

Equipas de Nossa Senhora

OUSAR

Notícias das Equipas da Região Porto

Nº 61 — Maio de 2020

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

HÁ CONTOS QUE NÃO SÃO SÓ PARA CRIANÇAS!



Conta-se que num tempo em que os homens tidos como sábios ensinavam os seus discípulos, aconteceu o seguinte:

“O mestre colocou, em cima da mesa, um jarro de vidro.

Em seguida, retirou de um saco uma dezena de pedras do tamanho de uma laranja, e começou a enfiá-las, uma a uma, dentro do jarro.

Quando o jarro já estava com pedras até à borda, perguntou aos seus discípulos:

- Está cheio?

Todos disseram que sim. O mestre, porém, retirou de outro saco um cascalho, e sacudindo as pedras grandes dentro do jarro, conseguiu colocar bastante cascalho ali dentro.

- Está cheio? – perguntou de novo.

Os discípulos disseram que, desta vez, estava cheio. Foi quando o mestre abriu um terceiro saco, cheio de areia fina, e começou a derramá-la no jarro.

A areia foi preenchendo o espaço vazio entre as pedras e o cascalho, até que chegou ao topo.

- Muito bem - disse o mestre - agora o jarro está cheio.

Qual é o ensinamento que eu quis demonstrar?

- Que, não importa o quanto você esteja ocupado, há sempre espaço para fazer alguma coisa mais – disse um discípulo.

- Nada disso. Na verdade, esta pequena demonstração faz-nos ver o seguinte: “Se não colocarmos as pedras grandes em primeiro lugar, não poderemos colocá-las depois.”

“Quais são as coisas importantes na nossa vida?

Damos realmente prioridade ao que é mais importante -a base-, -as pedras maiores -, ou estamos a colocar primeiro a areia, -as coisas acessórias- no frágil jarro de nossa vida?

Quais os projetos que adiamos, as aventuras que não vivemos, os amores pelos quais não lutamos, a amizade que recusamos, o outro que ignoramos?

Perguntem-se quais são as pedras grandes, sólidas, que

mantêm acesa em vós a chama do amor de Deus. E apressem-se a colocá-las no vaso das vossas decisões, ou em pouco tempo já não encontrarão lugar para elas.”

Este conto, que há muito conhecíamos, reapareceu ultimamente nas nossas memórias com um sentido de oportunidade especial.

A atipicidade do tempo que temos vivido ajudou-nos a (re)descobrir e a (re)confirmar algumas verdades fundamentais que consciente ou inconscientemente tendemos a ignorar: a nossa condição de seres frágeis e vulneráveis; de seres limitados e finitos; a constatação de que precisamos uns dos outros, mesmo para nos salvarmos.

Relativamente à finitude da natureza humana, todos, sem exceção, a temos por garantida. Alcançá-la não requer nenhum esforço! Porém convém não confundir o fim com a finalidade. Construir sentido para esta passagem terrena, por mais efémera que seja, é uma exigência que nos deve interpelar a cada dia que passa. Daí o questionarmo-nos sobre as “pedras fundamentais” que constituem os alicerces da nossa existência e o espaço que lhes damos.

Talvez o lado mais positivo da tragédia que se abateu recentemente sobre a humanidade tenha sido precisamente o despertar em nós, mesmo que de forma violenta e dolorosa, a emergência de repensarmos e (re) criarmos o propósito, individual e colectivo, desta nossa peregrinação terrena e da casa comum que habitamos. Se assim for, bem poderemos dizer que mais vale tarde do que nunca.

Fazendo jus ao provérbio chinês que diz que “o melhor momento para plantar uma árvore foi há 20 anos. O próximo melhor momento é agora”, oxalá este despertar nos mantenha bem acordados para aproveitar o melhor momento que é, sem dúvida, o tempo presente!

Tinuxa e Domingos Duarte

Porto 130

NÃO ESQUECER

<p>Missa de Primeiros Sábados</p> <p>6 Jun. - 19h</p> <p>Igreja de Aldoar</p>	<p>Recitação do Terço</p> <p>29 Mai. - 21h30</p> <p>Videoconferência Zoom</p>	<p>Missa de Domingo de Pentecostes (a partir de Bogotá)</p> <p>31 Mai. - 16h00</p> <p>Facebook</p> <p>Youtube</p>
---	---	---

ID da reunião: 874 3159 2431
Senha: 202005

PARA REFLETIR

ESTE É O TEMPO DO ESPÍRITO



Caros amigos. Começamos a *retomar* a nossa vida, assumindo uma *normalidade perdida* e, de forma gradual, com passos lentos,

continuamos o nosso caminho, como Igreja de Deus e peregrinos no mundo. Este retomar das nossas atividades, acontece no final do tempo pascal, na festa de Pentecostes, celebração culminante da Páscoa. Este é o *tempo do Espírito*, de nos deixarmos fortalecer por Ele, de seguirmos as suas inspirações, para que tudo se faça de acordo com a vontade de Deus!

Depois desta experiência coletiva de provação e de maturação na fé, precisamos, hoje, mais do que nunca, do Espírito Santo, aquele que renova, encoraja e gera harmonia. Neste sentido, partilho convosco, esta bela e oportuna reflexão:

“O Espírito Santo produz harmonia não só dentro, mas também fora, entre os homens. Faz-nos Igreja, compõe partes distintas num único edifí-

cio harmônico.

