maria

A Via-Sacra é um exercício espiritual que ajuda a reviver a paixão e morte do Senhor Jesus. Nesta proposta é Maria, a Mãe de Jesus, quem toma a palavra e é imensa a dor desta Mulher trespassada pelos sofrimentos do seu Filho. Maria é a imagem viva de todas as mães dolorosamente marcadas pelas dores dos seus filhos e filhas. O convite é para fazer com Maria o “caminho da cruz”.



### Via Lucis com Maria

Via Lucis com Maria é uma proposta para aprofundar o Tempo Pascal, na companhia da Mãe de Jesus. Introduz os leitores/utilizadores na contemplação do Ressuscitado, através de 14 estações inspiradas nos textos dos Evangelhos, dos Atos dos Apóstolos e das Cartas de São Paulo.

Manuela e Daniel Pinto da Silva  
Porto 144

## MENSAGEM DA SUPRA REGIÃO PORTUGAL



Caros equipistas da SR Portugal,

A situação por que passamos pode ser oportunidade de olhar o mundo de outra forma, um pouco mais de longe; de uma distância que nos desliga das circunstâncias simples e imediatas que nos rodeiam e ocupam dia a dia, para podermos apreciar a realidade em que vivemos como um todo e identificarmos a rede intrincada

em que nos movemos – ou em que estamos aprisionados, depende de como a quisermos aceitar.

Recebemos hoje uma mensagem do Casal Responsável

Internacional, Clarita e Edgardo Bernal, dando conta do cancelamento de um conjunto de reuniões da ERI previstas para esta semana. Eles próprios estão agora em quarentena na Colômbia depois de regressados da Europa. Enviamos também uma mensagem de esperança e um conjunto de sugestões e de procedimentos que vos transcrevemos e propomos que sejam adotadas.

Com votos de que esta Quaresma seja um tempo favorável, “o agora onde começa a nossa eternidade” [Karl Rahner] e que “Não deixemos passar em vão este tempo de graça, na presunçosa ilusão de sermos nós os donos dos tempos e modos da nossa conversão a Ele” [Papa Francisco, Mensagem para a Quaresma 2020].

Margarida e José Machado da Silva

Caros amigos,

Nestes momentos de incerteza, nós, casais e conselheiros das Equipas de Nossa Senhora, somos chamados a ser elementos diferenciadores nos nossos ambientes, onde, sem ignorar ou desconsiderar as medidas oficiais que todos somos chamados a tomar, podemos ser gentes de mudança, portadores de esperança, testemunhas de fé e de confiança no Senhor.

Hoje, os nossos responsáveis regionais enviaram uma mensagem de esperança a todos os equipistas da nossa região, que consideramos muito apropriada e da qual gostaríamos de extrair algumas sugestões, que podem ser aplicadas ao ambiente universal do Movimento nas suas próprias Supra-Regiões e Regiões diretamente ligadas à ERI:



1. Manter a calma, a sensatez, ser socialmente responsável e solidário neste momento de crise global.
2. Convidar para assumir o dever de permanecer em nossas casas e sair somente em caso de necessidade EXTREMA. Isto aplica-se a pessoas de todas as idades, uma vez que somos todos corresponsáveis por cuidar da população mais vulnerável e em risco de ter complicações graves, que podem até levar à morte.

3. Aproveitar este tempo em casa para intensificar a prática dos Pontos Concretos de Esforço, de maneira especial, a oração conjugal e pessoal, confiando o mundo inteiro à misericórdia de Deus e intercedendo pela recuperação dos doentes, pela proteção do pessoal médico e paramédico que atende a esta emergência e pela conversão dos pecadores.

4. Fazer reuniões virtuais de Setor, Região, Supra-Região.

5. Realizar as reuniões de equipa de forma virtual, já que sair de casa, neste momento, é contraproducente, pois pode haver pessoas sem sintomas que portam o vírus e que podem transmiti-lo a outros, piorando assim a situação da saúde pública do país.

6. Suspender todas as atividades programadas (retiros, reuniões de formação, equipas mistas, etc.) em cada um dos setores/cidades, até nova ordem.

7. Para os Casais Responsáveis de Supra-Região, recomendamos manter contacto telefónico ou por Skype com os Casais Regionais e as equipas de apoio, para continuar a cumprir a importante missão de ANIMAR, LIGAR E ACOMPANHAR as suas respetivas equipas.

8. Até que a situação volte à normalidade, promovam e mantenham uma comunicação frequente entre todos os

membros de cada equipa (casais e conselheiros).

9. Promover iniciativas para que os responsáveis regionais ou de setor possam convocar reuniões virtuais com cada equipa e/ou com todos os casais responsáveis de equipa do seu setor, para rezarem juntos (Terço, escuta e meditação da Palavra, etc.). Por outras palavras, que nos mantenhamos unidos e em comunhão "rezando uns com os outros e uns pelos outros".

10. Manifestar à sua equipa de apoio e a todos os provinciais e regionais a sua disponibilidade permanente para os ajudar e apoiar no que precisarem (conselhos, oração, discernimento, esclarecimento de dúvidas, etc.), através de videochamadas.

11. Aproveitar estes dias de recolhimento em casa para ter um diálogo conjugal, para partilhar um tempo valioso com a família, para desfrutar da oportunidade de descansar o corpo, a mente e o espírito, para refletir sobre o que é verdadeiramente importante para nós e para considerar uma regra de vida que nos leve a transcender e a ser dignos da vida eterna com o nosso Pai.

Clarita & Edgardo BERNAL  
Casal Responsável Internacional

## REFLEXÕES

### “ESTAMOS TODOS NESTE BARCO. NINGUÉM SE SALVA SOZINHO”

#### PAPA FRANCISCO

“Estamos todos neste barco. Ninguém se salva sozinho”, declarou esta sexta-feira o Papa Francisco numa oração especial, seguida de uma bênção extraordinária pelo fim da pandemia do novo coronavírus.

Nesta mensagem para o mundo, Francisco começou por fazer um resumo dos tempos conturbados que afetam toda a humanidade.

“Desde há semanas que parece o entardecer, parece cair a noite. Densas trevas cobriram as nossas praças, ruas e cidades; apoderaram-se das nossas vidas, enchendo tudo dum silêncio ensurdecedor e um vazio desolador, que paralisa tudo à sua passagem: pressente-se no ar, nota-se nos gestos, dizem-no os olhares. Revemo-nos temerosos e perdidos.”

