

Até quando nos parece que podemos fazer pouco na vida, vale sempre a pena. Há sempre a possibilidade de encontrar um sentido, pois Deus ama a nossa vida!

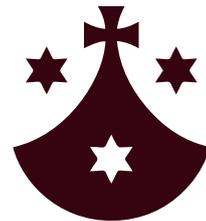
Papa Leão XIV, Audiência geral, 4 de junho de 2025



# Boletim de Espiritualidade

1 JULHO 2025  
Ano XII Nº 133

133



## Agenda julho 2025

- 2 a 4 **Fátima** (Santuário) – Que capítulos para a História de Fátima? [🔗](#)
- 2 a 6 **Lisboa** (Sem. Penafirme) – Luzeiros: Campos Vocacionais para raparigas [🔗](#)
- 3 **Fátima** (Santuário) – Lectio Divina: “Eu vim para servir” – P. Jonny Freire, SOC [🔗](#)
- 4 **Aveiro** (Sem. Aveiro) – Formação em Doutrina Social da Igreja [🔗](#)
- 4 **Colares** (Casa exercícios SJ) – Eneagrama [🔗](#)
- 4 a 6 **Fátima** (Santuário) – Retiro espiritual: *A Palavra incarnada, corpo da esperança* [🔗](#)
- 5 **Aveiras** – Tardes com Maria [🔗](#)
- 5 e 6 **Aveiro** (Sem. Aveiro) – Encontros do pré-seminário [🔗](#)
- 5 **Guimarães** (Toural) – Encontro de jovens e acólitos «do Risco ao Arrisco» [🔗](#)
- 5 **Funchal** (Carmo) – Dia da Família Carmelita [🔗](#)
- 5 **Viana do Castelo** (Carmo) – Jornada de Espiritualidade: “*Virgem Maria*” [🔗](#)
- 5 a 13 **Algarve** (S. Lourenço) – Exercícios Espirituais [🔗](#)
- 7 a 10 **Lisboa** (Sem. Penafirme) – Pré-Seminário – Campos Vocacionais para rapazes [🔗](#)
- 7 a 11 **Madeira** – Congresso Internacional da Congregação das Irmãs da Apresentação de Maria [🔗](#)
- 7 a 15 **Funchal** (Carmo) – Novena de Nossa Senhora do Carmo [🔗](#)
- 7 a 11 **Ourém** (Casa Velha) – Colónia a Terra [🔗](#)
- 7 a 15 **Viana do Castelo** (Carmo) – Novena de Nossa Senhora do Carmo [🔗](#)
- 10 a 13 **Ávila** (CITeS) – Introdução à programação neuro-linguística [🔗](#)
- 11 **Aveiro** (Sem. Aveiro) – Formação em Doutrina Social da Igreja [🔗](#)
- 12 **Lisboa** (S. João de Brito) – Conferência: *Serviço da Fé e Promoção da Justiça: desafios contemporâneos* – António Vaz Pinto [🔗](#)
- 12 **Online** – De véspera com... S. Teresa dos Andes (21h30) [🔗](#)
- 14 a 17 **Lisboa** (Sem. Caparide) – Encontros para alunos do 12.º ano e Universitários [🔗](#)
- 14 a 18 **Lisboa** (UCP Sintra) – Curso de verão de Bioética [🔗](#)
- 14 a 20 **Leiria** – Campo de férias «Raízes» [🔗](#)
- 15 **Online** – De véspera com... Nossa Senhora do Carmo (21h30) [🔗](#)
- 15 a 8 set **Algarve** (S. Lourenço) – Casa de férias [🔗](#)

- 16 a 23 **Lisboa** (Sem. Penafirme) – Pré-Seminário – Campos Vocacionais para rapazes [🔗](#)
- 17 a 20 **Colares** (Casa exercícios SJ) – Exercícios Espirituais [🔗](#)
- 19 a 27 **Colares** (Casa exercícios SJ) – Exercícios Espirituais [🔗](#)
- 24 a 27 **Colares** (Casa exercícios SJ) – Exercícios Espirituais [🔗](#)
- 27 **Aveiras** – Domingo das bênçãos [🔗](#)
- 28 a 31 **Fátima** (C. Paulo VI) – 49.º Encontro Nacional de Pastoral Litúrgica [🔗](#)
- 28 a 3 Ago **Ávila** (CITeS) – Exercícios Espirituais: semana de meditação e silêncio [🔗](#)

