

Cada etapa da vida é um tempo para crer, esperar e amar. Que este apelo a viver a Quaresma como percurso de conversão, oração e partilha dos nossos bens, nos ajude a repassar, na nossa memória comunitária e pessoal, a fé que vem de Cristo vivo, a esperança animada pelo sopro do Espírito e o amor cuja fonte inexaurível é o coração misericordioso do Pai.

Cf. Papa Francisco, Mensagem para a Quaresma de 2021.



Boletim de Espiritualidade

1 MARÇO 2021
Ano VIII Nº 79

79



Agenda março 2021

- 1 **Fátima** (Santuário) – Recoleção – P. António José Botas Cardoso [📍](#)
- 2 **Fratelli Tutti** (online) – Ordinariato Castrense promove conferência sobre a Encíclica [📍](#)
- 3 **Catequeses quaresmais** (online) – D. Francisco José Senra Coelho [📍](#)
- 3 **Lisboa** (online) – Encontro: Do claustro para o mundo, do mundo para o claustro [📍](#)
- 4 **Conferências Allamano** (online) – Missionários da Consolata [📍](#)
- 5 **Braga** (online) – «Nova Ágora»: A agonia do planeta: exigência de uma “conversão ecológica” [📍](#)
- 5 **Lisboa** – Projeto musical: Vou interpretar o meu enigma ao som da lira. Música, Liturgia, Espiritualidade (online) [📍](#)
- 5 **Porto** – Reflexões quaresmais – Bispo do Porto e seus auxiliares [📍](#)
- 5 a 7 **Online** – Retiro de Quaresma (OCDS) [📍](#)
- 5 a 7 **Braga** (Casa de Soutelo) – Hesicismo: A via iniciática do oriente cristão [📍](#)
- 5 a 13 **Braga** (Casa de Soutelo) – Exercícios Espirituais [📍](#)
- 6 **Aveiro** – Encontros Quaresmais [📍](#)
- 6 **Retiro** (Jesuítas) – retiro online «Do Avesso vê-se melhor» [📍](#)
- 6 **SNPES** – Conferência: *Diálogos e valores no Ensino Superior*: D. Manuel Clemente [📍](#)

- 6 **Algarve** (S. Lourenço do Palmeiral) – Dia de retiro para estudantes universitários [📍](#)
- 6 **Foz do Douro** (Carmelitas) – Guias para Deus: *Santa Teresa de Jesus* [📍](#)
- 7 **Algarve** (S. Lourenço do Palmeiral) – Dia de retiro e formação espiritual para professores católicos [📍](#)
- 8 **Lisboa** (IDFC) – Cursos de Mensagem Cristã [📍](#)
- 9 **Online** – Escola de Oração: encontro mensal [📍](#)
- 10 **Lisboa** (online) – Encontro: Do claustro para o mundo, do mundo para o claustro [📍](#)
- 11 a 14 **Colares** (Praia grande) – Exercícios Espirituais [📍](#)
- 11 a 14 **Braga** (Casa de Soutelo) – Exercícios Espirituais [📍](#)
- 12 **Braga** (online) – «Nova Ágora»: Medicina e saúde, à luz da pandemia” [📍](#)
- 12 **Enigma** (Casa de Soutelo) – Ferramenta de autoconhecimento e desenvolvimento pessoal [📍](#)
- 12 a 14 **Online** – Retiro para Jovens. – Fr. Renato Pereira [📍](#)
- 13 **Aveiro** – Encontros Quaresmais [📍](#)
- 14 **Fátima** (Santuário) – Palestra: *A fragilidade como lugar teológico e espiritual* – José Nuno Silva [📍](#)
- 15 **Angra** (Pastoral Juvenil) – Formação para jovens intitulada «Capacita-te» [📍](#)
- 17 **Lisboa** (online) – Encontro: Do claustro para o mundo, do mundo para o claustro [📍](#)
- 19 **Braga** (online) – «Nova Ágora»: Precariado: novas explorações laborais [📍](#)
- 20 **Aveiro** – Encontros Quaresmais [📍](#)
- 20 **Foz do Douro** (Carmelitas) – Guias para Deus: *Santa Teresa de Jesus* [📍](#)
- 26 a 28 **Fátima** (Domus Carmeli) – XIX Rumos: encontro para jovens [📍](#)
- 27 **Aveiro** – Encontros Quaresmais [📍](#)
- 27 **Foz do Douro** (Carmelitas) – Guias para Deus: *Santa Teresa de Jesus* [📍](#)
- 27 e 28 **Algarve** (S. Lourenço do Palmeiral) – Eneagrama para casais [📍](#)



