CADERNO DE VERÃO
2021

"QUEM TEM OUVIDOS PARA OUVIR, QUE OIÇA"
(Mateus 13:9)

EJNS
PORTUGAL

Nota Introdutória

Queridos equipistas,

Chegou o Verão. Todos vamos ter muito mais tempo para muito mais coisas. E (quase) todos nos vamos esquecer que Jesus nos pede um bocadinho desse tempo que temos a mais.

Todos os anos começamos o Verão com este propósito: guardar mais tempo para Jesus. Rezar mais, rezar melhor, fazer tudo aquilo que passamos o ano a dizer que só não fazemos porque não temos tempo, porque estamos cansados... E agora temos tempo e não estamos cansados, por isso claro que o propósito vai ser fácil de cumprir.

Mas quanto menos se faz, menos se quer fazer. E tanto que vai apetecer ir dormir sem rezar o Terço, deixar de ir à missa durante a semana, ou mesmo ao Domingo, porque nos apetece dormir mais um bocadinho, trocar um bom livro por uma revista cor-de-rosa ou uma série.

E se este Verão fosse diferente? Diferente porque realmente cumprimos este propósito, mas também diferente por as Equipas te ajudarem a cumprir este propósito com os amigos. E se a lembrança de Jesus, a oração, uma boa conversa que te ajude a aproximar (e a aproximar aqueles com quem estás) d'Ele, viesse de alguma coisa de que não consegues DE TODO fugir durante o teu Verão?

Este ano as EJNS querem por-te a rezar através da música. E não, não estamos a pedir que oiças as músicas da Missa quando estás na piscina com os amigos. Trazemos-te trinta e uma

músicas do dia-a-dia. Músicas que já ouviste na rádio, no carro, durante um jantar.... Mas que dizem tanto mais do que aquilo que um primeiro encontro desinteressado te poderá ter feito pensar.

Trazemos-te estas músicas para que, reconhecendo Nosso Senhor em algo tão diário, tão presente na tua vida e tão extraordinariamente ordinário, chegues ao ponto de não conseguir não O reconhecer no teu dia-a-dia, nem mesmo estando de férias! Nosso Senhor faz-se presente em todas as dimensões da nossa vida e do nosso ser. Faz-Se incrivelmente presente através da música, até daquelas em que nunca julgámos conseguir encontrá-Lo.

Que estas músicas acordem em ti uma vontade enorme de estar mais próximo d'Ele, de falar sobre o que vais ouvir com aqueles que estejam por perto e que todos esses, tendo ouvidos, O oiçam.

E que tu, Equipista, chegado à cama ao fim de um dia de praia ou de uma jantarada com amigos, não te apercebas que Jesus passou o dia a chamar por ti, a vir até ti, e tu não O quiseste ouvir - "QUEM TEM OUVIDOS PARA OUVIR, QUE OIÇA" (Mateus 13:9)

O vosso Secretariado Nacional.

1 de agosto

***Eu sei*, Sara Tavares**

"Se eu beber dessa luz que apaga
A noite em mim
E se um dia eu disser
Que já não quero estar aqui
Só Deus sabe o que virá
Só Deus sabe o que será
Não há outro que conhece
Tudo o que acontece em mim."

(Código de acesso à música no Spotify)

"Sonda-me, ó Deus, e conhece o meu coração; prova-me, e conhece os meus pensamentos. E vê se há em mim algum caminho mau, e guia-me pelo caminho eterno." (Salmos 139:23,24)

Começamos este mês deixando assente um ponto que tantas vezes ignoramos: "Não há outro que conhece tudo o que acontece em mim". Jesus conhece o nosso coração, os nossos pensamentos. Conhece-nos inteiramente. Por isso mesmo, perante Ele de nada servem máscaras, falsidades, dissimulações. Apenas uma presença verdadeira em oração, apresentando-nos como verdadeiramente somos, como verdadeiramente estamos, nos permite ficar mais próximos de Jesus e realmente dispostos a ouvir o que tem para nos dizer.

Hoje partimos para o dia com este propósito: ser verdadeiramente Eu diante de Jesus. Com o bom e o mau, o fácil e o difícil. Pedindo-Lhe que, reconhecendo-nos tal como somos, nos guie pelo caminho eterno que tem traçado para nós e que estejamos atentos e dispostos a reconhecê-lo.

2 de agosto

***After the Storm*, Mumford and Sons**

"And I took you by the hand
And we stood tall
And remembered our own land
What we lived for"

Escolher apenas uma pequena passagem desta música não foi fácil. Toda a letra nos remete para uma visão cristã da esperança. Oiçam cada palavra, procurem Jesus em cada expressão.

Em oração, pondo-nos diante de Nosso Senhor, procuramos reconhecer-nos pequeninos, mas guiados pela Sua mão. Uma mão que toma a nossa e nos permite ultrapassar os momentos menos bons, fazendo-nos lembrar que não somos deste mundo e que vivemos para algo maior.

"Mas quem é este, que até o vento e o mar lhe obedecem?" (Marcos 4:41), perguntavam os discípulos depois de Jesus acalmar a tempestade. Quantas vezes duvidamos do Seu poder, das suas intenções, e nos esquecemos de confiar?

Partimos para o dia de hoje com este propósito: procurar Jesus e a Sua vontade em tudo aquilo que nos aconteça, bom ou mau, sabendo que Ele nos guia pela mão e que nos ajuda a cumprir aquilo para que fomos realmente criados.

3 de agosto

***Lean on me*, Bill Withers**

"Please swallow your pride
If I have things you need to borrow
For no one can fill
Those of your needs that you won't let show"

Tantas vezes nos afastamos de Jesus por não nos acharmos dignos de nos pormos na Sua presença. Com o nosso orgulho e a nossa vergonha, perdemos muitas oportunidades de santidade.

"Pedi, e dar-se-vos-á; buscai, e encontrareis; batei, e abrir-se-vos-á. Porque, aquele que pede, recebe; e, o que busca, encontra; e, ao que bate, abrir-se-lhe-á. E qual dentre vós é o homem que, pedindo-lhe pão o seu filho, lhe dará uma pedra? E, pedindo-lhe peixe, lhe dará uma serpente?
Se vós, pois, sendo maus, sabeis dar boas coisas aos vossos filhos, quanto mais vosso Pai, que está nos céus, dará bens aos que lhe pedirem? Portanto, tudo o que vós quereis que os homens vos façam, fazei-lho também vós, porque esta é a lei e os profetas." (Mateus 7:7-12)

Perante nós, connosco, temos um Deus que conhece o mais íntimo do nosso ser. Mas a quem nos temos que apresentar tal e qual como somos. A quem temos que pedir o que queremos, certos de que Ele procura ajudar-nos no caminho até ao Céu.