Ele é especialista em criar as diversidades, as riquezas; cada um com a sua, diversa. Ele é o criador desta diversidade e, ao mesmo tempo, é Aquele que harmoniza, que dá harmonia, e dá unidade na diversidade. Somente Ele pode fazer estas duas coisas.

Hoje, no mundo, as desarmonias tornaram-se verdadeiras divisões: há quem tenha demais e quem não tem nada, há quem procure viver cem anos e quem não pode vir à luz. Na era dos computadores, permanece-se à distância: mais sociedade, mas menos sociais. Precisamos do Espírito de unidade, que nos regenere como Igreja, como Povo de Deus e como humanidade inteira. Que nos regenere. Há sempre a tentação de construir «ninhos»: reunir-se à volta do próprio grupo, das próprias preferências, o semelhante com o semelhante, alérgicos a toda a contaminação. E do ninho à seita, o passo é curto, mesmo dentro da Igreja. Quantas vezes se define a própria identidade contra alguém ou contra alguma coisa! Pelo contrário, o Espírito Santo junta os distantes, une os afastados, reconduz os dispersos. Funde tonalidades dife-

rentes numa única harmonia, porque em primeiro lugar vê o bem, vê o homem antes dos seus erros, as pessoas antes das suas ações. O Espírito molda a Igreja, molda o mundo como espaços de filhos e de irmãos. Filhos e irmãos: substantivos que vêm antes de qualquer adjetivo. Está na moda adjetivar, se não mesmo, infelizmente, insultar. Podemos dizer que vivemos na cultura do adjetivo que esquece do substantivo das coisas; e também numa cultura do insulto, que é a primeira resposta para uma opinião que eu não compartilho. Depois damos conta de que faz mal a quem é insultado, mas também a quem insulta. Retribuindo o mal com mal, passando de vítimas a verdugos, não se vive bem. Pelo contrário, quem vive segundo o Espírito leva paz onde há discórdia, concórdia onde há conflito. Os homens espirituais retribuem o mal com bem, respondem à arrogância com a mansidão, à maldade com a bondade, à barafunda com o silêncio, às maledicências com a oração, ao derrotismo com o sorriso.

Para ser espirituais, para saborear a harmonia do Espírito, é preciso colocar a sua visão à frente da nossa.

Então as coisas mudam: com o Espírito, a Igreja é o Povo santo de Deus, a missão é o contágio da alegria - não o proselitismo - os outros são irmãos e irmãs amados pelo mesmo Pai. Mas, sem o Espírito, a Igreja é uma organização, a missão é propaganda, a comunhão é um esforço.

Por isso, rezemos-Lhe diariamente: Espírito Santo, harmonia de Deus! Vós que transformais o medo em confiança e o fechamento em dom,

vinde a nós. Dai-nos a alegria da ressurreição, a perene juventude do coração. Espírito Santo, nossa harmonia! Vós que fazeis de nós um só corpo, infundi a vossa paz na Igreja e no mundo. Espírito Santo: tornai-nos artesãos de concórdia, semeadores de bem, apóstolos de esperança.” (Papa Francisco, *Homilia*, 09/06/2019).

Pe. Nélio Gouveia, scj.



EJNS-EQUIPAS JOVENS NOSSA SENHORA

TODOS OS DIAS SÃO DE MARIA



Começo este pequeno texto com uma questão repleta de simplicidade: Quantos de nós já não pronunciou esta afirmação: “Maio, mês de Maria”? De facto, seremos muitos a responder que sim. Mas será um sim estéril quando comparado ao sim que a Nossa Senhora, deu a Deus, a Jesus e à Igreja. Efetivamente,

devemos viver com a ideia excepcional de que todos os dias, são de Maria. A Virgem Santíssima não foi somente escolhida para dar à luz o Salvador do Mundo mas para o acompanhar a vida toda. O desafio é esse mesmo, a constância.

Na verdade, todos discernimos e vivemos a nossa vocação todos os dias e não só quando é oportuno. A alegria, a magnanimidade e a humildade que a Mãe nos ensina devem ser procuradas e sentidas de um modo ininterrupto sem pausas, mesmo que nos deparemos com inúmeros obstáculos, porque não nos podemos esquecer que Deus sempre nos chama à santidade e ao amor.

Porém, neste mês há mais de cem anos o nosso país teve a graça de receber a Consagrada Mãe em Fátima. Por este motivo, essa dádiva deve ser celebrada com seriedade, devoção e deve ainda amplificar o exemplo que a “estrela do mar” é para todos, especialmente para os movimentos marianos. Quando oramos, também festejamos os presentes que nos são providenciados e é isso que tentamos fazer quando acedemos ao pedido da Virgem Puríssima e nos juntamos para rezar o terço, agradecer o

