

CRÓNICAS
DO BOM
DO BELO
E DO
VERDADEIRO



CADERNO DE
VERÃO
AGO2025

EJNS.PT



© 2025 Equipas de Jovens de Nossa Senhora

Agosto 2025

Agradecemos à Carolina Vaz Pinto as fotografias cedidas para as capas dos dias 1, 2, 4, 5, 6, 8, 9, 10, 11, e 12.

**TUDO O QUE EXISTE,
É DE ALGUM MODO:**

BOM

PODE SER AMADO

BELO

PODE SER CONTEMPLADO

VERDADEIRO

PODE SER CONHECIDO

**OS TRANSCENDENTAIS SÃO
PROPRIEDADES UNIVERSAIS
DO SER, SÃO CAMINHOS QUE
CONDUZEM A DEUS.**

**VIVÊ-LOS, É VIVER COM ORDEM:
QUANDO O INTELECTO
BUSCA A **VERDADE**,
O CORAÇÃO AMA O **BEM**,
E A ALMA SE ALEGRA NA
BELEZA,
O SER HUMANO ENCONTRA
EQUILÍBRIO, SENTIDO, E PAZ.**

O **BOM**
O **BELO**
E O **VERDADEIRO**
CONDUZEM A DEUS.

DEUS É O SER POR
EXCELÊNCIA:

O **BEM** QUE TRANSFORMA
A **BELEZA** QUE ARREBATA
A **VERDADE** QUE ILUMINA

VIVER PARA O **BOM**,
PARA O **BELO**, E PARA O
VERDADEIRO,
É VIVER PARA DEUS.

DIA 1

CRÓNICA SOBRE

O BOM

POR MERCÊS NOVAIS MACHADO



A BONDADÉ COMEÇA NO OLHAR

UMA REFLEXÃO SOBRE A CARIDADE NO PENSAMENTO



A Mercês tem 25 anos e vive no Porto. Fez parte do Secretariado Nacional no mandato 2021-2023 onde foi responsável pelas peregrinações. Se desse a volta ao mundo durante 1 ano para apresentar uma Ted Talk o tema seria: "Como mudar o mundo...depois da sesta".

Existem inúmeros momentos na vida de Cristo em que somos convidados a transformar o nosso olhar, ou em que somos testemunhas da Sua profunda compaixão. Aprendemos que o olhar é a porta de entrada para o encontro com o outro, é através dele que percebemos, acolhemos e comunicamos. É no olhar que se revela a nossa verdadeira atitude interior, o que carregamos no coração e como escolhemos responder à realidade que nos rodeia. Lê a seguinte passagem:

Jesus prosseguiu: «Ninguém acende um candeeiro para o colocar em sítio escondido ou debaixo dum caixote. Põe-no, mas é num lugar próprio para alumiar os que entram em casa. A luz do teu corpo são os teus olhos: se eles forem bons, todo o teu corpo tem luz, mas se forem maus, o teu corpo fica às escuras. Por isso, tem cuidado, não aconteça que a tua luz seja escuridão. Mas se o teu corpo estiver cheio de luz, sem qualquer escuridão, tudo será claro, como quando a luz do candeeiro te alumia.» (Lc 11, 33-36)

Se eles [os teus olhos] forem bons, todo o teu corpo tem luz, mas se forem maus, o teu corpo fica às escuras.

Nesta passagem, a nossa bondade é condicionada pelo nosso olhar, para o bem e para o mal. Contudo, repara que Jesus não disse se os teus olhos tiverem

bondade, mas sim se forem bons. A condição não está no haver bondade no olhar, mas no ser bondade. Não é apenas uma questão de como olhamos, mas sobretudo de quem somos enquanto olhamos. O olhar não é neutro, ele revela aquilo que carregamos dentro de nós.

Aristóteles na Retórica defendia que «as coisas não parecem as mesmas a quem quer bem e a quem odeia, nem a quem está irado ou a quem se encontra num estado de calma, mas aparecem totalmente diferentes ou em grande parte [diferentes]» (1377 b 30). Neste sentido, não olhamos simplesmente o que queremos, como se olhar desta ou daquela maneira fosse simplesmente fruto da nossa vontade; olhamos, sim, o que podemos, aquilo que as nossas condições pessoais determinam e que a nossa experiência permite que olhemos. Quando os nossos olhos são bons, ou seja, quando o nosso interior está cheio de luz, misericórdia e verdade, tudo o que vemos é filtrado por esses mesmos valores e percebido com compaixão, esperança e amor. Esse olhar bom permite-nos reconhecer a

dignidade do outro, acolher as suas fragilidades e caminhar na direção da solidariedade e do entendimento. Por outro lado, se o nosso olhar for mau, marcado pelo julgamento, pela dureza ou pela indiferença, mesmo as coisas mais belas e verdadeiras podem ser distorcidas, mal interpretadas e acabarem por se tornar numa sombra. Neste sentido, é urgente cultivar um olhar bom, um olhar que seja fonte de luz para o nosso corpo e para o mundo à nossa volta, para que possamos não só ver, mas verdadeiramente enxergar o outro na sua humanidade e valor. Como? Pedindo a Cristo a Graça de nos convertermos ao seu exemplo, de iluminar e transformar as nossas condições pessoais, de estarmos atentos ao que nos rodeia, e de vermos Deus em todas as coisas:

«(...) “Senhor, quando é que nós te vimos com fome e te demos de comer, ou com sede e te demos de beber? Quando é que nós te vimos como um peregrino e te hospedámos, ou nu e te demos o que vestir? Quando é que nós te vimos doente ou na cadeia e te fomos visitar?” E o rei lhes responderá: “Saibam que todas as vezes que fizerdes isso a um destes meus irmãos mais pequeninos, a mim o fizestes.”» (Mt 25, 37-40)

Este é o segredo do olhar cristão:
ver Deus em tudo, mesmo onde Ele
está escondido; ver Deus em todas
as coisas e todas as coisas n'Ele,
mesmo naquilo que
aparentemente é miséria e
pecado. Se o fizermos, será mais
difícil atirar a primeira pedra.

Apesar de não controlarmos a
nossa condição pessoal, podemos
trabalhar em mudar o olhar, para
sermos Luz, num mundo repleto de
escuridão.

Deus criou o mundo e fez-nos (a
todos) à sua imagem e
semelhança! Só depende de nós
se iremos fazer a nossa
caminhada terrena com um olhar
bom ou com um olhar mau. Se
iremos agradecer, ou reclamar
que queremos mais. Se iremos
acolher ou rejeitar...

Por isso, pede a Deus, que te
transforme em exemplo de paz, de
Fé, de compaixão, de fidelidade, de
cuidado, de luz, de Amor. Pensa
em pequenos momentos em que
foste fonte de escuridão e pede a
Deus que os ilumine, começando
pelo ponto de partida:

convertendo o teu olhar! ■

ORAÇÃO DE SÃO FRANCISCO DE ASSIS

SENHOR, FAZEI DE MIM UM INSTRUMENTO DA VOSSA PAZ.

ONDE HOVER ÓDIO, QUE EU LEVE O AMOR;

ONDE HOVER OFENSA, QUE EU LEVE O PERDÃO;

ONDE HOVER DISCÓRDIA, QUE EU LEVE A UNIÃO;

ONDE HOVER DÚVIDA, QUE EU LEVE A FÉ;

ONDE HOVER ERRO, QUE EU LEVE A VERDADE;

ONDE HOVER DESESPERO, QUE EU LEVE A ESPERANÇA;

ONDE HOVER TRISTEZA, QUE EU LEVE A ALEGRIA;

ONDE HOVER TREVAS, QUE EU LEVE A LUZ.

**Ó MESTRE, FAZEI QUE EU PROCURE MAIS
CONSOLAR DO QUE SER CONSOLADO,
COMPREENDER DO QUE SER COMPREENDIDO,
AMAR DO QUE SER AMADO.**

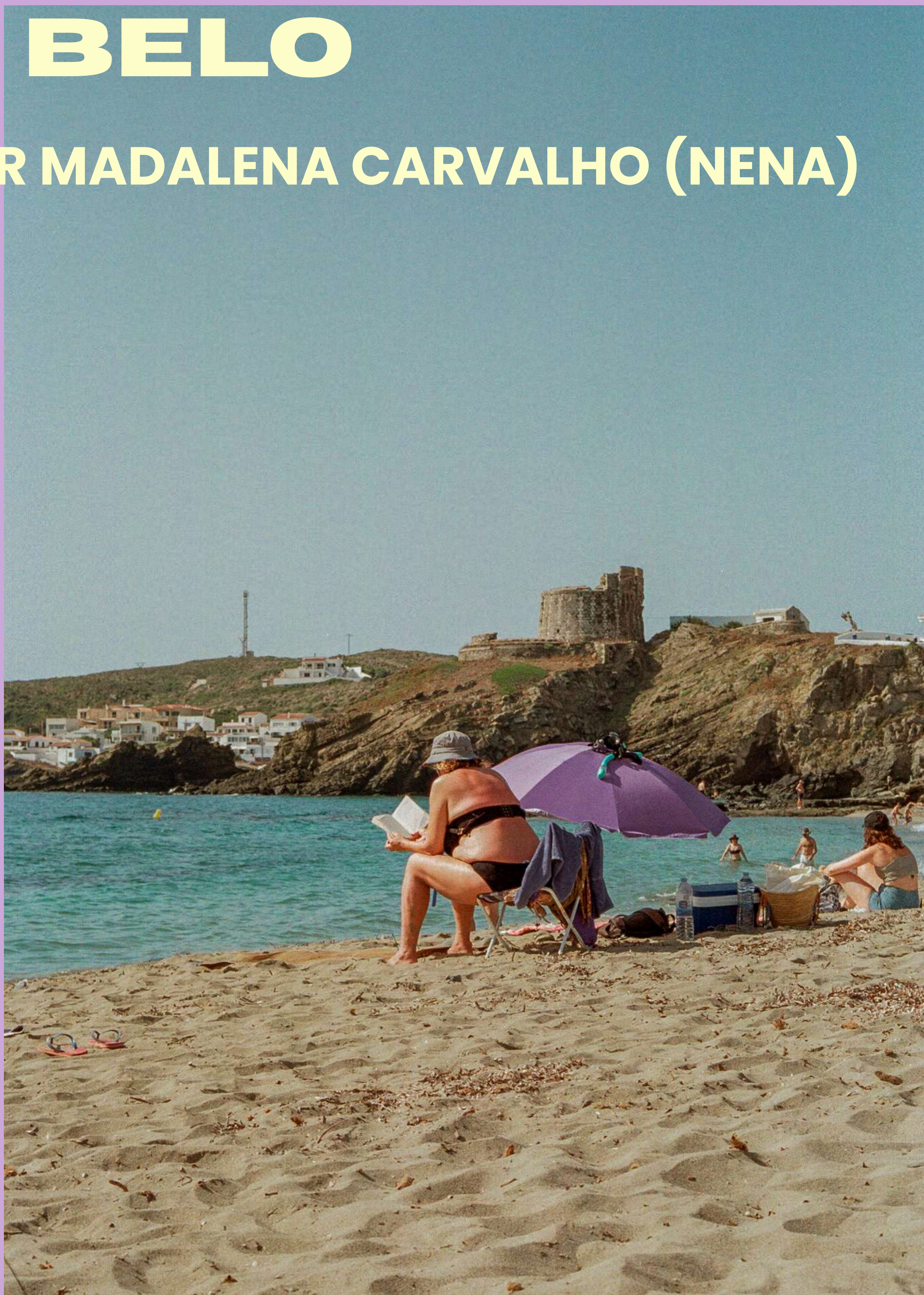
**PORQUE É DANDO QUE SE RECEBE,
É PERDOANDO QUE SE É PERDOADO,
E É MORRENDO QUE SE RESSUSCITA
PARA A VIDA ETERNA.**