Diz Francisco que, tal como os discí-

pulos do Evangelho, “fomos surpreendidos por uma tempestade inesperada e furibunda, em que todos estão no mesmo barco, todos frágeis e desorientados, mas ao mesmo tempo importantes e necessários: todos chamados a remar juntos, todos carecidos de mútuo encorajamento. E, neste barco, estamos todos”, salientou.

Francisco faz uma reflexão sobre a sociedade moderna e conclui que é preciso parar, pensar e mudar. “Os tempos difíceis desmascaram a nossa vulnerabilidade e deixa a descoberto as falsas e supérfluas seguranças com que construímos os nossos programas, os nossos projetos, os nossos hábitos e prioridades. Mostra-nos como deixamos adormecido e abandonado aquilo que nutre, sustenta e dá força à nossa vida e à nossa comu-

nidade.”

“Com a tempestade, caiu a maquiagem dos estereótipos com que mascaramos o nosso «eu» sempre preocupado com a própria imagem; e ficou a descoberto, uma vez mais, aquela (abençoada) pertença comum a que não nos podemos subtrair: a pertença como irmãos”, lembra o Papa.



“A sociedade dos nossos dias vive consumida pela avidez de lucro e deixa-se “absorver pelas coisas e transformar pela pressa”, observa.

“Não nos detivemos perante os teus apelos, não despertamos face a guerras e injustiças planetárias, não ouvimos o grito dos pobres e do nosso planeta gravemente enfermo. Avançamos, destemidos, pensando que continuaríamos sempre saudáveis num mundo doente. Agora nós, sentindo-nos em mar agitado, imploramos-Te: «Acorda, Senhor!»”, apelou o Santo Padre.

Em tempo de Quaresma que coincide com uma das maiores crises das últimas décadas, um apelo à conversão.

“Chamas-nos a aproveitar este tempo de prova como um tempo de decisão. Não é o tempo do Teu juízo, mas do nosso juízo: o tempo de decidir o que conta e o que passa, de separar o que é necessário daquilo que não o é. É o tempo de reajustar a rota da vida rumo a Ti, Senhor, e aos outros.”

“A força do Espírito está nos médicos, polícias, bombeiros, trabalhadores dos supermercados”.



O Papa elogiou todos aqueles que, perante a pandemia, não tiveram medo estão a enfrentar a vírus tornado em ameaça invisível e a ajudar a salvar vidas e a levar alimentos à casa dos seus concidadãos, porque “ninguém se salva sozinho”.

“Podemos ver tantos companheiros de viagem exemplares, que, no medo,

reagiram oferecendo a própria vida. É a força operante do Espírito derramada e plasmada em entregas corajosas e generosas.”

“É a vida do Espírito, capaz de resgatar, valorizar e mostrar como as nossas vidas são tecidas e sustentadas por pessoas comuns (habitualmente esquecidas), que não aparecem nas manchetes dos jornais e revistas, nem nas grandes passarelas do último espetáculo, mas que hoje estão, sem dúvida, a escrever os acontecimentos decisivos da nossa história: médicos, enfermeiros e enfermeiras, trabalhadores dos supermercados, pessoal da limpeza, curadores, transportadores, forças policiais, voluntários, sacerdotes, religiosas e muitos – mas muitos – outros que compreenderam que ninguém se salva sozinho”, frisou.

O Papa destaca o papel de todos os que diariamente “exercitam a paciência e infundem esperança, tendo a peito não semear pânico, mas responsabilidade”.

“Os pais, mães, avôs e avós, professoras que “mostram às nossas crianças, com pequenos gestos do dia a dia, como enfrentar e atravessar uma crise, readaptando hábitos, levantando o olhar e estimulando a oração! Quantas pessoas rezam, se imolam e intercedem pelo bem de todos! A oração e o serviço silencioso: são as nossas armas vencedoras”, declarou.

Nesta hora difícil, o Sumo Pontífice recorda que “o homem, sozinho, afunda-se e que a Humanidade precisa de Jesus como os antigos navegadores das estrelas para se guiarem. Convidemos Jesus a subir para o barco da nossa vida. Confiemos-Lhe os nossos medos, para que Ele os vença. Com Ele a bordo, experimentaremos – como os discípulos – que não há naufrágio.”

“No meio deste isolamento que nos faz padecer a limitação de afetos e encontros e experimentar a falta de

tantas coisas, ouçamos mais uma vez o anúncio que nos salva: Ele ressuscitou e vive ao nosso lado.”



**“Senhor, abençoa o mundo, dá saúde aos corpos e conforto aos corações”**

Abraçar a sua cruz, diz o Papa, é “encontrar a coragem de abraçar todas as contrariedades da hora atual, abandonando por um momento a nossa ânsia de onipotência e possessão, para dar espaço à criatividade que só o Espírito é capaz de suscitar”.

Francisco pediu depois a bênção de Deus para todo o mundo e um “abraço consolador”.

“Queridos irmãos e irmãs, deste lugar que atesta a fé rochosa de Pedro, gostaria nesta tarde de vos confiar a todos ao Senhor, pela intercessão de Nossa Senhora, saúde do seu povo, estrela do mar em tempestade. Desta colunata que abraça Roma e o mundo desça sobre vós, como um abraço consolador, a bênção de Deus”, disse Francisco.

“Senhor, abençoa o mundo, dá saúde aos corpos e conforto aos corações! Pedes-nos para não ter medo; a nossa fé, porém, é fraca e sentimos temerosos. Mas Tu, Senhor, não nos deixes à mercê da tempestade”, concluiu.



«A presença do Senhor habita na família real e concreta, com todos os seus sofrimentos, lutas, alegrias e propósitos diários» (*Amoris Laetitia* 315).

Na Igreja, temos um tesouro escondido: a família. O Senhor acompanhou sempre todas as crises do seu povo com mensagens extraordinárias e parece fazê-lo também perante esta pandemia, que nos constringe a todos a um retiro forçado em nossas casas. As celebrações estão suspensas, muitas igrejas estão fechadas e é arriscado deslocarmo-nos a elas. Sentimo-nos sozinhos, isolados e é precisamente neste isolamento que o Espírito nos sugere de redescobrir o sacramento do matrimónio, em virtude do qual as nossas casas, devido à presença constante de Cristo no relacionamento consagrado dos esposos, são uma pequena Igreja doméstica.