amor. Atualmente, devido às circunstâncias conhecidas por todos, a oração não é experienciada fisicamente. Contudo, os desenvolvimentos tecnológicos permitiram que a comunidade se mantivesse unida no primordial da nossa fé. Por isso, gostava de partilhar a maravilha que é para os equipistas poderem continuar a vivenciar a presença da oração do terço, organizada quer a nível dos setores quer a nível nacional. No passado dia 13, foi possível reunir cerca de 1000 pessoas para dizer convictamente “Ave Maria, cheia de graça”, e no meio dessa multidão conseguimos ser inspirados pelas sábias palavras do Cardeal Tolentino Mendonça. É certo, que nos sentimos próximos e que “encerrou” de modo perfeito a peregrinação feita pelas EJNS. A peregrinação virtual foi um aconchego aos corações, uma busca do caminho luminosa desde as nossas casas. A experiência desta viagem, sem tanto cansaço, realçou que “as viagens nunca são apenas exteriores. Não é simplesmente na cartografia do mundo que o homem viaja. Seria não perceber o fundo do ser humano.” como escreveu o Cardeal. As orações, as partilhas, os desafios e a Eucaristia permaneceram neste percurso, porque tudo e todos somos caminho. Esse caminho tal como a nossa devoção a Maria deve ser sentido em cada segundo, porque a peregrinação não acaba. Citando novamente o Padre Tolentino: “Quando o peregrino chega percebe no seu coração que então é que começa verdadeiramente. A peregrinação não tem propriamente um fim: tem uma extraordinária finalidade. Estimo que, todos os elementos das equipas de Nossa Senhora sejam fonte de esperança e que a transportem em todos os meses do ano.

Inês Portilho - EJNS

PASSAGEM DE TESTEMUNHO - SECTOR G

No primeiro sábado de Junho, dia 6, a Região Porto volta a viver mais um momento importante no seu processo de renovação. Desta vez será o Sector G quem registará esse momento, 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 Isabel e ao Nuno Beires a Região Porto agradece a alegria, o entusiasmo, a disponibilidade e todo o empenho que, de forma tão profunda e generosa, sempre colocaram ao serviço do Movimento ao longo destes três anos à frente do Sector G.

A Ema e o Miguel Centeno 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 Ema e ao Miguel, que disseram “SIM” ao chamamento que lhes foi feito, a Equipa da Região manifesta a sua enorme gratidão.

... OS QUE VÃO PASSAR O TESTEMUNHO



No termo destes três anos em que estivemos como casal Responsável pelo Sector G das ENS da Região Porto, o nosso sentimento dominante é o de gratidão. Quando a Teresa e o Diogo Tovar nos desafiaram para esta missão de procurar conhecer e dinamizar a vida

das Equipas do nosso Sector, a nossa apreensão inicial estava longe de supor a fantástica experiência de trabalho conjunto que iríamos viver com e para as ENS. Juntámos a nós três Casais de Ligação e um Conselheiro Espiritual e formámos a Equipa do Sector G. O caminho percorrido não teria sido possível sem o seu envolvimento empenhado, pelo que queremos agradecer a amizade e colaboração da Cândida e do João Pedro Rebello de Andrade, da Teresa e do Diogo Tovar, da Sofia e do António Rocha Páris, e o apoio amigo e experiente do Sr. Padre Fernando Silva para

o impulso inicial da Equipa de Setor. Todos juntos, descobrimos um Setor heterogéneo e diverso, ora com Equipas marcadas pela viuvez antiga ou recente dos seus elementos, ora com Equipas adormecidas pela rotina ou fragilizadas pelo avançar do envelhecimento dos seus membros e crescentes dificuldades em se reunirem. E também descobrimos Equipas à procura de se renovarem e de ultrapassarem dificuldades do presente, a que há que saber dar uma resposta efetiva e continuada. Tivemos ainda o gosto de ver nascer uma nova Equipa no Setor, composta por jovens pais e seus vários filhos, animados pelo desejo de crescerem como casais no Movimento das ENS, nascido da perspicaz intuição do Padre Caffarel para as famílias e para os casais. Na hora de terminarmos a nossa missão, dirigimos uma palavra de reconhecimento a todos os Casais das várias Equipas do Setor, que, pela sua generosidade, acolhimento, disponibilidade e adesão, nos provaram que é no caminho que se vai descobrindo a Missão, e que é em comunidade alargada que melhor se revela o Carisma das ENS.

Trabalhámos com gosto e com entrega à causa das ENS, onde sentimos que crescemos como pessoas e como casal, embora nos fique a sensação de que, apesar de tudo, poderíamos ter certamente feito mais, se tivéssemos feito melhor. Queremos, no entanto, frisar a nossa convicção de que, sem o trabalho coletivo feito em Equipa de Setor e, sobretudo, em Equipa de Região, o que faríamos pelo Setor G teria ficado muito aquém.

Todo o Movimento precisa de “motores” que impulsio-nem a dinâmica coletiva, promovam a ação responsável de todos os membros e animem na procura de soluções eficazes. Tivemos a felicidade de encontrar na Tinuxa e no Domingos Duarte - o nosso Casal Regional - uma incansável energia desafiadora, uma esperança firme na capacidade de todos nós e uma fé inabalável no serviço às ENS. Com eles e com os restantes Casais Responsáveis dos vários Setores, sentimo-nos Equipa de Casais, irmanados na oração (que sempre fluiu facilmente nas nossas reuniões e cimentou as nossas ações) e nas cumplicidades tecidas. E sabemos que ficaremos sempre unidos de uma forma particular, mesmo após estes três anos. Esta proximidade foi essencial para não trabalharmos isolados em Setor, mas sim na correta perspetiva da sua relação e interação com toda a Região Porto e o Movimento. Por tudo isto, e pela amizade franca e leal que connosco partilharam, lhes agradecemos vivamente, bem como ao Sr. Padre. Nélio

Gouveia, que sempre nos animou e inspirou de forma amiga, segura e generosa.