DIA 2

CRÓNICA SOBRE O BELO

POR MADALENA CARVALHO (NENA)



VER DEUS NAS PEQUENAS COISAS



A Nena tem 21 anos e vive no Porto. Fez parte do Secretariado do Porto no mandato 2023-2025 onde foi responsável pela Comunicação. Se desse a volta ao mundo durante 1 ano para apresentar uma Ted Talk o tema seria: "Simplesmente: belo".



Pai, finalmente chegaram as férias de verão! Já posso descansar, guardar os livros e as sebatas, fazer uma pausa do telemóvel e dos grupos da faculdade, ter mais tempo para todas as coisas que há muito queria fazer. Mas é estranho no meio de tanto tempo para mim, ser tão difícil, às vezes, arranjar tempo para Ti. Que falta de amor a minha!

Apercebi-me disto, Pai, e quis procurar-Te mais durante os meus programas com amigos ou até mesmo sozinha. Ver o mundo com os olhos de quem Te procura, é ver um mundo mais belo, porque Te descubro em cada detalhe. Eu vou à praia e vejo-Te na imensidão do mar, que esgota o horizonte; no seu respirar, com as ondas que rebentam na areia; vejo-Te rir nas gargalhadas dos meus amigos; vejo-Te naquele casal novo, que brinca com os seus filhos na areia; vejo-Te no céu estrelado cada noite. Pai, ontem vi uma rapariga a dar um pão e uns sumos a um sem-abrigo.

Nos sorrisos de ambos, estavas Tu. Que bom é encontrar-Te na Tua criação! São coisas tão bonitas, algumas delas mais pequenas, mas que me fazem chegar a Ti tão rápido. Estas férias, quero ter um coração mais atento e dilatado, onde caibas Tu, os outros e eu me esvazie de mim!

Contudo, apesar de tão grande beleza, Pai, entre o alvoroço da praia, a correria dos campos, a animação das saídas à noite, às vezes esqueço-me do bom que é o silêncio e da falta que ele faz.

Não sou de muitas palavras, mas, apesar da minha tendência para observar sempre bastante, o barulho distrai-me. Sabes que Te encontro com facilidade em cada um dos ambientes que mencionei, mas há tanto ruído de fundo, que nem sempre sou capaz de ouvir a Tua voz. Pai, ajuda-me a calar o meu coração, que muito fala e pouco ouve. Ajuda-me a encontrar momentos de silêncio no meio de tantos programas, para conseguir saborear a Tua presença e ouvir o que me pedes a cada momento. É que, quando me disponho verdadeiramente a isso, é tão fácil descobrir esse algo divino que se esconde nos pormenores! Dizia a Irmã Clare Crockett:

“DEJA DE MIRAR TODO LO QUE TE HACE TRISTE Y MIRA TODO LO BONITO QUE TIENES A TU ALREDEDOR Y SIEMPRE SONRÍE, AUNQUE CUESTE.”
[PÁRA DE OLHAR PARA TUDO O QUE TE DEIXA TRISTE E OLHA PARA TUDO O QUE É BELO À TUA VOLTA E SORRI SEMPRE, MESMO CUSTE.]

Pai, tanta razão que tinha. Quero olhar mais atentamente para todas as pequenas coisas belas com que me presenteias, é tanto! Assim sei que sorrirei sempre, porque, mesmo que seja difícil, por amor não custa.

Pai, o que posso fazer estas férias para que aqueles com quem me cruzar Te encontrem também nas coisas pequenas do seu dia a dia?

«NÃO ME MOVE» (SANTA TERESA DE ÁVILA)

**NÃO ME MOVE, SENHOR PARA TE AMAR
O CÉU QUE ME PROMETESTES
NEM ME MOVE O INFERNO TÃO TEMIDO
PARA DEIXAR POR ISSO DE TE OFENDER.**

**TU ME MOVES, SENHOR,
MOVE-ME VER-TE
PREGADO EM UMA CRUZ E ESCARNECIDO
MOVE-ME VER TEU CORPO TÃO FERIDO,
MOVEM-ME TUAS AFRONTAS E TUA MORTE.**

**MOVE-ME ENFIM O TEU AMOR,
E DE TAL MANEIRA,
QUE AINDA QUE NÃO HOUVESSE CÉU EU TE
AMARIA,
E AINDA QUE NÃO HOUVESSE INFERNO TE
TEMERIA.**

**NADA TENS QUE ME DAR PARA QUE EU TE
QUEIRA,
POIS MESMO QUE EU NÃO ESPERASSE O QUE
ESPERO,
O MESMO QUE TE QUERO
EU TE QUERERIA.**

DIA 3 CRÓNICA SOBRE O VERDADEIRO

POR FRANCISCO ZAMBUJO SANTOS



O QUE É A VERDADE?

UMA REFLEXÃO SOBRE PILATOS, JESUS, E O DESAFIO DE PROCURAR A VERDADE NO TEMPO DO RELATIVISMO



O Francisco tem 22 anos, vive em Lisboa e estudou Economia. Se desse a volta ao mundo durante 1 ano para apresentar uma Ted Talk, o tema seria: “Uma Igreja Santa formada por homens pecadores – contradição ou mistério?”

Jo 18, 33–38

Pilatos entrou de novo no edifício da sede, chamou Jesus e perguntou-lhe: «Tu és rei dos judeus?». Respondeu-lhe Jesus: «Tu perguntas isso por ti mesmo, ou porque outros to disseram de mim?». Pilatos replicou: «Serei eu, porventura, judeu? A tua gente e os sumos sacerdotes é que te entregaram a mim! Que fizeste?». Jesus respondeu: «A minha realeza não é deste mundo; se a minha realeza fosse deste mundo, os meus guardas teriam lutado para que Eu não fosse entregue às autoridades judaicas; portanto, o meu reino não é de cá.» Disse-lhe Pilatos: «Logo, Tu és rei!» Respondeu-lhe Jesus: «É como dizes: Eu sou rei! Para isto nasci, para isto vim ao mundo: para dar testemunho da Verdade. Todo aquele que vive da Verdade escuta a minha voz.» Pilatos replicou-lhe: **«Que é a verdade?»**.

A verdade existe?

Pilatos acaba este diálogo a fazer uma questão importantíssima nos dias de hoje: “O que é a verdade?”. Importantíssima porque a questão pressupõe em si mesma que existe tal coisa como a “verdade”. Ao olharmos à nossa volta,

facilmente reparamos que o mundo atual foge constantemente desta questão. Vivemos mergulhados num relativismo onde se repete até à exaustão que “cada um tem a sua verdade”. Reduzimos a verdade a uma

mera opinião, uma questão de gosto. Ouvimos tanta gente a afirmar que não existem verdades absolutas. Ironicamente, dizem-no com uma convicção única: é verdade que não existem verdades absolutas.

No entanto, a beleza da verdade vem precisamente do facto de ela não depender de nós. Não a inventamos nem controlamos. É uma realidade que nos ultrapassa, que já existia antes de nascermos e que continuará após morrermos. A Igreja Católica afirma-se como a guardiã da plenitude da verdade, uma afirmação que causa tanto escândalo porque atualmente pensamos que a verdade escraviza, que limita a nossa liberdade. No entanto, a verdade não é uma prisão, é um chão firme, uma luz que nos guia. Ter uma Igreja que é Mãe, que nos indica o caminho, significa que não estou sozinho nem abandonado ao labirinto do meu subjetivismo.

A conclusão a que chegamos é que se a verdade não existe, nada faz sentido. Sem verdade não há bem nem mal, não há justiça, não há amor verdadeiro – tudo se torna apenas uma questão de opinião ou conveniência.

O que é a verdade?