## Agenda agosto 2025

- 2 **Aveiras** – Tardes com Maria [🔗](#)
- 2 a 9 **Vale lobos** (Verbum Dei) – Retiro de silêncio [🔗](#)
- 4 a 10 **Ávila** (CITeS) – Retiro sobre quartas moradas de Santa Teresa: “Despertar o amor adormecido” [🔗](#)
- 5 a 13 **Braga** (Casa da Torre) – Exercícios Espirituais [🔗](#)
- 6 a 14 **Braga** (Casa da Torre) – Exercícios Espirituais [🔗](#)
- 7 a 10 **Braga** (Casa da Torre) – Exercícios Espirituais [🔗](#)
- 8 a 16 **Braga** (Casa da Torre) – Exercícios Espirituais [🔗](#)
- 13 a 17 **Braga** (Casa da Torre) – Exercícios Espirituais [🔗](#)
- 14 a 22 **Braga** (Casa da Torre) – Exercícios Espirituais [🔗](#)
- 19 a 24 **Braga** (Casa da Torre) – Exercícios Espirituais [🔗](#)
- 23 a 30 **Vale lobos** (Verbum Dei) – Retiro de silêncio [🔗](#)
- 24 **Aveiras** – Domingo das bênçãos [🔗](#)
- 25 a 29 **Fátima** (Domus Carmeli) – Retiro para Sacerdotes [🔗](#)
- 25 a 30 **Fátima** (Consolata) – Curso de Missiologia [🔗](#)
- 27 a 30 **Viana do Castelo** (Melgaço, Monção e Valença) – Acampamento «JubiGo» [🔗](#)



**Lúcia de Jesus**  
peregrina e testemunha da Luz  
XIII Congresso de Espiritualidade  
Fátima · 17 a 19 outubro 2025

OPÇÃO de participação:  
presencial | on-line

Domus Carmeli  
congressos@domuscarmeli.net

Organização Institutos de Inspiração carmelita e teresiana



## Jubileu: abertura a Deus libertador

Armindo Vaz, OCD

Em clima de Ano Santo, o 27.º jubileu ordinário da história da Igreja proclamado para 2025, tem vindo a ser celebrado por grupos sociais, institucionais, religiosos ou diocesanos, com o apoio e a participação dos Papas Francisco e Leão XIV ou do respectivo bispo. Importa recuperar algumas linhas da sua espiritualidade, para a assumir e viver neste «ano da graça do Senhor», renovando o compromisso com os valores da esperança, da paz, da reconciliação e da solidariedade.

A longa prática de celebrar um ano jubilar cada 25 anos só aconteceu na passagem do jubileu de 1450 para o jubileu de 1475. Em 1450 a Europa estava no Renascimento. Com a expansão marítima dos portugueses e dos espanhóis, o mundo alargou-se e ganhou outra dimensão, que não tinha na Idade Média, quando se pensava que o mundo acabava na ponta ocidental da Europa, no cabo *Finis terrae*. Novos mundos eram noticiados. Grandes transformações culturais, artísticas e científicas aliavam-se a novas descobertas. A humanidade era mais apreciada. Havia motivações que, na consciência das pessoas, fizeram do jubileu de 1450 um acontecimento que marcava a transição do mundo medieval para o mundo moderno. Foi um jubileu com grande afluência de gentes de toda a Europa a Roma: *cum júbilo* ligavam o sagrado e o profano, a espiritualidade e a *romaria*, em que *romeiros* peregrinos conviviam e concelebavam com autóctones locais. O envolvimento das multidões fazia do *jubileu* um convite ao *júbilo*. Fazia-se penitência e celebrava-se a vida, interligando também a fé e a arte.