De facto, nas suas casas, os esposos garantem a presença de Jesus vinte e quatro horas por dia. Uma verdade que o Papa Francisco sublinha em *Amoris Laetitia* no n. 67: «Cristo Senhor, “vem ao encontro dos esposos cristãos com o sacramento do matrimónio” e permanece com eles».

Jesus não se vai embora, mas permanece com os esposos e está presente na sua casa, não apenas quando estão reunidos e rezam, mas em todos os momentos.

Em virtude desta realidade, podemos fazer frutificar este tempo particular como o tempo em que cada família cristã poderá redescobrir aquilo que é: manifestação genuína do mistério, que é a *Igreja como corpo de Cristo*. De facto, os esposos «edificam o Corpo de Cristo e constituem uma igreja doméstica» (*Amoris Laetitia* 67). Cada família é uma parte essencial deste corpo, que se constrói a partir de pequenos gestos diários, onde Jesus está estavelmente presente.

É um *tempo de treino*, este que o Senhor nos está a oferecer, à espera de derrotar este mal. Um tempo em que, ficando juntos nas nossas casas, somos chamados a realizar contínuos exercícios de caridade. Quantas vezes por dia, nestas horas, o Senhor nos dá a oportunidade de olhar para nossos filhos com ternura, com paciência amorosa o nosso cônjuge; de moderar o tom da voz, mesmo se à nossa volta reina uma desordem inesperada, de educar os nossos filhos ao bom uso deste tempo dilatado em casa, que parece nunca mais passar; de educá-los para um diálogo feito de escuta dada ao outro, de calma interior, de respeito, mesmo se o outro é diferente de como eu gostaria que fosse? Este é um tempo de crescimento para cada um de nós, no qual devemos aprender a marcar o ritmo dos dias, que já não é controlado pelo trabalho agitado nem por uma gestão familiar dominada pelo "fazer". São horas dadas à nossa capacidade de deixar espaço para o outro dentro das pare-

des estreitas de nossas casas. Quão importante é, nesta nova dimensão para que somos lançados, que o marido e a mulher saibam olhar-se nos olhos e conversar um com o outro, programando juntos as horas do dia, conscientes de que dentro das paredes da casa há uma bela presença que brota do seu relacionamento: Jesus. Porque este não é apenas um tempo de treino humano, mas também espiritual. É um tempo de pré-evangelização, nas casas e através das casas, como no tempo das primeiras comunidades cristãs, durante o qual o Senhor nos convida a reunirmo-nos como famílias, a rezarmos juntos, à volta de uma vela acesa, para nos lembrar que existe Alguém que nos mantém juntos e que, neste contexto de desorientação, nos quer bem. Um tempo que nos permitirá, depois, voltar a celebrar nas igrejas, mais conscientes e mais fortes da presença de Jesus nas nossas vidas quotidianas.

Esforcemo-nos, então, por aceitar o convite que o Senhor nos dirige nas nossas casas: reunamo-nos, em família, no Domingo, para celebrar de uma maneira mais solene aquela *liturgia doméstica* que geralmente, em virtude da presença de Jesus, é realizada através de gestos entre os esposos (“os gestos de amor vividos na história dum casal de esposos transformam-se numa «continuidade ininterrupta da linguagem litúrgica» e «a vida conjugal torna-se de algum modo litúrgica».”- *Amoris Laetitia* 215).

Fazer isto é simples: podemos reunir-nos todos numa sala, recitar um salmo de louvor, pedir perdão uns aos outros com uma palavra ou gesto entre esposos e entre pais e filhos, lendo o Evangelho do Domingo,

expressar um pensamento sobre aquilo que a Palavra provoca em cada um, formular uma oração pelas necessidades da família, daqueles que amamos, da Igreja e do mundo. E, por fim, confiar ao cuidado de Maria a nossa família e cada família que conhecemos.

Todas as famílias podem fazer isso, porque Jesus disse: «onde dois ou três estão reunidos em meu nome, Eu estou no meio deles» Mt 18,20. E porque não tentar fazer comunidade,

rezando no Domingo com outras famílias, por Skype ou através de outros sistemas de áudio ou videoconferência, aproveitando as vantagens da tecnologia moderna? À vez, podemos deixar ler os nossos filhos ou alternar as vozes dos casais e das famílias ligadas.

Lembremo-nos de que os esposos são o sinal do Mistério pascal que é celebrado em cada eucaristia («Os esposos são, portanto, para a Igreja a lembrança permanente daquilo que

aconteceu na cruz», *Amoris Laetitia*, 72); eles são profecia, anúncio incarnado na quotidianidade feita de pequenos gestos, que exprimam o dom de si mesmos, como fez Jesus. Aproveitemos este tempo um pouco estranho para acolher e viver o Espírito nas nossas casas e redescobrir a riqueza e o dom das nossas Igrejas domésticas, juntamente com Jesus, que habita connosco.

+ Kevin Card. Farrell  
Prefeito

## REZAR A QUARENTENA



No nosso imaginário contemporâneo o termo “quarentena” remete-nos para mundos recuados, que a modernidade superou. A ideia de metrópoles inteiras em quarentena constitui uma absoluta

estranheza. Não admira, por isso, que a primeira reação seja a de desconforto e medo. Aqueles que - movidos por motivações religiosas ou por escolhas conscientes de vida - aprenderam a tornar fecunda e solidária a própria solidão fizeram antes um percurso preparatório, educaram o seu coração nesse sentido. De facto, essa educação falta a uma sociedade onde os estímulos maiores vão noutra linha. Por isso, na difícil situação presente somos convocados como sociedades a uma experiência de conversão. Que a quarentena não seja só um recurso forçado, do qual

vemos apenas os aspetos negativos. Passamos uma vida inteira a repetir que time is money e nem nos apercebemos do custo existencial dessa proposição. Este pode ser o momento para irmos ao encontro daquilo que perdemos; daquilo que deixamos sistematicamente por dizer; daquele amor para o qual nunca encontramos nem voz, nem vez; daquela gratuidade reprimida que podemos agora saborear e exercer; daquela oração que pode agora ter lugar. Temos de olhar para a quarentena não apenas como um adverso congelamento da vida que nos deixa em off. Sairemos mais amadurecidos se a aproveitarmos como um dom, como um espaço plástico e aberto, como uma redescoberta da força invisível da comunidade, como um tempo para ser. Rezemos uns pelos outros e sobretudo pelos que, nesta hora, mais precisam.