Após termos reconhecido que a verdade existe, partimos para responder à questão de Pilatos: “O que é a verdade?”. Jesus dá-nos a resposta a esta pergunta de forma absolutamente inesperada. Não nos oferece uma definição bonita, nem um tratado filosófico, diz-nos simplesmente: «Eu sou o Caminho, a Verdade e a Vida.» Ou seja, Jesus identifica a Verdade com o próprio Deus. O próprio Deus ser a Verdade é algo que nos faz transbordar de alegria, um alívio incomparável: sabemos que o Deus cristão, o Deus de Abraão, Isaac e Jacob, não é um Deus escondido num lugar inacessível nem um ideal que precisamos de conquistar com esforço, como quem escala uma montanha à procura de um cume que nunca vê. A história da nossa salvação não é, em primeiro lugar, a busca do homem por Deus, mas sim a busca de Deus pelo homem. Isto muda tudo! Significa que não sou eu quem alcança a Verdade, mas sim a própria Verdade que me quer alcançar, que me procura primeiro. Não é uma realidade abstrata, fria, impessoal. Como dizia o Papa Bento XVI: “ser cristão

não nasce de uma ideia sublime ou de uma história bonita. Nasce do encontro com uma Pessoa. Uma Pessoa que tem olhos que me olham, mãos que me levantam, voz que me chama pelo nome". A Verdade fez-se carne. Veio habitar entre nós. Entrou na nossa história para que eu A pudesse ver, escutar, tocar. E tudo isto para que a nossa vida deixasse de ser uma procura cega e solitária, e passasse a ser um caminho acompanhado, habitado, iluminado. A Verdade não se limita a indicar um rumo. Caminha conosco. Entra no mais íntimo da nossa existência, não para nos dominar, mas para nos transformar por dentro. Para nos revelar quem somos e para nos conduzir ao lugar onde sempre pertencemos: o Coração do Pai.

Qual é a verdade da minha vida?

Já concluímos que a verdade existe e que não é uma realidade abstrata, mas uma Pessoa. Mas o que é que isso importa? Como é que esta verdade fala à minha existência? Qual a verdade da minha vida? A verdade da minha vida é que sou filho. Não sou apenas criatura — porque criaturas também são os orninto-

-rincos. . Eu estou neste mundo como filho porque Jesus deu-me uma existência nova. Deu-me uma identidade que não se compra, nem se perde: a de ser o filho muito amado, aquele em quem o Pai põe a Sua complacência. Mas esta verdade não é neutra, nem confortável. Compromete-me. Porque saber que sou filho obriga-me a viver como tal. Pilatos fez a pergunta certa — "O que é a verdade?" —, mas não quis ouvir a resposta. Também eu, tantas vezes, prefiro não escutar a exigência da verdade. Porque ela pede de mim uma resposta concreta, escolhas reais, fidelidade nas pequenas coisas. Ser filho não é apenas saber quem sou: é procurar, com toda a alma, a vontade do Pai. Como um gato que caça porque é um caçador latente ou um cão que fareja porque é um perdigueiro latente, também eu procuro a vontade do Pai não por hábito, mas porque sei no mais íntimo do coração que aí está a verdade mais profunda de mim mesmo. E essa verdade não é uma ideia abstrata. É uma história concreta. A forma como Deus me procura, me cura, me salva, é única e irrepetível. Cada um tem o seu canal de graça. A fé é a da Igreja, mas é vivida no terreno

concreto da minha alma, do meu combate, da minha história. Seguir a Verdade é reconhecer por onde Ele já passou — e deixá-Lo continuar. Pilatos não esperou pela resposta. Mas nós, hoje, queremos esperar! Queremos escutar a Verdade e deixar que ela nos transforme. Descobrimos que a verdade existe, que não depende de nós, que nos ultrapassa e nos sustenta. Descobrimos que essa verdade tem um nome e um rosto: Jesus. E descobrimos que, no mais íntimo da nossa vida, a verdade é esta: somos filhos, amados, salvos, chamados a viver como tal. Mas a verdade exige uma resposta. Não se pode ficar neutro diante dela. Ou se acolhe, ou se foge. E quando a acolhemos, a vida já não pode ser vivida da mesma maneira. Somos chamados a escutar a voz de Cristo e a segui-la, porque “todo aquele que vive na verdade escuta a minha voz” (Jo 18,37). A pergunta de Pilatos atravessa os séculos e chega até nós: “O que é a verdade?”. Hoje, já não precisamos de a repetir em desespero. Porque conhecemos a resposta. Que alegria é viver conhecendo-nos amados pela Verdade. ■

ORAÇÃO DE SÃO TOMÁS DE AQUINO

**CONCEDEI-ME A GRAÇA, Ó DEUS
MISERICORDIOSO,
QUE EU DESEJE ARDENTEMENTE TUDO O
QUE VOS É AGRADÁVEL,
QUE O EXAMINE COM PRUDÊNCIA,
QUE O RECONHEÇA COM VERDADE,
E QUE O CUMPRA COM PERFEIÇÃO,
PARA LOUVOR E GLÓRIA DO VOSSO NOME.
AMÉN**



DIA 4

CRÓNICA SOBRE

O BOM

POR MATILDE RAPOSO



SER BOM QUANDO NINGUÉM ESTÁ A VER

O VALOR DAS VIRTUDES ESCONDIDAS E DA INTEGRIDADE NO MUNDO DIGITAL



A Matilde tem 26 anos e está de regresso a Lisboa depois de 2 anos a viver em Madrid. É enfermeira, a mais velha de 6 irmãos, e foi a nossa Responsável Nacional no mandato 2021-2023. Se desse a volta ao mundo durante 1 ano para apresentar uma Ted Talk, o seu tema seria: "Alegria no fim da vida: do medo à confiança".

Estás a ver?

Aí vem o Sr. César, a refilar com o tempo, e por trás a sua mulher, a D^ª. Pilar que fala com as paredes. Na mesa está o Sr. Francisco, chateado, a arrancar folhas de um jornal, ao lado o Sr^ª. Manuela e a Sr^ª. Luísa queixam-se do mundo e das suas maleitas. A Marisol, sem forças, endireita o seu irmão António com almofadas, ele cada vez mais rígido, volta sempre a descair. A D^ª. Rosário grita que quer ir à casa de banho (foi há três minutos), o Sr. Pedro dá-lhe a mão e ficam em silêncio.

Então, o que vê?

Vejo idosos ansiosos, a precisar de

companhia, a estragar material, a chamar a atenção, uns que dão muito trabalho, outros que não fazem nada...

Calma! Vê melhor...

O Sr. César refila com o tempo porque queria levar a D^ª. Pilar a passear. Preocupa-se em estimulá-la, mas ela vai ficando cada vez mais dependente, fala de tudo e de nada, mas não fala com ele, muitas vezes nem o reconhece. Mesmo assim, ele põe 3 alarmes para acordar a meio da noite e trocar-lhe a fralda... **Vês justiça?**

O Sr Francisco. dá-se conta do

mau ambiente que criam os queixumes da Sr^a. Manuela e da Sr^a. Luísa e e decide atuar. Todos os dias faz por ser o primeiro a ler o jornal, filtra as notícias que lhe agradam e destrói as folhas que contêm as restantes. Depois entrega o jornal às amigas. Ao princípio as queixas destas passam a ser sobre a apresentação rasgada do jornal, mas logo desaparecem quando se dão conta dos títulos bonitos...**Vês prudência?**

A Marisol chega com uma boina diferente, um sorriso igual. Cuida do irmão durante a tarde e faz quimioterapia durante a manhã. Talvez venha a morrer antes, mas não é isso que a preocupa. Entrega-se à realidade do presente e não perde um dia sem cuidar do Sr. António, mesmo que se canse a endireitá-lo a todo o instante e que tente dar-lhe de comer todo o tempo restante...**Vês fortaleza?**

Por fim, a D^a. Rosário e o Sr. Pedro... Ela que escolheu outro, ele que nunca mais se apaixonou. Ela já viúva teve um AVC e ingressou um lar, ele que a procurou para todas as manhãs ir visitar. Ela cada vez

mais desorientada, ele cada vez mais seguro, sabe o que guarda no coração, mas apenas lhe dá a mão...**Vês temperança?**

A virtudes cristãs mostram-nos Cristo, e Cristo visto transformam-nos. **É PRECISO SABER VER. ■**

(Todas as histórias são reais, apenas os nomes foram alterados. A justiça, a prudência, a fortaleza, e a temperança, são as 4 virtudes cardeais, o pilar de todas as outras virtudes que conduzem à santidade.)

DIA 5

CRÓNICA SOBRE

O BELO

POR JOÃO DOWVENS



BELEZA FERIDA



A ARTE CRISTÃ E COMO O SOFRIMENTO PODE SER PORTA PARA O BELO

O que é o belo?

O que distingue o belo do feio? O que tem o belo a ver com o bom e com o verdadeiro? “Só Deus é bom”, respondeu Jesus a um judeu, mas também poderíamos dizer: “só Deus é belo”.

Sem a pretensão de resolver a questão, parece-me que Jesus nos apresenta a verdadeira origem da beleza. Deus, o invisível, revela-se na pessoa de Jesus, logo, a forma em que se nos deu a conhecer é a beleza feita visível. Assim, por mais misterioso que seja, a beleza mostrou-se numa pobre manjedoura, numa pequena criança, numa família em fuga, num Homem desprezado pelos doutores da lei e finalmente condenado à morte e crucificado. Que grande paradoxo: que num rosto “tão desfigurado, que não parecia

humano” (Is 52,14) estivesse a descoberto o belo. Jesus assumiu toda a condição humana, por isso nada no Homem foi deixado para trás. Assim, sofrendo como Homem, resgatou o nosso sofrimento, o nosso vazio, a nossa ferida - o sofrimento deixou de ter a última palavra. No nosso coração encontramos a evidência de que não somos auto suficientes e que desejamos o infinito e o eterno - no caso desta ânsia não ser respondida resta-nos a morte. Na verdade, é precisamente através desse buraco no nosso coração que Jesus entrou e entra nas nossas vidas.

Leonard Cohen retrata-o bem numa das suas músicas: "Ring the bells that still can ring/ Forget your perfect offering/ There is a crack, a crack in everything/ That's how the light gets in" ("Anthem"). Isto é nos revelado no episódio do jovem rico que recusa seguir Jesus, pois tem o coração aparentemente pleno e cheio de riquezas terrenas que lhe abafam o desejo de infinito. Arrisco-me dizer que do mesmo modo que apenas um coração ferido acolhe a beleza, só um coração ferido a pode transmitir.

