

«Eu sou a luz do mundo» (Jo 8,12)



Nota Introdutória

Querido Equipista,

Cá nos encontramos novamente, na altura dos gelados, da praia, do bom tempo, das viagens, da pausa merecida do trabalho. A altura do ano em que tudo pode mudar... achamos nós... uma boa altura para criar objetivos e curar cansaços!

Pois, bem... Se vamos falar de descanso e gelados, temos de falar de Jesus. Como falar de tanta coisa boa sem pensar no papel que Jesus tem no nosso Verão? Ou que papel queremos que Ele tenha?

Nos campos de férias e voluntariados torna-se mais fácil ver este Jesus que é Luz no mundo! Vemos miúdos, casais e animadores transformados depois de uma semana! Mas, e no resto do nosso verão?

Será que só vemos e reparamos nesta Luz durante esta semana?! Ou será que levamos este Jesus para as nossas férias de família, as nossas viagens de amigos, para as semanas em que ainda estamos a trabalhar!? Deixamo-nos levar por egoísmos e superficialidades?! Ou esforçamo-nos para que seja um momento de serviço e crescimento?

Com a mudança de rotinas que o verão traz é muito fácil perdermos algumas pelo caminho, como ir à missa, rezar o terço à noite, ler um bom livro, ouvir o evangelho diário, estar atento aos outros etc.

Este caderno vem ajudar-te a crescer neste verão com Jesus, a fazeres propósitos com Ele, e a agradeceres as Graças que Ele te vai pondo no caminho!

Se folheares o caderno vais perceber que não é um caderno comum!

Este ano as EJNS querem fazer-te ver esta Luz que indica o caminho de Jesus, através de textos que refletem sobre as mais variadas vertentes da tua vida e de jogos que te trazem ao tradicional, relembando o que é importante! Este caderno é definido pelo simples e eficaz!

É apenas uma ferramenta para que consigas ouvir e conservar a palavra de Deus, por isso folheia o caderno, deixa-te de preguiça e vais ver que o teu olhar vai mudar!

O vosso Secretariado Nacional

Os teus amigos estão de férias, tu não.....	1
A arte também vem de Deus.....	3
Ele faz aquilo só para me irritar!.....	6
Amigos fora de horas.....	9
Partilhamos porque queremos ser vistos?	11
Já alguma vez te sentiste sozinho numa sala cheia de gente?	13
Se és Católico durante o dia também tens de o ser durante a noite	16
Que a nossa boca fale o que transborda no coração	20
Até parece que estamos a fazer um favor a Deus	22
Ponto a ponto para O encontrares	26
Se queres uma viagem livre, não te deixes ficar perdido.....	29
Barriga de cerveja que deixaste acumular.....	35
A família é as férias no meio das férias.....	38
Um passo mais próximo d'Ele	40
Quando estamos de férias deixamos de ser filhos dos nossos pais?.....	43

Os teus amigos estão de férias, tu não

30° graus. Sol radioso. Tudo na praia. E tu a trabalhar. Nem uma piscina tens ao lado. A única radiação que recibes vem do ecrã do computador.

Dá graças a Deus.

Tens trabalho. E tens ainda capacidade de discernir e optar por fazê-lo. Podias bem ter-te despedido, ter ignorado o chefe, ter mandado todos dar uma curva. Podias, mas não quiseste. Tal como quando podias não ter estudado para aquele exame e ficaste a estudar. Tal como quando podias ter corrido menos naquele jogo e decidiste deixar tudo em campo. Hoje estás a trabalhar. Excelente. Mas podias estar na praia de cerveja na mão e depois acarretar as consequências de uma vida boémia, desregrada, ao sabor da jola e das festas de verão apenas. Não o quiseste. E ainda bem.

A escolha foi tua. Abraça-a com exigência.

Há alturas em que trabalhamos quando os outros estão de férias. A vida é assim. Há alturas em que não nos apetece trabalhar. A vida é assim também. Pode até nos passar pela cabeça que não precisamos deste estágio para nada. Ou que o pouco dinheiro que nos pagam neste biscate não vale o esforço. Pensamento errado. O trabalho não se mede apenas pela recompensa que dele obtemos. Achas que Cristo precisava de trabalhar na carpintaria do seu pai? Porque o terá feito toda a sua vida?

Segue o Seu exemplo. Faz do trabalho que te é confiado, caminho para que te santifiques. Quando estás de férias, dá graças a Deus. Quando estás a trabalhar, dá graças a Deus também. E não descuides na ordem. Sê disciplinado. Os teus amigos estão de férias, tu não. Não é por o escritório estar mais vazio que podes tirar a tarde. Não ajuda querereres viver as férias dos outros a partir do Instagram. Faz o teu trabalho. Bem feito. Terás as tuas

férias. E a tua recompensa. Começa mais cedo, quando o sol queima menos. Distrai-te menos vezes. Trabalha focado. E quem sabe não consigas no final de uma jornada eficaz e dedicada, apanhar uns bons raios de sol ao fim da tarde numa esplanada na cidade ou até à beira-mar.

Miguel Oom



A arte também vem de Deus

Há uma ideia de um crítico, historiador, escritor, poeta, apresentador de televisão e pintor inglês do século XX, John Berger, que nos diz que ver uma imagem, um filme, uma fotografia ou desenho de uma obra de arte é sempre ver uma única perspectiva dessa obra de arte. Já não é a própria obra de arte, mas sim uma representação da mesma. Uma peça que até meados do século XIX só podia ser vista num único lugar (museu, casa, palácio, rua, etc), hoje pode ser vista a partir de milhares de lugares, segundo milhares de lentes. Através das novas tecnologias somos transportados para tantos lugares, que até nos é possível entrar num museu e ver o que ele tem para nos oferecer, sentados no cadeirão lá de casa.

“Lá vem esta com teorias da arte...”, pensam vocês. Mas a arte também vem de Deus. E a Natureza também é uma dessas formas artísticas que Ele encontrou para criar o mundo maravilhoso em que vivemos. Com base nesta ideia do John Berger (muito pensada e tratada pelo artista Rene Magritte) agradecemos a possibilidade de poder viver a natureza de perto, no nosso país, com os nossos olhos, ouvidos, boca, mãos. Poder ir à praia, estar na praia, viver a praia. Os seus cheiros, sabores, sensações. Nada de imagens, filmes ou representações. Respiro este ar. Sinto a areia debaixo dos pés. Oiço as ondas bater incessantemente. Aproveito a minha família, amigos ou a companhia do meu livro. Que maravilha é viver neste mundo tão bonito e real que Deus fez para mim.