Que Maria, Mãe e Mestra da ternura de Deus, nos inspire a todos.

D. Tolentino Mendonça



DECRETO

Acerca da concessão de Indulgências especiais



**Aos fiéis na atual situação de pandemia**

Concede-se o dom de Indulgências especiais aos fiéis afetados com a doença Covid-19, comumente chamado Coronavírus, e também aos profissionais de saúde, aos familiares e a todos os que, de alguma forma, mesmo com a oração, cuidam deles.

«Sede alegres na esperança, pacientes na tribulação, perseverantes na oração» (Rm 12,12). Estas palavras, escritas por São Paulo à Igreja de Roma, ecoam ao longo de toda a história da Igreja e orientam o juízo dos fiéis diante de todos os sofrimentos, doenças e calamidades.

O momento presente em que está imersa toda a humanidade, ameaçada por uma doença invisível e insidiosa, que já há algum tempo, com prepotência, começou a fazer parte da vida de cada um de nós, é marcado, dia após dia, por medos angustiantes, novas incertezas e, sobretudo, por um extenso sofrimento físico e moral.

A Igreja, a exemplo do seu Divino Mestre, desde sempre tomou a peito a assistência dos enfermos. Como foi apontado por São João Paulo II, o valor do sofrimento humano é duplo: «É sobrenatural, porque se radica no mistério divino da Redenção do mundo; e é também profundamente humano, porque nele o homem se aceita a si mesmo, com a sua própria humanidade, com a própria dignidade e a própria missão» (Carta Apostólica Salvifici doloris, 31).

Nestes últimos dias, também o Papa Francisco manifestou a sua paterna proximidade e renovou o convite a rezar incessantemente pelos doentes de Coronavírus.

Para que também todos os que sofrem por causa do Covid-19, justamente no mistério deste sofrimento possam redescobrir «o próprio sofrimento redentor de Cristo» (ibid., 30), esta Penitenciaría Apostólica, ex auctoritate Summi Pontificis, confiando na palavra de Cristo Senhor e considerando com espírito de fé a epidemia atualmente em curso,

que deve ser vivida em chave de conversão pessoal, concede o dom das Indulgências de acordo com a seguinte disposição.

Concede-se Indulgência Plenária aos fiéis infetados com Coronavírus, submetidos a regime de quarentena por disposição da autoridade sanitária nos hospitais ou nas próprias casas se, com ânimo desprendido de qualquer pecado, se unirem espiritualmente através dos meios de comunicação à celebração da Santa Missa, à recitação do Santo Rosário, à prática de piedade da Via Sacra ou a outras formas de devoção, ou se pelo menos recitarem o Credo, o Pai Nosso e uma piedosa invocação à Bem-Aventurada Virgem Maria, oferecendo esta provação em espírito de fé em Deus e de caridade para com os irmãos, com a vontade de cumprir as usuais condições (confissão sacramental, comunhão eucarística e oração de acordo com as intenções do Santo Padre), mal lhes seja possível.

Os profissionais de saúde, os familiares e todos os que, a exemplo do Bom Samaritano, expostos ao risco de contágio, assistem os doentes de Coronavírus de acordo com as palavras do Divino Redentor: «Ninguém tem maior amor do que aquele que dá a vida pelos amigos» (Jo 15,13), obterão o mesmo dom da Indulgência Plenária nas mesmas condições.

Além disso, esta Penitenciaría Apostólica concede de bom grado, nas mesmas condições, a Indulgência Plenária por ocasião da atual epidemia mundial, também àqueles fiéis que oferecerem a visita ao Santíssimo Sacramento, ou a adoração eucarística, ou a leitura das Sagradas Escrituras durante pelo menos meia hora, ou a recitação do Santo Rosário, ou o exercício de piedade da Via Sacra, ou a recitação do Terço da Divina Misericórdia, para implorar da parte de Deus Onnipotente a cessação da epidemia, o conforto para aqueles que ela aflige e a salvação eterna daqueles que o Senhor chamou a Si.

A Igreja reza por quem estiver impossibilitado de receber o sacramento da Unção dos Enfermos e do Viático, confiando à Misericórdia Divina todos e cada um em virtude da comunhão dos santos e concede ao fiel a Indulgência Plenária em ponto de morte, desde que esteja com a disposição devida e que, durante a vida, tenha recitado habitualmente alguma oração (neste caso, a Igreja supre as três condições habitualmente requeridas). Para obter esta indulgência, recomenda-se o uso do crucifixo ou da cruz (cf. Enchiridion indulgentiarum, n. 12).



Que a Bem-aventurada sempre Virgem Maria, Mãe de Deus e da Igreja, Saúde dos Enfermos e Auxílio dos Cristãos, Advogada nossa, se digne socorrer a humanidade sofredora, afastando de nós o mal desta pandemia e obtendo-nos todos os bens necessários à nossa salvação e santificação.

O presente Decreto é válido não obstante

qualquer disposição contrária.

Dado em Roma, da sede da Penitenciaria Apostólica, a 19 de março de 2020.

Cardeal Mauro Piacenza,  
Penitenciário Mor  
Krzysztof Nykiel, Regente

## ACREDITO...UMA REFLEXÃO



“Acredito que o Universo tem a sua maneira de equilibrar as coisas e as suas leis quando estão viradas do avesso. O momento que vivemos, cheio de anomalias e paradoxos, dá que pensar. Numa altura em que as alterações climáticas causadas por desastres ambientais chegaram a níveis preocupantes, primeiro a China e depois tantos outros países veem-se obrigados ao bloqueio. A Economia colapsa, mas a poluição diminui consideravelmente. O ar melhora; usam-se máscaras, mas respira-se.

Num momento histórico em que algumas ideologias e políticas discriminatórias, com fortes referências a um passado mesquinho, estão a reativar-se em todo o planeta, chega um vírus que nos faz perceber que, num instante, podemos ser nós os discriminados, os segregados, os bloqueados na fronteira, os portadores de doenças. Mesmo que não tenhamos culpa disso. Mesmo que sejamos brancos, ocidentais e viajemos em classe executiva.

