

## Caminhando ...

Nº 8 – março 2025

### Editorial



Os peregrinos de esperança confiam no Senhor

Queridos amigos,

Neste primeiro boletim trimestral de 2025, queremos em primeiro lugar desejar um Santo Ano Jubilar de Esperança, Fé e Amor, para todos, todos, todos!! Sempre com Deus no coração, assim sabemos que terão tudo para serem felizes!

1

Entrámos todos num Ano especial, um ano Santo, em que somos convidados a sermos “Peregrinos de Esperança”, o tema deste Ano Jubilar que nos convida a redescobrir a fé e a caminhar para a nossa transformação interior, desafiando-nos a sermos novas criaturas, num mundo que se revela incerto e cheio de dúvidas.

Cada vez mais, somos chamados a viver as três virtudes teologais e a transmiti-la aos outros. Ser Peregrino de Esperança implica reavivar o nosso batismo e aprofundar a nossa vocação de discípulos-missionários de Cristo, sendo sacramento, sinal visível do Amor no mundo.

A esperança que nos move, a nós cristãos estabelece uma relação entre a razão e a fé, onde os fiéis entendem claramente que a esperança e a oração cristã têm Jesus como modelo de vida, cuja bondade de Deus não espera milagres do sofá de casa. “Levantemo-nos, pois, e ponhamo-nos a caminho,

# Equipas Nossa Senhora - Mafra

como peregrinos de esperança, para que também nós, como fez Maria com Santa Isabel, possamos comunicar boas-novas de alegria.” (Papa Francisco)

Mas o que é o Jubileu?

O Jubileu é um período especial de celebração e reflexão na vida da Igreja, que acontece num ano santo, de 25 em 25 anos, marcado por sinais significativos que guiam os fiéis numa jornada espiritual profunda. Cada sinal desempenha um papel crucial na experiência jubilar, oferecendo aos fiéis a oportunidade de renovação e transformação espiritual.

Quais são os sinais do Jubileu?

Porta Santa, Reconciliação, Peregrinação, Profissão de Fé, Oração, Indulgência Jubilar, Caridade e Liturgia

O que significa ser peregrino de esperança?

Ser peregrino de esperança é viver na alegria de saber que Deus está presente, mesmo nas dificuldades.

É confiar no Senhor e levar ao mundo a mensagem de confiança em Cristo.

É superar os próprios obstáculos e suportar a cruz de amor.

É acreditar que a misericórdia de Deus é do tamanho da Sua grandeza.

É vencer os medos do confessorário...

Como viver o Ano Jubilar 2025?

Peregrinando, recebendo os sacramentos, praticando obras de caridade, renovando a esperança, caminhando em comunhão e com Maria, a âncora que nos une a Cristo e principalmente confiando no Senhor!



Como estamos a viver este ano Santo?

O Ano Jubilar é um período santificante que nos ajuda a celebrar, refletir e buscar a renovação de vida, numa união inquebrável com o amor divino que nos purifica dos pecados, através da porta estreita, e que nos conduz à Porta celestial (cf. Mt 7, 13-14).

A Igreja abre as portas do Ano Jubilar, cujo propósito é despertar os cristãos para a confiança em Deus, através da oração e da esperança ativa.

Na nossa vigararia de Mafra temos o Santuário Jubilar de Nossa Senhora do Socorro, que abriu a porta a 5 de janeiro deste ano e estará aberto todos os

# Equipas Nossa Senhora - Mafra

Domingos, excluindo o de Páscoa, desde as 14h30 para Confissões e Adoração ao Santíssimo Sacramento, Terço às 16h15 e Missa às 17h.

Aproveitamos para convidar todos, a fazerem connosco uma Peregrinação a este Santuário, no primeiro sábado de maio.

Quem peregrina no Caminho, na companhia do Verbo encarnado e ressuscitado (cf. Lc 23, 13-34), sabe que a Porta estará ao nosso alcance, quando abrirmos a porta do nosso coração (cf. Ap 3, 20).

E o nosso Setor como viveu este primeiro Trimestre?

Este trimestre tem sido marcado por alguns acontecimentos importantes para o nosso Setor, partilhamos convosco um pouco de como tem sido estes três meses.

Começámos pelo dia 4 de janeiro, na Eucaristia de primeiro sábado em Mafra, presidida pelo Padre Pessoa, que após a missa, sorteou o Cabaz dos Reis, que foi entregue a uma família carenciada. Os produtos deste cabaz, foram doados por todos os casais do nosso Setor, a quem muito agradecemos o contributo!