Ainda que os cristãos tenham demorado a conseguir representar Jesus crucificado em imagens, a arte Cristã nunca rejeitou a dimensão da dor do Homem. Deste modo, com o tempo, foram sendo representadas crucificações e compostas músicas e poemas acerca da Paixão terrivelmente dramáticas, pois a dramaticidade das mesmas realçava de forma excelente o amor oblato de Deus. Da mesma forma, o sofrimento dos restantes Homens, imerso na esperança da redenção, tornou-se representação da beleza:

começando pela dor da Virgem, mas também dos restantes homens. O sofrimento, no cristianismo, pode ser representado, pois pode ser vivido com sentido e esperança.

Por seu lado, este sofrimento vivido com Cristo pode fazer encarnar o belo. Charles Peguy é um exemplo disto. Quando finalmente convertido e desejoso de se empenhar numa vida cristã, vê-se envolvido em dor: não sendo casado pela Igreja vê-se impedido de receber os sacramentos, é visto como um pecador público e a mulher, não crente, recusa-se a batizar os filhos. É no meio deste desespero que escreve uma autêntica obra de arte sobre a Esperança, pois encontrou-se com o Ressuscitado. O percurso de William Congdon é, também, ilustrativo disto. Os seus quadros da cidade de Nova York são difíceis de perscrutar, mas na sua escuridão contêm sempre um ponto de luz. No decorrer da sua vida vai sendo provocado e de repente começa a desenhar Jesus Crucificado. O seu vazio e a sua procura levam-o à sua conversão e encontramos, nas suas obras, verdadeiras revelações de beleza,

como por exemplo os trabalhos sobre a natividade.

O belo não é necessariamente algo que nos seja esteticamente aprazível e ao contrário do que se possa pensar inclui sempre sofrimento. Não existe belo sem drama, sem que o coração vazio e ferido do artista o procure.

Assim, por mais que procuremos rejeitar o sofrimento, há que apenas acolhê-lo com Jesus, pois aí encontramos o seu caminho. ■

ORAÇÃO DE SANTO AGOSTINHO

**TARDE VOS AMEI, Ó BELEZA TÃO ANTIGA E TÃO NOVA, TARDE VOS AMEI!
VÓS ESTÁVEIS DENTRO DE MIM, MAS EU ESTAVA FORA, E FORA DE MIM VOS PROCURAVA;
COM O MEU ESPÍRITO DEFORMADO,
PRECIPITAVA-ME SOBRE AS COISAS FORMOSAS QUE CRIASTES.
ESTÁVEIS COMIGO E EU NÃO ESTAVA CONVOSCO.
RETINHA-ME LONGE DE VÓS AQUILO QUE NÃO EXISTIRIA SE NÃO EXISTISSE EM VÓS.
CHAMASTES-ME, CLAMASTES E ROMPESTES A MINHA SURDEZ.
BRILHASTES, RESPLANDECESTES E DISSIPASTES A MINHA CEGUEIRA.
EXALASTES SOBRE MIM O VOSSO PERFUME: ASPIREI-O PROFUNDAMENTE, E AGORA SUSPIRO POR VÓS.
SABOREEI-VOS E AGORA TENHO FOME E SEDE DE VÓS.
TOCASTES-ME E AGORA DESEJO ARDENTEMENTE A VOSSA PAZ.**



DIA 6

CRÓNICA SOBRE O VERDADEIRO

POR TOMÁS PARREIRA



FÉ E RAZÃO: INIMIGAS?

REFLEXÃO SOBRE COMO A FÉ E A RAZÃO SE COMPLEMENTAM



O Tomás tem 23 anos e vive em Sintra. Estudou Direito, e agora trabalha como advogado na PLMJ. Se desse a volta ao mundo durante 1 ano para apresentar uma Ted Talk o tema seria: "Louco é o homem que perdeu tudo menos a razão".

Se Deus existisse, notar-se-ia.

Foi o que pensei, naquela primeira aula de Religião, no fim do Verão que abria as portas para o Liceu, depois de ser recambiado, contra a minha vontade, para um colégio católico. Nas semanas que se seguiram, aquilo que era uma intuição de quem pouco tinha pensado sobre o assunto foi passando a crença de um ateu praticante, que ia observando como ninguém podia provar que Deus existe.

Convicto de que os meus amigos viviam na incredulidade e na superstição, por acreditarem no indemonstrável, quis dizer-lhes o mesmo que, em 2008, Ariane Sherine e Richard Dawkins afixaram em vários transportes públicos do Reino

Unido: "Provavelmente, Deus não existe. Agora, deixe de se preocupar e aproveite a vida.". Depois das aulas, em casa, roubando tempo à Matemática e à Física e Química, procurava as melhores formas de mostrar como a Fé só existe quando se sacrifica o pensamento – ou Fé ou Razão. Mas Richard Dawkins falava de um tal de Tomás de Aquino e debatia com um tal de John Lennox e, de repente, os irracionais desarrumavam-me a cabeça e mostravam que, se Deus criou o mundo, o mundo há de dizer alguma coisa de Deus – e diz! Se Deus existisse, notar-se-ia. E Deus insinuou-se.

Ok, Tomás, talvez a Fé não seja inteiramente irracional. Talvez possamos fazer perguntas e esperar respostas. Maria fê-lo ao

Anjo na Anunciação: “Como se fará isso, pois não conheço o homem?”. Mas, se assim é, pensei, quero as respostas todas: “Se não Lhe vir nas mãos a marca dos cravos, se não chegar com o dedo ao sítio dos cravos e levar a mão ao Seu lado, não acreditarei”. Não implico nisto a minha vida por menos do que uma certeza (por menos do que o Deus inteiro na minha cabeça?).

À distância, percebo que não era a falta de razões que me bloqueava. Era como se elas estivessem escritas no ar: não me tocavam. Era como se dissesse: “Têm razão, mas não estou convencido”. Há um abismo entre a intuição da verdade dada pela razão e a adesão a essa verdade que se constata. É que a conversão não é um problema de conhecimento, é um movimento de coração. “Olha que estou à porta e bato; se alguém ouvir a Minha voz e Me abrir a porta, entrarei em casa dele para ceiar Eu com ele e ele comigo.”: para ouvir Aquele que bate à porta podemos permanecer inertes, mas, para que Lha possamos abrir, temos de nos movimentar.

A Fé é esta entrega que vai além da razão, que voa por cima dela. Implica que a razão tenha feito o seu trabalho e que, posto isto, se adira a uma realidade que não se pode abarcar totalmente. É um salto no infinito. “Porque Me viste, acreditaste? Felizes os que, sem terem visto, acreditam!”.

Na cena de abertura de “O sapato de cetim”, de Paul Claudel, um missionário jesuíta, oscilante entre Deus e o mundo, aparece na condição de naufrago. O seu navio foi afundado por piratas, que o amarraram a uma trave do barco. A primeira fala é esta: “Senhor, agradeço-Te por me teres amarrado assim. Houve momentos em que achava difíceis os teus mandamentos, e colocado diante das tuas ordens, a minha vontade se mostrava perplexa e fracassava. Mas hoje não poderia estar mais fortemente atado a Ti do que estou e, observando um por um os meus membros, nenhum deles é capaz de afastar-se minimamente de Ti. Assim me encontro realmente preso à cruz, mas a cruz que me prende já não está presa a mais nada, flutua no mar”. No dia em que a

cruz já não tiver presa a nada e flutuar sobre o abismo, que possamos permanecer ligados a Deus de maneira definitiva, com a certeza de que esse pedaço de madeira é mais forte do que o nada que ameaça debaixo dele. Porque a pergunta sobre as certezas da nossa Fé só pode ser respondida pela relação que temos com Ele. É Ele que nos pergunta, como perguntou ao cego, “Tu acreditas no Filho do Homem?” e, perante a nossa hesitação, exclama “Tu já o viste. É Ele que fala contigo.”. Deus não é totalmente apreensível, mas é relacionável. Se Deus existisse, notar-se-ia. **E nota-se!** ■

«CRIADOR INEFÁVEL», SÃO TOMÁS DE AQUINO

**CRIADOR INEFÁVEL,
VÓS QUE SOIS A FONTE
VERDADEIRA DA LUZ E DA
CIÊNCIA,
DERRAMAI SOBRE AS
TREVAS DA MINHA
INTELIGÊNCIA UM RAIO DA
VOSSA CLARIDADE.**

**DAI-ME INTELIGÊNCIA
PARA COMPREENDER,
MEMÓRIA PARA RETER,
FACILIDADE PARA
APRENDER,
SUTILEZA PARA
INTERPRETAR
E GRAÇA ABUNDANTE
PARA FALAR.**

**MEU DEUS, SEMEAI EM MIM
A SEMENTE DA VOSSA
BONDADE.
FAZEI-ME POBRE SEM SER
MISERÁVEL,
HUMILDE SEM FINGIMENTO,
ALEGRE SEM
SUPERFICIALIDADE,
SINCERO SEM HIPOCRISIA;
QUE FAÇA O BEM SEM
PRESUNÇÃO,
QUE CORRIJA O PRÓXIMO
SEM ARROGÂNCIA,
QUE ADMITA A SUA
CORREÇÃO SEM SOBERBA;
QUE A MINHA PALAVRA E A
MINHA VIDA SEJAM
COERENTES.**

**CONCEDEI-ME, VERDADE
DAS VERDADES,
INTELIGÊNCIA PARA
CONHECER-VOS,
DILIGÊNCIA PARA VOS
PROCURAR, SABEDORIA
PARA VOS ENCONTRAR,
UMA BOA CONDUTA PARA
VOS AGRADAR,
CONFIANÇA PARA
ESPERAR EM VÓS,
CONSTÂNCIA PARA FAZER
A VOSSA VONTADE.**

**ORIENTAI, MEU DEUS, A
MINHA VIDA;
CONCEDEI-ME SABER O
QUE ME PEDIS E AJUDAI-
ME A REALIZÁ-LO
PARA O MEU PRÓPRIO
BEM
E DE TODOS OS MEUS
IRMÃOS. AMEN.**



DIA 7

CRÓNICA SOBRE O BOM

POR TERESA AGUIAR (TETE)



SANTOS DE CALÇÕES E CHINELOS

A SANTIDADE NÃO TIRA FÉRIAS: SER LEVE SEM PERDER A PROFUNDIDADE



A Tété tem 23 anos e é do Porto. Estudou Economia, trabalhou na Sonae, e acaba de mudar-se para Lisboa para tirar um Mestrado em Inovação e Investigação para a Sustentabilidade. Se desse a volta ao mundo durante 1 ano para apresentar uma Ted Talk, o seu tema seria: “Se não há temp para tudo, nem tudo precisa de tempo”.