Hoje, lembramo-nos deste Jesus em quem podemos descansar, perante quem nos podemos apresentar tal como somos, e a quem podemos pedir aquilo que mais desejamos.

4 de agosto

Take me home, country roads, **John Denver**

"I hear her voice in the mornin' hour, she calls me
The radio reminds me of my home far away
Drivin' down the road, I get a feelin'
That I should've been home yesterday"

Nossa Senhora é a forma mais direta de chegarmos a Jesus. Chama por nós e relembra-nos o caminho a seguir até podermos chegar ao Céu, chama-nos para a Santidade.

"Reconhecerão que Ela [a Virgem Maria] é o meio mais seguro, mais fácil, mais rápido e mais perfeito de chegar a Jesus Cristo, e entregar-se-lhe-ão de corpo e alma, sem restrições, para assim também pertencerem a Jesus Cristo" – São Luís Maria Grignion de Montfort

Mas ouvir esta voz que nos chama nem sempre é fácil. Hoje tentamos perceber o que nos impede de ouvir a Santidade a chamar por nós. Andamos demasiado presos ao mundo? Preocupamo-nos apenas com as coisas banais, descurando o tempo para Jesus? Ao fazer tempo para Ele, falamos demais, tentamos demais, não fazendo espaço para que venha até nós?

Quantas vezes, ao nos apercebermos finalmente da presença de Nosso Senhor, ficamos com a sensação de que afinal Ele estava sempre ali e nós não tínhamos reparado? Nossa Senhora chama por nós e tenta despertar-nos para esta Sua presença constante.

Partimos para o dia dispostos a procurar a Sua presença, que nos conduz à Santidade (nossa vocação última e nossa "casa") em tudo o que nos rodeia. Partimos com o propósito de estar atentos à estrada que percorremos até à nossa casa no Céu e às vezes que Nosso Senhor e a Mãe do Céu chamam por nós, estando certos que quando quer que cheguemos, mesmo que nos pareça já tarde, Eles esperam por nós.

5 de agosto

Pequena dor, **Rui Veloso**

"Talvez seja a dor de ser
Só a sente quem a tem
Ou será a dor de ver
A dor de ir mais além."

Encontramos em nós um claro desejo de infinito. Uma insatisfação constante, um "querer mais" que nos põe em movimento e que faz com que dificilmente estejamos satisfeitos.

Esta insatisfação, este desejo de infinito, é tantas fazer confundida com uma pequena dor. E, por a vermos como tal, tantas vezes achamos que é algo mau, que nos diz que não estamos a viver como deve ser, que tem que ser mudado. E tantas vezes essa mudança é tentada através de um fazer mais, querer mais, ser mais, que em nada nos conduz ao infinito.

Mas esta pequena dor é uma dor boa! Ou melhor, é algo bom. Da mesma forma que a dor nos alerta para algo que não está bem também nos põe desconfortáveis, não nos deixando "adormecer", impelindo-nos para a acção, para o crescimento.

Esta pequena "dor de ser", que "só sente quem a tem", a "dor de quem não se dá por satisfeto", é espelho de como somos criados para eternidade. É este desejo de inifinito que tem que nos impelir a estarmos cada vez mais próximos de Jesus, por sabermos ser n'Ele que encontramos a Eternidade. Por isso não a matamos e guardamo-la bem. Por ser uma dor de ir mais além, que, bem explorada, nos conduzirá até à Eternidade.

6 de agosto

Bridge over troubled water, **Simon & Garfunkel**

"Your time has come to shine
All your dreams are on their way
See how they shine
Oh, if you need a friend
I'm sailing right behind."

"Em ti confiarão os que conhecem o teu nome; porque tu, Senhor, nunca desamparaste os que te buscam." (Salmos 9:10)

Viver procurando fazer sempre a vontade de Deus nem sempre é fácil. Mas mais do que nos refugiarmos no acharmos que é algo muito difícil, há que ver este caminho como um caminho desafiante.

Pelo dom da Fé aprendemos a confiar. E é esta confiança que nos permite ver Jesus como a ponte que nos permite ultrapassar os momentos complicados. A nossa confiança na Providência Divina permite-nos confiar nos Seus tempos, nos Seus planos, procurando incessantemente viver aquilo que é realmente a nossa vocação.

Jesus é o amigo que caminha connosco, "sailing right behind". Alguém que nos acompanha ao longo de todas as tempestades, mas que, mais do que nos indicar o caminho, nos dá a liberdade para escolhermos a direcção que queremos escolher, sendo certo que, estando com atenção conseguiremos entender aquilo que Ele nos pede e como nos conduz à realização plena da nossa vocação.

Partimos para o dia com este propósito: perante cada momento de hesitação dizer "Jesus, eu confio em Vós!", e avançar confiantes da Sua presença discreta que sempre nos guia.

7 de agosto

***Speak for me,* John Mayer**

"Well they're celebrating broken things
I don't wanna world of broken things
You can tell that something isn't right
When all your heroes are in black and white"

Há uns dias víamos como somos criados para Eternidade e, por isso mesmo, temos em nós um desejo de infinito. É este desejo de infini-to que faz com que as coisas deste mundo, onde vivemos, mas de onde não somos, não nos satisfaçam inteiramente.

Por isto mesmo, por sermos criados para algo maior, construirmos e agarramo-nos a ídolos na terra não permite que sejamos realmente felizes. Algo não está realmente certo se os nossos heróis são figuras terrenas, humanas, em tudo tão falíveis e imperfeitos como nós.

Sendo criados para a Eternidade, Jesus procura, através da Sua Graça e da acção do Espírito Santo sobre nós, conduzir-nos sempre até Ele.

Jesus apresenta-Se como o exemplo a seguir, como o herói, com tantas mais cores que o preto e branco, como quem devemos aspirar a ser. E, se é nosso desejo um dia conhecer os nossos heróis, temos que nos preparar para esse dia em que O veremos, *"porque, agora, vemos por espelho em enigma; mas, então, veremos face a face; agora, conheço em parte, mas, então, conhecerei como também sou conhecido."* (1 Coríntios 13:12)

Partimos para o dia retendo um dos exemplos de Jesus que mais nos marca, procurando viver, hoje e de aqui para a frente, sempre à Sua imagem.