3

No dia 1 do mês de fevereiro, foi o Terço Mariano e Eucaristia de primeiro sábado na Ericeira.

No dia 23, deste mês tivemos a 1ª Reunião de Setor alargado, Terço e Encontro de Equipas Mistas, na Barreiralva, acompanhado pelo Padre Tiago a quem agradecemos imenso pelo encontro que nos preparou, do qual saímos todos de coração cheio!

No dia 25, partiu para o Pai, a nossa querida Natália Maria Hilário Lourenço Francisco, da Equipa Alcainça 3. Um anjo que está com Deus, a olhar por todos nós e que nos deixou um testemunho de amor, entrega, dedicação e presença no nosso movimento. Agradecemos a Deus a presença dela na nossa vida.

Vamos lembrar sempre o teu sorriso e a tua serenidade, obrigada Natália...

Descansa em paz e até um dia!



# Equipas Nossa Senhora - Mafra

No mês de março, tivemos no dia 1, a Eucaristia de primeiro sábado na Malveira.

Iniciámos a Quaresma, no dia 5 com a Quarta-feira de Cinzas.

Nos dias 8 e 9 de março, fizemos o nosso Retiro anual de Setor, começando o primeiro sábado da Quaresma, de uma forma especial, no Seminário de S. Paulo em Almada, com uma vista muito bonita para o Tejo.

Este ano o retiro foi orientado pelo Padre João Quintas, com o tema “Alegres na Esperança” e mais uma vez a união dos Sectores Mafra e Sintra C foi vivida de uma forma muito rica!

No dia 23, fomos à instituição Casa Mãe do Gradil entregar os produtos doados pelos casais do nosso Setor, a quem agradecemos imenso este gesto de caridade. Bem hajam! Que nos preocupemos por crescer interiormente no Amor de Cristo para que todos possamos construir um mundo melhor!

Façamos nossas as palavras do Papa Francisco na Vigília da JMJ2023:

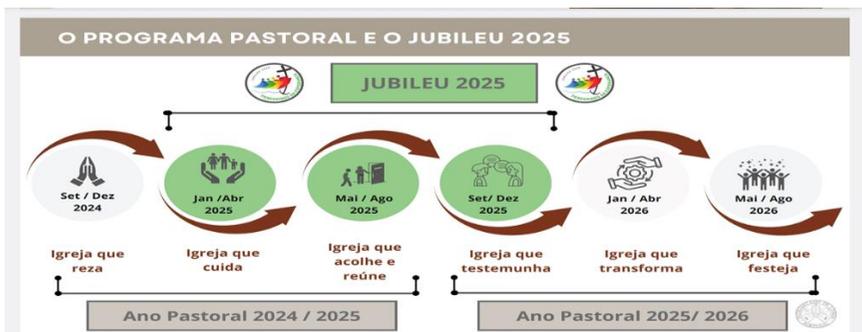
“Assim, com este dom gratuito que temos – o amor de Jesus – e com a vontade de caminhar, CAMINHEMOS NA ESPERANÇA, olhemos para as nossas raízes e continuemos para diante, sem medo”.

4



Santa caminhada Quaresmal e Feliz Páscoa, para todos vós!!!

Forte abraço em Cristo,  
Liliana e Luís Costa



# Equipas Nossa Senhora - Mafra



Para saber mais sobre o Jubileu de 2025, sugerimos que explorem o site:

[Jubileu 2025](#)

Terão acesso a informações importantes para viver este ano de uma forma mais intensa. Estão disponíveis a carta do Papa Francisco, a bula, orações, textos Litúrgicos, explicações e muito mais. Atrevam-se!

## *“Caminhemos juntos na esperança”*

“Caminhemos juntos na esperança”, a mensagem do Papa Francisco para a Quaresma de 2025, podia ser bem o **lema para a vida em casal**.

A esperança, simbolizada numa **âncora**, remete-nos, enquanto cristãos, para a confiança num Deus bom, pai, amigo e protetor, um género de co-viajante na nossa vida. Esta esperança habita, também, na relação entre marido e mulher, entre pais e filhos, ajudando a vencer as incertezas, as tribulações, as desilusões e o medo. Deus *poderá* fazer parte da nossa vida e a **cumplicidade** com Ele é um testemunho para os nossos filhos e restante família.

Neste ano jubilar temos, como cristãos, a “ocasião de **reanimar a nossa esperança**”.