Se até à celebração do de 1450 o jubileu se conjugava mais com os “autos”, carnais no melhor sentido da palavra, e com os “mistérios”/representações religiosas medievais, a partir daí a motivação do jubileu já era espiritual: era a salvação da alma, contendo como elementos essenciais a procura e a concessão da indulgência, a peregrinação e a visita às quatro basílicas maiores de Roma.

Mas essa era uma motivação distinta da original, que tinha inspirado o jubileu bíblico (no livro do Levítico 25). De facto lá tinha profunda dimensão humana e social, embora não esquecesse a espiritual. De lá vem a palavra *jubileu*, pelo latim da Vulgata, *jubilaeu*, que traduzia o hebraico *yobel*, originariamente *chifre de carneiro*. Porque o *chifre de carneiro* era usado como trombeta para anunciar e iniciar o ano jubilar, *yobel* passou a designar também *jubileu*, *ano jubilar*, conotando ainda o som festivo de júbilo, difundido com o ressoar do *chifre de carneiro*. Até é possível que o substantivo *júbilo*, que vem do latim tardio *jubilus*, provenha afinal de *jubilaeu*.

O jubileu bíblico mandava que cada 50 anos se deveria fazer repousar a terra, não a cultivando, e se deveriam restituir em Israel os campos que tivessem sido arrendados ou vendidos desde o ano jubilar anterior; todas as propriedades, requeridas por causa de dívidas, deveriam ser devolvidas aos seus proprietários anteriores ou aos seus herdeiros. Os escravos deviam ser resgatados e libertados. Assim diz o texto fundamental que descreve a origem do *jubileu*: «Declarareis santo o ano cinquenta e proclamareis pelo país a libertação para todos os seus habitantes.



Praça de São Pedro, Roma  
Fotografia: Mazur/cbcew.org.uk

Será para vós um jubileu [*yobel*]: voltará cada um de vós à sua propriedade e cada um voltará à sua família. Este ano cinquenta será para vós ano jubilar [*yobel shenat*]: Não semeareis, não colhereis do que cresce espontaneamente, nem vindimareis as vinhas que não foram podadas, porque é um jubileu [*yobel*], que será sagrado para vós. Comereis do campo o que ele produzir... Não vos prejudiqueis um ao outro... Ninguém de vós prejudique o seu próximo... Eu sou o Senhor, vosso Deus» (Lv 25,1.8-17).

Não se sabe se historicamente Israel celebrou alguma vez um ano jubilar, sem trabalho algum nos campos. Importante era a mensagem, um apelo à grande oportunidade para melhorar o relacionamento com Deus, com as pessoas e com a natureza, implicando a remissão de dívidas. Por isso, os primeiros tradutores da Bíblia hebraica (para o grego, desde o séc. III até ao séc. I a.C.) traduziram o «ano do jubileu [*yobel*]» como «ano, símbolo da libertação/perdão» por excelência. Era a grande libertação, por motivos humanos e religiosos, um ano de liberdade, de festa, em que o povo se sentia voltar à condição original de libertado por Deus (da escravidão do Egipto). De facto, o jubileu aparecia como instituição divina, palavra de Deus a Moisés para todo o povo: «O Senhor disse a Moisés no monte Sinai» (Lv 25,1). E significava que a vontade de Deus era a libertação total e a fraternidade universal.

Por isso, no evangelho de Lucas, que quer apresentar a vida de **Jesus** como obra de libertação universal para todos os que aderissem à sua mensagem, na página admirável que traz o seu discurso programático, colocado logo no início do seu ministério público (Lc 4,16-30), Jesus cita o profeta Isaías: «O Espírito do Senhor... enviou-me a proclamar aos prisioneiros a libertação..., a mandar em liberdade os oprimidos, a proclamar um ano de graça do Senhor». Citando assim as Escrituras, Jesus abria o sentido último delas. Via na passagem de Isaías a expressão do seu próprio projecto de vida humana, que dava corpo ao projecto de Deus. Uma vez que Jesus aparece como Filho de Deus, a libertação sentida como promessa em Isaías irrompeu em Jesus como o *hoje* de Deus, fiel a si próprio e aos humanos. Portanto, este «ano favorável do Senhor»



refere-se claramente ao *ano do jubileu* israelita e significa que Jesus em pessoa o realizou em pleno, com todas as actualizações: actualizou-o e tornou-o mais eficaz. Sendo ele próprio a «proclamar um ano de graça do Senhor», sugeria que a sua missão era anunciar e comunicar efectivamente o perdão de Deus a todos os povos, perdão total e não só ao povo de Israel.