8 de agosto

***Viagem,* Tiago Bettencourt**

"Tens essa coragem, eu sei
De largar as coisas mais amadas
Descobrir o sítio onde se lavam
Dores que se querem descansadas"

"Vinde a mim, todos os que estais cansados e oprimidos, e eu vos aliviarei. Tomai sobre vós o meu jugo, e aprendei de mim, que sou manso e humilde de coração; e encontrareis descanso para as vossas almas. Porque o meu jugo é suave e o meu fardo é leve." (Mateus 11:28-30)

E se nos entregássemos verdadeiramente a Jesus? Se puséssemos nas Suas mãos as "coisas mais amadas", porque reconhecemos n'Ele o "sítio onde se lavam dores que se querem descansadas".

Não é fácil entregarmos totalmente aquilo que mais nos preocupa, aquilo que mais queremos ou que mais gostamos. Tantas vezes sentimos que esa entrega é uma perda de controlo. E por isso não largamos as coisas, por isso continuamos a dizer a Jesus que queremos que seja feita a Sua vontade mas, ao mesmo tempo, a rezar para que a Sua vontade coincida com a nossa.

Assim é porque não descansamos realmente n'Ele. Porque nos sentimos perdidos ou impotentes ao equacionarmos entregar-Lhe coisas tão importante para nós. Dores que queremos que passem, mas que não sabemos como é que, deixando-as nas mãos de outro, podem passar realmente.

Mas Jesus chama-nos para junto d'Ele, nós que estamos "cansados e oprimidos". Garante que n'Ele encontranremos o descando para as nossas almas, porque o Seu jugo é suave e o Seu fardo leve. E, fazendo esta viagem a que nos convida, encontraremos onde podemos real-mente descansar: n'Ele.

9 de agosto

***El Invento,* José Gonzalez**

"Y en el amanecer
Cuando todo va cambiando de color
Y vemos aparecer un mundo
Lleno de belleza y de dolor"

"Deus contemplou toda a sua obra, e viu que tudo era bom." (Gen 1, 31)

Passamos o Verão de um lado para o outro. Vamos a imensas praias, fazemos horas na auto estrada, apanhamos aviões.... E será que repa-ramos mesmo naquilo que está à nossa volta?

Contemplar a beleza da criação é uma forma simples de rezarmos e de nos aproximarmos de Deus. O Papa Francisca, na Encíclia *Laudato Si*, convida-nos a "reconhecer a natureza como um livro esplêndido onde Deus nos fala e transmite algo da sua beleza, com bondade".

Em 2020, no dia Mundial da Oração, o Santo Padre retoma este tema e convida-nos a "recordar a vocação primordial da criação: ser e prospe-rar como comunidade de amor". Lembra-nos também que devemos regressar ao plano do Criador e ver "a criação como uma herança co-mum, um banquete que deve ser partilhado com todos".

Através da oração e da meditação, procuremos contemplar e maravilhar-nos com o que nos rodeia. Hoje, guardemos uma hora só para contemplarmos a criação de Jesus, seja olhar para o mar, a ouvir os sons do campo.... E, no fim desta hora, demos Graça por tudo o que é a Sua obra.

É o próprio Criador que apoia os nossos esforços em prol da Terra e o Espírito Santo renova esta casa de Deus sem cessar.

10 de agosto

To build a home, **Patrick Watson**

"There is a house built out of stone
Wooden floors, walls and window sills
Tables and chairs worn by all of the dust
This is a place where I don't feel alone
This is a place where I feel at home"

"Aquele, pois, que ouve estas minhas palavras e as põe em prática é semelhante a um homem prudente, que edificou sua casa sobre a rocha. Caiu a chuva, vieram as enchentes, sopraram os ventos e investiram contra aquela casa; ela porém não caiu, porque estava edificada na rocha. Mas aquele que ouve as minhas palavras e não as põe em prática é semelhante a um homem insensato, que construiu sua casa na areia. Caiu a chuva, vieram as enchentes, sopraram os ventos e investiram contra aquela casa, e ela caiu, e grande foi a sua ruína." (Mateus 7, 24-27).

Hoje somos desafiados a fazer mais do que simplesmente ouvir as palavras de Jesus. Somos chamados a pô-las em prática. É preciso fazer o que Ele nos ensinou para alcançarmos a vida plena.

A casa que Ele nos ajuda a construir é uma casa forte. Feita de pedra, com chão, paredes e janelas. Uma casa onde não nos podemos sentir sozinhos porque estamos com Ele e porque junto d'Ele (e n'Ele) encontramos a nossa verdadeira casa.

Jesus ajuda-nos a construtir esta casa em solo firme, sobre a rocha. No entanto, não a constrói por nós. Somos dotados de livre arbítrio, pelo que somos nós que temos que construir a casa da nossa vida. D'Ele vem a Graça que precisamos para esta cronstrução.

Partimos para o dia procurando pôr realmente em prática aquilo que Ele nos propõe, indo mais longe do que só ler as suas palavras procurando, de forma muito concreta, fazer algo à Sua imagem ao longo deste dia.

11 de agosto

***Better than I*, David Campbell**
(José e o Rei dos Sonhos)

"I try to do what's best
And faith has made it easy
To see the best thing I can do
Is put my trust in you"

Jesus sabe melhor do que nós. Confiamos pouco, duvidamos dos Seus planos.... Mas, no fim do dia, esta tem sempre que ser a nossa certeza. Hoje fazemos silêncio para nos consciencializarmos que Ele sabe realmente melhor do que nós.

"Recebe-me, Senhor,
Na Riqueza divina do teu silêncio
Plenitude capaz
De tudo preencher a minha alma.
Faz calar em mim
O que não é tua pessoa
O que não é tua presença
Toda pura Toda solitária
Toda pacífica
Impõe silêncio aos meus desejos,
Aos meus caprichos,
Aos meus sonhos de evasão
À violência das minhas paixões
À voz das minhas reivindicações
Das minhas queixas.
Impregna do teu silêncio
A minha natureza impaciente para falar
Demasiado arrastada para acção exterior e ruidosa.
Impõe mesmo o teu silêncio à minha oração
Para que ela seja impulso para Ti.
Faz descer o teu silêncio até ao fundo do meu ser,
E faz subir este silêncio para Ti
Em homenagem de amor."