Ser casal é ser peregrinos num tempo acelerado, ruidoso, inquieto, ansioso, marcado pela insatisfação, a intolerância, a impaciência, a violência e o isolamento.

O convite para nos retirarmos do mundo torna-se, mais do que uma oportunidade, uma necessidade. E, assim, inscrevemo-nos cedo para não encontrar, à última hora, alguma desculpa. Almada - Seminário de São Paulo, 8 e 9 de março 2025 – **Retiro ENS Mafra + Sintra C!**

# Equipas Nossa Senhora - Mafra

Se tivéssemos de resumir esta vivência diríamos – serena, introspetiva, alegre, de encontro, inesperada. Todos os momentos propostos interligaram-se com sentido e surpresa, convidando-nos a uma adesão sem amarras. Deixámo-nos, então, ir tranquilamente através das meditações, terço, encontros, filme, orações, missa e refeições “giratórias”.

Os PCE (Pontos Concretos de Esforço) tornaram-se mais claros, mais acessíveis, mais importantes e mais fundamentais ao nosso passo no movimento e na nossa equipa. Como as 6 talhas na festa de casamento em Caná da Galileia, explorámos e bebemos de cada PCE: (1) escutar e (2) meditar a Palavra de Deus; (3) rezar juntos; (4) sentarmo-nos e conversarmos como um dever; (5) fixar uma regra para a vida e (6) encontrar tempo para parar e retirar. O caminho a dois torna-se, assim, uma esperança mais consciente e confiante e a “peregrinação” em equipa um rumo com sentido!



Carla e Pedro Ribeiro (Cheleiros 1)

## **Quaresma: Conversão interior**

Conversão, reconciliação e coerência de vida são três atitudes importantíssimas no tempo quaresmal. Expressam valores necessários para voltar o coração para Deus, obter o perdão dos pecados e viver em transparência. Deus nos quer puros. Ele prepara nossa vida para acolhê-Lo com dignidade.



# Equipas Nossa Senhora - Mafra

Conversão significa mudar o modo de pensar para corrigir a forma de sentir e de agir. Aquele que pensa bem, sente bem e age bem. Por isso, a retidão de pensamento produz uma retidão de vida. Tudo começa com a capacidade de articular ideias, conectar imagens e formular pensamentos. Depois, segue-se à ação. Converter-se significa, então, mudar o pensar para bem agir, bem sentir e bem viver. Porque o que está em jogo é, precisamente, o existir. Quem existe para a bondade, para o amor e para a gratidão sente-se feliz e encontra o sentido em tudo quanto faz, pensa, sente e intui.

Reconciliar nossa mente e nosso corpo, nossa alma e nossa psique com o Senhor é um apelo em vista da transparência de vida. Deus perdoa-nos. Ele derrama seu amor misericordioso sobre as nossas vidas. E, por isso, precisamos voltar sempre aos seus braços, buscar a reconciliação necessária para viver em comunhão com Ele. Sua Vida em nossa vida vivifica nosso espírito, nossos sentimentos, nossas atitudes. Com Ele somos fiéis, amorosos e corretos. Sua ausência produz pecado e morte. E não foi para essas realidades que viemos à vida. Deus é vida e nos quer vivos em Sua presença para proclamarmos sua glória e vivermos em seu amor.

7

Coerência de vida é a forma de viver o que se ensina, praticar aquilo que se diz e exercer o que se pensa, sente e intui. Ser coerente é uma das virtudes mais admiráveis num ser humano. Afasta de nós o farisaísmo e a falsidade, a vida dupla e a tentação das divisões. A coerência inspira confiança, fidelidade e proteção. Ninguém confia em uma pessoa que diz uma coisa e faz outra. A coerência afasta a falsidade e aproxima a pessoa da verdade do ser, da transparência de vida e da comunhão entre os corações. Coerência é a virtude dos santos. Eles pensam, sentem, dizem e fazem. E a sua ação vale mais que mil palavras. Porque coerência tem a ver com o agir humano.

Ler e Meditar Mateus 5, 20-26. Ler com calma, soletrando cada palavra, deixando-se penetrar pela poesia de Deus

P. Sival Soares, rcj

CE Equipa Cheleiros 1

# Equipas Nossa Senhora - Mafra

*ACONTECEU...*

*4 de janeiro de 2025*

## **Missa Primeiro Sábado Mafra**



A missa do primeiro sábado de 2025 realizou-se na Basílica de Mafra.