Numa sociedade fundada na produtividade e no consumo, em que todos nós corremos 14 horas por dia na direção não se sabe muito bem de quê, sem sábados nem domingos, sem feriados no calendário, de repente chega o “parem”. Fechados, em casa, dias e dias. A fazer contas com o tempo do qual perdemos o valor. Será que ainda sabemos o que fazer dele?

Numa altura em que o acompanhamento do crescimento dos filhos é, por força das circunstâncias, confiada a outras figuras e instituições, o vírus fecha as escolas e obriga a encontrar outras soluções, a juntar a mãe e o pai com as

crianças. Obriga a refazer família.

Numa dimensão em que as relações, a comunicação, a sociabilidade se processam principalmente no “não-espaço” do virtual, das redes sociais, dando-nos uma ilusão de proximidade, o vírus tolhe-nos a verdadeira proximidade, a real: que ninguém se toque, nada de beijos, nada de abraços, tudo à distância, na frieza do não contacto. Até que ponto dávamos por adquiridos estes gestos e o seu significado?

Numa altura em que pensar no próprio umbigo se tornou regra, o vírus envia uma mensagem clara: a única saída possível é através da reciprocidade, do sentido de pertença, da comunidade, do sentimento de fazer parte de algo maior, de que cuidamos e que pode cuidar de nós. A responsabilidade partilhada, o sentir que das nossas ações depende não apenas o nosso destino mas o de todos os que nos rodeiam. E que dependemos das deles.

Por isso, deixemo-nos da caça às bruxas, de perguntar de quem é a culpa ou porque é que tudo isto aconteceu, e perguntemos antes o que podemos aprender com isto. Creio que temos todos muito para refletir e fazer. Porque para com o Universo e as suas leis, evidentemente, temos uma grande dívida. Explica-nos o vírus, com juro muito altos.”

F. Morelli (psicóloga)



## SE NÃO PUDESSES FAZER TUDO, FAZ TUDO O QUE PUDESSES



Olá a todos!

Somos do Porto e tivemos uma ideia: estamos a viver uma verdadeira guerra, a enfrentar um inimigo que não conhecemos. É nos dito para ficarmos em casa, e aceitamo-lo tranquilamente cientes de que é o melhor que podemos fazer. No entanto, milhares de portugueses levantam-se todos os dias e encaminham-se para as trincheiras, para onde está a verdadeira guerra: os hospitais. Os nossos heróis precisam de nós mais do que nunca e, por isso, viemos sugerir que lhes escrevessem uma carta na qual seja transmitida uma mensagem de união, de motivação e de força, pois eles estão a lutar por todos

## DEZ CONSELHOS DE UMA MONJA DE CLAUSURA PARA VIVER NA “CELA” DE CASA

Sabem de confinamento e reclusão mais do que ninguém: as carmelitas descalças de Cádiz oferecem os seus conselhos baseados na sua experiência de vida aos que, agora, se veem obrigados a ficar em casa.

### 1. Atitude de liberdade



O mais importante é a atitude com que se vive, a interpretação pessoal que se faz da situação, a consciência de que não se trata de uma derrota. Paradoxalmente, esta pode ser uma oportunidade para descobrir a maior e mais genuína liberdade: a liberdade interior que ninguém pode tirar, e que procede da própria pessoa. Num contexto em que as autoridades “obrigam” a estar em casa, a liberdade consiste na adesão voluntária, sabendo que é por um bem superior. É livre aquele que tem a capacidade de assumir a situação porque quer fazer o correto. Não se está

nós e precisam dela mais do que nunca. Estes textos serão inicialmente entregues a profissionais de saúde do Hospital de São João, e posteriormente de outros hospitais portugueses, e temos a certeza que vão encontrar neles o ânimo e incentivo de que tanto precisam.

*"Há medicamentos para toda a espécie de doenças, mas, se esses medicamentos não forem dados por mãos bondosas que desejam amar, não será curada a mais terrível das doenças: a doença de não se sentir amado"*

Obrigada,

Teresa Aguiar e Carolina Gomes

Utilizem este [link](#) para escreverem as vossas cartas.



encerrado em casa, antes, optou-se por nela permanecer “livremente”.

### 2. Paz onde a alma se amplia



Olhe para dentro de si próprio, o espaço mais amplo para a pessoa se expandir e ser feliz está no seu coração. Não são necessários espaços exteriores, mas andar folgadamente no próprio mundo. Dê asas à criatividade, escute as suas próprias inspirações, e encontre a beleza de que é capaz. Talvez ainda não tenha descoberto que da paz da alma brota vida... a vida é criação de mais vida, comunicação de alegria e amor. Quando se acostumar a viver em si, já não quererá sair.



### 3. Não se descuide, a paz requer trabalho

Exercite virtudes que requeiram concentração e autocohecimento, essas que normalmente se descuidam quando se está ocupado nos mil e um afazeres “externos”. De

como se encara as próprias emoções e pensamentos, da gestão dos sentidos e paixões, depende se se vive no céu ou no inferno. Observe-se e domine-se, porque se se deixar levar pelo medo, pela tristeza ou pela apatia, dificilmente se sairá delas, já que não há muitas evasões. Exerça disciplina sobre o seu coração: quando algum pensamento não lhe fizer bem, rejeite-o. Procure inclinar-se para tudo aquilo que note que lhe dá paz e alegria... a harmonia tem de trabalhar-se.

### 4. Ame

A questão de fogo destes dias será a convivência. Perante a crise causada pela pandemia as pessoas ficam mais suscetíveis e, inclusive, irritáveis. É preciso ser-se muito paciente e usar muito o senso comum. Somos diferentes, cada qual tem uma sensibilidade distinta por múltiplas circunstâncias. Aceite e respeite as opiniões e sentimentos dos outros. É muito normal, quando se está em casa, a tendência para querer controlar tudo... Procure não o fazer, seria causa de muitos conflitos e frustrações. Não dê importância às diferenças, potencie as coisas que unem. O único terreno que realmente lhe pertence é a sua própria pessoa: os seus pensamentos, palavras e emoções; não controle, controle-se. A partir do amor extrairá compreensão e empatia, vontade de dar e agradecimento ao receber. Respeite, acolha a fragilidade, desdramatize, viva e deixe viver.