Esta plena remissão dos pecados por Jesus é precisamente o que se deve ver como *indulgência plena* ou plena, a palavra e a realidade à volta da qual girou a história dos jubileus até aos nossos dias. É fundamental entender o seu alcance para compreender o significado do jubileu. [continuará]

## Jubileu e esperança

Armando Vaz, OCD



*A fuga de Eneias, de Tróia* (1598), Federico Barocci – Galeria Borghese, Roma (Itália). [wikimedia.org](https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Fuga_di_Eneide)

É um dramático episódio da epopeia *Eneida* de Virgílio. Às mulheres troianas, cansadas de uma longa e acidentada viagem – que numa paragem na Sicília chegaram fogo às naves dos seus homens, para que estes desistissem do objectivo sagrado de fundar a cidade de Roma – Ascânio, o pequeno filho de Eneias pergunta: «Que súbito desvario é este? Para onde quereis ir agora, ah, tristes concidadãs? Não é o inimigo nem os campos inimigos dos Argivos[gregos] que queimais, mas a vossa esperança!» (I, 670-673). Nesse caso, era a esperança de chegar à terra prometida pelos deuses: à Itália. Queimar a esperança era queimar o futuro de um povo, os ancestrais dos romanos.

Este relato épico – como as epopeias em que se inspirava, a *Ilíada* e a *Odisseia* de Homero – está perpassado pela ideia subliminar da esperança. Não só aborda o tema da reconstrução depois da destruição. O protagonista é um herói vencido, agora sem pátria, que, fugindo das ruínas da sua cidade a arder, com o pai aos ombros, pondo-se sob a protecção dos deuses vai à procura de novos rumos e de um novo começo num mundo desconhecido.

A acidentada viagem de Tróia até ao Lácio é uma viagem ao interior do leitor que dá de beber à esperança com uma vida nova.



## Curso de Missiologia 2025

Fátima, 25 a 30 de agosto



O Curso de Missiologia 2025, com o tema «Missionários de Esperança entre os Povos», terá lugar em Fátima entre os dias 25 e 30 de agosto. Aberto a jovens, leigos, catequistas e todos os interessados na Missão, o curso visa aprofundar o conhecimento sobre a missão *ad gentes*. Organizado pelos Institutos Missionários *Ad Gentes* (IMAG) em parceria com as Obras Missionárias Pontifícias (OMP), o curso é bienal e teve início em 1992. A inscrição pode ser feita em qualquer um dos dois anos do ciclo, sendo necessário completar ambos para obtenção do diploma. Entre os objetivos do curso estão a apresentação das bases bíblico-teológicas da missão, a análise da história da evangelização, a reflexão à luz do Concílio Vaticano II, a partilha de experiências missionárias atuais e a preparação para o diálogo inter-religioso. [🔗](#)