Sorteou-se o cabaz dos reis que foi oferecido pelo vencedor ao Setor de Mafra e entregue a uma família em necessidade.

O nosso agradecimento aos que celebraram connosco e a este ato de bondade.



8

*1 de fevereiro de 2025*

## **Terço e Missa Primeiro Sábado Ericeira**

**MISSAS**  
**1º SÁBADO**  
**1 fevereiro**  
**Igreja Paroquial Ericeira**  
18h00 Terço + 19h00 Eucaristia

 **ENS SETOR MAFRA** 

Em fevereiro convidámos os equipistas a um encontro na celebração da Eucaristia na vila da Ericeira



# Equipas Nossa Senhora - Mafra

*23 de fevereiro de 2025*

## **1ª Reunião de Setor Alargado, Terço e Equipas Mistas Barreiralva**



A reunião de Setor Alargado permite uma partilha direta entre a Equipa de Setor e as Equipas de base. Esta partilha é essencial para ajustar rotas no nosso caminho. Os CRE são os veículos deste diálogo. Através deles o Setor pode conhecer as dificuldades das

Equipas, as alegrias, as suas conquistas e sugestões.

Este encontro teve ainda um momento de oração caminhante, como o nosso boletim.

A riqueza das Equipas Mistas permite-nos reconhecer no outro e levar para a nossa Equipa experiências novas, um olhar diferente sobre vivências, muitas vezes comuns a todos.



## **1 de março de 2025 Missa Primeiro Sábado Malveira**

Mantendo o compromisso da missa do primeiro sábado, fizemos a festa do Senhor na Igreja da Malveira



Esperamos por vós!

# Equipas Nossa Senhora - Mafra

*8 e 9 de março de 2025*

## **Retiro Anual Setores Mafra e Sintra C: "Alegres na esperança" Almada Seminário de São Paulo**

### **União de Casais: Alegres na Esperança**



A União de Equipas de Nossa Senhora é mais do que um simples agrupamento de casais. Trata-se de um compromisso profundo de partilha de vida, de caminhada na fé e de apoio mútuo, sempre na busca da construção de famílias alicerçadas na oração e na comunhão.

No primeiro fim de semana da Quaresma, vivemos o nosso retiro do setor Sintra C, em unidade com o setor de Mafra. Não foi a primeira vez, nem será a última, que juntámos casais de vários setores das ENS, à boa moda portuguesa e seguindo a filosofia ALFEU. É mais fácil e mais bonito crescermos unidos com todos do que caminharmos sozinhos.

10

### **O Lema: "Alegres na Esperança"**

O lema deste ano, "Alegres na Esperança", convidou-nos a refletir sobre como, mesmo nas dificuldades, podemos ser testemunhas de uma alegria que nasce da esperança inabalável em Cristo. De forma especial nesta Quaresma, essa esperança manifesta-se no nosso matrimónio e na nossa caminhada espiritual.



# Equipas Nossa Senhora - Mafra

## As Premissas Fundamentais

Uma das primeiras premissas que devemos ter em mente é que não podemos dar o que não temos. Se a nossa talha está vazia, então não podemos servir água para que Jesus a transforme em vinho. Da mesma forma, receberemos na medida em que dermos. Quanto mais enchermos a nossa talha de água, mais Jesus nos irá encher o corpo e o espírito com o "vinho" bom.



Se estivermos focados primeiro na oração individual e enchermos o coração de esperança, melhor serviremos e amaremos o nosso cônjuge e a nossa família. Não teremos forças nem espírito para rezar com a nossa família se não tivermos primeiro uma relação pessoal com Deus, muito menos conseguiremos praticar a Sua Palavra se não a meditarmos primeiro.

## A Esperança no Quotidiano

Outro ponto fundamental é que não podemos apostar todas as nossas expectativas no "Dever de Sentar", naquela viagem de família, naquele novo trabalho, naquela nova casa, naquela missa com o coro espetacular ou naquele padre que fala tão bem. A verdadeira esperança e alegria residem na coerência do diálogo e da oração pessoal e conjugal, no cotidiano simples da vida. É aí que verdadeiramente estamos unidos a Cristo.

## O Caminho para a Santidade

A caminhada para a santidade não é um sprint, mas uma maratona. Em algumas etapas, iremos apenas caminhar e nem sempre conseguiremos correr. Por isso mesmo, a santidade não se alcança sozinho, mas em união com o nosso cônjuge, com outros casais, e com a comunidade envolvente, sempre ligados a Cristo.