Agenda abril 2021

- 13 **Online** – Escola de Oração, Encontro mensal [📍](#)
- 24 **Foz do Douro** (Carmelitas) – Guias para Deus: *Santa Teresa de Jesus* [📍](#)



A imagem da peregrinação

Armindo Vaz, OCD

Sempre houve ao longo de milénios grande mobilidade na história da humanidade. Mas nunca tanta como hoje (fria-mente esbatida pela pandemia). Nesse fenómeno social está entretecido o das peregrinações. Os sociólogos registam sinais de expansão dessa movimentação religiosa, constatando que, em grupo ou sós, são cada vez mais os que se põem a caminho, atraídos porventura para uma experiência emotiva ou de 'desporto' religioso radical.

Mas a peregrinação não é fenómeno de agora: pelo menos desde os mais remotos tempos bíblicos, foi sendo e está carregada de sentido humano e espiritual por uma longa tradição. Os que integravam o povo bíblico faziam por visitar o santuário de Jerusalém, visto pela fé como símbolo da presença de Deus em Israel: "Os seus pais [de Jesus] costumavam ir todos os anos a Jerusalém à festa da Páscoa. E quando chegou à idade de doze anos, tendo eles *subido* [verbo técnico para referir a peregrinação inteira à cidade santa, podendo-se traduzir: *estando eles em peregrinação*], segundo o costume da festa...". Jesus começou cedo o exercício físico da peregrinação, aprendiz de sucessivas peregrinações ao coração humano. Depois fez outra, igualmente simbólica, de 40 dias no deserto. Dela teve origem a da *quaresma* (←*quadragesima dies*).

O sentido da *peregrinação* reside na sua capacidade de comunicar, entre o símbolo e a metáfora. De facto, ela é **símbolo**: tem capacidade intrínseca de remeter para a concepção do *homem viandante*, para a realidade da *existência* vivida ou por viver, que se realiza enquanto caminhada ao longo de peripécias inumeráveis, iniciada na imanência e tendente para a transcendência. E também pode ser considerada **metáfora**: a vida é *como* uma peregrinação que dá unidade à diversidade de acontecimentos e de experiências tidas. Concretiza-se entre acolhimentos e rejeições, ditas e desditas, festas, epidemias e pandemias. Vista como metáfora da vida humana, esta aparece como narrativa com sentido. Enquanto símbolo da nossa existência, interpreta-nos a fundo, caracterizando também a quaresma litúrgica enquanto caminhada libertadora feita pelo espírito.

O peregrino que sai do próprio porto de abrigo, expondo-se a perigos e enfrentando medos e obstáculos entre estranhos ou estrangeiros, significa as dificuldades da vida e exorciza-as. Gente de várias culturas, idades e procedências, marcada por situações humanas de dor, trabalho e desafios, de rotina e novidade, converge para um ponto comum, ao encontro dos outros, para partilhar pedaços de vida e procurar na peregrinação algo que está para além do quotidiano.

Fazer o exercício sagrado da peregrinação proclama íntima e socialmente a condição de caminhante sobre a terra, na dureza e nas alegrias da vida. O peregrino declara-se insatisfeito com o já realizado e deseja subir mais em humanidade e na vida do espírito. Manifesta a sua tendência inata de *ser para* os outros e para "um novo céu e uma nova terra". Na peregrinação vê oportunidade para a descoberta, para a purificação interior, para a catequese do coração, sob o signo do gozo e da paz interior.



Nela colmata uma necessidade da alma, enquanto libertadora iniciação ao *itinerário da alma para Deus*. Quando um crente ou descrente sobe peregrino a um santuário, qual monte do perdão e da salvação universais, deseja voltar de lá mais identificado com o Mistério, representado simbolicamente por esse lugar sagrado. A peregrinação religiosa enriquece com uma experiência de Deus festiva e emotiva os limites da habitual visão do mundo. Até exprime a inevitável transitoriedade da vida e a relatividade das coisas com que lidamos diariamente. E subentende a intenção de não dar importância ao supérfluo e de se concentrar no essencial. Quem exercita a peregrinação entende que a vida é frágil e breve, sem tempo para fazer tudo, muito menos o mal, mas só o bom e o óptimo.