Joana Varella Cid

**SE DEUS FEZ
ESTA LAGARTA COM ASAS**



**SERÁ SUPOSTO EU
NÃO ME IRRITAR POR
ELA VIR TER CONTRA MIM?**

Tudo provém de Vós

O que está perto e longe,
de Vós tudo provém,
a palha e as estrelas,
o grão de areia e o mar.

De Vós provêm os arbustos e as folhas
o milho e o fruto de vós provêm,
o belo tempo de primavera
a neve e o calor.

Vós fazeis com que o sol nasça,
Vós conduzis a lua;

Vós fazeis com que o vento sopra
e afastais as nuvens.

Vós nos dais tanta alegria,

Vós nos dais frescura e robustez;

Vós dais pasto ao gado
e pão aos Vossos filhos.

Amen.

Adaptação de uma oração de Matthias Claudius

Ele faz aquilo só para me irritar!

Será que não vives o cristianismo como se fosse uma espécie de nuvem? Ah! Sim, claro, tu dás-lhe o nome pomposo de “espiritualidade”. És tu a ser mesmo generoso - na oração, óbvio -, a ter aquele ato misericordioso de rezar pela conversão da mãe ou do irmão ou do pai. E sentes que é (só) nesse momento que os amas e que, fora do quarto, eles são só um obstáculo à tua santidade. Não, não estou a dizer que rezar pela família é uma coisa má! Estou só a pedir que tenhas atenção ao que acontece antes ou depois da oração...

É que antes da oração, uma ou duas horas antes, a mesma pessoa por quem estás a rezar pediu-te para pôr a mesa. Ou corrigiu-te à mesa. Ou se calhar foi o teu irmão que levou a melhor camisola da noite sem pedir autorização: vai levar uma descasca quando o vires ou então amanhã, para compensar, levás o fato de banho dele. Mas, por enquanto, vais amá-lo na oração, evidentemente, e ter o ato piedoso de pedir a sua conversão. Calma, não te irrites: volto a dizer que não deves deixar de rezar, até é melhor começares por aí. Mas a oração será tão boa quanto mais te fizer mudar de vida. Se rezas muito, se gritas a Deus o teu sofrimento, o teu grande sacrifício de ter que viver sob o mesmo teto que os teus pais e irmãos, mas nada muda... Huumm, provavelmente não andas a rezar bem.

Vou-te ajudar. Sabes aquele gesto que o teu irmão ou irmã faz de propósito para te irritar? E aqueles momentos em que é impossível a mãe não perceber que te está a irritar com perguntas e mais perguntas, em vez de te deixar em paz? Ou a exigência inatingível que o pai tem contigo, mas não tem para si próprio?

Bem, é que isto não é bem assim! Não achas tão mesquinho achar que essas coisas são feitas contra ti? Que o mundo se uniu para te matar? Tu já só vês o defeito da pessoa, da mãe, do pai ou do irmão. Depois passas a achar que aquele defeito é, não só um enormíssimo defeito, como um ainda maior pecado, uma total hipocrisia da pessoa que vive contigo e se diz católica.

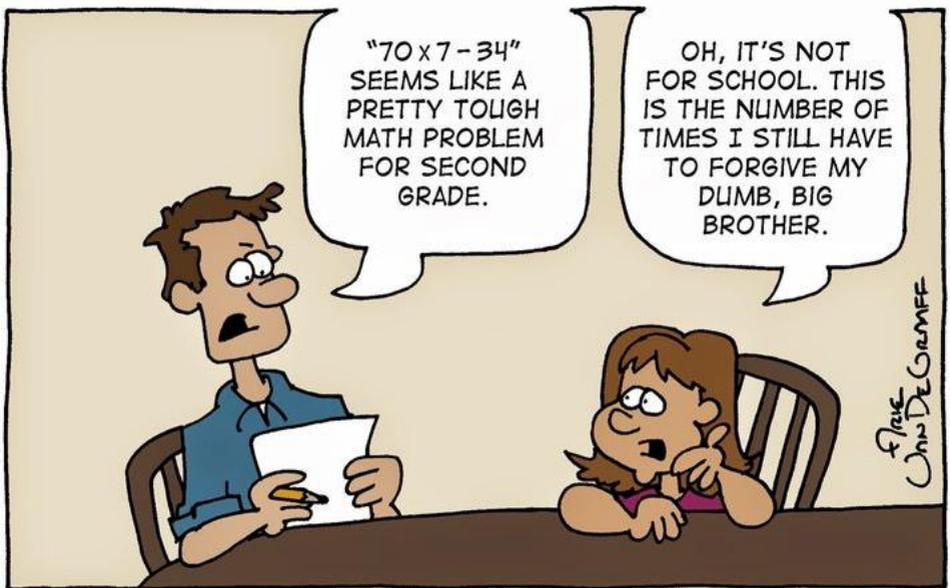
Pára! Estás a ser posto no chão pelo diabo! Não, o teu irmão não faz de propósito para te irritar. E a mãe queria era saber o tu andas a pensar, o que sofres e o que te faz feliz, porque quer fazer parte da tua vida e suportar contigo o que tiveres a viver.

O pai só quer que sejas verdadeiro homem ou verdadeira mulher, que faças tudo o que está ao teu alcance por aqueles que vivem contigo, exatamente porque o teu próprio pai quer viver assim, a dar tudo pelos seus filhos. E o teu irmão, se ainda não percebeste, o que realmente quer é ser teu amigo.

Sim, a tua família também há de ter os seus pecados (que te irritam), mas então é exatamente aí que podes continuar a tua oração piedosa, misericordiosa, santa, etc. A oração tem que servir de motor que te faz ser capaz de amar. Nesses momentos de irritação especialmente! É aí que ser santo acontece. E depois de começares a mudar, podes cair na tentação de que já deste demais, já fizeste demasiadas coisas sem que te dessem nada em troca, sem que nada mudasse. E voltam os gritos e as discussões. Mas lembra-te: a melhor maneira de corrigires é seres perfeito para com essa pessoa.

Acho que é possível que, talvez de vez em quando, Nosso Senhor mande um irmão nosso irritar-nos só para nos trazer de volta à realidade. A família é a nossa maior e melhor conversão.

José Maria Abranches Pinto



Amigos fora de horas

"Um amigo fiel é uma poderosa proteção; quem o encontrou, descobriu um tesouro. Nada se pode comparar a um amigo fiel, e nada se iguala ao seu valor."
(Sir 6, 14-15)

Na vida a amizade é dos bens mais preciosos. E os bens preciosos merecem ser celebrados. Gosto de ver uma noite de copos como uma celebração desse bem tão grande.