Integrar esta Equipa da Região foi, de facto, das experiências mais enriquecedoras e gratificantes que vivemos, nos já dezoito anos que nos ligam às ENS. Pudemos perceber bem como funciona a estrutura das ENS e também tivemos a noção bem clara de quanto trabalho se faz a pensar no Movimento das Equipas de Nossa Senhora. As missas dos primeiros sábados, por exemplo, ganharam para nós todo o sentido que não lhes tínhamos ainda percebido e fica-nos uma grata experiência de encontro e uma inesquecível percepção daquilo que nos fortalece como Equipa e como Movimento. Oxalá saibamos honrar e preservar esta aprendizagem daqui em diante...

Ao cessarmos estas funções como Casal Responsável pelo Setor G, fazemo-lo com a grata alegria de verificarmos que os casais que ultimamente têm assegurado a missão de Responsáveis de Setor pertencem todos a uma geração bastante mais nova. É gratificante verificar que assim acontece. A Ema e o Miguel Centeno, que nos substituem, são também o rosto dessa renovação. Numa altura em que a vida profissional e familiar é particularmente exigente, louvamos e agradecemos a generosidade e disponibilidade interior de quem tão abnegadamente ousa abarcar esta missão, pedindo para todos a graça do Espírito Santo e a proteção de Maria.

Isabel e Nuno Beires – Setor G (Porto 151)

... OS QUE VÃO RECEBER



Olá, somos a Ema e o Miguel, temos uma filha chamada Francisca e pertencemos à equipa P163.

O Miguel é de Coimbra e veio para o Porto estudar Marketing. A Ema nascida e criada no Porto

é Educadora de Infância.

Os nossos pais já pertenciam às ENS e esse foi um dos motivos porque entrámos no Movimento, após o nosso casamento em Setembro de 2011.

No início deste ano recebemos um telefonema da Isabel e Nuno Beires a desafiar-nos para continuar o trabalho desenvolvidos por eles no Sector G. A vontade de aceitar foi imediata, mas estivemos alguns dias a ponderar a nossa resposta. Independentemente de tudo a responsabilidade era desafiante e queríamos ter a certeza que estávamos preparados. Obrigado Isabel e Nuno por esta oportunidade.

No próximo dia 6 iremos assumir com total responsabilidade o Sector G. Pedimos que Nossa Senhora nos oriente nesta missão, assim como contamos com o apoio de todos para uma crescimento continuo das ENS.

Ficamos disponíveis para o que for necessário através do nosso e-mail: malafaiacenteno@gmail.com.

Ema e Miguel Centeno

RECITAÇÃO DO TERÇO

No passado dia 22 de Maio, 6ª feira, foram vários os equipistas que aderiram ao convite para participarem na recitação do terço que foi transmitido por videoconferência.

Na próxima 6ª feira, dia 29 voltamos a reeditar esta mesma iniciativa, pelo que estão todos os equipistas convidados para se juntarem **às 21H30** nesta jornada de oração. Para se ligarem usem os dados abaixo:



[Videoconferência Zoom](#)

ID da reunião: 874 3159 2431
Senha: 202005

REFLEXÃO SOBRE AS PALAVRAS DO PAPA FRANCISCO (ADRO DA BASÍLICA DE S. PEDRO NO DIA 27 DE MAÇO DE 2020)

A Homilia de Francisco (*Momento extraordinário de oração em tempo de epidemia-20.3.2020*) toca o coração daqueles que a ouviram (que imagem marcante de uma Praça vazia!), ou leram, mas sobretudo sentiram.

Os tempos, dizem, estão a mudar. Nada é igual a ontem e o hoje não será igual ao amanhã. Foi muito rápido e tal como os discípulos do Evangelho de Marcos (citado pelo Papa), ficamos desorientados e, porventura, sem Fé.

Nesta desesperança interpelamos muitas vezes o Senhor. Porquê isto? Não Te importas de mim? Onde estás Tu?

Aqueles como eu que sofrem duplamente, isto é, além da angústia do desconhecido e do inevitável que pode atacar todos, ainda têm de sofrer por causa da doença que afeta familiares, que já pouco reagem e estão recolhidos nos insanos pensamentos de um cérebro cansado que tolhe o raciocínio, os movimentos e torna incompreensível o diálogo possível, muitas vezes se interrogam: Porquê meu Deus? Porque me castigas neles sendo eu o ponto fraco?

Este tempo também é propício a sentir o próximo, não só o que está caído na valeta, mas também o que nos estende a mão, porque ninguém se salva sozinho. Temos consciência que à nossa volta há outros companheiros de viagem que, exemplarmente e sem medo, oferecem a sua vida para estar connosco, nos ajudar.

As casas que ontem eram o refúgio alegre da família – o seu castelo – foram transformadas em prisões sem grades que nos tiram a liberdade dos pássaros que vemos esvoaçar e nos fazem sentir nostálgicos do nada que era a vida lá fora e que não apreciávamos, por estarmos nela.

É aqui que devemos estar de coração aberto para acolher a interpelação do Senhor que nos convida a “chamar e ativar a solidariedade e a esperança”.

E ao ler “*não apaguemos a mecha que ainda fumeja (Is 42,3), que nunca adoece e deixemos que renasça a esperança*” somos responsáveis por nós e os outros, na busca da coragem de abraçar todas as contrariedades e entender o ponto positivo da chamada.