## Curso de Mariologia

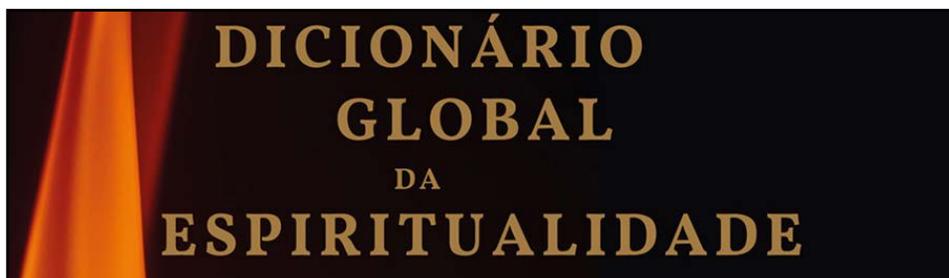
Ano pastoral 2025-2026



A Domus Carmeli, em Fátima, da Ordem dos Carmelitas Descalços, e o Instituto *Religare* da Universidade Católica Portuguesa estabeleceram uma parceria em ordem a oferecer um curso de mariologia a toda a Igreja portuguesa. «Seguimos a tradicional sistematização no labor teológico: parte-se da fundamentação bíblica, percorre-se a história dos dogmas e propõem-se hermenêuticas contemporâneas e perspetivas práticas, em diálogo com a estética, a liturgia, a piedade popular, a cultura contemporânea, sem esquecer o diálogo ecuménico», refere a organização. [🔗](#)

## Dicionário Global de Espiritualidade e Mística

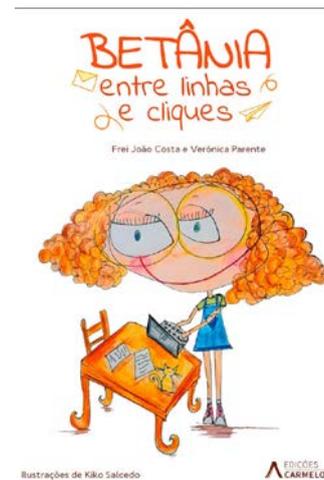
Versão online



Já está disponível online o Dicionário Global de Espiritualidade e Mística (DGEM), lançado pelo IEAC-GO — Instituto de Estudos Avançados em Catolicismo e Globalização — em parceria com a Conferência Episcopal Portuguesa. A versão digital, de atualização contínua, é um prelúdio à edição impressa futura e contém cerca de 4 000 verbetes, organizados em 24 áreas por 27 especialistas, sob a coordenação de Manuel Joaquim Gomes Barbosa e Bruno Venâncio. Trata-se de uma referência criada por colaboradores internacionais e portugueses, que alia rigor académico, promoção da espiritualidade e mística lusófona. [🔗](#)

## BETÂNIA - ENTRE LINHAS E CLIQUES

Frei João Costa e Verónica Parente



Para quem mais é este livro? Para Betânia, claro! Seja ela uma ou um adolescente de hoje, ou um professor, um papá, tio ou avô. Ou professora, mamã, tia ou avó. A todos, pois, saudamos. Saudamos com particular afeto os professores e catequistas que, como nós, são candeias tremeluzentes para os adolescentes das nossas escolas e catequese. Ainda que antes o não tenhamos dito, sentimos este livro como um bordão para os peregrinos de esperança que são tantos catequistas em nossas paróquias e comunidades, e tantos professores de Educação Moral e Religião Católica, seja nas nossas escolas como nos nossos colégios. Não sabemos o que no futuro Betânia venha a ser. Sabemos que ninguém deve caminhar só e que, mormente os trilhos da fé, se fazem em grupo. Este livro é parte do nosso compromisso em caminharmos juntos. Também por esta razão Betânia fica bem consigo.

Publicação: Edições Carmelo [🔗](#)

## claustr

**Violência ou Paz: um convite à escolha pela vida.** A professora Helena Castro reflete sobre os dilemas contemporâneos entre a cultura da violência e o compromisso com a vida. A autora destaca como a cultura do consumo oferece soluções fáceis e indolores, porém anestesia a consciência e empurra-nos para o “deserto pantanoso da ausência de nós mesmos”. Em contraponto, defende que a paz requer reconhecimento da própria vulnerabilidade, presença real e escuta – “dar as mãos” para acolher e construir comunidades de paz. [🔗](#)

**A Sabedoria preparou a mesa.** A Irmã Sofia da Cruz, do Carmelo de Aveiro, convida-nos a refletir sobre o trecho do capítulo 9 do Livro dos Provérbios, onde a Sabedoria “preparou a mesa, ergueu sete colunas e saiu a convidar: ‘Vinde, já está tudo pronto’”. A experiência espiritual relatada revela que, ao acolher esse chamado, a vida se transforma em espaço eucarístico — lugar de alimentar a outros, corpo e alma, tornando-se assim canal de vida e graça. Esse compromisso, segundo a autora, imprime um “dinamismo novo” que orienta a existência inteira. [🔗](#)



## Texto de apresentação do livro *Betânia, entre linhas e cliques*

Maria Jesus Sousa autora do livro “Desatando Nós”



Fotografia: Delfim Machado

Foi com curiosidade e surpresa que recebi o convite da Verónica para estar aqui, hoje, a realizar a apresentação deste livro e é importante que percebam a razão...