S. João da Cruz

12 de agosto

***Foi Deus,* Amália Rodrigues**

"Foi Deus
Que deu voz ao vento
Luz ao firmamento
E deu o azul às ondas do mar"

Deus deu o azul às ondas do mar. Voz ao vento, luz ao firmamento.... Tudo coisas tão óbvias, com que nos cruzamos desde sempre, sobre as quais nem sequer pensamos muito.

E se hoje nos espantássemos? Se procurássemos ver novas todas as coisas. Novas não porque as vemos como coisas diferentes. Novas por que as vemos em Cristo. A partir de Cristo. Decorrência da Sua vontade, da Sua criação e, portanto, espelho da Sua presença.

A nossa Fé fica morna quando não encontramos novidade naquilo que Jesus nos oferece todos os dias. Quando apenas O procuramos em grandes revelações, em grandes preces concedidas. Porque essas acon-tecem raramente. E isso faz-nos crer que Jesus não está connosco, ou que, estando, está adormecido, não nos ouve e muito menos nos aten-de.

E se hoje O encontrássemos de forma diferente nas coisas que nos ro-deiam? Se reparássemos que, mesmo que não chegue com fogo de artifício, chega em tantas coisas pequeninas em que nem sequer nos lembramos de procurar? Com Ele presente no sol, na lua, nas andori-nhas, no vento e no mar, poderiamos continuar mornos?

Hoje procuramos ver novas todas as coisas em Cristo. Espantarmo-nos como aquilo que Ele põe diante de nós, dar Graças por pequenos por-menores sobre os quais normalmente nem sequer nos detemos.

13 de agosto

***Awake my soul,* Mumford and Sons**

"How fickle my heart and how woozy my eyes
I struggle to find any truth in your lies
And now my heart stumbles on things I don't know
My weakness I feel I must finally show"

Repetimos muitas vezes, para nós e para os outros, a expressão "Quando isto passar...". O "isto" vai passando. Os exames, o curso, uma fase mais complicada no trabalho ou em casa, o Inverno... Mas será que quando as coisas passam fazemos realmente aquilo a que nos dispomos?

Presos a adiamentos constantes acabamos por "adormecer". Por ficar "moles", até por nos esquecermos de coisas que já tínhamos por totalmente certas e adquiridas. Quantas vezes não é assim a nossa relação com Jesus? Uma constante montanha russa, que passa várias semanas (ou até meses) à espera de voltar a subir. Convencidos de que "Quando isto passar" voltamos a fazer tempo para Ele, voltamos a rezar à noite sem adormecer, voltamos a rezar o Terço, a ir à missa....

Onde pomos o nosso amor pomos a nossa vida. E é esta vida que nos é dada por Jesus para que a vivamos. Para que a vivamos realmente. Acordados, dispertos para aquilo que nos é proposto.

O "Quando isto passar" é muitas vezes de sinal de uma dormência que já nem sequer nos incomoda. Mas fomos feitos para conhecer o nosso Criador. E para que um dia possamos estar na Sua presença e O consigamos reconhecer, importa acordarmos já e não só "Quando isto passar". E mantermo-nos despertos, mesmo enquanto as coisas não passam.

14 de agosto

***Mountains O'Mourne,* Don McLean**

"There's beautiful girls here, oh, never you mind
Beautiful shapes Nature never designed
Lovely complexions of roses and cream
But let me remark with regard to the same
That if at those roses you venture to sit
The colors might all come away on your lip
So I'll wait for the wild rose that's waitin' for me
In the place where the dark Mourne sweeps down to the sea"

"Não atentemos nós nas coisas que se vêem, mas nas que se não vêem; porque as que se vêem são temporais, e as que se não vêem são eternas." (2 Coríntios 4:18)

Hoje deixamos apenas este desafio: procuremos ir para além do óbvio. Tentemos ver naqueles com quem nos cruzamos aquilo que os pode tornar eternos. Aquilo que, ao nos cruzarmos com eles e, eventualmente, ao fazermos parte da sua vida, nos pode ajudar, a nós e a eles, no caminho para a Eternidade.

Ao alhearmo-nos das aparências e de tudo aquilo que é temporal, que passa, que desaparece, conseguiremos focar-nos no que é realmente importante, naquilo que vem realmente de Nosso Senhor, naquilo que é posto no nosso caminho para que nos possamos aproximar d'Ele, que já espera por nós.

15 de agosto

***Fronteira,* Diabo na Cruz**

"Ir embora pode mesmo ser a solução
Ver trabalho, brio, recompensa pela aflição
Mas se isto não mudar eu não descanso..."

No nosso dia-a-dia, entre amigos mais ou menos parecidos connosco, na universidade ou no trabalho, somos muitas vezes confrontados com situações que não gostamos. Que nos incomodam porque não correspondem à forma como vemos e vivemos a vida, porque não nos parecem justas, bem pensadas, bem executadas.... E ir embora parece mesmo ser a solução. Por não serem coisas em que nos pareça valer a pena metermo-nos.
Mas a verdade é que, como já vimos há uns dias, somos feitos para a Eternidade, para algo maior. E a inquiteção que nos faz querer mais, para podermos alcançar esta Eternidade para que somos criados, é também a inquietação que faz com que "se isto não mudar eu não descanse".

Importa, pois, que esta nossa inquietação não seja residual. Não seja um desconforto que não nos deixa descansar, mas que também não nos faz mexer.

Se tudo for realmente ao contrário, procuramos fazê-lo mudar. Não nos conformamos com aquilo que o mundo acha ser o nosso destino. Procuramos mudar, porque se nós não mudarmos, e se essa mudança não nos levar a realizarmos aquilo para que fomos criados, realmente não podemos descansar.

Hoje, quando confrontados com alguma coisa que nos afasta de Jesus, procuramos combatê-la, seja defendendo a Igreja numa discussão ou entrando na capela para dizer olá a Nosso Senhor, mesmo que os amigos sigam logo para a praia.

Neste dia da Assunção de Nossa Senhora, dia de ir à Missa, pedimos especialmente a sua intercessão para nos mantermos perto de Jesus.