Se calhar alguns leram o título e tiveram de respirar novamente para continuar – a palavra santidade assusta, eu sei (e percebo). “Ser santo” parece algo tão distante, tão impossível. E por isso, na nossa natureza humana, temos medo de nos aventurar neste termo que, na verdade, nada mais é do que a proposta de caminho com Jesus. Ser católico implica viver na santidade (pelo menos tentar o máximo possível!) – inclui os clássicos “O que é que Jesus faria?”, “Deus não te dá nada que não consigas aguentar” e um dos meus preferidos pessoais – “Deus não escolhe os capacitados, capacita os escolhidos”. São lembretes constantes de que a santidade é possível... se estivermos

dispostos a isso.

Mas é difícil (nunca ninguém disse que não!). E ao pensarmos que é difícil, começamos a sentir aquele peso constante de quem carrega uma cruz – os sacrifícios necessários, as decisões difíceis de tomar, o ser diferente.

Pensamos assim até perceber que a santidade é, na verdade, a aventura mais leve, livre e radical que podemos escolher viver. Afinal de contas, ser santo não é ser um chato que faz tudo pela regra – é ser infinitamente livre e amado em Deus.

Para nós, jovens, esta época do verão parece que ainda vem complicar mais a vida – como se atrapalhasse esta tentativa de caminhar rumo à santidade. Estamos rodeados de tentações. Mas conto-vos um segredo... No

início, Deus criou a Terra e o Mar – ou, como uma vez me perguntou um menino na catequese: “Calma, isso quer dizer que Deus também criou o verão?” – e Deus criou o Homem à sua imagem e semelhança.

Ser santo não traz uma premissa geográfica – não há um sítio específico para a santidade. Há uma vida e um caminho. O chamamento de Deus é para a vida e para ser vivido **na vida** – em cada momento, em cada lugar, em todas as idades e situações: casa, escola, trabalho, praia, discoteca ou mesmo no meio do nada.

O problema talvez esteja na conotação que fomos dando ao verão. De repente, esta estação passou a ser vista como tempo de excessos e distrações – dias longos de praia e noites ainda mais longas de festa. Mas não é também no verão que acontecem os cinco campos de férias que deixam os pais à beira de um ataque de nervos? Não é no verão que aproveitamos para fazer voluntariado, o Caminho de Santiago ou outras tantas aventuras (muito certas!) que definem o “jovem católico

clássico”?

As férias – e neste caso, o verão – são tempo de recarregar baterias enquanto descansamos no nosso Criador. Uma oportunidade de escapar à rotina e reforçar a nossa fé em Deus para seguir com ânimo até ao verão seguinte. Afinal, “só avança quem descansa”. E cada um descansa à sua maneira (e todas elas com potencial de santidade!). Um livro, um filme, uma conversa com amigos, um passeio à beira-mar com música que nos faça não pensar em nada, uma ida aos copos no final da tarde, sudokus nas viagens de autocarro, uma festa. Tudo pode ser espaço de encontro – connosco, com os outros e com Deus.

Nesta altura há um convite natural à leveza: aos sorrisos mais fáceis de pés descalços, ao descanso merecido, à liberdade dos horários. Mas essa leveza não tem de ser sinónimo de superficialidade. Pelo contrário – pode ser precisamente o tempo ideal para estarmos mais com os outros, criar laços verdadeiros, viver amizades que nos aproximam de Deus. Às vezes, é no meio da descontração e da

espontaneidade que surgem as conversas mais autênticas, aquelas que tocam fundo e revelam quem somos e quem queremos ser. Uma tarde na praia, uma viagem de carro ou uma noite à volta de uma fogueira pode transformar-se numa partilha profunda, numa descoberta mútua.

Não precisamos de grandes fórmulas: basta estarmos atentos e disponíveis a Deus. E nessa simplicidade nasce uma alegria verdadeira – que não é máscara, mas reflexo de quem sabe a quem pertence. Ser leve é bom. Ser leve com raízes fundas em Deus é ainda melhor.

Mas como em tudo na vida, há um outro lado da moeda: os moralismos. Por vezes achamos que dar testemunho da nossa fé é fazer grandes discursos ou andar com uma cruz ao peito e um cartaz na testa a dizer “sou católico”. Mas o verdadeiro testemunho nasce da coerência entre o que acreditamos e o que vivemos – e isso não precisa de ser dito em voz alta. O desafio é ser diferente, ser melhor, no meio da normalidade do dia a dia: parar para ouvir quem precisa, não alinhar em conversas vazias

ou más-línguas, ceder o lugar, ajudar sem que nos peçam. E repito: ser santo não tem lugar – cada uma destas atitudes serve do mesmo modo na rua, na praia ou onde quer que o nosso verão (e vida) nos leve. Podemos falar de Deus sem dizer o nome de Deus. Basta amar como Ele amaria, servir como Ele serviria, viver com aquele brilho nos olhos que só a fé acende. E se alguém perguntar o segredo? Contamos. Sem moralismos. Com verdade, com simplicidade.

O mundo está cansado de lições, mas tem fome de exemplos. Enquanto refletia sobre este tema, pedi ajuda à minha equipa: “Como somos no mundo, mas não do mundo?”, questionei. “Como ser santo num mundo ao qual não queremos sucumbir?”. A resposta que me deram é digna de partilha e reflexão. É tão simples como agarrarmo-nos Àquele que não é deste mundo, mas veio ao mundo. Jesus, o Filho de Deus, desceu à Terra e foi (e é) muita coisa – testemunho, exemplo, esperança. Através da comunhão reunimo-nos com Ele de novo. É essa memória da cruz, do corpo e do sangue, a

humanidade divina de Cristo, que nos lembra que ser no mundo não implica ser dele. Jesus viveu no mundo – 33 anos nesta Terra – e viveu como cada um de nós. Cresceu com uma família, vizinhos e amigos. Pode não ter tido o mesmo conceito de “descer a costa” ou “férias no Algarve”, mas andou de terra em terra com o seu grupo de amigos, conhecendo novas pessoas e lugares. Partilhou caminho, refeições, tempo e memórias. Não havia redes sociais, mas este grupo ganhou seguidores. Mais tarde, alguns destes amigos quiseram deixar escritas estas aventuras, este testemunho, para que todos pudessem ler. O conceito de influencer era diferente... mas reflitam nisto como quiserem. O testemunho de Jesus no mundo prova-nos que levar a santidade a sério pode ser leve no coração, sem perder a profundidade e o sentido. O jugo pode ser pesado (e volto a dizer: ninguém disse que ser santo era brincadeira), mas a carga pode ser leve. A forma de o viver pode ser leve. O meu coração pode estar leve, pois sei que repousa em Deus.

Por isso, ao longo deste verão – e já agora, prolongando isto para a vida – não esqueçamos que a santidade não tira férias. Nós podemos até tentar tirar férias dela... mas Jesus não se afasta nem desiste de nós. Não há um lugar, nem um outfit, que nos faça mais santos – mas sim atitudes, respeito e fé. De calções e chinelos, cerveja na mão e o sol a pôr-se na praia, sentimo-nos mais leves. Mas quando sentirmos a santidade a pesar, é hora de pedir a Jesus que nos leve ao colo e entregarmo-nos a Ele. Às vezes, só é preciso um par de pegadas na areia quente. ■

«A GRAÇA DE SER DE NOVO»

**O QUE TE PEÇO, SENHOR, É A GRAÇA DE SER.
NÃO TE PEÇO MAPAS, PEÇO-TE CAMINHOS: O GOSTO
DOS CAMINHOS RECOMEÇADOS, COM SUAS
SURPRESAS,
SUAS MUDANÇAS, SUA BELEZA.
NÃO TE PEÇO COISAS PARA SEGURAR,
MAS QUE AS MINHAS MÃOS VAZIAS
SE ENTUSIASMEM NA CONSTRUÇÃO DA VIDA. NÃO TE
PEÇO QUE PARES O TEMPO
NA MINHA IMAGEM PREDILETA,
MAS QUE ENSINES MEUS OLHOS
A ENCARAR CADA TEMPO
COMO UMA NOVA OPORTUNIDADE.
AFASTA DE MIM AS PALAVRAS
QUE SERVEM APENAS PARA EVOCAR CANSAÇOS,
DESÂNIMOS E DISTÂNCIAS.
QUE EU NÃO PENSE SABER JÁ TUDO
ACERCA MIM E DOS OUTROS.
MESMO QUANDO EU NÃO POSSO OU QUANDO NÃO
TENHO, SEI QUE POSSO SER, SER SIMPLEMENTE.
É ISSO QUE TE PEÇO, SENHOR:
A GRAÇA DE SER DE NOVO.**



**CARDEAL D. JOSÉ
TOLENTINO MENDONÇA**

DIA 8

CRÓNICA SOBRE

O BELO

POR MARTA GOES



O CORPO É BELO

REFLEXÃO SOBRE O CORPO COMO TEMPLO DO ESPÍRITO SANTO, E BELEZA NO TEMPO DA EXPOSIÇÃO



A Marta tem 21 anos, 6 irmãos e vive em Lisboa. Em junho, licenciou-se em Ciências Políticas e Relações Internacionais, e, se desse a volta ao mundo durante 1 ano para apresentar uma Ted Talk, o seu tema seria: “A importância dos grandes livros clássicos para um bom pensamento crítico”.