Pôr-se a caminho em peregrinação empenhada é expressão da fome de sentido transcendente, da busca de infinito que ofereça remédio ao humano radicalmente finito, embora por vezes não se note diferença entre romaria e peregrinação. Os que peregrinam esperando encontrar alguma coisa no caminho ou na meta podem hesitar quanto àquilo em que acreditam e podem suspeitar da doutrina da sua religião ou da não-religião. Mas crêem que a peregrinação é uma viagem a fazer. Podem não ser muito atraídos por um ofício religioso, mas sentem-se bem quando, chegados à meta do santuário, veneram a imagem sagrada ou a cruz que os pôs a caminho. Há em todo o ser humano uma ânsia de caminhante, expressão de esperança implícita ou explícita.

Quem vai em peregrinação é um potencial dependente de outros: precisa de amparo, orientação, alimentação, estímulo para continuar a caminhar; frequentemente é posto diante do *novo*, de incertezas face ao desconhecido das etapas seguintes, de opções fundamentais a fazer diante de uma encruzilhada. A companhia de outros ajuda a gerir as instabilidades e os altos e baixos próprios de uma peregrinação. Caminhar com outros faz com que volte a casa *outro*.

ANIMAS-TE, CORAÇÃO?

Frei João Costa, OCD

1. Escrevo no dia dos Santos Pastorinhos de Fátima, Francisco e Jacinta, caídos neste mundo por causa de uma pandemia, há pouco mais de cem anos.

Escrevo no início da Quaresma de 2021, de novo enjaulado por uma quarentena, a cujo acúmulo de dias perdi a conta; chamo, por isso, a estes dias, nem uma nem outra, mas Quarentesma. A palavra não existe, claro, mas ajuda-me a dizer que a meu ver iniciamos a Quaresma como um período de feliz purificação, que entroncando num outro — de sucessivas quarentenas — não foi nem querido nem promovido por Deus, mas do qual Ele pode tirar bem do mal para bem de todos os seus filhos e filhas. Para falar verdade, não queria atravessar uma Quarentesma, apenas uma Quaresma; por isso, quando rezo e choro, ou choro e rezo, oro humildemente a Deus pedindo-lhe que na força do seu Espírito nos conceda um raiozinho de luz que nos ilumine a noite escura que atravessamos e de que haveremos de sair.

2. Se bem me lembro nunca passámos uma Quaresma assim! Claro que me recordarão a de 2020, que foi parecida. Sim, foi. Mas quando o tempo é vivido em Deus nunca o tempo volta, inteiramente, ao seu início, não se repete, ainda que pareça muito igual em muitas coisas.

Não, esta Quaresma é mesmo diferente. A outra meteu-nos tanto medo, que, prontamente, nos encafuamos em casa na secreta esperança de que tudo não passasse de um sonho mau. Era mau, sim, mas não era sonho — era real! E o bicho mau não passou como esperáramos que de nós passasse como num estalar de dedos.

E eis-nos, de novo, em Quaresma, com uma loucura de contágios e quinze mil mortos às costas. Às vezes, no sobressalto das notícias, penso: podia ter sido eu! É que o bicho anda por aí, e ninguém sabe ao certo onde, se numa rua longe da minha, se dentro de casa, na igreja, ou no meu bolso!

Esta Quaresma tem de ser diferente e sê-lo-á, certamente! E não é só pelas cinzas que não foi possível colocar na testa, não. Aliás, não são as cinzas que salvam, mas o Fogo! Não nos bastam camiões delas, antes mais precisamos das chamas que nos animem a produzi-las!

Esta Quaresma começou como tinha de começar, mesmo se sem Carnaval e sem Cinzas!

3. Começou, pois, a Quaresma, esse tempo tão assaz especial! E já que nos apanhou confinados em casa, oxalá a sabedoria do Alto nos unja a fim de alcançarmos dispensar um pouco o Insta e o FB e todas as redes que nos enredam, a fim de permitir que o Fogo nos limpe do tanto que nos sobra, nos estorva e prejudica!