Há mais de 38 anos que me dedico à Educação e isso implica estudar, escutar, observar e aprender todos os dias, para assim conseguir ajudar a crescer os corações mais puros que existem, os das crianças.

Ao longo de todo este tempo, aprendi que as emoções, tal e qual como os romãs de lã, por vezes emaranham-se e formam nós apertados cá dentro, que fazem doer, chorar, gritar, nós que dificultam o leve fluir da infância...

Foi com esta metáfora em mente que escrevi “Desatando Nós”, um livro infantil que procura ajudar crianças e adultos, de forma simples e amorosa, a lidarem melhor com as emoções mais difíceis de sentir, como a raiva, a tristeza ou o medo, e aprender como desatar esses nós interiores.

A receita? Difícil é ser tão simples: transformá-los em laços! Laços fortes e acolhedores.

Mas qual é o segredo para essa transformação mágica? Igualmente simples e acessível a todos: o abraço!

Um abraço na hora certa, um abraço que acolhe, demorado, caloroso, terno, compreensivo.

O poder do abraço reside na sua capacidade de acalmar, de consolar, de regular a respiração, de mostrar que não estamos sozinhos. Um abraço pode desfazer um nó e transformar essa energia negativa em algo positivo, num laço que une, estrutura e fortalece. Abraçar o corpo é tocar a alma!

O meu livro levou a este convite e o convite levou à leitura deste novo livro, o que me fez ver que os desafios também evoluem e que as metáforas podem crescer com eles!

Eu não conhecia a Verónica, nem pessoal, nem virtualmente. Foi alguém ligado a ambos os livros que criou uma

ponte entre nós, uma ponte feita de linhas, cliques, nós e laços, mas que não é, de todo, uma ponte frágil, porque no seu alicerce estão as emoções e estas são a base da vida, porque definem os nossos comportamentos, moldam as nossas experiências e guiam as escolhas que fazemos.

Peguei em “Betânia, linhas e cliques” após conhecer “Direitos não confinados” e apaixonei-me à primeira vista pelas ilustrações do Kiko, que tem um enorme dom e alguns anjos da guarda que o incentivam a desenvolvê-lo... e dei por mim a imaginar um livro infantil ilustrado assim: um sonho!

Mas este não é um livro dedicado à infância, antes à etapa que se segue na linha contínua da vida.

Na adolescência, os nós podem tornar-se mais complexos, mais difíceis de desatar...

As dúvidas ficam mais profundas e as inseguranças aumentam de tamanho, à medida que o diálogo e a comunicação correm o risco de encolher. É um “caminho de montanha”, uma verdadeira aventura a percorrer!

Foi nisso que pensei ao ler esta jornada de descoberta interior, feita de diálogo, mesmo que virtual, qual bússola para ajudar a navegar entre perguntas e respostas, pelas águas por vezes turbulentas da adolescência, sempre com “um fio condutor inquebrável: o poder da palavra e a necessidade fundamental de se ser ouvido e compreendido – o cerne de toda a obra”.

“Betânia, entre linhas e cliques” não é uma solução mágica para os problemas, é antes um guia amigável, que pode ajudar a clarificar questões de identidade, amizades, relações familiares, redes sociais e tantas outras questões importantes nesta fase da vida...

É um livro para auxiliar o processo de crescimento pessoal dos adolescentes, para abrir pontes de diálogo, reflexão e comunicação com quem os cerca, para os ajudar a entender e a gerir os “nós da adolescência” e a

transformá-los em laços fortes e duradouros, os laços que verdadeiramente unem.