Com o Senhor, caminhando ao nosso lado, venceremos o inimigo invisível que nos desinstala mas que nos faz sentir a presença do Dele, que sabemos, tal como carregou a cruz, nos carregará a nós, porque Nele confiamos e por nós ressuscitou. E como uma Ação de Graças rezarei convicto:

Senhor, Tu que pediste ao Pai “afasta de Mim este cálice”
Mas, por nós sofreste a ignomínia da cruz
E a transformaste no símbolo da redenção.
Que, trespassado, pela lança certa
Ressuscitaste, redimindo a humanidade.
Afasta de nós, penitentes, estes tempos de incerteza.
Fortalece a nossa Fé e derrama sobre nós as Tuas bênçãos.
Obrigado Senhor por pores no meu caminho estes amigos
Que, como eu, partilhando os Teus ensinamentos
Me ajudam a ter Fé e a viver na Esperança de um mundo melhor.

Raul - Porto 83



A EQUIPA PORTO 132 CONTINUA EM REUNIÕES MENSAIS



Hoje reunimos, pela terceira vez, estando cada casal em sua casa.

A necessidade de isolamento social provocada pela pandemia "COVID-19" não alterou o ritmo dos nossos encontros em equipa.

Com recurso aos meios tecnológicos que estão a ser utilizados por tantos para o tele-trabalho e ensino *online*, logo decidimos reunir "remotamente".

Falta-nos a partilha da presença em volta da mesa do jantar. Mas é bom vermo-nos e ouvirmos o que cada um tem para contar destes dias que nos obrigam a renovar o olhar para os outros e para o mundo.

É importante, deste modo, mantermos o ritmo de estudo, oração e partilha de vida, o "tripé" de que o Frei Bernardo Domingues, OP, no cessava de nos recordar.

Equipa Porto 132

MISSA DE DOMINGO DE PENTECOSTES

10H BOGOTÁ
12H BRASÍLIA
15H LOMÉ
16H LISBOA
17H PARIS E ROMA
01H CAMBERRA

31 MAIO

**MISSA
DOMINGO DE
PENTECOSTES**

Celebrada a partir de Bogotá
pelo Conselheiro Espiritual da ERI
Pe. Ricardo Londoño

As Equipas de Nossa Senhora juntas!
no Facebook (www.fb.me/equipenotredameinternational) e
no Youtube (<https://cutt.ly/DyEEcEi>)

É com muita alegria que vos convidamos a todos a estarem presentes, via internet, na Santa Missa do domingo de Pentecostes, dia 31 de Maio. Nalguns países as Igrejas ainda continuam fechadas; noutros já estão abertas. Seja qual for o vosso caso contamos convosco, para rezarmos juntos, pedindo a Deus que guarde as Equipas de Nossa Senhora, os seus casais, sacerdotes e famílias.

Esta será uma Missa celebrada a partir de Bogotá, pelo Pe. Ricardo, e vai contar com a participação de alguns casais.

Ficamos sempre unidos em oração.

Um grande abraço com amizade,

Dora & João SOUSA

Couple Responsable de la Communication

MENSAGEM DA SUPRA REGIÃO



Caríssimos Equipistas da SR Portugal,

Esperamos que todos se encontrem bem, na alegria de sabermos que somos filhos amados do Pai.

Aproximando-se o tempo das atividades de encerramento do ano nos Setores e Regiões, gostaríamos que todos tivessem em atenção as palavras do Papa Francisco *“Quando começamos a ter medidas para sair da quarentena, pedimos ao Senhor que dê ao seu povo, todos nós, a graça da prudência e obediência às*

disposições, para que a pandemia não retorne” e as recomendações da Conferência

Episcopal Portuguesa.

Num movimento como o nosso, a unidade dentro da diversidade é fundamental. Assim, sugerimos que:

- as Eucaristias dos primeiros sábados sejam realizadas atendendo a todas as indicações emanadas pelas dioceses a que pertencem. Atendendo ao distanciamento a respeitar, deve-se procurar que sejam realizadas em igrejas de maior área, de modo a minimizar a restrição do nº de presentes;
- as celebrações festivas de encerramento de atividades

não sejam realizadas presencialmente, respeitando o recomendado nos pontos 9 e 10 do comunicado da CEP. Poderão ser incluídas na Eucaristia dos primeiros sábados com transmissão via internet para que todos os equipistas possam acompanhar.

Ao nível da Supra-Região estamos a fazer todos os esforços para cumprir o programa previsto para este ano. A Formação de Casais Responsáveis de Setor será realizada por videoconferência em tempo real. Procurar-se-á conseguir o envio dos documentos e da Carta previstos, apesar dos atrasos que as dificuldades operacionais têm introduzido. Com o evoluir da situação daremos notícias sobre outras

atividades previstas, nomeadamente o Encontro Nacional de 21/22 de novembro de 2020. O Espírito Santo providenciará para que tomemos as decisões mais corretas. Informamos também que se procedeu já à mudança para sede das ENS Portugal para novo espaço – a morada é a que consta na nota de rodapé.

Pedindo ao Senhor nosso Deus, em nome de Jesus e através das mãos de Maria e José, que este tempo de prova fortaleça a nossa fé.

Abraços dos vossos!
Margarida e José Alberto

POEMAS E REFLEXÕES

AO PAPA NESTA PÁSCOA 2020

Sombra branca no escuro
Murmuro...
No vazio, que arrepio...
Andar descompassado
Desamparado e eu aqui, ao lado...
Tão cansado
Do peso da Humanidade sem idade
Em suspenso
Na agonia desta pandemia
Desmedida desmesurada
Sente-se arrumada, ignorada

Conduz-me, Ó Cristo
Nesta Sacra Via, imprevisível
Sem alegria
E que parece intransponível
Neste deserto
Que se torna
Cada vez mais perto e ... certo!