Num tempo em que se fala cada vez mais sobre o corpo e a sua aparência, podia começar este texto com perguntas como: “O que é um corpo belo? Qual é a imagem ideal? Como devo querer ser?”. Não digo que o normal não seja de facto fazermos estas perguntas numa primeira instância, mas hoje penso que talvez não estejamos, enquanto católicos, a escolher a forma mais sensata de abordar esta questão. Se de facto somos chamados a estar **no mundo**, mas não a ser **DO mundo**, porque não inverter a pergunta como tantas vezes fez Jesus ao longo da sua vida? Tal como perguntou aos discípulos: “E vós, quem dizeis que Eu sou?”, talvez aqui também nos esteja a pedir aqui para Lhe perguntarmos:

“Como é que Tu me vês, Senhor? Quem dizes Tu que eu sou?”. Acredito que só a partir desta escuta e abertura é que poderemos agir de forma verdadeiramente bela, por dentro e por fora. Porquê? Porque saberei então como é que o Senhor quer que eu alcance a santidade, e que sonha esse meu caminho também através do meu corpo, com o qual realizo cada ação. Efetivamente, se olharmos para a vida dos santos, especialmente os da nossa contemporaneidade, percebemos como a nossa ideia de perfeição está cada vez mais distorcida. A “perfeição” promovida por muitos influencers nas redes sociais – onde se apagam rugas, cicatrizes,

imperfeições - é um reflexo de um mundo que prefere a aparência à **verdade**.

Mas se a pergunta for sobre quem consideras verdadeiramente santo e digno de ser exemplo para a tua vida e para a eternidade, acredito que a resposta não estaria entre estes modelos do Instagram. Poderia apostar que a resposta se assemelha mais à Madre Teresa de Calcutá ou em São João Paulo II. **E são eles belos?** Para os padrões atuais, talvez não. Mas há ali uma beleza infinitamente mais profunda, uma beleza moldada pelo dom de si, pelas marcas da entrega, pelos sinais do amor vivido em cada dia.

Cada ruga da Madre Teresa, cada cicatriz de um corpo dado aos outros, é uma assinatura permanente do seu "Sim" a Deus. Um "Sim" que reconhece que **eu não possuo o meu corpo, mas que eu sou o meu corpo** e que é com ele que caminho lado a lado com Deus. O corpo, portanto, não é apenas algo que eu por acaso tenho, é uma parte essencial da minha identidade e vocação.

Neste sentido, faço o convite a cada um de nós, não apenas para este verão, mas para a vida inteira: **olhem o corpo como um dom**, um presente pensado por Deus. Percebamos que **cuidar dele é um dever de amor**, não uma busca por aprovação exterior. E atenção! O problema aqui não está em querer estar bem e saudável, pois isso o Senhor também nos pede, o problema está em eu fazê-lo movido pelo medo de não corresponder a padrões que no fundo são estabelecidos sem verdade, sem critério, sem amor. A verdadeira beleza nasce da vivência, da alegria, da doação, da certeza de que **sou um filho muito amado, sonhado e criado por um Deus perfeito**. Quem vive com esta consciência reflete certamente uma beleza autêntica, a beleza de quem aspira verdadeiramente à santidade, a beleza daquele sorriso único que imaginamos no rosto de cada santo.

Por fim, como não terminar a falar do Corpo mais belo e mais transformador da história, o corpo de Jesus Cristo na Cruz?

Ali, pendurado naquele madeiro,
desfigurado pela dor, ferido,
exposto à humilhação...
encontramos aquilo que o
mundo talvez veja como o
oposto da beleza. Mas aos olhos
da fé, ali está **a beleza suprema
do amor que se entrega até ao
fim**. Aquele corpo traspassado é
o corpo que salvou o mundo. É
no que parecia ser o mais feio
(um homem desfigurado,
ensanguentado, moribundo) que
se revelou a glória de Deus.
Cristo não escondeu as Suas
chagas e, mesmo ressuscitado,
fez questão de as manter
visíveis, porque nelas está a
prova do amor que salva. São
essas marcas que tornam o Seu
Corpo glorioso. E se queremos
ser Seus imitadores, então
também nós somos chamados
a viver e a mostrar no corpo a
marca do amor, da entrega, da
verdade, seja ela física ou
espiritual. ■

ORAÇÃO DA CONFIANÇA

**CONFIO EM TEU PODER
E EM TUA BONDADE.**

**EM TI, CONFIO COM
FILIALIDADE.**

**CONFIO, CEGAMENTE,
EM TODA SITUAÇÃO,
MÃE, NO TEU FILHO E
EM TUA PROTEÇÃO.**

PE. JOSÉ KENTENICH



DIA 9

CRÓNICA SOBRE

O VERDADEIRO

POR MIGUEL LENCASTRE



LIBERDADE E VERDADE

COMO A VERDADE LIBERTA (Jo 8,32) E O QUE É UMA LIBERDADE AUTÊNTICA



O Miguel tem 26 anos e é equipista desde 2019, da P116. Estudou Biologia no Porto e depois foi para a Holanda fazer o mestrado em Biotecnologia. Se desse a volta ao mundo durante 1 ano para apresentar uma Ted Talk o seu tema seria: "A valorização da vida na sua dependência: de Deus e dos outros".

Muito se fala de liberdade, aliás, muito se grita sobre a liberdade, a liberdade da escolha, de seguir o próprio caminho, de decidir quem sou, de escolher como me apresento, como me identifico, de escolher como e quando devo estar e até mesmo, como e quando devo viver...

Tudo parece estar submetido a esta lógica -Seremos livres é poder decidir sobre tudo e perante todas as situações, é ser dono da minha própria barriga. Parece-me que não há neste momento, maior ilusão, maior mentira do que esta. A realidade é que muito, mas mesmo muito, não está nas nossas mãos, não somos nós que escolhemos... Ninguém escolhe quando e como nasce, em que lugar, em que família...

Ninguém escolhe o seu aspeto fundamental. Ninguém escolhe quem é. Até porque escolher está dependente de SER. É porque Somos que podemos escolher o que fazemos. E não o que fazemos que dita aquilo que Somos. Fingir que sim, apenas leva a uma grande prisão, a uma grande desilusão, e a uma tentativa cada vez mais desesperada, de sermos auto suficientes, autodeterminados, de sermos capazes de governar tudo o que nos rodeia, custe o que custar. Não vale a pena, não dá... Não há aí nem uma gota de Felicidade. Ficamos com a Pergunta? Somos Livres então? Em que consiste a Liberdade? Cristo responde: "Jesus pôs-se a dizer aos judeus que nele tinham acreditado: «Se permanecerdes

fiéis à minha mensagem, sereis verdadeiramente meus discípulos, conhecereis a verdade e a verdade vos tornará livres.” (Jo 8, 31-32)

Sim somos Livres, mas não porque somos donos de nós próprios, mas porque somos capazes de conhecer a Verdade, e de lhe ser fiéis. Porque a liberdade, a verdadeira e real liberdade não é uma autodeterminação, mas uma escolha de fidelidade, de adesão voluntária. É compreender que somos criados, escolhidos, amados sem crédito nenhum nosso. É perceber que fomos criados aqui, para louvar e amar e assim chegar à mais plena das realizações, a mais profunda das consolações, o nosso Criador. É perceber que somos de Deus, e que para Deus devemos caminhar. A liberdade de Jesus, não é a liberdade do “liberal” mas a do Filho. Não a vida sem responsabilidades e vínculos, sem regras e sem estipulações, mas a Vida do VERDADEIRO piedoso, numa total adesão à vontade do Pai. É esta a Verdade que liberta. Ser Livre é ser Filho, não precisamos de mais nada porque é o Pai que nos diz: “Filho,

tu estás sempre comigo, e tudo o que é meu é teu.” (Lc 15, 31)

Pensemos num exemplo, o exemplo para todo o cristão e para todo o equipista. O exemplo de Maria.

S. Bernardo de Claraval, numa homilia de advento fala do Sim de Maria como o mais sublime exemplo da Liberdade Humana. Na História da Salvação, Deus que no seu infinito amor criou o Homem Livre, e para o redimir requer dessa mesma liberdade, bate à Porta de Maria. Nesse momento, onde o Céu e a Terra suspendem a respiração:

“FAÇA-SE EM MIM SEGUNDO A TUA PALAVRA” (LC 1, 38)

É um momento de obediência livre, simultaneamente Humilde mas profundamente magnânima que representa o Auge da Liberdade que Cristo nos veio trazer. A bonita escolha dos planos de Deus. Livre na Fidelidade. ■

PAI-NOSSO

**PAI NOSSO,
QUE ESTAIS NOS CÉUS,
SANTIFICADO SEJA O VOSSO NOME, VENHA A
NÓS O VOSSO REINO,
SEJA FEITA A VOSSA VONTADE ASSIM NA
TERRA COMO NO CÉU.**

**O PÃO NOSSO DE CADA DIA NOS DAI HOJE,
PERDOAI-NOS AS NOSSAS OFENSAS ASSIM
COMO NÓS PERDOAMOS A QUEM NOS TEM
OFENDIDO, E NÃO NOS DEIXEIS CAIR EM
TENTAÇÃO, MAS LIVRAI-NOS DO MAL.
ÁMEN.**



DIA 10

CRÓNICA SOBRE

O BOM

POR MARTA MORENO



FAZER O BEM SEM RUÍDO



A Marta , também conhecida como a conselheira do Sr. Patriarca, tem 24 anos, e vive em Lisboa. Está nas EJNS desde 2018, tendo estado 4 dos últimos anos nos secretariados Nacional e de Lisboa com a pasta da Partilha e da Comunicação. Se desse a volta ao mundo durante um ano para apresentar uma Ted Talk, o seu tema seria: "Os tesouros escondidos do cinema português".