16 de agosto

***Father and Son,* Yusuf / Cat Stevens**

"How can I try to explain?
When I do he turns away again
It's always been the same, same old story
From the moment I could talk
I was ordered to listen
Now there's a way
And I know that I have to go away
I know I have to go"

Rezar nem sempre é fácil. Primeiro dizem-nos que temos que falar com Jesus. Como se fosse um amigo a quem contamos a nossa vida. Mas depois dizem-nos que também temos que fazer silêncio, para que O possamos escutar. Umas vezes é fácil perceber a Sua presença. Outras, parece que falamos sozinhos. Ou que tentamos escutar o vazio. Parece que nos pede para nos aproximarmos d'Ele. Mas quando Lhe damos espaço e tempo, já não o conseguimos encontrar junto de nós.
As relações entre pais e filhos não são simples. Todos nós o sabemos, todos nós o vivemos nas nossas casas, de forma mais ou menos evidente. A relação com o Pai do Céu é igualmente (ou até mais!) desafiante.
Rezar não é fácil. Por mais métodos que tenhamos, por mais truques que nos ensinem. Cada um há-de, aos poucos, perceber como mais facilmente se pode aproximar de Nosso Senhor. Mas algo é certo e transversal: os nossos tempos não são os de Deus e a Sua presença, mesmo que constante, não será sempre sentida por nós. Seja por desatenção, por falta de condições ou por tantos outros motivos.

Por isto mesmo não ficamos junto dele por o sentirmos. Ficamos junto dele por existir em nós uma certeza de fé, um desejo de nos aproximarmos da eternidade (esta sim!) constante.

Hoje procuramos uma Igreja. Rezamos. E quando nos quisermos ir embora por nos parecer que Ele não nos ouve, ficamos mais um bocado, firmes na fé e na Sua presença.

17 de agosto

***Red is the Rose,* The High Kings**

"Red is the rose that in yonder garden grows
Fair is the lily of the valley
Clear is the water that flows from the Boyne
But my love is fairer than any"

"Ninguém tem maior amor do que aquele que dá a sua vida pelos seus amigos." (João 15:13)

Jesus dá a Sua vida por nós. Perante isto, como questionar que o Seu amor por nós é maior do que qualquer outro? O Seu sacrifício foi o maior de todos e concedeu-nos a todos a maior Graça: a vida eterna.

Perante pequenas adversidades, facilmente Lhe perguntamos "Porquê?". Hoje, quando confrontados com essas pequenas adversidades, olhamos em volta, contemplamos a beleza do que nos rodeia, e relembramos que a Sua morte na cruz já nos deu a vida eterna. A batalha final já está ganha. O desafio que parece tão simples talvez seja aquele que mais precisamos de conseguir cumprir: saber-nos imensamente amados por Ele. E, por assim ser, confiarmo-nos à Sua vontade e a este amor que nos transcende.

18 de agosto

Til Kingdom Come, **Coldplay**

"For you I'd wait 'til kingdom come
Until my day, my day is done
And say, you'll come and set me free
Just say, you'll wait, you'll wait for me"

Desde que aprendemos que não se pode apressar os ponteiros do relógio que experienciamos o que é deixar-nos ao abandono daquilo que não controlamos: o tempo. Ao longo de toda vida esperamos. No ventre de uma mãe esperamos 9 meses para nascer, durante 6 meses esperamos por comida sólida, aos poucos esperamos por falar, andar, crescer e aprender... Esperamos por boas relações, bons trabalhos, boas viagens... até esperamos ser surpreendidos.

Estamos sempre à espera! Mas será que sabemos esperamos por Deus? Ou focamo-nos apenas no esperar de Deus? Que tipo de pessoas somos: confiantes ou interesseiras, seguras ou ansiosas?

Esperar por Deus significa saber sincronizar o nosso tempo com o Seu e entregarmo-nos por completo à Sua vontade. É saber dizer: "Senhor, sei que tens algo preparado para mim que chegará no momento certo, liberta-me das preocupações e ajuda-me a viver no Teu compasso".

Daqui surge a esperança cristã, desta consciência de que nunca esperamos sozinhos e de que as coisas não "caem no céu", mas que Alguém vem de lá, a cada dia, para nos dar o que precisamos.

Assim também espera Deus por nós, pelo nosso olhar, atenção, abertura e vontade de acolher o que tem para nos entregar. E melhor que tudo isso, espera que um dia este encontro se dê face a face.

19 de agosto

***Tierra,* Xoel López**

"Y lo intento cada día, ser todo lo que había imaginado
Y me encuentro que la vida siempre tiene algo preparado
Que supera cualquiera de mis fantasías
Nada comparado con lo que realmente sucedía"

"O coração do homem planeia o seu caminho, mas o Senhor dirige-lhe os passos." (Provérbios 16:9).

Fazemos muitos planos. Alguns a curto prazo, outros a médio e longo. Sabemos o que queremos fazer no próximo mês ou no próximo ano. Sabemos, acima de tudo e antes demais, o que queremos fazer da nossa vida.

Quando não sabemos sentimo-nos perdidos. Se alguém nos diz que não sabe, perguntamos quais são as opções, o que está em cima da mesa... Sempre num tom preocupado e a tentar arranjar uma solução.

Somos adversos ao vazio e, presos àquilo que nos parece o mais certo a fazer, facilmente nos desiludimos quando não conseguimos ser tudo aquilo que tínhamos imaginado. Mas esquecemo-nos que Nosso Senhor "siempre tiene algo preparado que supera cualquiera de mis fantasias, nada comparado con lo que realmente sucedía".

Reconheçamos que, confiados em Jesus e na Sua vontade para as nossas vidas, conseguiremos sempre alcançar a praia, onde encontraremos uma felicidade tão maior do que poderíamos alguma vez ter imaginado.

20 de agosto

***Chorinho,* Os Quatro e Meia**

"Ai de mim
Que feitiçaria, macumba ou magia me tramam assim?
Ai de mim
Que raio de fado, que azar, mau-olhado, enguiço ou assim
Ai de mim
(...)
Assim sim
Que feitiçaria, macumba ou magia caiu sobre mim?
Assim sim
Que fiz que levasse a que Deus te criasse perfeita pra mim?"

Há dias maus. Jesus também os teve – chorou quando Lázaro morreu, enervou-se com os vendilhões do Templo, foi crucificado!... Vivermos confiados em Deus passa também por nos apresentarmos diante d'Ele como realmente somos e estamos. Sem máscaras.

Quantas vezes, ao longo de um dia mau, nos esquecemos de O procurar? Quantaz vezes, no fim desse dia mau, preferimos não falar com Ele por não termos nada de bom a dizer, por termos vergonha do dia mau que tivemos? Quase como se nesse dia Ele não estivesse presente. Como o mau fosse ou "raio de fado, azar, mau-olhado, enguiço ou assim".