À noite os amigos juntam-se e passam um belo tempo em boa companhia. Tempo que o dia às vezes não tem e de que a amizade tanto precisa. Com uma cerveja na mão surgem conversas engraçadas, às vezes profundas, outras vezes banais. Às vezes discussões mais acesas, outras vezes palavras que confortam. Umhas noites o serão acaba numa pista de dança, outras em cantorias, outras em algo inesperado. É a coisa boa de as noites não serem tão planeadas como são os dias. Gosto de ver isto como uma bela celebração da amizade.

Nas bodas de Caná, Jesus celebrou aquele bem tão grande que é o casamento e transformou água em vinho para que a festa não acabasse. Acho que se o milagre fosse hoje, talvez fosse com cerveja e até pudesse ser numa noite de amigos. Gosto de pensar assim.

Um brinde à amizade!

Afonso Freitas do Amaral

Encontrem espaço na vossa vida para a oração! Rezar a sós é bom, mas mais bonito e frutuoso é rezar em comunidade, pois o Senhor disse que onde um ou dois se reunissem em Seu nome, Ele estaria no meio deles (cf. Mt 18,20).

Bento XVI

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

ENCONTRA ESTAS PALAVRAS:

CONTEMPLAR

MILAGRE

SACRIFICIO

AREIA

GELADO

CUIDAR

CUSTODIA

Partilhamos porque queremos ser vistos?

Será que o verão nos muda? Será que somos pessoas diferentes durante o ano e nas férias?

Ser católico é ser uno. Em tudo aquilo que fazemos, dizemos e mostramos. Viver na era das tecnologias e do digital permite-nos reforçar a imagem que queremos passar aos outros.

Como tudo, não podemos fazer porque sim. Fazemos por alguma razão. Com aquilo que partilhamos é igual.

Festas, copos, praia, jantares intermináveis com amigos, sítios de verão, festivais, descidas da Costa, viagens, sem preocupações. Tudo isto é tao *instagramável* mas muitas vezes de forma tão errada.

Já parámos para pensar no porquê de “partilhar” tanto da nossa vida com os outros?

Partilhar entre aspas porque de facto não soa muito a partilha. O palavrão que é tao importante para nós equipistas e para nós humanos.

Partilhamos porque queremos ser vistos? Porque queremos mostrar que somos melhores? Porque desejamos passar uma imagem errada de perfeição? Porque queremos uma dose extra de atenção? Ou porque somos vaidosos?

Não há problema nenhum em partilhar. Longe disso. Mas se calhar devíamos estar um bocadinho mais atentos a todos estes porquê.

Todos sabemos que as redes sociais muitas vezes mostram erradamente o que são as nossas vidas. Mas podem ser também instrumentos de aproximação e de conexão.

Não deixemos que sejam um instrumento de afastamento entre nós e Aquele que é realmente importante.

Ser cuidadoso com o que se publica é muitas vezes a forma de mostrar quem realmente somos. Que pensamos antes de agir. Não façamos as coisas só porque os outros as fazem.

Ser católico é ser diferente e é querer que os outros sejam diferentes connosco.

Este verão sê corajoso e acima de tudo: uno! Não façás desaparecer a pessoa que és durante o ano só porque está calor.

Inês Didier



Já alguma vez te sentiste sozinho numa sala cheia de gente?

Eu diria que 90% das vezes que saís de casa, vais para um sítio onde alguém se sente assim.

E mais, diria que muitas vezes nem é preciso saíres de casa para te cruzares com alguém que, em tua casa, se sente assim.

No Verão todos somos, ou achamos que somos, um bocadinho “mais”.

Somos um bocadinho mais autoconfiantes, um bocadinho mais bronzeados, um bocadinho mais liberais. Um bocadinho mais jovens. Um bocadinho mais “não quero saber”.

E no meio de tudo isto, às vezes vai entrando uma tristeza muito subtil nos nossos corações e nos dos outros, que é tapada por noites divertidas, copos com amigos, um pôr-do-sol aqui e ali, um almoço na praia, uma viagem com os pais, um mergulho no mar.

Quantas vezes paramos para olhar para o lado, no meio de tanta azáfama? Para nos preocuparmos de verdade com quem está connosco. Com os nossos amigos que, neste Verão, ficaram mais sozinhos. Com os nossos irmãos mais novos que não alinham em tantos programas.

Esta noite espera. Pensa duas vezes. Vais sair? Vai, mas desafia-te a uma missão. Hoje cuidas dos que contigo se forem cruzando e estão mais frágeis. Deixa o copo de lado e ampara corações. Pede ajuda a Jesus, sê forte e recusa as tentações - siga! Há tanta gente a precisar de ti. Há tanta gente sozinho neste mundo que se esconde em brincadeiras “ganha quem for “o mais” desta noite”. Cuida de quem se envergonha. Fala de Jesus sem sequer

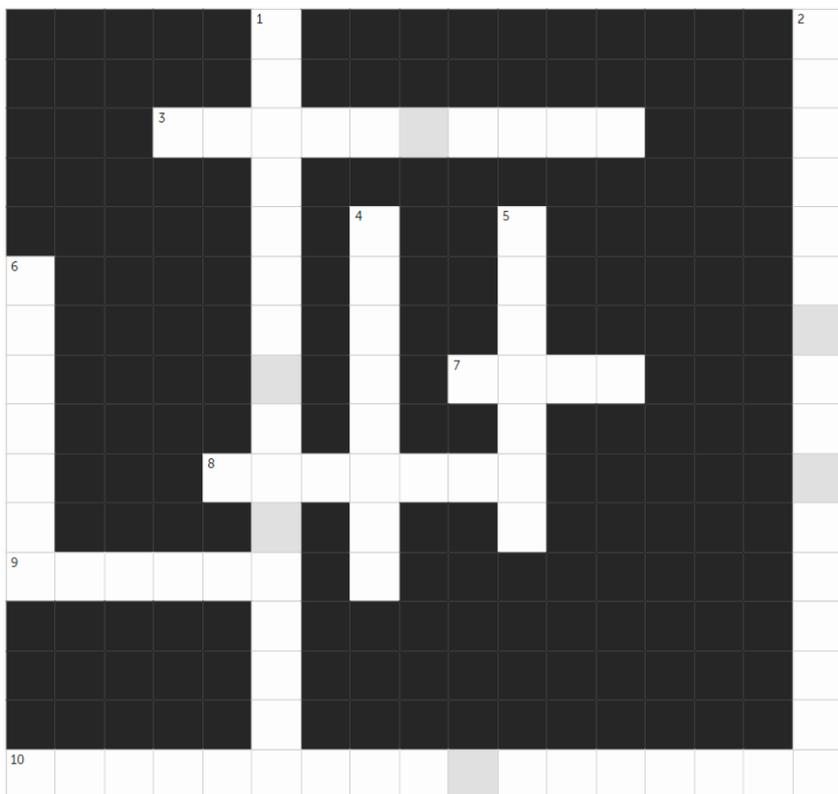
teres de dizer o Seu nome. Fala de Amor, e acima de tudo ouve. E fica com quem precisar de ti.