"QUE A TUA VIDA SEJA UM TECIDO DE FÉ E GENEROSIDADE, NA CERTEZA DE QUE SÓ UMA COISA NÃO DESAPARECE: O BEM QUE TENHAMOS FEITO!"

-- SANTA RAFAELA MARIA

É a frase que mais gosto, da minha santa preferida. Ela foi a fundadora das Escravas do Sagrado Coração de Jesus, a congregação das irmãs do colégio onde dei os meus primeiros e basilares passos de fé. Quando tinha 6 anos fui pela primeira vez ao bairro da Quinta da Fonte da Prata, onde uma comunidade de irmãs Escravas vive e trabalha para melhorar as vidas dos que lá vivem.

O acompanhamento espiritual, escolar e social que este grupo de irmãs dá há mais de 40 anos é profundo e visível nas vidas dos que lá passam. Nessa visita ao bairro lembro-me vagamente de ter jogado futebol e conhecido algumas pessoas, pelas fotografias que tenho desse dia vejo que estava tímida e colada à minha mãe. Mais tarde voltei ao bairro com 15 anos de mochila às costas pronta para um campo de férias

“da Fonte da Prata”. Esse foi o melhor campo de férias que alguma vez fiz. Quem me pergunta “animas campos?” tem quase sempre uma resposta que os surpreende. Animo e fui animada em campos “da Fonte da Prata”, estes campos podem nunca ter passado no teu radar ou talvez até te soem. Mas para mim estes campos são a semana do ano em que posso ser profundamente simples, são casa. Como é que um campo é casa se só acontece uma vez por ano e tem sempre pessoas diferentes, é uma boa pergunta à qual vou tentar responder. Os campos acontecem há quase quarenta anos com a missão de trazer uma semana de alegria e crescimento através da “pedagogia do coração” a jovens do bairro da Fonte da Prata e outros de Norte a Sul que se juntam a partir dos 12 anos. Quando era mais nova participei nos campos e a primeira vez que fui achei que os miúdos do bairro iam ser completamente diferentes de mim. Eu tinha 15 anos, a Lia tinha 15 anos, erámos as mais novas do campo, eu gostava de ler, a Lia era viciada em livros de fantasia, eu usei as

roupas mais velhas que tinha, a Lia trouxe quase todo o seu estiloso guarda-roupa e uma caixa de quatro andares com sombras da Sephora. No final do campo percebi que erámos iguais e diferentes e que isso não impedia que nos tornássemos amigas. Quando deixei de ter idade para ir aos campos, assumi que se iam lembrar de mim e quando precisassem ia ser convidada para animar. A chamada veio apenas três anos mais tarde, fiquei tão feliz que disse logo que sim, nem pensei, era de caras um “SIM!”. O primeiro campo que animei estive com as crianças de seis anos, foi uma mistura entre babysitting em massa e uma avalanche de ternura. Em setembro recebo uma chamada de uma das irmãs Escravas que vive no bairro a desafiar-me para fazer parte do grupo de voluntariado. Um fim de semana por mês no bairro a fazer atividades, e voltar a viver aquela alegria só que durante todo o ano. Segue-se outro eufórico- “SIM!”. Nesse ano experimentei um tipo de serviço novo para mim, o serviço comprometido, em que faltar

seria impensável, porque estavam a contar comigo. Eu e outro voluntário éramos as únicas pessoas que durante todo o mês iam visitar a Dona Antónia, para além do filho dela e das irmãs Escravas. Se faltássemos, os miúdos iam ter atividades menos bem preparadas e eu não estaria com eles, nem eles comigo. Acreditem que apareceram programas, festas e viagens muito mais tentadoras e à partida divertidos do que um fim de semana de voluntariado no bairro ao longo do ano. Não me arrependo do que aprendi e do que vivi. Principalmente, aprendi a discernir sobre o que era efetivamente uma prioridade entre a faculdade, os amigos, a família, o trabalho e o servir o outro - aprendi a gerir o meu tempo para estar inteira no fim de semana. E nem sempre foi fácil fazer esta gestão de ter prazos de trabalhos da faculdade, o cansaço de uma semana de trabalho, os programas com os amigos e família que aconteceram mesmo sem eu estar presente. Contudo, foi um ano de escolhas, muitas alegrias e de aprender

com o testemunho das irmãs de servirem ao “estilo do lava-pés”. A irmã Maria José, Ana, Gui e Melita não paravam quietas um minuto, estavam sempre disponíveis para ir ao encontro das pessoas e das necessidades reais que estas tinham. Faziam-no não para serem reconhecidas, mas com humildade e um sentido de missão incomparáveis a tudo o que tinha antes conhecido. Na minha vida experiementei em pequena escala este fazer o bem sem ruído, o serviço aos outros na certeza de que o bem deixa um legado duradouro, permanece em nós e nos outros. Tal como dizia Santa Rafaela “só uma coisa não desaparece: o bem que tenhamos feito!”.

Ao alto equipas! ■

«HOJE, APENAS HOJE» PAPA JOÃO XXIII

PROCURAREI VIVER A PENSAR APENAS NO DIA DE HOJE, SEM QUERER RESOLVER DE UMA SÓ VEZ TODOS OS PROBLEMAS DA MINHA VIDA.

HOJE, APENAS HOJE, TEREI O MÁXIMO CUIDADO NA MINHA CONVIVÊNCIA: AFÁVEL NAS MINHAS MANEIRAS, A NINGUÉM CRITICAREI, NEM PRETENDEREI MELHORAR, NEM CORRIGIR NINGUÉM À FORÇA SE NÃO A MIM MESMO.

HOJE, APENAS HOJE, SEREI FELIZ NA CERTEZA DE QUE FUI CRIADO PARA A FELICIDADE, NÃO SÓ NO OUTRO MUNDO MAS TAMBÉM JÁ NESTE.

HOJE, APENAS HOJE, ADAPTAR-ME-EI ÀS CIRCUNSTÂNCIAS SEM PRETENDER QUE SEJAM TODAS AS CIRCUNSTÂNCIAS A ADAPTAREM-SE AOS MEUS DESEJOS.

HOJE, APENAS HOJE, DEDICAREI DEZ MINUTOS DO MEU TEMPO A UMA BOA LEITURA. ASSIM COMO O ALIMENTO É NECESSÁRIO PARA A VIDA DO CORPO, ASSIM A BOA LEITURA É NECESSÁRIA PARA A VIDA DO ESPÍRITO.

HOJE, APENAS HOJE, FAREI AO MENOS UMA COISA QUE ME CUSTA FAZER; E SE ME SENTIR OFENDIDO NOS MEUS SENTIMENTOS, PROCURAREI QUE NINGUÉM O SAIBA.

HOJE, APENAS HOJE, FAREI UMA BOA ACCÇÃO, E NÃO O DIREI A NINGUÉM.

HOJE, APENAS HOJE, EXECUTAREI UM PROGRAMA PORMENORIZADO. TALVEZ NÃO O CUMPRE PERFEITAMENTE, MAS AO MENOS ESCREVÊ-LO-EI. E FUGIREI DE DOIS MALES: A PRESSA E A INDECISÃO.

HOJE, APENAS HOJE, ACREDITAREI FIRMEMENTE - EMBORA AS CIRCUNSTÂNCIAS MOSTREM O CONTRÁRIO - QUE DEUS SE OCUPA DE MIM COMO SE NÃO EXISTISSE MAIS NINGUÉM NO MUNDO.

HOJE, APENAS HOJE, NÃO TEREI QUALQUER MEDO. DE MODO ESPECIAL NÃO TEREI MEDO DE APRECIAR O QUE É BELO E DE CRER NA BONDADÉ.

DIA 11 CRÓNICA SOBRE O BELO

POR AFONSO FARIA



LITURGIA: A BELEZA QUE SALVA

O PAPEL DA BELEZA NA LITURGIA E NA ORAÇÃO



O Afonso tem 24 anos e estudou Engenharia e Gestão e Industrial. Vive em Lisboa, tem 4 irmãos e foi nosso tesoureiro no mandato 2023-25. Se desse a volta ao mundo durante 1 ano para apresentar uma Ted Talk, o seu tema seria: "A beleza, como a verdade, leva-nos a Deus", inspirado no que disse uma vez o Papa Bento XVI.

Sítios bonitos, paisagens espetaculares, monumentos belos, gestos verdadeiros movem. Num momento em que é muito difícil convencer alguém que uma coisa é boa ou uma coisa é verdade, muitas vezes **a beleza desarma como nada consegue.**

Por isso, hoje em dia, uma das coisas mais importantes a fazer é recuperarmos muita da beleza e do cuidado, nas nossas orações e em especial na Missa!

É um testemunho de amor deixar as coisas bonitas para o que é mais importante na nossa vida. Como a tua mãe gosta muito de ti: esforça-se múltiplas vezes para ter tudo bonito. Quando vais sair a um sítio

importante com a tua namorada, também investes tempo para ires o melhor possível.

Então se acreditamos mesmo que Jesus está presente na Eucaristia, que está mesmo ali à nossa frente, tudo devia mudar! A Missa devia ser a coisa mais bela de todas. Devia ser o momento em que não só vamos o melhor possível, mas também que preparamos da melhor maneira. Não apenas por respeito, ou por vaidade, mas por amor. Como cuidamos de um jantar importante ou de um presente especial, também a liturgia e a oração merecem esse cuidado. A beleza é um

testemunho: mostra aos outros, e a nós próprios, que o que está ali é importante.

Ao longo deste caderno temos falado muito sobre isto: o que é bom, é verdadeiro e belo. Por isso, o que é realmente belo não só tem de ser bom e verdadeiro, como leva ao bem e à verdade!