Páscoa ao fundo
É miragem deste mundo?

Senhor, Ó Cristo
Creio na Ressurreição



E ao partir do pão
Num novo pulsar do teu coração!
Maria, pega-me na mão
Olha filha um novo dia
Viva Viva Aleluia Aleluia
Em Emaús companheiro, Ó Cristo Jesus
Confortas o Mundo inteiro
Fica connosco, o dia está a terminar
E à noite te quero anunciar!

Maninha e Manel
Porto 138

MARIA

Maria,
Aqui estamos felizes
Por ter a quem chamar FILHOS,
Maria
Aqui estamos felizes,
Por ter quem nos chame MÃE!
Longe vai o tempo
Em que aconchegando-os com ternura
Os protegíamos do mal, dos perigos,
De toda a amargura.
Nós sabemos
Para crescer, têm que tomar lançaço
Tornar-se distantes
Não apenas no tempo
Não apenas no espaço.
É tempo Maria
De contigo aprender
A amar em silêncio,
A confiar à distância
E a manter com presença discreta
Uma porta sempre aberta.
Maria,
Aqui estamos felizes
Pois os nossos filhos são também os teus
E os aconchegas no teu regaço
Para além do Tempo,
Para além do Espaço.

Maninha e Manel
Porto138



FAMÍLIA, LUGAR DE PERDÃO...



Não existe família perfeita. Não temos pais perfeitos, não somos perfeitos, não nos casamos com uma pessoa perfeita nem temos filhos perfeitos. Temos queixas uns dos outros. Dececionámos uns aos outros. Por isso, não há casamento saudável nem família saudável sem o exercício do perdão. O perdão é vital para nossa saúde emocional e sobrevivência espiritual. Sem perdão a família se torna uma arena de conflitos e um reduto de mágoas.

Sem perdão a família adocece. O perdão é a assepsia da alma, a faxina da mente e a alforria do coração. Quem não perdoa não tem paz na alma nem comunhão com Deus. A mágoa é um veneno que intoxica e mata. Guardar mágoa no coração é um gesto autodestrutivo. É autofagia. Quem não perdoa adocece física, emocional e espiritualmente.

É por isso que a família precisa de ser lugar de vida e não de morte; território de cura e não de adoecimento; palco de perdão e não de culpa. O perdão traz alegria onde a mágoa produziu tristeza; cura, onde a mágoa causou doença.

Papa Francisco

UMA CARTA DE AMOR SOBRE O AMOR DE EINSTEIN À SUA FILHA LIESERL



Quando propus a teoria da relatividade, muito poucos me entenderam e o que vou agora revelar, para que transmitam à humanidade, também chocará o mundo, com sua incompreensão e preconceitos.

Peço ainda que aguardem todo o tempo necessário - anos, décadas - até que a sociedade tenha avançado o suficiente para aceitar o que explicarei de seguida.

Há uma força extremamente poderosa para a qual a ciência até agora não encontrou uma explicação formal. É uma força que inclui e governa todas as outras, existindo por trás de qualquer fenômeno que opere no universo e que ainda não foi identificada por nós.

Esta força universal é o AMOR.

Quando os cientistas procuravam uma teoria unificada do Universo esqueceram a mais invisível e poderosa de todas as forças.

O Amor é Luz, dado que ilumina aquele que dá e o que recebe.

O Amor é gravidade, porque faz com que as pessoas se sintam atraídas umas pelas outras.

O Amor é potência, pois multiplica (potencia) o melhor que temos, permitindo assim que a humanidade não se extinga no seu egoísmo cego.

O Amor revela e desvela.

Por amor, vivemos e morremos.

O Amor é Deus e Deus é Amor.

Esta força tudo explica e dá SENTIDO à vida. Esta é a variável que temos ignorado por muito tempo, talvez porque o amor provoca medo, sendo o único poder no univer-

so que o homem ainda não aprendeu a controlar a seu favor. Para dar visibilidade ao amor, eu fiz uma substituição simples na minha equação mais famosa. Se em vez de $E = mc^2$, aceitarmos que a energia para curar o mundo pode ser obtido através do amor multiplicado pela velocidade da luz ao quadrado (energia de cura = amor x velocidade da luz ²), chegaremos à conclusão de que o amor é a força mais poderosa que existe, porque não tem limites.

Após o fracasso da humanidade no uso e controle das outras forças do universo, que se voltaram contra nós, é urgente que nos alimentemos de outro tipo de energia. Se queremos que a nossa espécie sobreviva, se quisermos encontrar sentido na vida, se queremos salvar o mundo e todos os seres sensíveis que nele habitam, o amor é a única e a resposta última.

Talvez ainda não estejamos preparados para fabricar uma bomba de amor, uma criação suficientemente poderosa para destruir todo o ódio, egoísmo e ganância que assolam o planeta. No entanto, cada indivíduo carrega dentro de si um pequeno, mas poderoso gerador de amor, cuja energia aguarda para ser libertada.

Quando aprendemos a dar e a receber esta energia universal, Lieserl querida, provaremos que o amor tudo vence, tudo transcende e tudo pode, porque o amor é a quintessência da vida.