Se hoje escolheres ficar em casa com o teu irmão, joga UNO. Puxa por ele, ensina-lhe que rir é o melhor remédio e que não está sozinho! Afinal, os irmãos são a melhor coisa da vida e tantas vezes parece que vivem uma vida paralela. E que triste que isto pode ser. Abraça-o e deixa que te fale com verdade, mesmo que não diga nada.

Mariana Bello



Que Santo é este... #1



HORIZONTAL

- 3 Combateu pela pátria como chefe militar na Guerra dos 100 anos
- 7 Acreditou depois de ter visto
- 8 Jovem portuguesa, sacrificava-se em nome do Imaculado Coração de Maria
- 9 Cobrador de Impostos
- 10 Promove a santificação pela vida profissional

VERTICAL

- 1 Presa num cofre onde foi visitada por Nossa Senhora
- 2 Fundador da companhia de Jesus
- 4 Casado com uma mulher estéril, já de idade, vivia na montanha na região da Judeia
- 5 Inspirou a lenda do Pai Natal
- 6 Pai da Mãe de Jesus

Se és Católico durante o dia também tens de o ser durante a noite

[Música de fundo - Juramento eterno de sal]

Chegou o verão.

Chegaram os dias de praia com os amigos seguidos de uma bela noite de música e copos.

A festa, a amizade, a música são património cristão. No entanto, os excessos não o são. O excesso do álcool, o excesso da vaidade pela maneira como nos vestimos e por aí em diante.

É verdade, o álcool tem aquele efeito da falta de vergonha, da *extravaganza* do “posso dizer o que me apetece”, “com álcool fico sem filtros”. Agora pensa na “gritaria” em que a tua pessoa fica quando estás com os ditos copos. É um sentimento de liberdade? É, sem dúvida! Já cometeste excessos? *Been there, done that*. Mas não é algo que o possa dizer com orgulho.

Mas calma... está tudo de acordo que bebas, que aprecies o que bebes! Mas não há necessidade de ficar bêbado, com aquela falsa liberdade para fazer asneiras. Que bom que é desfrutar de um copo com os amigos, com consciência, sinceridade. Procura isso mesmo, a companhia, a amizade, os gestos, na presença de Deus!

“Se tens de beber para rir, só escondes a tristeza”.

Agora a parte mais “sensível”. Raparigas e o *dress code* da noite. Sim, está calor, mas não significa que tens de mostrar mais do que deves para te sentires melhor.



A comunicação é essencial hoje em dia, a maneira como nos vestimos comunica como somos, como é a tua pessoa. Se mostras mais um pouco para repararem em ti não é correto. É assim que consegues chamar a atenção? Não é bonito. Olha a facilidade com que depois falam de ti. É fácil, sem dúvida, mas até que ponto queres andar a ser comentada a torto e a direito?

E as pessoas que te vêem durante o dia conseguem encontrar semelhanças na tua pessoa durante a noite? Ou ficas irreconhecível? Achas que é um comportamento Cristão? Não é. Durante o dia andas com a “máscara” de Católico e à noite tiras essa máscara? Onde anda a coerência? Se és Católico durante o dia também tens de o ser durante a noite.

✓ Visto por Jesus

“Sempre que deixas Deus à porta, pensa que Ele está à espera que saias, ou que o deixes entrar”.

Como católico, deves querer alcançar a Santidade. Achas que com esses comportamentos consegues? Assim não vais longe. Queres ir para o céu? Quem é que não quer? Então tenta alcançar a santidade em todas as tuas ações. Sair à noite não é pecado. Pecado é a maneira como te comportas perante a saída.



Sê Santo na maneira como te vestes, na maneira como bebes e na maneira como danças. Não é fácil, mas é alcançável. Fá-lo por ti e por Ele que está sempre ao teu lado.

Marta Esteves

Aos mais pequeninos

“Todas as vezes que fizestes isto a um desses meus irmãos mais pequeninos, foi a Mim que o fizestes!” (Mt 25,40)

Tu, Senhor, mostraste-me o caminho
até ao mais pequenino dos nossos irmãos
até aos que têm fome e sede
até aos estrangeiros e aos nus
até aos doentes e aos presos.

Leva-me a eles, Senhor,
que eu os encontre e a Ti neles,
que eles e eu nos tornemos novamente irmãos
e estejamos unidos em Ti.

Queixamo-nos de que Deus não nos aparece nos poucos minutos que deixamos para Ele. Mas o que acontece com as restantes vinte e três horas e meia em que Deus nos bate à porta e respondemos: «Lamento, mas estou muito ocupado»?

Anthony Bloom

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

ENCONTRA ESTAS PALAVRAS:

SANTIFICAR

TRABALHAR

CONHECER

FAMILIA

TABOR

CARREIRINHAS

FRONTEIRA

Que a nossa boca fale o que transborda no coração

Família, Serviço, Vocação, Amizade, Virtudes, Missa, Confissão, Padre, Seminarista, Orações, Caminhadas, Tens Mira, Noite de Terror, *Survival*, Desprendimento, Simplicidade.

Todas palavras que nos lembram de um Campo de Férias. Mas, se estiveste atento, reparaste que falta uma. Aquela que une todas estas palavras e que poderia resumi-las a todas.

Um Campo é uma semana de amizades fortes, saudáveis e genuínas. De formação, na doutrina, na prática. E até de descanso de um ano letivo longo. Mas semanas com amigos há muitas, de formação ainda mais e de descanso também nunca são de menos. O que faz, então, que esta semana seja tão especial? Que o balão se volte a encher? Que a nossa boca fale o que transborda no coração. São perguntas sobre as quais não nos devemos importar de perder tempo a refletir.

O que une tudo isto, aquilo que é indispensável, é Cristo. É a tua relação com Ele, a tua transformação espiritual, a sua Graça a atuar em Ti que torna esta semana fora do ordinário.