Se é verdade que há um ano não sabíamos viver em casa durante tanto tempo, e de forma tão intensa; se é verdade que fomos aprendendo — e isto é um ganho, sim — a viver tão juntos, intensamente mais juntos que nunca, aceitando até não sair para apanhar ar, não fazer *jogging*, não ir jantar fora, ao futebol e ao teatro, não sair ao fim de semana, não ir visitar os avós ou os amigos, e se até aceitamos perder férias —; se de repente tudo isso vale tanto como cinza, para salvaguardar a nossa saúde e a alheia, então, vale a pena considerar, embora muito nos custe, que vivíamos de sobrados excessos!

Esta Quaresma iniciada sem a unção das cinzas, vem, pois, dizer-nos do tanto que em nós há que deva reduzir-



-se a cinzas. (E calma, calma, calma! Sair é bom, passear também, ir de fim de semana, teatro, concertos e tudo o mais é bom sim! Mas se nos fazem viver tão-só à fresca flor da pele, forçando-nos a ignorar que temos uma casa de Fogo dentro de nós, e que em nós existe uma secreta sala para o encontro e o diálogo íntimo com o Senhor, então não são inteiramente bons, não!).

4. Eis, pois, que começaram os dias da renovação, que nos convidam a viver a novidade de Deus em Quaresma. E se não houve cinzas, mas urgência de reduzir muita coisa a cinza, não percam tempo a bater no peito e a lamentar-nos, que mais importante que bater no peito é reconhecer que precisamos de arranques de alma que nos desafiem e nos ergam, nos revolvam e nos ponham a caminho. Sim, que não somos daqui, do barro, mas barro com aspiração de eternidade e de céu pela força do Fogo.

5. Das cinzas ao Fogo, tal é o caminho que se nos abre, pois que ninguém vai para a Quaresma para fugir, mas para ser encontrado, não para chorar, mas para rir, porque chamados a descobrir que somos filhas e filhos queridos de Deus, e que é da fonte do seu coração que bebemos a graça, o sonho, a ousadia e a vida!

6. O rumo é este: das cinzas ao Fogo, das lágrimas ao rir, da depressão à festa!

7. Não é este o tempo de andarmos cabisbaixos, mas reuilas e em frente; não é este o tempo de gente triste e bisonha, mas da que chora para rir: choramos os que ultrapassam a fila das vacinas, choramos os nossos pecados para deles alcançarmos o perdão e a comunhão com todos, choramos a indiferença global e a nossa (ninguém ignore que no coração de todos o medo do outro cresceu, que o medo do diferente aumentou, que o egoísmo nos fecha e torna evitantes e defensivos!) que impedem a transformação do nosso mundo num jardim de portas abertas, partilhável por todos, para alcançarmos rir como riam os meninos e os santos, os que a todos sabem ungir e abraçar com o coração, a todos sabem olhar com amor e com tempo para semear sementes de esperança.

8. Nesta Quarentesma direi, pois, a meu pobre coração: abre os olhos, pobre de Deus, e escuta as urgências, os gritos, os medos, as inquietudes e solidões de tanta gente! Abre os olhos, coração, que esta é a Quaresma que Deus quer de ti: que saibas apreciar a vida que desponta, mesmo que para tal em ti tenhas de podar alguns excessos! Animas-te?

Mulher, Mãe e Rainha

Nos 375 anos da Coroação de Nossa Senhora da Conceição



Foi em 25 de Março de 1646 que o Rei D. João IV consagrou os «Seus Reinos e Senhorios» a Nossa Senhora da Conceição, representada esta numa escultura existente no Santuário de Nossa Senhora da Conceição de Vila Viçosa. Por “Provisão Régia”, Nossa Senhora foi proclamada a Padroeira de Portugal e, a partir de então, não mais os monarcas da Dinastia de Bragança voltaram a colocar a coroa real na cabeça. Para assinalar este acontecimento, o Instituto da Padroeira de Portugal para os Estudos da Mariologia (IPPEM) pretende organizar um congresso, intitulado: “Mulher, Mãe e Rainha. Nos 375 anos da Coroação de Nossa Senhora da Conceição como Padroeira de Portugal”. O Congresso, fixado para os dias 24 a 26 de março de 2022, decorrerá em Vila Viçosa. [📍](#)