Assim como os abraços em “Desatando nós”, “Betânia, entre linhas e cliques” oferece um abraço virtual, acolhedor e seguro ao longo das suas páginas, para que os adolescentes possam saboreá-lo, aconchegar-se nele e, assim, encontrar-se e fortalecer-se.

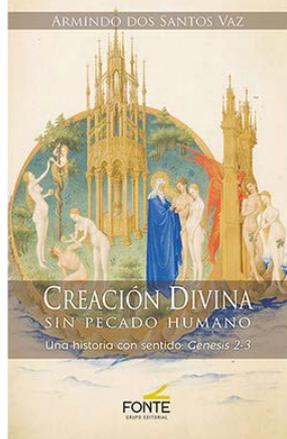
Deixo os meus parabéns aos autores e ao ilustrador, porque um livro pode ser uma ferramenta importante na descoberta da rota certa para o “caminho de montanha”, construindo laços de amizade, amor e compreensão. Que esse seja também o papel da “Betânia”. Boas leituras!

(Maria Jesus Sousa, 1 junho 2025 | Convento do Carmo Braga)

## Creacion Divina Sin Pecado Humano

Armindo dos Santos Vaz

Em Novembro de 2024 foi publicado em espanhol a obra



de Armindo dos Santos Vaz, «Criação divina sem pecado humano: uma história com sentido, Génesis 2-3» (Paulinas; Prior Velho 2024). É uma publicação de Editorial Fonte: **Creación divina sin pecado humano**

A contracapa reporta um texto fulminante, que não aparece no original português:

«Será que alguém compreendeu claramente a famosa história que se encontra no princípio da Bíblia – a do terror de Deus

diante da ciência? Ninguém a compreendeu... O velho Deus... vai de passeio pelo seu jardim: está aborrecido... Que faz então? Inventa o homem – o homem diverte. Mas nessa altura apercebe-se de que o homem também está aborrecido... Então Deus cria a mulher. Com isso cessou o aborrecimento, mas também muitas outras coisas! A mulher foi o segundo erro de Deus. “A mulher, por natureza, é uma serpente: Eva” – todos os padres o sabem. “Da

mulher vem todo o mal do mundo” – também todos os padres o sabem... Iguamente dela nasce a ciência... Foi pela mulher que o homem provou da árvore do conhecimento» (F. Nietzsche, *O anticristo*, XLVIII).

Como esta leitura provocante do filósofo F. Nietzsche sobre Génesis 2-3, muitas outras foram feitas dentro e fora do cristianismo, menos controversas, igualmente inquietantes e questionáveis. Têm uma debilidade genética: estão descontextualizadas; como se esse relato bíblico fosse uma peça de filosofia e não reflectisse uma época, uma cultura, uma literatura, uma religiosidade. Neste livro oferecemos a interpretação nova que a partir do final do séc. XX se tornou possível, lendo a narração no seu contexto literário e cultural e concluindo que usa linguagem figurada. Dizer que ‘Adão e Eva’ com o seu pecado foram a causa de todas as desgraças humanas resulta de uma leitura ingénua, ao pé da letra. A narração da *criação* não está – não pode estar – relacionada com um *pecado*. Este livro, escrito por um Professor da Universidade Católica, ajuda o leitor crente e não-crente a revisitar a narrativa fundadora que tanto influenciou a cultura do Ocidente. Na realidade, ela ajuda a descobrir em Deus o sentido último da existência humana. [🔗](#)

## III CONGRESO INTERNACIONAL SANTA TERESA de LISIEUX

¡ TODO  
ES GRACIA!

1 - 6 septiembre 2025

Presencial y on-line

DOCTORA  
ECCLESIA



## Obrigada, Pai, por cuidares de mim!

Irmã Sofia da Cruz, Carmelo de Aveiro



Fotografia: pixaby.com

Minha Querida Dulce

Hoje quero encher o teu coração com a gratidão para com o nosso Pai do Céu. Às vezes parece que os nossos dias são vividos longe do olhar de Deus. Umas vezes porque a nossa cruz é muito pesada, outras, porque nos sentimos cansados e sem forças e parece que já não podemos mais. Porém, Deus não deixa nunca de ter o seu olhar posto em nós; não deixa nunca de sustentar-nos com a força do seu amor e da sua Misericórdia; não deixa nunca de Se assumir como nosso Pai e de desejar que confiemos sempre NELE. Confiemos sem desfalecer, confiemos sem duvidar, confiemos sem reclamar, confiemos, confiemos, confiemos sem perder a esperança, porque Ele não cessa de nos dar a Vida e a sustentar com o seu Amor.