Lamento profundamente não ter sido capaz de expressar mais cedo o que vai dentro do meu coração, que toda a minha vida tem batido silenciosamente por ti. Talvez seja tarde demais para pedir desculpas, mas como o tempo é relativo, preciso de dizer que te amo e que é graças a ti, que obtive a última resposta.

Teu pai,
Albert Einstein

CONTO ISRAELITA

Diz um conto Israelita que:

"Um jovem foi visitar um sábio conselheiro e contou-lhe as dúvidas que tinha a respeito do AMOR.

O sábio escutou-o, olhou-o nos olhos e disse-lhe apenas uma coisa:

— Ama.

E logo se calou!

Disse o rapaz:

— Mas, ainda tenho dúvidas...

— Ama, disse-lhe novamente o sábio!

E, diante do desconcerto do jovem, depois de um breve silêncio, disse-lhe o seguinte:

— Meu filho, amar é uma decisão, não um sentimento!

Amar é dedicação e entrega; Amar é um verbo e o fruto dessa ação é o amor!

O amor é um exercício de jardinagem! Arranca o que faz mal, prepara o terreno, semeia, sê paciente, rega e cuida. Está preparado porque haverá pragas, secas ou excessos de chuvas, mas nem por isso abandones o teu jardim.

Ama, ou seja, aceita, valoriza, respeita, dá afeto, ternura, admira e compreende.

Simplesmente Ama!!!

Sabes porquê?

Porque a inteligência, sem amor, faz-te perverso;

A justiça, sem amor, faz-te implacável;

A diplomacia, sem amor, faz-te hipócrita;

O êxito, sem amor, faz-te arrogante;

A riqueza, sem amor, faz-te avarento;

A docilidade, sem amor faz-te servil;

A pobreza, sem amor, faz-te orgulhoso;

A beleza, sem amor, faz-te ridículo;

A autoridade, sem amor, faz-te tirano;

O trabalho, sem amor, faz-te escravo;

A simplicidade, sem amor, deprecia-te;

E A VIDA SEM AMOR, NÃO TEM SENTIDO.

UM ALERTA DE GRANDE LUCIDEZ!

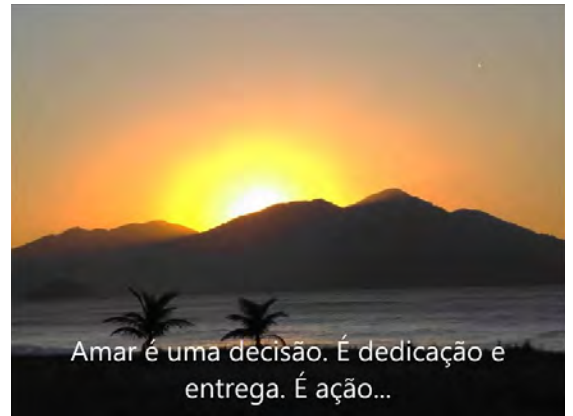
"É preciso coragem para mudar, sobretudo quando o nosso estilo de vida actual é tão confortável."



A cientista Maria de Sousa, ao saber que estava infectada com covid-19 e consciente da sua situação de alto risco, despediu-se dizendo:

"Espero perdurar por via dos que ficam vivos". Por mais dolorosa e triste que seja a morte, a

vida tal como a conhecemos na Terra é infinita. As novas gerações sucedem-se ciclicamente e cabe sempre a elas a construção do nosso futuro colectivo.



Faz parte de ser jovem estar convencido de que vamos ser capazes de mudar o mundo para melhor. Eu já não sou cronologicamente jovem, mas continuo a acreditar num cenário optimista para o futuro da humanidade!

É preciso coragem para mudar, sobretudo quando o nosso estilo de vida actual é tão confortável. No entanto, as evidências científicas são irrefutáveis: a exploração que o homem está a fazer da natureza é insustentável.

Vivemos obcecados pelo crescimento económico, mas não é possível que as economias de todos os países continuem a crescer indefinidamente. Considero fundamental que os jovens de hoje se consciencializem dos inevitáveis

riscos a curto prazo e façam ouvir a sua voz, pressionando a sociedade para a mudança.

Acredito que a ciência e a tecnologia vão tornar-se ainda mais essenciais nas nossas vidas. Precisamos de observações e medições rigorosas de tudo o que se passa em todos os locais do planeta para estarmos alerta e sabermos onde actuar. Mas acima de tudo precisamos de novas soluções para viver em harmonia com a Terra, desde novas formas de nos deslocarmos a novas formas de nos alimentarmos e reciclarmos o lixo que produzimos. Novas soluções para um problema não surgem de repente a partir do nada. São necessários anos de intensa investigação científica, e muitos problemas estão ainda por resolver.

Por exemplo, a propósito da actual pandemia, importa lembrar que entre 1918 e 1919 ocorreu um surto de infecção causada por um novo vírus da gripe que matou cerca de 50 milhões de pessoas em todo o mundo. Já se usavam máscaras de protecção, desinfectantes e distanciamento social, mas não havia testes de diagnóstico, nem medicamentos, nem ventiladores. A 1.^a vacina para a gripe foi desenvolvida em 1940 e aplicada apenas em militares. Só em 1960, após uma pandemia causada por um novo vírus da gripe que entre 1957 e 1958 matou mais de um milhão de pessoas em todo o mundo, iniciaram-se os programas de vacinação para grupos de risco (isto é, pessoas com doenças crónicas ou com mais de 65 anos). Uma vacina confere imunidade contra um tipo específico de vírus. Ora, o vírus da gripe altera com muita frequência a sua informação genética, dando origem a novas formas de vírus que escapam ao efeito da vacina. Esta diversidade genética dá também origem, ocasionalmente, a formas de vírus mais agressivas que causam pandemias. Foi o que voltou a acontecer em 1968, com mais de um milhão de mortes em todo o mundo, e apenas há dez anos, em 2009, causando a morte de cerca de 600 mil pessoas a nível mundial. Porque a capacidade de se reinventar geneticamente é uma característica de todos os vírus, a humanidade sempre esteve e vai continuar a estar sujeita a surtos de infecção por novos vírus. Foi o caso do VIH – vírus da imunodeficiência humana, causador da sida.