XIX Rumos

Encontro para jovens



Os Carmelitas Descalços vão realizar um novo encontro *Rumos* de 26 a 28 de março de 2021, em Fátima. Este evento conta com a participação de jovens em processo de clarificação e opção vocacional. Orientados por uma equipa formada pelos diferentes ramos do Carmelo: dois casais, uma religiosa, um sacerdote e dois animadores, estes jovens poderão desfrutar de um acompanhamento personalizado, de forma a serem ajudados a ler os sinais que em cada um vão surgindo para uma das grandes vocações: matrimónio, sacerdócio, vida consagrada ou vida laical. [📍](#)

Eucaristia: culto, cultura e arte

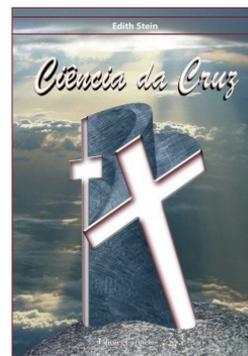
Diocese de Leiria Fátima promove formação *online*



Centro de Cultura e Formação Cristã (CCFC) da Diocese de Leiria-Fátima está a promover um curso *online* sobre o diálogo entre a arte e o culto eucarístico. Ao longo de 15 sessões, orientadas pelo Doutor Marco Daniel Duarte, a formação vai procurar explorar a relação entre a arte e o culto eucarístico, aprofundando e alargando os horizontes da nossa fé. [📍](#)

Ciência da Cruz

Edith Stein



“É a obra mais conhecida desta mulher judia, filósofa, convertida ao cristianismo, carmelita descalça, mártir do holocausto nazi e santa. Edith Stein escreve esta obra a pedido dos seus superiores e por ocasião do IV centenário do nascimento de São João da Cruz.

Este enquadramento, a profundidade da sua formação filosófica, o seu avançado processo espiritual e a intuição próxima do seu trágico fim, são o melhor terreno para o desenvolvimento desta obra.

Vem apresentada em três partes fundamentais: mensagem da cruz; doutrina da cruz; seguimento da cruz: mostra a profunda coerência que existe entre a doutrina e a vida em São João da Cruz.

Esta edição, preparada em espanhol pelo P. Javier Sancho Fermín e que supera outras edições anteriores mais reduzidas e incompletas, foi agora traduzida, pela primeira vez, para o português e é uma óptima adaptação do original alemão”.

Publicação: Edições Carmelo [📍](#)

fragmentos

📌 **Encontros de Quaresma.** A Diocese de Viana do Castelo propõe aos cristãos uma série de encontros *online* com o intuito de viver melhor este tempo da Quaresma. Terão transmissão pelo *facebook* e *youtube* da diocese. [📍](#)

📌 **Encontros com João.** Durante os meses de fevereiro e março, o Bispo de Setúbal, D. José Ornelas propõe à Igreja diocesana o aprofundamento do Evangelho de São João, “o Evangelho dos encontros”. O ciclo de encontros é feito através de videoconferência. [📍](#)

📌 **Lectio Divina Quaresmal.** A Diocese de Bragança-Miranda retoma, no tempo da Quaresma, a “Lectio Divina” semanal, catequese orante da palavra presidida por D. José Cordeiro e, este ano, devido à pandemia, será transmitida através dos meios digitais. [📍](#)



Retiro Quaresmal

Desde 2011, que os Frades Carmelitas Descalços, têm vindo a oferecer retiros online para ajudar a preparar as duas grandes solenidades litúrgicas do ano: Natal e Páscoa. Hoje mais de 66000 pessoas seguem estes retiros em várias línguas: Francês, Inglês, Espanhol, Italiano, Português, Alemão, Polaco, Romeno, Holandês e Checo.

Foi no meio de uma crise que Santa Teresa de Jesus (1515-1582) escreveu a sua obra-prima espiritual, Moradas ou Castelo Interior. Enquanto o seu trabalho de fundação dos carmelitas parecia colapsar, ela encontrou energia dentro do seu Castelo Interior para ir em frente. No nosso contexto de crise sanitária e económica, Teresa pode ajudar-nos, durante a Quaresma, a descobrir que a nossa força está dentro. Com esta Doutora da Igreja caminharemos de Morada em Morada até alcançarmos o centro onde brilha a luz da Páscoa. A presença de Jesus Ressuscitado é a verdadeira boa nova que pode revitalizar a nossa vida espiritual.