Muitas vezes já passámos nós por aquela ansiedade pré campo ou por aquela vontade de ficarmos no sítio onde estamos a passar férias, cómodos, sem que nada nos chateie ou desconcerte. Mas quando vamos, quando dizemos "Sim", sabemos que não voltamos iguais. Voltamos desconcertados por uma realidade nova, ou esquecida.

As amizades que criamos são uma Graça. E como todas as Graças, devemos querer preservá-las. Uma semana ajuda a conhecer, mas todo o pós-campo ajuda a manter. Manter contactos regulares, estar presente nas atividades, rezar pelos meus amigos... ou seja, Preservar! O mesmo se aplica à nossa

amizade com Deus - tu queres mais do que esta semana, tu consegues mais do que só uma semana com Ele.

Aos animadores e tios, exemplo de serviço, relembrar que o centro do campo é Jesus - "Sou apenas o burro que transporta Maria" - ensina-nos Santa Teresa de Calcutá.

Um Campo é, acima de tudo, um resultado claro do imenso Amor que Deus tem pelo Homem, por cada um de nós. E um coração feliz é um resultado inevitável de um coração ardente de amor - que bom que é fazer um campo, que bom que é permanecer no Seu Amor.

Jaime Duarte



Até parece que estamos a fazer um favor a Deus

As viagens que fazemos, especialmente no verão, são sempre entusiasmantes e diferentes. Mas, por vezes, nem tudo corre como planeado e somos deparados com problemas ou mudanças de planos. Nem sempre é fácil aceitar que as coisas não corram como queremos, é muitas vezes motivo de revolta e angústia, especialmente quando foi necessário esforço para que a viagem acontecesse. Enquanto cristãos sabemos que tudo o que nos acontece é segundo a Vontade de Deus. Tudo provém dos seus desígnios que não conhecemos nem percebemos. A verdade é que ninguém pode contar com o que vai acontecer amanhã. E se acreditamos realmente que Nosso Senhor vela por nós e tudo faz para sermos amados e amarmos, então o que nos é pedido é que sejamos confiantes n'Ele e aceitemos a Sua vontade. O que pode parecer fácil, mas exige muito de nós mesmos. Algumas viagens podem trazer stress, e a fortaleza necessária para viver as coisas com Amor e alegria não parece estar sempre presente. Algo que nos ajuda a viver bem estes momentos é a oração, como é óbvio. Às vezes quando se fala em manter a oração e a espiritualidade nas férias até parece que estamos a fazer um favor a Deus. Mas muito pelo contrário. Não concebo que alguém passe férias sem Deus e esteja verdadeiramente feliz. Por isso é que é bom querer manter o diálogo com Ele, assim como não deixar de ir à Missa (pelo menos semanal) e rezar o terço. Não se trata de pesos que "temos de cumprir". Mas de ajudas que nos fazem viver as férias com Deus, ou seja, bem.

Além disso, a revolta e angústia com as mudanças de planos pode ser falta de humildade e sentido de oportunidade. Tudo pode ser ocasião para Amar se estivermos unidos a Nosso Senhor, mesmo o que não parece mesmo nada. Os pequenos martírios do dia-a-dia são os que nos levam à Santidade.

Assim também o é nas férias. Mas se não queremos e procuramos a santidade, não aproveitamos as ocasiões que recebemos, que se podem tornar Graça, para nos deixarmos amar e aprendermos a amar mais Nosso Senhor e todos os que estão à nossa volta.

Vejam como, se deixarmos de olhar para o céu, ficaremos fechados em nós mesmos, incapazes de amar, egoístas. Quando mantemos o nosso olhar no alto e aproveitamos o que recebemos com amor e olhar de fé, podemos viver tudo com paz e alegria, mesmo no sofrimento.

Por fim, queria só relembrar a mensagem de Fátima. O pedido da nossa Mãe. É verdadeiramente um apelo para todos, que reparemos o Coração Imaculado de Maria e o Coração Sagrado de Jesus, além de rezar o terço todos os dias. Quão boas são as mudanças de planos ou problemas que acontecem nas viagens para oferecer a Nossa Senhora. Só assim é possível viver com amor, quando não está nas nossas mãos. Confiemos o que nos acontece à Mãe do Céu e então será fácil perceber o quanto são úteis as dificuldades que passamos, mesmo quando não estamos em casa.

Manuel Carvalho

A oração realizada com todas as nossas forças tem muito poder. Transforma um coração amargurado num doce, um triste num alegre, um pobre num rico, um desanimado num destemido, um fraco num forte, um cego num que vê, um frio num ardente. Leva o grande Deus ao pequeno coração; eleva a alma sedenta a Deus, a fonte da vida, e une dois entes que se amam: Deus e a alma.

Santa Gertrudes, a Grande

LO QUE SUFRE TODO EL MUNDO



LO QUE SUFRIMOS LOS CATÓLICOS



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

ENCONTRA ESTAS PALAVRAS:

PARTILHAR

PERMANECER

CONFIAR

CONVIVER

ILUMINAR

ALEGRAR

SILENCIAR

Ponto a ponto para O encontrares

Só quem faz campos, sabe que é impossível ficar indiferente.

Os campos são uma forma plena e verdadeira do que deve ser o nosso testemunho católico no dia-a-dia, reconhecendo que o “essencial é invisível aos olhos”!

São semanas em que aprendemos a contemplar a natureza, a acolher a diferença, a saber servir o outro, em que desafiamos a nossa criatividade e simplicidade, e abrimos o nosso coração a novas amizades.

Esta fuga da rotina, permiti-nos sair da nossa zona de conforto, o que faz com que conheçamos uma parte de nós que, na correria do dia-a-dia, não temos abertura para explorar. Os campos dão-nos ferramentas para este autoconhecimento e para saber ESTAR PRESENTE e, assim, conhecer o outro.

Não é por acaso, que os campos são dos melhores sítios para encontrar Deus e aprofundar a nossa relação com Ele. É absurdo o fácil que é vê-LO nas coisas que nos parecem mais banais e pequeninas...

“O pior cego é aquele que não **quer/ crer** ver”

E depois....???

Uma coisa que podemos ter a certeza é que Deus não desaparece, a nossa predisposição para O encontrar é que se altera!

De facto, a sensação de acabar um campo é difícil, não queremos “voltar ao mundo real” em que nos confrontamos com tantas distrações que nos põem cegos do essencial!

Pois é, é aqui que entram as ferramentas que os campos nos dão: SAIR DA NOSSA ZONA DE CONFORTO, SER E ESTAR PRESENTE!!