### 5. Não mate o tempo



Nada poderá criar-lhe uma sensação tão grande de vazio e fastio como passar o tempo inutilmente. É um inimigo gravíssimo que lhe poderá roubar a paz, e até colocá-la em depressão. Faça um plano para estes dias, e tente vivê-lo com disciplina. Descanso e ocupação não são antagônicos, aproveite para descansar realizando ativida-

des que a relaxem ou que estimulem um ânimo positivo. Dê tempo nas coisas simples: que o grão-de-bico se torne tenro, que o assado demore a ficar cozinhado... temos tempo! Mesmo que um guisado lhe leve duas horas, desfrute de o fazer, e empenhe-se em que as coisas que faz, por simples que sejam, tenham valor e uma finalidade. Nada de perder tempo sem sentido, “matar o tempo” é matar a vida.

### 6. Alargue as suas fronteiras

Quantas vezes se deixou de fazer o que se devia por falta de tempo. Pois bem, agora temo-lo! Esse livro que lhe ofereceram há três anos e que não



leu, aquele que ainda não devolveu porque ficou pela metade. Se gosta de música, procure novos artistas, descubra novos géneros. Apetece-lhe uma viagem? Pense num país exótico e aprenda sobre a sua cultura e tradições... temos internet também para isso. Se é pessoa de fé e oração, talvez não saiba o que rezar porque já esgotou tudo o que sabia. Por que não experimenta a liturgia das horas? Descarregue-a no seu telemóvel; procure os escritos de algum santo, seguramente vai encontrar muitas coisas que lhe encherão a alma de novas luzes. Não se conforme com o que conhece e sabe... agora que há oportunidade, abra-se a novidades que lhe acrescentem sabedoria e a encham de alegria.

### 7. Para as mais sensíveis

um pequeno  
pensamento  
positivo  
pela manhã pode  
mudar todo  
seu dia

Nem todos dominam as emoções de igual maneira. Haverá pessoas para quem, pela sua psicologia, lhes custará muito mais este confinamento do que a outras. As emoções não só provêm do interior; também aquilo que se vê, escuta, toca, etc. influ-

encia. Por isso, é preciso ser-se seletivo com aquilo que se recebe do exterior, para evitar entrar em círculos viciosos que envolvam em desespero ou façam perder o controlo. Evite-se, na medida do possível: conversas pessimistas, discussões, más caras, excesso de informação, filmes de terror ou intriga, desordem dentro de casa. Como não há muitas evasões que façam mudar de “chip”, tudo o que entra no cérebro nele permanecerá mais tempo do que o habitual; por isso, é preciso ter cuidado para não se ficar obcecado, ou permitir aninhar uma emotividade negativa

no interior. O excesso de ecrãs também é mau porque estimula em demasia e o cérebro, e provoca mais nervosismo. Há que dormir bem, mas em excesso pode causar a sensação de fracasso ou derrota. Um remédio muito bom para canalizar a energia e relaxar é dançar. Ponha boa música e divirta-se a dançar. Nada como rir e divertir-se para reiniciar o sistema interior.

### 8. Não está isolada



É importante compreender que não há motivo para se sentir só, pois não se está. O amor e o carinho dos teus continua, mesmo que o contacto físico se tenha distanciado. Esta é uma oportunidade para viver a comuni-

cação a um nível mais profundo, mais íntimo. Fale com quem está em casa com tranquilidade, sem pressas, escute-os até que terminem, deixe que o diálogo faça crescer a confiança e as confidências construam cumplicidade. Diga aquilo que nunca tem tempo de dizer, conte o que sempre quis contar, fale de tudo e de nada, mas com carinho, que é o que chega à alma e nela se aninha. Responda àquela mensagem de Natal que não agradeceu, a carta que a emocionou e à qual estava a preparar uma resposta, àquela "e-mail" de uma velha amizade. Procure palavras com beleza, tente dar expressão aos seus sentimentos mais nobres ... fale com o coração e crie laços muito mais profundos com os seus. Descobrirá que a distância não é ausência.

### 9. Dia de reflexão

Para não se angustiar, também é conveniente procurar momentos de silêncio e solidão. Na organização do tempo para estes dias, inclua espaços de "oxigenação" individual. Quantas pessoas já alguma vez disseram: «Como gostaria de me retirar alguns dias para um mosteiro». Pois bem, a ocasião está aqui, em casa. Habitualmente as pessoas cansam-se por causa da aceleração das suas horas, como se a rotina diária não desse tempo para assimilar o que se vive. Esperamos mudanças substanciais na sociedade, «isto não pode conti-



nuar assim». Agora temos esta oportunidade para nos metermos num casulo como a lagarta que se converte em borboleta. Reflita, pense, medite... Que posso mudar em mim para ser melhor depois destes dias?... A separação das coisas que normalmente temos entre mãos ajudará a ver se realmente se está a pôr o acento naquelas que importam, em vez daquelas que podem ser secundarizadas, quais são as insubstituíveis, etc. Um bom discernimento para melhorar fará com que estes dias sejam de muito proveito. Homens e mulheres novos depois desta crise.

### 10. Reze



Só a oração (que é o vínculo de amizade com Deus) pode sustentar a vida em todas as situações, especialmente nas adversas. Oração, que como diria Santa Teresa, «ainda que a diga à sobremesa, é o principal». Orar é abrir-se a esse "Outro" que pode sustentar-nos quando se precisa de ajuda; mas também quando se está bem, orar é sustentar outros que precisam. É a experiência mais universal do amor. Ore, fale com Deus, as horas passarão sem que se dê conta: fale-lhe de tudo, Ele não se cansa de a escutar, desafogue-se com Ele quando necessitar, e, porque não?, deixe que também Ele se desafogue consigo, é o seu Pai, seu Irmão, seu Amigo. Exercite a sua fé e a sua confiança. Se deixou a relação com Deus no vestido da sua primeira comunhão, volte a experimentá-lo, agora há tempo e serenidade para conversar com Ele. Talvez não acredite porque nunca o experimentou. E se tentar?...