O Bishop Barron fala muito sobre isto: num tempo em que é difícil convencer alguém do que é bom ou verdadeiro, muitas vezes é a beleza que abre a porta. Uma igreja bonita, o altar preparado com cuidado, as músicas bem escolhidas e bem cantadas, as velas acesas, o padre e os acólitos vestidos como deve ser, coordenados e com devoção, os sinos, mas um silêncio profundo, as pessoas concentradas ... pelo menos a mim, faz-me pensar "está aqui algo maior". Acho que, nas Equipas temos muita sorte. Porque em momentos como as noites de oração, nos esforçamos por trazer a beleza que converte, e é por esse testemunho e vivência que muitos equipistas entram. Eu pessoalmente posso dizer que foi graças ao cuidado de amigos e pessoas em geral, não só a

preparar, mas também a viver a Missa com beleza, que me converti muito. Para mim, fez toda a diferença acreditar e viver com profundidade a Missa num ambiente de beleza, em vez de num sítio onde me dizem que aquilo é bom e verdadeiro, mas onde nada disso é visível, onde não há esse testemunho!

Por isso, tanto neste verão como em setembro, nos sítios onde estivermos, temos este desafio: procurar a beleza da liturgia, viver com mais atenção cada Missa, cada oração. ■

**SE
COMPREDÊSSE
MOS O QUE É A
MISSA,
MORRERÍAMOS
DE AMOR**

**- SÃO JOÃO
MARIA VIANNEY**

DIA 12

CRÓNICA SOBRE O VERDADEIRO

POR VASCO TEIXEIRA DUARTE



VALE LA PENA

UMA VIDA QUE VALE, E MERECE SER BEM VIVIDA – MAS COMO?



O Vasco tem 23 anos, é de Lisboa mas vive no Porto. Tem 13 irmãos e está a estudar Direito, enquanto trabalha na AESE e na Casa da Música. Se desse a volta ao mundo durante 1 ano para apresentar uma Ted Talk, o seu tema seria: “Uma só coisa é necessária: que não te tira do Mundo, transforma-o.”

QUERIDO EQUIPISTA,

Nesta crónica, queria falar de ti. Sim, de ti. De ti, que estás na faculdade ou já a trabalhar, metido em mil coisas, ardente em Fé. De ti, que estás a dar os primeiros passos na Igreja, depois de uma experiência marcante. E também de ti, que se calhar estás longe, e te queres aproximar, mas não sabes bem como. Quero falar de ti... mas não só de ti. Quero falar do que tu és chamado a fazer, no meio do mundo, com uma naturalidade e uma alegria que o mundo vai querer conhecer e saber. Curioso? Vamos por partes. “O que é a Fé?”, era o que Bento XVI perguntava aos que estavam reunidos na Praça de São Pedro, a 24 de outubro de 2012. Ao longo de toda a Audiên-

-cia Bento XVI exprime uma ideia decisiva – a Fé pode ser definida como uma relação com um “Tu”, com uma Pessoa. E essa Pessoa é Jesus. Querido Equipista, isto é essencial e decisivo para a nossa vida. Sabemos que a Fé não é per si garantida, necessita de ser alimentada e trabalhada, necessita que peçamos a Deus que a aumente, mas isto só é possível se eu tiver uma relação com Jesus, se eu O tratar, se eu gastar tempo com Ele. Há uma pergunta que pode ser interessante fazer-nos: porque é que há pessoas que perdem a Fé? A resposta mais fácil – e não por isso menos certa – seria pensar que há tantas razões como pessoas, mas arrisco dizer que grande parte destas pessoas não fizeram uma de

duas coisas ou mesmo as duas: não gastaram tempo na relação com Jesus, a cultivar uma relação íntima, pessoal, única e direta com Jesus e não se formaram naquela que é a Fé da Igreja, plasmada na Sagrada Escritura e na Tradição da Igreja. Esta ideia será útil mais à frente. Voltando à Fé. Se a Fé pode ser definida como uma relação com uma Pessoa, significa que tenho de conhecê-La, e para a conhecer tenho de a encontrar. E às vezes o encontrar significa procurar. É verdade que muitos dos apóstolos não tiveram de procurar, foi Jesus que foi ao seu encontro. E após esse encontro, a vida dos apóstolos mudou para sempre. O mesmo se pode dizer dos santos – o encontro com Cristo mudou para sempre a sua vida. Também Jesus nos procura incessantemente, quer estar connosco, mas – sabemos bem –, a nada obriga. E se isto é verdade, tu e eu sabemos bem que o nosso coração, o coração de qualquer homem e mulher, católico ou não, também procura Deus. Que o mundo pelo mundo, não sacia. Temos uma sede do transcendental, de infinito, de eternidade, que tem

um nome que é Deus, um rosto que é Jesus. Em suma, fomos feitos para a eternidade – fomos feitos para sermos Santos, como tantos os que já houve. E o que fizeram estes Santos, que nós conhecemos? Entre tantas coisas, fizeram um enorme apostolado. Foram apóstolos. Foram jovens que procuraram viver segundo a verdade e a anunciaram com alegria. E tu perguntas-te... então porque falei tanto da Fé? Porque não se pode falar da vocação universal à Santidade sem falar da vocação universal ao Apostolado. Uma não existe sem a outra. E isto só é possível se eu entender a Fé nesta vertente que é uma relação com uma Pessoa, pelo que apenas falarei de Jesus se O experimentar, se gastar tempo numa relação pessoal, íntima, única e direta com Ele, se frequentar com Amor os sacramentos, se procurar estar com Ele. Porque procurando viver tudo isto – com falhas, naturalmente, procurando recomeçar uma e outra vez –, falar de Jesus vai ser um movimento natural da alma. Porque da mesma forma que falarei de política, do clube do

meu coração, da rapariga de quem gosto, falarei de Jesus. Porque é uma Pessoa com quem gasto tempo, Quem eu conheço e com Quem me dou a conhecer e, por isso, posso falar de Quem conheço e dar o Que tenho – Jesus. Mas... como? Várias ideias. A primeira, é simples: como Jesus fez, e tantos santos fizeram. Como é que Jesus, aproximou as pessoas d'Ele? Estando com elas. Como é que os santos e os apóstolos aproximaram as pessoas de Jesus? Tendo Jesus e tendo pessoas com quem estar. Faremos o mesmo! O nosso apostolado, o nosso testemunho, parte de um encontro que nos alegra, porque responde ao desejo mais profundo da nossa alma. E parte também de uma certeza: que “(o) desejo de Deus é um sentimento inscrito no coração do homem, porque o homem foi criado por Deus e para Deus. Deus não cessa de atrair o homem para Si e só em Deus é que o homem encontra a verdade e a felicidade que procura sem descanso.” Não sou eu que o digo, mas o Catecismo, no seu ponto 27. Temos de entender que as pessoas procu-

-ram incessantemente a Deus. Querem respostas para o seu coração. E tu e eu sabemos que é Deus quem as dá. E Deus quis contar contigo e comigo, para sermos seus apóstolos. Porque, quando Jesus diz “Ide por todo o mundo e anunciai o Evangelho”, di-lo também a ti e a mim. A segunda ideia, muito ligada à primeira, é que não somos testemunhas de Jehová. Não falaremos de Deus nas praças, ou indo a casa das pessoas. Muito menos à queima-roupa, mal conhecemos alguém. Falaremos de Deus, como é próprio da vocação leiga de muitos de nós: no meio do mundo, no meio das nossas ocupações habituais, na faculdade e no trabalho. O nosso apostolado será de amizade e confiança. Temos de ter amigos para lhes falar de Jesus. E não, não podemos instrumentalizar a amizade – “vou ser amigo deste, para o levar à noite de oração!” –, mas estaria a instrumentalizar a amizade, pelo sentido contrário, se falasse de tudo, menos de Jesus. Se me interessasse tudo da vida d'Ele, menos a sua relação com Jesus.

Depois, o exemplo. Por um lado, tenho de lutar – mesmo! – por ser de uma pessoa de uma só peça! Se eu falo muito bem de Deus e da Fé e da Igreja, e depois não luto por ser coerente farei um fraco favor a Jesus. Temos de nos dar conta que temos muitos olhos postos em nós, e aquilo que nós faremos ou deixaremos de fazer, será aquilo que os nossos amigos pensarão da Igreja. Claro que não somos impecáveis. E não temos de ser. Temos sim é de ser Santos. Por isso, o ponto disto é a luta. Por outro lado, o outro lado do exemplo: temos de ser pessoas profundamente alegres, com paixão pela vida. Uma alegria e uma paixão pela vida enorme, que vem de Jesus. E isto arrastra. E muito! Duas ideias finais. A primeira, é que nos temos de formar. Primeiro, por nós, mas também pelos outros. Há temas que temos de conhecer bem, os temas fraturantes, os temas que os nossos amigos nos perguntarão mais frequentemente. E sempre, sempre e sempre pela positiva! Por fim, não faremos aceção de pessoas. De 100 almas, interessam-nos as 100. Claro que

para este apostolado de amizade, fica difícil termos 100 amigos com quem estar frequentemente, mas temos de entender que muitas vezes seremos apóstolos na fila do metro, na loja do cidadão, no elevador de nossa casa, na pausa entre estudos, na cerveja depois do trabalho. Em todos esses momentos, apesar das nossas muitas misérias, Jesus conta contigo e comigo.

E VALE MUITO A PENA!

**LEMBRA-TE, MEU
FILHO, DE QUE NÃO ÉS
SOMENTE UMA ALMA
QUE SE UNE A OUTRAS
ALMAS PARA FAZER
UMA COISA BOA.**

**ISSO É MUITO..., MAS É
POUCO. - É O
APÓSTOLO QUE
CUMPRE UM
MANDATO
IMPERATIVO DE
CRISTO.**

**- SÃO JOSÉ
MARIA ESCRIVÁ
(CAMINHO)**

© 2025 Equipas de Jovens de Nossa Senhora

Agosto 2025

Agradecemos à Carolina Vaz Pinto as fotografias cedidas para as capas dos dias 1, 2, 4, 5, 6, 8, 9, 10, 11, e 12.