Estratégias que permitem manter uma vida com Jesus no nosso dia-a-dia:

- 1- Manter vivas as amizades que nos são dadas nos campos;
- 2- Comprometermo-nos com um propósito a seguir ao campo: pequeno, prático e possível (regra dos 3P's);
- 3- Manter a ligação com o Padre de campo ou conversar com um Padre sobre o que foi o campo;
- 4- Escrever as principais coisas que o campo nos trouxe de bom;
- 5- Fazer pequenos desafios diários (estar com os avós, rezar o terço, convidar um amigo para ir à missa connosco, estar mais atento a quem mais precisa, querer conhecer melhor a nossa família...)
- 6- Tentar encontrar Deus no dia-a-dia- escrever todos os dias uma situação em que encontrei / senti Deus.
- 7- "Ser fiel nas pequenas coisas porque é nelas que moram a nossa força." Santa Teresa de Calcutá

"Seria bom podermos viver o dia duas vezes. Um de uma forma banal, rotineira, acertando o passo com o relógio. Outro, com os mesmos desafios, mas levados de forma diferente, com um olhar diferente e com uma atenção especial. Apanharíamos a beleza das coisas."

Carlota Fragoso e Teresa Sande Lemos



Se queres uma viagem livre, não te deixes ficar perdido

Fazem-se novas viagens, visitam-se as mesmas paisagens. Protetor para os exagerados, uns mergulhos na praia ou piscina, um escaldão para os descuidados. Há uma vontade do que é novo descobrir, há sempre mais uma música, há sempre o que rir. Outro livro, andar muito a pé, é um cansar reconfortante, preparar para outro pré. Pisar novo território, novas montanhas e lagoas. É descer e subir encostas, partir chão, conhecer pessoas. Se optas por passear pelas ruas da cidade, a desfilar vestidos de verão. Tanto valem as conversas de fim de tarde, entendedores entenderão. Há dias pela zona de conforto, e talvez, ainda com sal no corpo. Pelas cervejas frias, ou o “com gelo e limão” que querias. Muita amêijoia, o só mais um gelado, com fato de banho ainda molhado. A toalha vai ficando mais pesada, a viagem acaba daqui a nada.

Tudo isto é tão bom, mas precisa do devido sentido. Se queres uma viagem livre, não te deixes ficar perdido. Viver livremente, é ser-se por inteiro, mas é tão fácil esquecer, e pôrmo-nos em primeiro. A missa é um grande apoio para recomeçar bem a semana, é só uma questão de organização, mesmo que custe abrir a pestana. Dar abertura para ouvir o que Ele tem para nos dizer, é como atualizar um amigo, é preciso tempo para despender, a alguém que conta contigo. Para além de cultura, percebes que não estás sozinho, onde quer que vás, tens um porto de abrigo. Não é só mais uma viagem, que quando regressamos está tudo igual, se quando nos treinamos em não estar em primeiro, tornamo-nos diferentes até ao atual. É por darmos este sentido, que cada viagem ganha espaço na nossa vida. Toma o desafio, não deixes que seja mais uma viagem perdida.

Carolina Ferreira



Guarda os meus lábios

Senhor, coloca na minha boca um guarda,
Uma sentinela à porta dos meus lábios.
Impede o meu coração de se inclinar
Para o mal, de cometer crimes
com os malfeitores. Amen.

Salmos 141:3,4

Acima de tudo, para uma oração "correta" é necessário que se faça com regularidade. Ou seja, não apenas quando o coração anseia por uma oração. A alma vive da oração. Mas tudo na vida requer regras e repetição, requer ritmo.

Romano Guardini

Não deixes descambar

Chega o verão e cheira a Docas no final de um dia de praia.

É o ponto de encontro da grande maioria da população jovem lisboeta (Com o Covid habituei-me a dizer população grande lisboeta e vale Tejjiana).

O primeiro passo é desafiar no grupo de Whatsapp, ou diretamente um amigo ou amiga com quem já não estamos há séculos. O segundo passo é decidir quem leva carro. O terceiro é ir para a Costa e o tema de conversa à ida ser o trânsito do futuro regresso. Praia Grande, para a maioria, parece que fica em Bagdade (não fica.), e em Cascais não, porque aquilo “é mínimo”. Seja onde for, não é disso que me vou ocupar.

A Praia é um lugar de encontros, de futeboladas, de mergulhos, de um copo ao final do dia, um bom local para uma boa sesta recompensada com um escaldão à inglesa e com uma insolação que pede o Ben-u-ron durante 3 dias. A Praia é isto tudo e muito mais, na vertente social e mundana da coisa. Mas a Praia também tem coisas más, ou potencialmente más. Foi na Praia, na minha tenra idade que me apercebi que a Praia é um local extraordinário para criticar pessoas. Não que fosse um praticante recorrente da modalidade, mas às vezes dava por mim ali, no meio de um grupo que comentava tudo e todos depreciativamente. Dizer mal deste, acusar aquele, etc.

Foi na Praia que tentei e aprendi a educar-me a não dizer mal, a não comentar. A meter-me na minha vida.

A outra coisa má da Praia é o Domingo. Ao Domingo, todos chegam à Praia para lá das 12H, ainda a repousar da noite de Sábado que foi muito cansativa. Alguns, como eu em determinada fase da minha vida, fingiam (atenção à estupidez que aí vem) esquecer-se que era Domingo. Sabiam perfeitamente,

mas fingiam, consigo mesmos, que não sabiam que era Domingo. Chega ali por volta das 19H (quando as gaivotas começam a ocupar o território que outrora fora da família numerosa a comer croquetes) e começam a fazer o Teatro: “Eia bem, esqueci-me completamente que era Domingo, a estas horas já não há Missa”. Vamos ignorar o facto de eu estar a querer enganar Alguém que lê o meu pensamento, por mais mentiroso que seja ou queira ser. Isto para partilhar que, pelo menos para mim, é aqui que começo a perder Jesus no verão, altura mais difícil na minha caminhada espiritual anual. Nunca dá jeito ir à Missa. Organizo o dia em função do copo com os meus amigos, da Praia porque arranjei boleia àquela hora, etc... E nunca sou capaz de organizar, pelo menos, o meu Domingo em função da Missa, e não em função das bolachas que me vão aparecendo ao longo do dia. Acho, sinceramente, que para sermos firmes nesta fidelidade, nesta lealdade ao Sacramento do Domingo, é preciso, unicamente estarmos atentos. Atentos ao que temos à nossa frente quando estamos deitados na areia: A Beleza da Criação. E que, ao contemplarmos a Obra que temos diante de nós, nos lembremos que foi Ele que a fez, para nós. Para todos os efeitos que mencionei nos primeiros parágrafos. A mim ajudou-me esta lógica de pensamento. Um Verão sem Missa é um verão vazio, frio e com vento (sem para-vento). Dizia Dostoievski: “A Beleza salvará o mundo”. Ele criou-a. E já salvou o mundo. Há 2022 verões atrás, mas sem *spikeball* à mistura. Não é uma hora por semana que vai estragar as férias. Mas pode salvá-la e dar-lhe sentido. Porque com Ele tudo faz sentido. Com chuva e com Sol.