In Carmelitas Descalças de Cádiz

Trad.: Rui Jorge Martins

Imagem: TeleMakro Fotografie/Bigstock.com

Publicado em 20.03.2020

## SONHAVA COM ÓCIO, MAS ESTÁ ABORRECIDO? SCHOPENHAUER EXPLICA



**As queixas de que o ócio leva ao aborrecimento são milenares. A proposta de um filósofo para enfrentar o problema é crua, mas põe as angústias da quarentena no lugar.**

Pus-me a ler um ensaio sobre o ócio no dia em que parar, por um minuto que seja, passou a ser um luxo das arábias. Chovem sugestões para combater o “aborrecimento” criado pela quarentena anti-covid-19 e eu até percebo — há pessoas que vivem sozinhas.

Mas para quem tem teletrabalho e telescola, mais o bicho “toda a família em casa” — todos juntos, todas as 24h, todos os dias da semana — as propostas para “ocupar o tempo livre” parecem vindas de Marte.



No ioga, forçamos o corpo a fazer movimentos simultâneos em direcções opostas — ao mesmo tempo que esticamos os braços para cima, puxamos os ombros para baixo. Ler sobre ócio nesta primeira semana de quarentena foi um exercício

parecido.

A primeira frase que li em *Idleness – A Philosophical Essay*, de Brian O’Connor (Princeton University Press, 2018) foi sobre a nossa incapacidade para viver bem quando não temos nada para fazer. Por que é que isso acontece? Porque a nossa tarefa principal na vida é evitar o ócio, responde o professor de Filosofia da University College Dublin.

E, assim, sentimos-mos aborrecidos mal paramos — ou pelo menos esse é o pensamento dominante, escreve Brian O’Connor. “A experiência diz-nos que a preguiça sem um objectivo torna-se inquietante. Kant tenta explicar o aspecto enigmático do nosso desejo por um estilo de vida que é, afinal, uma fonte de desconforto.” Um “sentimento muito contrário”, diz Kant, que surge por causa da nossa “inclinação natural” para o que é fácil. Podemos dizer o contrário, mas não é fácil estar parado.

Em teoria, todos queremos não ter nada para fazer, mas quando o ócio se torna real, sentimos que vamos endoidecer e “acabamos por encontrar formas de ocupar o tempo de modo a não nos aborrecermos”, escreve O’Connor. Resultado? “Enganamos” a nossa falaciosa “inclinação” para o “descanso inactivo” (palavras de Kant) e pomo-nos a

arrumar armários e a limpar a prateleira das especiarias. “Dizemos a nós próprios que o que mais queremos é ócio, mas tendemos a fazer tarefas — em regra, triviais — que não estão em linha com o ideal de ócio”, escreve O’Connor.

A experiência de nos sentirmos aborrecidos quando estamos sem grandes actividades é referida com tanta frequência, e há tantos séculos, que parece ser “um facto intemporal da psicologia humana”, escreve o professor.

Será?

O’Connor começa por dizer que associar aborrecimento a ócio não é uma linha directa. Aborrecimento é um “estado emocional”, ócio é uma “forma de comportamento”. O primeiro não é forçosamente uma consequência do segundo.

Algumas pessoas, escreve O’Connor no seu ensaio, são “perfeitamente capazes” de se entregarem ao ócio sem se preocuparem com o aborrecimento. “Não é que as queixas de que o ócio leva ao aborrecimento sejam falsas.” Essa queixa “é uma experiência comum”.

Sonhava com ócio, mas está aborrecido e ainda estamos no início da quarentena? Kant e Schopenhauer explicam.



Não é a verdade. É apenas parte da verdade destes filósofos e apenas uma porção mínima da reflexão de O’Connor.

Há séculos que os filósofos pensam sobre o aborrecimento. Há o “aborrecimento indiferente”, o “aborrecimento calibrador”, o “aborrecimento pesquisador”, o “aborrecimento reactivo”, o “aborrecimento apático”, o “aborrecimento situacional”, o “aborrecimento da saciedade”, o “aborrecimento existencial”, o “aborrecimento criativo”, e outros.

O “aborrecimento circunstancial” é o que mais se aplica à quarentena para fugir ao novo coronavírus. É o que ocorre, escreve O’Connor, “quando somos privados da oportunidade de fazer o que nos interessa e, ao mesmo tempo,

somos forçados a fazer uma coisa que não nos dá qualquer satisfação”. Peter Toohey fala do “tédio do aborrecimento” quando há “longa duração”, “previsibilidade” e “confinamento”. A descrição é-lhe familiar?

Que nos propõe Schopenhauer? Para estes dias, o mais útil é – talvez – o seu pessimismo e crueza. Diz o filósofo que o aborrecimento não deve ser visto como uma oportunidade para crescer em autoconhecimento, uma vez que o aborrecimento é simplesmente a experiência imediata do “triste vazio da nossa existência”. Julgava que fazia coisas para ser útil ao mundo? Nope. Nós agimos, diz Schopenhauer, para escapar ao aborrecimento e nada mais.

Além de a vida ser essencialmente vazia, para Schopenhauer a vida é sobretudo sofrimento, escreve o autor de *Idleness*. “Sofrer não é atribuível à má sorte e às forças históricas. A causa dos modos pelos quais nós, humanos, sofremos é a nossa natureza intrínseca.” Isso significa que “devemos considerar o sofrimento como uma condição natural” e que os “períodos de contentamento” são sempre fugazes. Escreve O’Connor sobre a visão de Schopenhauer da nossa existência: “A verdade é que a vida humana não é essencialmente feliz, significativa ou tranquila.”

Uso este truque há muitos anos: quando tenho um problema, penso numa tragédia da Humanidade e o problema parece logo pequeno. Ler Schopenhauer tem um efeito igual para as angústias da quarentena.

Bárbara Reis

## 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](mailto: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.

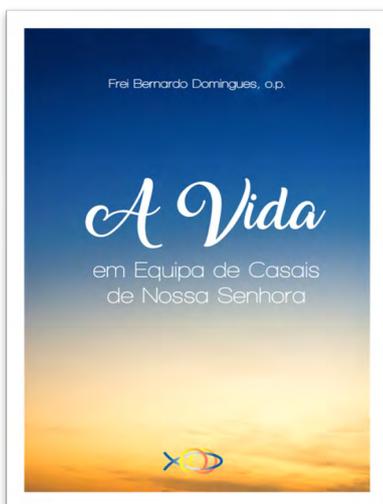
Nesse sentido, as ENS Portugal apelam à generosidade de cada um para se tornar membro da Associação.

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



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](mailto: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.