Este retiro foi preparado pelo Pe. Guillaume Dehorter, ocd, do Convento de Avon, Paris, ajudado por uma equipa de carmelitas. A tradução portuguesa foi cuidada pela Antonieta Vigário e pelo Carlos Gomes, a formatação pela Liz Cristine, grandes amigos e colaboradores dos carmelitas portugueses e contou ainda com a colaboração dos frades e irmãs carmelitas.

Formato e ritmo do retiro

Depois de uma introdução ao retiro enviada na Quarta-feira 17 de fevereiro, receberá um email semanal cada sexta-feira. Poderá guardar os conteúdos da semana em Microsoft Word ou formato PDF (Computador ou versão móvel). No email da semana encontrará uma meditação baseada no Evangelho e textos de Santa Teresa para a sua leitura espiritual e reflexão (texto e vídeo), com seis breves meditações em imagens: cada dia inclui um versículo da Bíblia e uma pequena citação de Sta. Teresa de Jesus, com uma sugestão prática para enriquecer a sua meditação diária, de segunda a sábado.

Além disso, as meditações diárias serão publicadas nas redes sociais:

Facebook: [carmelitas.descalcos.portugal](https://www.facebook.com/carmelitas.descalcos.portugal)

Youtube: [carmelitas descalços](https://www.youtube.com/c/carmelitasdescalcos)

Twitter: [@AmigosOcd](https://twitter.com/CarmelitasDescalços)

WebSite: www.carmelitas.pt

Para mais informações pode aceder a:

www.webretiro.karmel.at

Ou contatar: webretiro@karmel.at ou multimedia@carmelitas.pt

Porquê um retiro online?

Oferecer um retiro online significa oferecer uma proposta de **caminho espiritual** a todos, especialmente a pessoas que não podem fazer retiros durante o ano (tempo, custo, isolamento, etc.). Também significa levar o Evangelho às **“periferias existenciais”**. Nós recebemos testemunhos comoventes de pessoas de todo o mundo que têm sido tocadas pelos nossos retiros: mosteiros isolados de freiras, pessoas que procuram orientação espiritual, presos...

O Carmelo... está presente na internet?

Já estão disponíveis várias opções de retiros online. Pode-se pensar que existe o risco de uma competição entre estas ofertas. Mas se a Internet é um novo “espaço” de presenças, palavras e opiniões tão variadas, a Igreja deve estar aí presente na sua diversidade de modo a que cada um possa encontrar o seu lugar. As avaliações dos retiros online iniciais têm mostrado que o **Carmelo tem trazido o seu contributo específico e único à Internet**.

Um toque Carmelita

Estes retiros online são preparados com o mesmo nível de profundidade e requisitos exigentes como um tempo de retiro espiritual numa casa de retiros. Em consonância com a espiritualidade do Carmelo, eles exigem que se encontre um tempo próprio e espaço próprios que facilitem o silêncio e a solidão tão necessários para a leitura espiritual e oração. Assim, o formato semanal permite uma certa flexibilidade e distância das tecnologias. Nada substitui a oração pessoal e os tempos para os nossos momentos de coração a coração com Jesus. Assim, estes retiros exigem compromisso.

O nosso método de ensino

Os retiros estão desenhados de acordo com um método de ensino que é, ao mesmo tempo, espiritualmente abrangente e encarnado, o que permite seguir um caminho de acordo com os ensinamentos de um santo carmelita. A espiritualidade do Carmelo, de facto, beneficia de muitos textos espirituais: Santa Teresa de Jesus, Santa Teresa do Menino Jesus, São João da Cruz, Santa Teresa Benedita da Cruz (Edith Stein), Santa Isabel da Santíssima Trindade, Bem Aventurado Eugénio Maria do Menino Jesus... Num tempo marcado simultaneamente por um grande tumulto e uma sede de espiritualidade, a mensagem dos santos carmelitas sobre a interioridade é benéfica para todos.

A inscrição gratuita está disponível online:

www.webretiro.karmel.at

Os Carmelitas Descalços
Domus Carmeli
Rua Imaculado Coração de Maria, 17
2495-441 Fátima - Portugal