# Equipas Nossa Senhora - Mafra

Que possamos continuar a trilhar este caminho com esperança e alegria, sabendo que nunca estamos sós e que, ao lado do nosso cônjuge e de Deus, encontramos a verdadeira plenitude da vida matrimonial e espiritual.

Votos de continuação de Uma Santa Quaresma

Sara e Sérgio Rodrigues, Sintra C



12



# Equipas Nossa Senhora - Mafra

## Pequenos apontamentos...

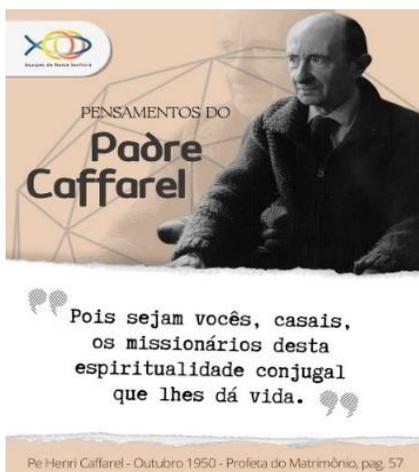
Novo episódio (Nr. 91) do Podcast Igreja em Movimento, parceria da Radio Maria/ENS. Nesta vez, o casal Tomaz recebeu o Padre Pedro Sousa, que nos falou do Padre Caffarel, e sublinhou de forma especial 3 mensagens que o Pe. Caffarel deixou aos casais:

- > Viver unidos, e não apenas "juntos"
- > Desenvolver uma forte vida interior
- > Viver a conjugalidade em comunhão plena



Pode ouvir no canal Spotify das ENS:

<https://open.spotify.com/episode/2gMF45N3Z5albMaugCjU4> ou na Radio Maria: <https://radiomaria.pt/pod.../ep-91-equipas-de-nossa-senhora/>



Através do Facebook do Setor de Mafra, poderão saber mais sobre atividades, retiros e apontamentos importantes.

<https://www.facebook.com/people/ENS-Setor-Mafra/61552311201138/>

# Equipas Nossa Senhora - Mafra

## CANTINHO DOS CASAIS...

Este é um espaço para todos os equipistas.!

Enviem uma curiosidade sobre as ENS, uma frase que vos tenha particularmente tocado dentro do espírito das ENS e que considerem útil para impulsionar a caminhada do casal na relação com Deus. Daremos a conhecer as mais inspiradoras.

([Cantinhodoscasaismafra@gmail.com](mailto:Cantinhodoscasaismafra@gmail.com))

## Jubileu de Esperança... 2025

**Refrão:** Glória a Deus na imensidão  
E paz na Terra ao Homem nosso irmão

Jubileu de Esperança a todos convoca,  
Para o encontro com o Senhor Jesus,  
Coração de Amor que acompanha e toca  
E nos envia, testemunhas de luz.

A porta da Esperança foi aberta,  
E Deus convidou a entrar,  
Encher a alma de esperança concreta,  
Algo mais, apressadamente a vibrar.

A Esperança é a presença do Senhor  
A ser acolhido aqui e agora,  
Nesta Terra perdida que geme de dor,  
Onde o hospitaleiro atua na hora.

Jubileu de Esperança hábitos novos,  
Longe de toda a mediocridade.  
Foge da preguiça que atrasa os povos  
Pleno de coragem em busca da verdade.



Padre Mariano, OH

# Equipas Nossa Senhora - Mafra

A Esperança afasta mentira e vaidade,  
Contra o mundo mostra indignação,  
Se o ódio aponta, leva caridade.  
É a senhora do grande coração!

Jubileu de Esperança é saber amar,  
É socorrer a família a vida inteira.  
Dispostos a dar perdão e agradecer,  
A cultivar a arte hospitaleira.