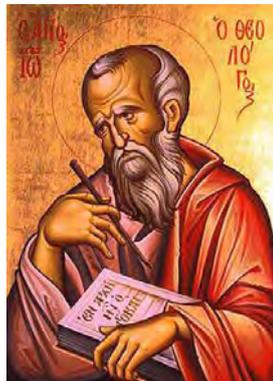
Assente na experiência de uma vida de estudo e de relação com casais e

## CORONAVIRUS - RIR COMO PREVENÇÃO...

Diz-se que rir é a melhor prevenção para as doenças. E ficaremos todos loucos se não tentarmos manter o sentido de humor no meio de tudo isto. Por isso permitam-me dar-vos alguns conselhos que me foram transmitidos, oriundos de alguns santos e também de alguns pecadores notáveis.



*"Mantenham a calma e não percam a cabeça"*  
(S. João Batista)



*"Isto não é o apocalipse!"*  
(S. João Evangelista)



*"Lavem as mãos"*  
(Pôncio Pilatos)



*"Evitem cumprimentar uma pessoa com abraços e beijos"*  
(Judas)



*"Não toquem nos olhos, nariz, boca ou qualquer ferida aberta"*  
(S. Tomé, Apóstolo)



*"Cachorros e outros animais não espalham a doença"*  
(S. Francisco de Assis)



*"Evitem ir para o Oriente"*  
(S. Francisco Xavier)



E não esqueçam, se alguém oriundo da China tentar, forçosamente, apertar-vos a mão, chamem o Papa Francisco!



(Robert Mickens, Cidade do Vaticano)

## No tempo da Pandemia

E as pessoas ficaram em casa.  
E leram livros e ouviram música  
E descansaram e fizeram exercícios  
E fizeram arte e jogaram  
E aprenderam novas maneiras de ser  
E pararam  
E ouviram mais fundo  
Alguém meditou  
Alguém rezava  
Alguém dançava  
Alguém conheceu a sua própria sombra  
E as pessoas começaram a pensar de forma diferente.  
E as pessoas curaram.

E na ausência de gente que vivia  
De maneiras ignorantes  
Perigosos, perigosos.  
Sem sentido e sem coração,  
Até a terra começou a curar  
E quando o perigo acabou  
E as pessoas se encontraram  
Eles ficaram tristes pelos mortos.  
E fizeram novas escolhas  
E sonharam com novas visões  
E criaram novas maneiras de viver  
E curaram completamente a terra  
Assim como eles estavam curados.

Kitty O'Meara

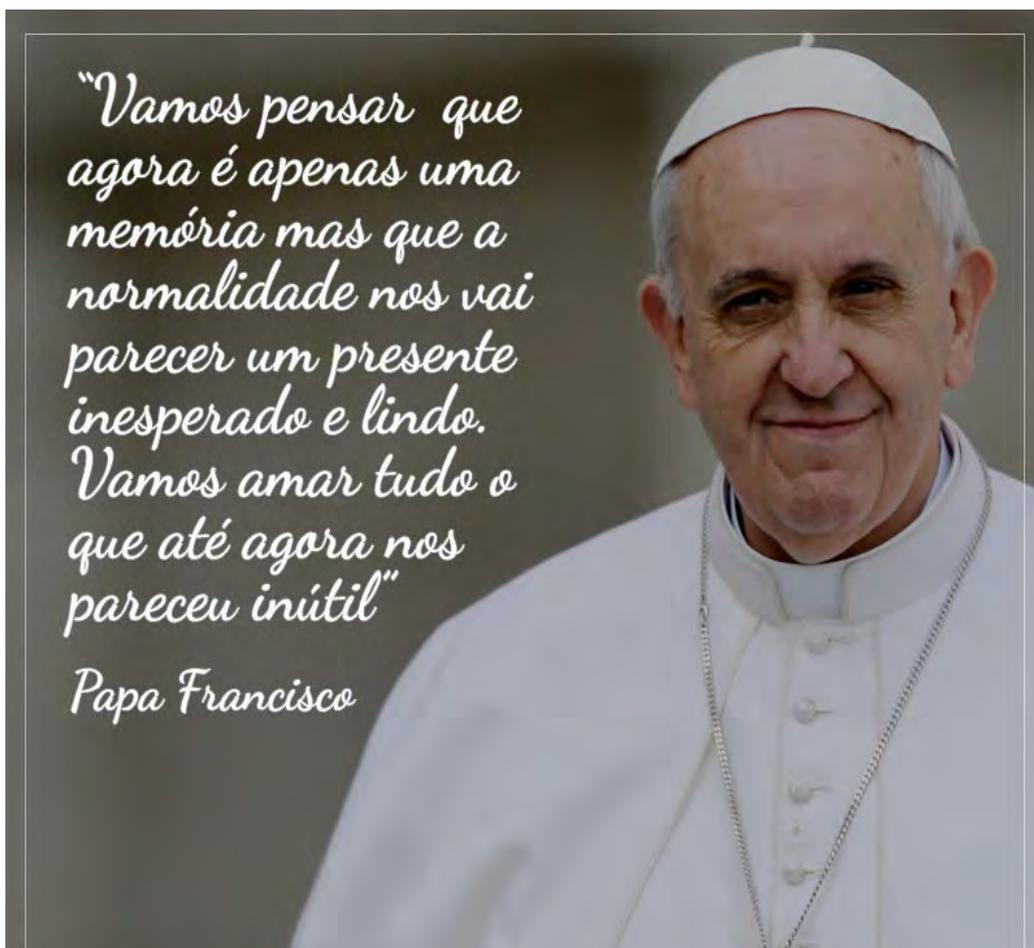
Esta noite antes de dormir pensa em quando voltarmos para a rua. Quando nos abraçarmos de novo, quando formos às compras todos juntos e nos parecer uma festa.

Vamos pensar em quando regressarem aos cafés, aos bares, as conversas, as fotos em que nos apertamos uns aos outros. Vamos pensar que agora é apenas uma memória mas que a normalidade nos vai parecer um presente inesperado e lindo.

Vamos amar tudo o que até agora nos pareceu inútil. Cada segundo será valioso. Os mergulhos no mar, o sol até tarde, o pôr do sol, os brindes, as gargalhadas.. Voltaremos a rir-nos juntos.

Força e coragem. Vemo-nos em breve.

Papa Francisco



# A EQUIPA DA REGIÃO PORTO