Esta nova doença começou a ser detectada em 1981 nos EUA e já matou 32 milhões de pessoas no mundo. Em 1994, a sida era, nos EUA, a principal causa de morte de pessoas entre os 25 e os 44 anos. Só em 1995 começaram a ser ensaiados os primeiros medicamentos que viriam a ter um grande sucesso, evitando as mortes e transformando a sida numa doença crónica.

Mais recentemente, em 2003, foram reportados na China os 1.^{os} casos duma nova doença respiratória denominada SARS, causada por um coronavírus parente do actual SARS-CoV-2. Em plena pandemia, a sociedade pede muito

aos cientistas medicamentos e vacinas eficazes.

Que lições tirar para o futuro? Acima de tudo, as novas gerações têm de estar conscientes de que vão ser confrontadas com grandes desafios. A falta de respeito pelos animais selvagens, vítimas de captura e comercialização, favorece a infeção humana por novos vírus (ou outros microorganismos patogénicos) que poderão causar mortalidades bem mais altas do que a actual pandemia. Muitos modelos ainda praticados na indústria agropecuária incentivam a destruição de florestas, interferem com a qualidade dos solos, são poluidores e favorecem a propagação de epidemias em plantas e animais. Vão certamente ocorrer grandes desastres naturais como fogos, tempestades e terremotos.

As alterações climáticas são uma realidade instalada. Vai faltar a água e aumentar a poluição. As sociedades do futuro vão depender da ciência e da tecnologia para lidar com catástrofes. Mas as sociedades de hoje insistem em ignorar os múltiplos alertas dos cientistas para perigos eminentes que ainda podem ser evitados.

Por isso, deixo aqui o meu apelo às novas gerações para acabarem de vez com a ilusão de que vai ser possível continuar a viver com os hábitos de hoje e a fazer os negócios do costume. O meu outro apelo é para valorizarem e cultivarem a ciência. Todos os jovens, independentemente das suas profissões futuras, devem ser treinados a aplicar o método científico nos problemas com que se deparam no dia-a-dia. Rigor na observação, raciocínio lógico nas deduções, conclusões baseadas em experimentação.

Em paralelo, as profissões ligadas à ciência têm de ser atractivas e apetecíveis. Tal implica organização, infraestrutura e recursos em permanente actualização.

Finalmente, um alerta: todas as áreas do saber são igualmente importantes. Os avanços tecnológicos mais transformativos resultaram de descobertas que podiam, à primeira vista, parecer irrelevantes.

Para o avanço da ciência não há temas de investigação inúteis, desde que as perguntas sejam bem formuladas.

E a ciência não pode deixar de avançar, sob pena de não sermos capazes de resolver os imensos desafios com que nos vamos deparar!

Maria de Sousa

Professora da Faculdade de Medicina da Universidade de Lisboa e investigadora do Instituto de Medicina Molecular João Lobo, faleceu no passado dia 14 de abril, vítima de COVID-19

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.

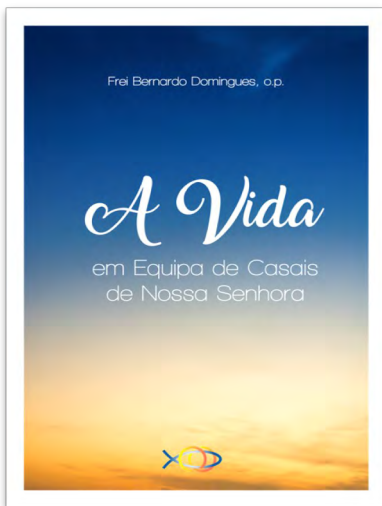
Nesse sentido, as ENS Portugal apelam à generosidade de cada um para se tornar membro da Associação.

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



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.

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



MARIA

Maria, gosto de pensar que foi também a Tua fraqueza a sustentar a Tua força, que soubeste aceitar a travessia de tantas incertezas, colando o Teu coração a uma confiança que não se via. E que, por isso, não Te é estranha a minha turbulência confusa, a minha indecisão, os medos que me assaltam a certas horas, e que Tu abraças, compreendendo tudo.

Gosto de lembrar que difícil foi o Teu caminho, cheio de estorvos mais duros do que aqueles que enfrento, batido por sombras, derivas e dores. E que o Teu olhar se tornou um imenso regaço, onde posso entregar isto que me custa tanto e que Tu abraças, compreendendo tudo.

Gosto de saber que achaste que os planos de Deus Te ultrapassavam infinitamente e que, mais de uma vez, Te sentiste pequena, sozinha e incapaz, como tantas vezes me sinto.

E também por isso no fundo experimento que Tu me abraças, compreendendo tudo.

José Tolentino Mendonça

A EQUIPA DA REGIÃO PORTO