Jesus convida-nos a aproximarmo-nos d'Ele com tudo o que somos. Com as nossas falhas e dificuldades. Com os nossos erros diários, com as nossas inseguranças e com os nossos aborrecimentos e revoltas.

No fim do dia, ao chegarmos à cama, o Exame de Consciência ajuda-nos a reconhecê-Lo no dia que passou, mesmo que no imediato a Sua presença não nos tenha sido óbvia. No fim do dia, a Mãe do Céu espera para nos acolher no nosso colo. Jesus espera por nos ouvir. Hoje não vamos dormir sem lhes contarmos o dia que tivemos. E procurámos todos os simples momentos em que se fizeram presentes e nem sequer agradecemos.

21 de agosto

***Adeus,* Helena Kendall**

"Quando for grande quero uma casa junto ao céu
Ninguém me disse que à noite fica escuro como breu
E já que não posso ter-te outra vez junto a mim
Resta-me andar e esperar que as minhas preces cheguem até ti"

São João da Cruz fala-nos de duas noites diferentes: uma, a noite dos sentidos pela qual a alma vive sem consolos espirituais e numa severa secura interior. A outra é a noite do espírito "obscura e terrível", na qual a alma já não consegue crer em Deus, chega a duvidar da sua existência e se sente condenada ao inferno.

Vivemos num mundo em que a ausência de Deus é quase constante. Nietzsche falava mesmo da "morte de Deus". Não que Deus tenha morrido, porque então não seria Deus. Mas a sociedade afastou-O dos seus valores, autocentrando-se e procurando "auto resolver-se". Talvez a sociedade esteja realmente a passar por uma "noite do espírito", obscura e terrível. Talvez Jesus conhecesse esta noite terrível. No Jardim das Oliveiras sentiu-se tão só e angustiado que chegou a suar sangue, expressão suprema do pavor. No alto da cruz, grita ao céu: "Pai, por que me abandonaste?" Não obstante este sentimento de ausência de Deus, entrega-se confiante: "Pai, em tuas mãos entrego meu espírito". Despojou-se de tudo. A resposta veio na forma da ressurreição, na plenitude da vida.
Imersos nesta sociedade, procuremos não nos deixar também afundar numa noite dos sentidos. Porque apenas despertos poderemos combater realmente, firmes na Fé, a noite do espírito, obscura e terrível. A noite pode vir, mesmo sem nos darmos conta. Mas agarramo-nos aos bocadinhos de Deus que encontramos nos nossos bolsos, procuramos construir a nossa casa junto ao céu e andar cada vez para mais próximo d'Ele.

Hoje rezamos o Pai Nosso e a Avé Maria com especial atenção. Meditando cada palavra. Para que as nossas preces, mesmo que no meio da noite escura, cheguem a Ele cheias de intenção e de amor.

22 de agosto

***Galleon Ship,* Nick Cave e The Bad Seeds**

"For we are not alone, it seems
So many riders in the sky
The winds of longing in their sails
Searching for the other side"

Foi-nos dado o poder de sonhar, de ter uma mente que imagina, que faz suposições, que vê em profundidade e de modo mais genérico. Foi-nos dada esta incrível capacidade de ter consciência daquilo que se passa à nossa volta, de puder fazer um juízo. Foi-nos dada a capacidade de conseguirmos avaliar as nossas próprias ações e pensamentos. Que espectáculo!

Esta capacidade de nos conhecermos e conhecermos, de constatar e sonhar, cria em nós um enorme desejo de verdade. É impossível procurar a fonte da nossa existência, do nosso ser, sem querer ser genuinamente imagem dessa mesma fonte. Não há nada que nos preencha mais do que descobrir que podemos ser iguais ao amor do qual somos feitos, que podemos lutar contra as capas que fomos construindo em nosso redor, mas que não representam a verdade do nosso espírito e também do nosso corpo.

Que alegria é saber que este caminho é conjunto. Que aqueles que nos rodeiam lutam diariamente para serem genuinamente imagem de amor, ou seja, originais.

Quando olhamos o céu, conseguindo imaginar e sonhar, sentimos uma enorme saudade daquilo de que somos feitos, de sermos aquele bebé tão santo quanto o coração que o criou. E temos a certeza que não estamos sozinhos, sendo acompanhados e amador por alguém tão maior do que nós.

23 de agosto

***Wake Up,* Arcade Fire**

"If the children don't grow up
Our bodies get bigger but our hearts get torn up
We're just a million little god's causin' rain storms
Turnin' every good thing to rust
I guess we'll just have to adjust"

Somos muitas vezes assoberbados por um olhar negativo ou desiludido sobre a realidade - "My heart's colder", "Our bodies get bigger but our hearts get torn up" (...)" turning every good thing to rust". Este olhar, talvez pessimista em excesso, não deixa de deixar claro um drama para o qual o mundo parece ter deixado de ter resposta: a natureza do Homem é uma natureza decaída. Tomamos constantemente consciência do nosso limite, fruto de uma qualquer fractura originária que não dominamos. Vale a pena sublinhar que esta decadência não implica, como pretendeu Lutero, que a nossa natureza seja perdida! Mantemos em nós a capacidade de em cada momento, distinguir o bem e o mal, e aderir ao bem!

Este nosso limite, com o qual convivemos, esta nossa fractura a que temos dificuldade em dar nome, mas à qual a Igreja deu o nome de pecado original, não nasce da nossa presença no mundo. É anterior. O apelo a voltarmos a ser como crianças não é algo meramente nostálgico. Das crianças faz-nos falta, isso sim, a humildade que nos permite convertermo-nos com as coisas que nos acontecem e que sabemos, intuitivamente, serem verdadeiras. Se há coisa que nos acontece à medida que crescemos, e nos vamos enchendo de ilusões e desilusões, é que ficamos cegos. As coisas acontecem e nós, pura e simplesmente não vemos.

Hoje procuramos recuperar um bocadinho deste olhar de criança para que, quando nos parecer que esta fractura nos domina, saibamos reconhecer que a Graça de Deus não deixa de vencer este nosso limite.

Quem acredita num Deus que venceu a morte pode, sem ter que ceder a mentiras e ilusões, ser verdadeiramente esperançoso.

24 de agosto

***Por quem não esqueci,* Sétima Legião**

"Há uma voz de sempre,
Que chama por mim.
Para que eu lembre,
Que a noite tem fim."