Francisco Salema Garção

QUANDO DIZES QUE FALTAR À MISSA
NÃO TEM GRAVIDADE



«Podemos rezar a toda a hora» – sei que podemos, mas receio que quem não reza em horas pré-estabelecidas, raramente reza.

Charles Haddon Spurgeon

Barriga de cerveja que deixaste acumular

Há algo de fantástico e estranhamente apetecível nos sítios com água. Ela é a praia salgada e enovoadada ou solarenga e seca, ela é a praia fluvial e reservada, ela é a piscina da casa do amigo ou o mergulho no tanque da rega da quinta do primo. Desde o início dos tempos, a água, e seus meios, têm algo de ambivalente, que tanto convidam o homem ao mal e sofrimento como as ninfas de Homero, como também o elevam às areias celestiais, como as tágides de Camões a quem este pedia inspiração.

Não será esta a personificação ideal do verão, o contacto com a água e as incoerências que a ela se estendem? Sim, aquele mergulho libertador no mar das sete e meia da tarde, com antecipação de uma noite que se adivinha feliz e descuidada, faz nos carregar baterias para o ano inteiro. Aquela conversa com a miúda mais gira da praia com os pés em banho-maria na areia e mar português, faz-nos sonhar com amores que acabaram inevitavelmente por se enterrar. Mas disso não queremos saber, pois não? Aceitamo-lo como parte da aventura. “Estou a viver o momento” - dizem as ruas, como se para este “viver o momento”, para este “carpe diem”, tivéssemos que desviar a atenção das consequências.

Cabelos salgados e seus tererés neles entrelaçados, pele bem queimada com os olhos do mundo nela posta. Sim, sei bem que num caderno de oração de verão das EJNS antecipavam uma velha tia feita inquisição do século XVII, a perseguir-vos cada vez que tiram a t-shirt na praia “Aí, a menina fica tão melhor de fato de banho, bem melhor do que essas brasileiras que traz penduradas”. Mas não, estimados leitores, não vou ser irritantemente previsível. Falo antes da cicatriz que não querem mostrar ou da barriga de cerveja que deixaram acumular, e que, por isso, vos impede de viverem a 100%. Ora, a t-shirt que não se tira ou o ângulo da fotografia que é mais estudado que a abordagem de Armstrong à Lua, será viver verdadeiramente a 100%?

O Corpo é um instrumento nosso e, se admitimos, concedemos e acreditamos ser instrumentos de Deus, o nosso corpo é, por extensão, instrumento Dele também. Não deve haver vergonha ou medo. Somos Suas criaturas e Ele fez-nos bem perfeitos à Sua imagem. Da mesma maneira, não tentem ser mais perfeitos do que aquilo que já são ou mostrar-vos mais perfeitos do que aquilo que Ele vos fez. Usem e abusem desse corpo, corram, mergulhem e façam castelos na areia de joelhos. Dançam e joguem o *volley* tático do pôr-do-sol com uma *sweatshirt* feita equipamento improvisado, porque vos faz feliz. Sejam vocês, e, portanto, sejam naturais, porque Ele assim nos fez.

A informação constante do folheto informativo não dispensa a prática de exercício físico e o aumento do consumo de alimentos que contribuam para a melhoria da saúde do Equipista. (aka: Summer Body 2022)

Este folheto pretende auxiliar o equipista, no que respeita aos seus direitos e deveres, enquanto FILHO DE DEUS.

João Guimarães

Podia ser eu mas não sou



Estou como sou
no Alta Definição



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

ENCONTRA ESTAS PALAVRAS:

DEUS

EUCARISTIA

ESTOLA

BELEM

CAMINHO

SINODO

ORACAO

A família é as férias no meio das férias

Chegou o verão. Chegaram os mergulhos. A pele da cor do pôr-do-sol, o pôr-do-sol só depois do jantar. O jantar sem horas. As cadeiras impressas na pele. A fruta fresca. As Bolas de Berlim quentinhas. As sestras debaixo do guarda-sol. As amêijoas. O pai de chapéu à beira-mar. O tempo para se estar com o pai. O tempo para se estar. Por ninguém ter de acordar cedo no dia seguinte. Por ninguém pensar sequer no dia seguinte. As casas que durante o ano estão vazias, cheias. Porque a avó também veio, e trouxe mais tios. A frase. Há sempre espaço. As dormidas pés contra pés, os sofás que viram camas. A flexibilidade de sermos todos tanto uns dos outros que todos cabem sem ninguém se encolher. Há sempre espaço. Porque nas férias de verão até os dias se alongam para o dar. E porque a família é o grupo de sempre, que não exige combinações. Só tempo. De férias. A família é as férias no meio das férias. A desculpa perfeita que justifica não irmos onde todos vão. E que, ao mesmo tempo, não arranja desculpa para não ficarmos onde os nossos estão. Porque podemos até esquecer o que levar e tudo se divide pelas irmãs e pelas primas. E pode nem haver um plano que cada um é suficiente, para que os jogos de tabuleiro durem tardes inteiras, para que as conversas não tenham medo de ser infinitas com tudo o que cada um tem para dizer, para que os passeios sejam grandes caminhadas onde chegamos juntos onde queríamos, para que se somem os ombros que dividem tudo o que há para levar para a praia. E se acrescentem aos ombros, tudo o resto que somos, para que em nós se multipliquem as memórias que levamos para o resto da vida das férias que passámos em família.

Teresa Núncio

Minha mãe quando me vê sem o celular



Um passo mais próximo d'Ele



É a primeira coisa que nos vem à cabeça, não é? E compreende-se. À nossa volta, está tudo na praia, a passear, a beber copos. Tudo programas bem mais apetecíveis do que estar sentado à secretaria, a trabalhar ou a estudar para um exame.

Perante isto (e como em tudo o que nos agrada menos na vida), há dois caminhos: Posso reclamar, lamuriar-me, desmotivar (este é, sem dúvida, o caminho mais fácil e o mais comum). Mas há outro: posso santificar-me.