*Dedicado às Equipas de Nossa Senhora*

## Próximas Atividades a marcar na agenda:

Mês	Dia	Evento	Hora	Local
abril 2025	05	Via Sacra + Missa 1º Sábado com Setor Sintra A e Sintra C	16	Telhal
maio 2025	03	Peregrinação Santuário N.ª Sr.ª do Socorro + Missa 1º Sábado com o Setor de Torres Vedras	16	N.ª Sr.ª do Socorro (Enxara do Bispo)
	13	Sugestão de Terço em Família		
	18	Dia da Região Sintra e Oeste Desafio: convidem um casal que não pertença às ENS		Queluz
	31	Encontro Jubilar Diocesano e Dia do Equipista		Estoril
Junho 2025	07	Missa 1º Sábado	19	Igreja Nova
	22	2ª Reunião de Setor Alargada Contamos com todos os <b>CRE</b>	*	
julho 2025	05	Missa 1º Sábado com Encerramento Atividades e Passagem de Testemunho CRE + Sunset e Jantar Partilhado	19	Ericeira

15

\*A confirmar

# Equipas Nossa Senhora - Mafra

## DESAFIO:

Os seis Pontos Concretos de Esforço são vividos como os fundamentos ou as bases da espiritualidade conjugal no Movimento das ENS. No meio das distrações do mundo e da vida diária, é necessário encontrar momentos para os colocar em prática. O vosso desafio é encontrar os PCE na sopa de letras. Boa sorte!

R	E	T	I	R	A	P	E	S	S	A	O	U	N	A
C	O	M	P	O	S	I	D	E	V	I	R	A	I	D
T	R	E	G	R	A	D	E	V	I	D	A	S	S	P
E	E	T	I	A	A	E	V	Y	Z	U	Ç	A	D	A
A	T	A	U	Ç	T	S	E	V	I	D	A	T	D	D
V	I	S	D	A	R	E	R	T	R	I	O	Ç	A	O
T	R	I	D	O	M	I	D	S	T	A	P	A	I	S
R	O	T	I	C	O	R	E	T	I	R	E	N	T	E
C	O	N	J	O	T	O	S	A	N	T	S	E	I	S
A	T	C	O	N	J	U	E	I	A	F	S	A	L	T
F	I	G	O	J	U	T	N	D	U	A	O	E	U	S
A	L	T	J	U	V	E	T	O	F	G	A	H	I	X
Z	L	A	U	G	U	T	A	N	T	I	L	U	E	P
B	I	B	L	A	D	O	R	M	I	N	G	O	C	A
A	R	V	A	L	A	P	A	D	A	T	U	C	S	E

16

ENCONTRAMOS:

Escuta da Palavra

Oração Pessoal

Oração Conjugal

Dever de Sentar

Regra de Vida

Retiro



Direções:



# Equipas Nossa Senhora - Mafra

Pedimos-te, mãe, especial cuidado pelos casais que irão comemorar o aniversário do seu Matrimónio nos próximos três meses.

Que o seu amor, sob o teu cuidado, não pare nunca de crescer e dar frutos.

**1 de maio:** Liliana e Bruno Crasto (Alcainça 1)

Sandra e Pedro Carrasqueira (Cheleiros 1)

**13 maio:** Odete e Gonçalo Duarte (Igreja Nova 2)

**18 de maio:** Rita e Francisco Torres (Igreja Nova 2)

**27 de maio:** Sandra e Nelson Patrício (Igreja Nova 3)

**10 de junho:** Mariana e Pedro Vigário (Igreja Nova 1)

**23 junho:** Ana e Nuno Santos (Igreja Nova 2)

**26 junho:** Alice Duarte e José Kol (Ericeira 1)



Damos graças pelo aniversário das ordenações Sacerdotais dos Conselheiros Espirituais que se colocaram ao serviço das nossas Equipas. Acolhe-os no teu regaço, inspira-os para que sejam abrigo para os que passam por dificuldades e acendalha para os que necessitam do Fogo do Espírito Santo.

**11 de junho:** Padre Custódio



**26 de junho:** Padre Tiago



# Equipas Nossa Senhora - Mafra

## Magnificat

A minha alma glorifica o Senhor

E o meu espírito se alegra em Deus, meu Salvador.

Porque pôs os olhos na humildade da sua Serva:

De hoje em diante me chamarão bem-aventurada todas as gerações.

O Todo-Poderoso fez em mim maravilhas: Santo é o seu nome.

A sua misericórdia se estende de geração em geração sobre aqueles que o temem.

Manifestou o poder do seu braço e dispersou os soberbos.

Derrubou os poderosos de seus tronos

E exaltou os humildes.

Aos famintos encheu de bens

E aos ricos despediu de mãos vazias.

Acolheu a Israel, seu servo,

Lembrado da sua misericórdia,

Como tinha prometido a nossos pais, A Abraão

e à sua descendência para sempre.

Glória ao Pai e ao Filho e ao Espírito Santo, como

era no princípio, agora e sempre,

Ámen!