Ouvimos muitas vezes que somos "seres imensamente amados". Muitas vezes, também, esquecemo-nos que somos imensamente amados porque nos esquecemos que somos imensamente chamados.

Jesus chama sempre nós. Procura trazer-nos para o caminho certo, para o Seu caminho. É uma voz de sempre, que já existia e que nos pensou, que deu a Sua vida na cruz por nós e que, sendo transversal ao tempo e intemporal, morreu por cada um de nós, conhecendo-nos pelo nome.

É este seu chamamento, o desejo infinito de Mais, por ser para este Mais que somos criados, que nos faz lembrar que a noite tem fim. É o Seu chamar, decorrência imediata do seu Amar, que nos lembra que todas as tormentas do mundo nada são quando comparadas com a feilicidade que Ele nos reserva no Reino dos Céus.

Esta voz que chama por nós nem sempre é fácil de escutar. Ouvimos a letra desta música com atenção. E, chegados ao fim, damos-Lhe espaço, procuramos ouvir a Sua voz e reconhecer nela a verdadeira eternidade que põe fim a qualquer noite.

25 de agosto

God help the outcasts, **Heidi Mollenhauer**
(Corcunda de Notre Dame)

"Yes I know I'm just an outcast
I shouldn't speak to you
Still I see your face and wonder
Were you once an outcast too?"

Contemplando Jesus cruxificado, entre ladrões, a resposta à pergunta que a música coloca não parecer poder ser outra que não um convicto sim.

De facto, a Cruz é um mistério muito maior do que à partida pode parecer.

É, por um lado, um instrumento de turtura, de sofrimento e derrota. Mas expressa também a transformação completa, a vitória definitiva sobre estes males: é isso que faz da Cruz um dos símbolos de esperança mais eloquentes que o mundo já viu!

A cruz fala a todos os que sofrem – aos oprimidos, aos doentes, aos pobres, aos marginalizados - e transmite uma esperança inagualável: que Deus pode transformar o nosso sofrimento em alegria, a nossa solidão em comunhão, a nossa morta em vida.

O mundo pecisa mesmo da Cruz! Precisa, acima de tudo e antes de mais, de pôr os olhos no Cristo crucificado e de, através da Sua contemplação, perceber como esta Sua morte de cruz o torna tão imensamente próximo de todos nós.

Esta Fé, que nós temos a Graça de nos ter sido transmitida, é a resposta ao desejo mais profundo do coração do Homem. E isto é particularmente verdadeiro no que toca aos marginalizados, a quem a vida tem trazido poucos consolos. Cabe-nos a nós levar esta esperança a um mundo que desesperadamente precisa dela, a um mundo que cada vez mais vê na cruz apenas os pregos e se esquece que sem o Cristo crucificado nunca poderimos festejar a alegria da Ressurreição.

26 de agosto

***Restolho,* Mafalda Veiga**

"E a vida não é existir sem mais nada
A vida não é dia sim, dia não
É feita em cada entrega alucinada
Pra receber daquilo que aumenta o coração"

Para nós cristãos a unidade de vida é um compromisso e uma vivência muito importante. Não podemos ser bons cristãos, bons filhos e irmãos, alunos esforçados e trabalhadores comprometidos às segundas, quartas, sextas e Domingos e sermos o oposto, ou apenas parte disto, nos restantes dias da semana. Porque a vida não é "existir sem mais nada", nem tão pouco é "dia sim, dia não".

Vivendo "intervaladamente" estaríamos a lutar contra nós próprios. Porque é próprio do ser humano cada vez querer mais, conhecer mais, amar mais...

Por isso é nos proposto que ponhamos tudo aquilo que somos em tudo aquilo que fazemos. Porque é assim que vamos, aos poucos e cada vez mais, dando sentido à nossa existência.

Aprendemos a ser para os outros. Que o outro não é um entrave ao meu crescimento, mas o seu principal motor. Que sou tanto mais e melhor pessoa quanto mais for dos outros e os outros forem meus. Por isso entregamos e partilhamos as experiências de cada dia com aqueles que são connosco.

E assim, aos poucos, vamos construindo um coração com vida, com amor e tristezas partilhadas. Um coração que conhece, que deu e recebeu. Um coração que cresce com cada outro que se cruza e que me ajuda a viver uma vida cada vez mais una e, por isso, cada vez mais d'Ele.

27 de agosto

Para os braços da minha mãe, **Pedro Abrunhosa**

"Sou já memória e raiz
Ninguém sai donde tem paz
Quero ir para casa
Embarcar num golpe de asa
Pisar a terra em brasa
Que a noite já aí vem
Quero voltar
Para os braços da minha mãe"

A segurança de nos sentirmos em casa é das maiores experiências de humanidade. De estarmos junto daqueles que nos conhecem melhor e com quem mais facilmente baixamos as guardas e descansamos. É por isso que quando estamos bem num lugar e com alguém dizemos que nos sentimos em casa. Reconhecemos que estamos onde podemos ser nós próprios.

Também assim é, tantas vezes, na nossa vida de fé. Na relação com Deus estabelecemos uma morada segura, onde encontramos aquela paz serena que tantas vezes procuramos, e que resulta do nos sentirmos conhecidos e acolhidos por Ele. É assim, principalmente, nos momentos de maior dificuldade e sofrimento. Porque acabamos quase invariavelmente por encontrar na relação com Deus a casa para onde queremos e precisamos de ir.

Também nesta casa temos uma Mãe. Uma Mãe que é de todos, mas que é de cada um. A nossa Mãe do Céu. Aquela Mãe para os braços da qual poderemos sempre correr quando a noite da vida vier. Uma Mãe que nos incita a fazê-lo, porque nos deseja consolar. Uma Mãe que, sempre que a noite já aí vem, abre os braços para nos acolher e nos ajudar a ficar mais próximos do Pai.

Hoje agradecemos esta Graça tão grande: termos as nossas mães, mas termos também a Mãe do Céu, que tanto cuida de nós, acolhendo-nos no seu colo.

28 de agosto

Through heanven's eyes, **Brian Stokes Mitchell**
(O Príncipe do Egipto)

"So how can you see what your life is worth
Or where your value lies?
You can never see through the eyes of man
You must look at your life
Look at your life through heaven's eyes."