Este ano, escolhamos o segundo. Escolhamos entregar cada página estudada, cada resumo escrito, cada ficheiro de excel analisado, cada e-mail respondido, enfim. Escolhamos oferecer cada tarefa bem feita. Para que no final de cada dia, tudo tenha sido por Deus, com Deus e para Deus. Para que no final de cada semana, esteja um passo mais próximo d'Ele. Para que no final do verão, seja mais Santo. Provavelmente até mais do que se tivesse ido à praia.

Olhem, afinal o que queria dizer era: "Este ano não tenho férias... Que Sorte!"

Joana Sequeira

Salomão implora a sabedoria

Deus dos nossos pais e Senhor de misericórdia,
tudo criaste com a Tua palavra!

Contigo está a sabedoria, que conhece as Tuas obras
e que estava presente quando criaste o mundo.

Ela sabe o que é agradável aos Teus olhos
e o que é conforme aos Teus mandamentos.

Manda dos Teus santos céus a sabedoria

E envia-a do Teu trono glorioso,

Para que ela me assista nos meus trabalhos
e me ensine o que Te é agradável.

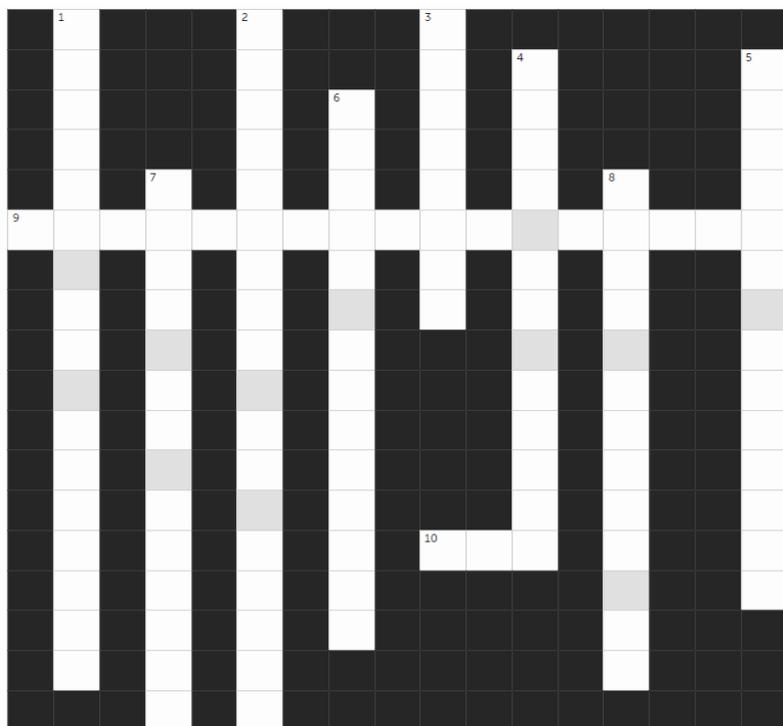
Porque ela tudo sabe e tudo compreende.

Ela me guiará prudentemente em minhas ações
e me protegerá com a sua glória.

Amen.

Sabedoria 9,1.9-11

Que Santo é este... #2



HORIZONTAL

- 9 Morreu num campo de concentração oferecendo-se no lugar de outro homem
- 10 Padroeiro dos Advogados

VERTICAL

- 1 Fundadora da congregação das Missionárias da Caridade
- 2 Padroeiro dos animais
- 3 Grelhado vivo
- 4 Frequentemente chamado de "O São Francisco Xavier Português"
- 5 O seu nome significa "Medicina de Deus"
- 6 Esteve presente no Calvário, aos pés de Jesus na Cruz
- 7 Santa das causas impossíveis
- 8 Papa que criou as JMJ

Quando estamos de férias deixamos de ser filhos dos nossos pais?

Na agitação do dia-a-dia, é vulgar esquecermo-nos de Deus, ainda assim, conseguimos arranjar tempo para estar com Ele. Mas quando chegam as férias e a altura de ir para a praia, momento em que podemos parar e desligar do trabalho ou da escola, acaba por ser difícil encontrar tempo para Deus, ainda que seja uma altura mais propícia para tal. Mas porquê? Quando estamos de férias deixamos de ser filhos dos nossos pais? Não, e também não deixamos de ser filhos de Deus. No entanto, quando entramos em modo verão e começam as idas à praia, com tanta coisa a acontecer, parece que nos esquecemos de ir ao Seu encontro. Aquele pôr do sol que fica tão bem na fotografia, aquele mergulho refrescante de fim de tarde, a areia escaldante que pisamos, as famílias e os amigos com que nos cruzamos, foi Deus e, por isso, tudo ao teu redor é lembrança d'Ele. Procura reconhecer esta criação de Deus e toda a simplicidade e amor nela concebida.

Desafia-te a olhar atentamente nestes dias que se seguem e a lembrares-te de tudo o que te rodeia. Não significa que não possas ir à praia com amigos e divertir-te, mas não deixes esquecer Quem criou o que tu tanto aprecias.

Francisca Borges



Quando o teu coração vagueia ou sofre, trá-lo cuidadosamente de volta ao seu lugar e coloca-o na presença do teu Senhor; e apenas terás alcançado a plenitude da tua vida se não tiveres feito outra coisa a não ser trazer o teu coração de volta ao lugar e, continuamente, colocá-lo na presença do nosso Deus, embora, de cada vez, tenha fugido novamente depois de o teres recuperado.

São Francisco de Sales

Terminamos este Caderno agradecendo a todos os que nos ajudaram a torná-lo possível, em especial à Carlota Mendes Guerra, pela capa lindíssima e ao Estêvão Cunha Monteiro e Mercês Novais Machado pela sua disponibilidade e entrega.

Que este caderno tenha permitido ter um verão mais perto de Jesus. Que em tudo consigamos ver a Sua luz.

Soluções Palavras Cruzadas

#1 1. Beatriz da Silva, 2. Inacio de Loyola, 3. Joana d'Arc, 4. Zacarias, 5. Nicolau, 6. Joaquim, 7. Tome, 8. Jacinta, 9. Mateus, 10. Josemaria Escriva

#2 1. Teresa de Calcuta, 2. Francisco de Assis, 3. Lourenço, 4. Joao de Brito, 5. Rafael Arcanjo, 6. Maria Madalena, 7. Rita de Cassia, 8. Joao Paulo II, 9. Maximiliano Kolbe, 10. Ivo

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.