Enquanto seres humanos, nunca conseguiremos olhar para nós, para a nossa vida, para as nossas decisões, como Deus nos olha. Nunca conseguiremos compreender realmente o nosso valor, o nosso potencial, porque o nosso olhar e a nossa compreensão são finitos.

No entanto, pela Fé, deveremos reconhecer que há algo n'Ele tão transcendente e tão maior do que nós, que não podemos aspirar a compreender tudo o que se passa connosco e com o mundo que nos rodeia. Nem tão pouco podermos aspirar compreender o Seu amor por nós ou negá-lo por não o entendermos na totalidade. Reconhecemos a nossa pequenez e finitude ao estarmos cientes da Sua grandeza e omnisciência. Por isto não podemos exasperar por não podermos compreender mais do que aquilo que está ao nosso alcance.

Mas esta constatação não nos pode desanimar. Deve sim ser a centelha que nos faz acreditar mais, porque reconhecemos realmente como Ele é "nosso Senhor e nosso Deus".

Esta constatação ajuda-nos também perceber que não são as coisas mundanas que nos dão valor. Aos olhos de Jesus mesmo que despojados de tudo aquilo que pensamos que nos dá valor na terra, temos um valor inestimável. Um valor que vem do simples facto de sermos queridos e amados por Deus.

Cientes deste valor intrínseco que Jesus reconhece em todos, rezamos pela causa da vida, pela valorização da vida desde a concepção até ao último momento.

29 de agosto

***Beautiful Strangers,* Kevin Morby**

"If you ever hear that thunder, put your eye to the sky, boy, and wonder
Maybe there's a kingdom above the weather
Oh, and whether you're gonna get on in is up to you"

Num registo monótono e marcadamente linear, mas nem por isso menos cheio e poético, Kevin Morby convida-nos a ouvir uma música que expressa de modo particular a dimensão mais característica de um cristão: a esperança.

O ritmo arrastado e ocioso da música ilustra a serenidade diante de uma preocupação, de uma urgência. Uma serenidade nunca passiva, mas que nunca se transforma num ativismo alarmante. Uma serenidade de quem tem esperança.

A esperança de um cristão não é um otimismo fundado numa eventual vitória futura, mas sim a certeza de uma vitória passada e atual. A vitória de Jesus Cristo sobre o mal.

Kevin Morby diz-nos claramente que há um reino que supera a tempestade. E nós sabemos a quem esse reino pertence. Vivamos este dia preparando o nosso caminho até esse reino.

30 de agosto

***Picture of Jesus,* Ben Harper**

"It hangs above my altar like they hung him from a cross
I keep one in my wallet for the times I feel lost, I feel lost
In a wooden frame with splinters where my family kneels to pray
And if you listen close you'll hear the words he used to say."

Hoje somos convidados a procurar significado nas imagens de Jesus. Os retratos de que nos fala a música estão longe daqueles que descansam em Igrejas e são iluminadas nos Domingos.

Falamos aqui das imagens pessoais de Jesus - aquelas que estão penduradas nos altares de nossas casas, que trazemos connosco no bolso ou na carteira... Falamos também das pessoas que são, também elas próprias, imagens de Jesus Cristo (naquela que poderá também ser uma alusão a Martin Luther King "He tried to lift the masses/ he was crucified by gun").

Quando a forma da música é tão marcadamente comunitária (o coro, o estilo de música na tradição protestante...) e o conteúdo tão pessoal, somos interpelados à nossa própria oração. Tantas vezes nos parece solitária, mas é, por definição, profundamente dialogal. Consigo deixar que a sensação dinâmica de conversa transpareça na minha oração? Ou conformo-me com um estar diarístico, preso nos meus pensamentos, nas minhas lógicas sem abertura para a transformação?

De maneira desafiante, somos forçados a preencher os espaços em branco das nossas próprias imagens de Jesus - onde estão? Para que estão expostas? Quando recorremos a elas? Quem é, para nós, imagem de Jesus?

Aristóteles falava da necessidade de nos rodearmos de exemplos de virtude, e que esse imaginário levaria a um desejo de imitação transformador. Talvez a imagética de Jesus exista para que também nós ansiemos por ser imagem de Jesus. Procuremos sê-lo ao longo deste dia.

31 de agosto

***Sozinho,* Caetano Veloso**

"Por que você me deixa tão solto?
Por que você não cola em mim?
Tô me sentindo muito sozinho."

Depois de um mês todos juntos e com tanta música, chegamos ao último dia a ouvir este Sozinho e debruçamo-nos sobre o silêncio.

Ao longo deste mês encontra-mo-Lo tantas vezes nas letras destas músicas. Como tantas vezes O encontramos em tantas orações. E se hoje O procurássemos no silêncio?

Para terminar este mês de caminho conjunto propomos que escutem as palavras desta música e reconheçam quantas vezes as dizem a Jesus. Cientes de que tantas vezes O acusamos de nos deixar sozinhos e o quanto reconhecemos que sozinhos podemos menos do que quando acompanhados, procuremos reconhecê-Lo no silêncio, percebendo que é em relação com o outro – que se cruz aconnosco ou que está sempre connosco – que percorremos o nosso caminho até à santidade.

Hoje promos que pensem em todas as pessoas que vos têm ajudado a fazer este caminho. Todos os amigos que conheceram no Movimento, as oportunidades que vos foram dadas, o quanto as Equipas e Nossa Senhora têm sido uma companhia importante. E dêem Graças por este nosso movimento que é realmente para sempre, porque o que aqui levamos (Nosso Senhor primeiro, e as amizades depois) faz com que nunca caminhemos sozinhos.

Terminamos lembrando que mesmo que longe e separados,
em Jesus e Maria, somos um só.

Queridos Equipistas,

Terminamos este Caderno (e este mês), despedindo-nos de todos. Agradecendo aos tantos que nos ajudaram a tornar todos os Cadernos possíveis ao longo destes dois anos. Agradecendo especialmente à Xinha Rocha, à Matilde Cansado Carvalho e ao Afonso Virtuoso, sem quem este Caderno não poderia ter sido montado.

Levem estas músicas convosco. Voltem a elas quando Jesus vos parecer longe, ou quando o souberem tão perto que a Sua presença seja ainda mais evidente em cada palavra que escutem.

Permaneçam no Seu amor e, tendo ouvidos, não deixem de fazer tudo para O ouvir.

António Pereira dos Santos e Maria Inês Serrazina
Secretariado Nacional 2019-2021

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, *

EJNS
PORTUGAL