Como a criança pequena é alimentada nos peitos da sua mãe, assim o nosso Deus sustenta a nossa vida. Sustenta-a na torrente do seu Amor, aquela que jorra do Coração aberto de Cristo. A nossa força está encerrada no Sangue e na Água que correm deste Coração Divino. Porque Cristo deu a vida por nós, nós valemos o preço do Seu Sangue e este Precioso Sangue é para nós fonte de vida nova. É fonte de graça – graça que nos diz que somos filhos de um Pai Celeste que nos criou, para nos dar a Sua própria vida.

Na vida de cada um de nós, sob a roupagem do nosso corpo, esconde-se o nosso Pai. É aquela história das pegadas na areia: «Senhor nos momentos mais difíceis, tu

deixaste-me sozinho? Só encontrei um par de pegadas na areia. E o Senhor respondeu: Tu encontras-te as minhas pegadas, porque foi quando Eu te peguei ao colo».

Deus sustenta-nos com sua própria vida.

Se tu e o teu irmão olharem para a vida de cada um, vão descobrir que em muitos momentos está a força de Deus a empurrar-vos para diante e a fortalecer-vos, para que possam cumprir a missão que Deus lhes pede. Em muitos momentos está a paz de Deus nos vossos corações para vos ajudar a ter paciência nas dificuldades e a resistir à tentação do desânimo. Em muitos momentos está o dom de serdes irmãos e vos apoiardes um ao outro neste mistério de ajudardes o Cristo doente que é a Margarida e a Fátima. Em muitos momentos está a bênção de Deus a encher-vos da Sua bondade e generosidade para abraçardes, em cada manhã, o vosso Cristo e continuardes o caminho.

Sempre está Deus, nosso Pai, convosco e todos os vossos passos Lhe são familiares. Não há nada que Ele não conheça, nada que Ele não saiba, nada que Ele vos peça que não vos queira dar. Se Ele vos pede é porque Ele quer dar-vos o que precisais. Ele não quer deixar-vos sozinhos sob o peso da cruz. A Jesus Ele enviou Maria, para que Jesus pudesse sentir que não estava sozinho, mas tinha a companhia Daquela que o tinha gerado e dado à luz. O Pai não tirou a Cruz a Jesus, mas deu-lhe a consolação de Maria, sua Mãe, estar junto dele, e deu-lhe também um

Como a criança pequena é alimentada nos peitos da sua mãe, assim o nosso Deus sustenta a nossa vida. Sustenta-a na torrente do seu Amor, aquela que jorra do Coração aberto de Cristo.

cireneu. Também tu e o teu irmão têm Maria, nossa Mãe, junto de vós! Têm de abrir o coração à sua presença e receber dela o conforto, o ânimo, a confiança que precisam.

É Deus nosso Pai que vos dá Maria e nós sentimos a sua presença quando lhe falamos de coração aberto, quando lhe contamos as nossas alegrias e tristezas, as nossas preocupações e dificuldades. Nós somos os seus filhos: se chamamos por Ela, se lhe pedimos auxílio e protecção, Ela não deixará de vir em nosso auxílio.

Com o passar do tempo vamos vendo que as nossas vidas se vão tornando iguais à de Jesus: estamos chamados a carregar o peso da cruz e a caminhar, a seguir em frente. Porém, nós não caminhamos para a cruz. Nós caminhamos para fazer crescer o amor e, juntamente com o amor, vem a glória que Deus nos reserva no céu. Nós não podemos chegar ao céu sozinhos. O teu irmão tem que chegar com a Fátima, porque foi esse o seu compromisso matrimonial e tu tens que chegar com a Margarida. E cada um tem que oferecer a Deus o sacrifício da sua vida, dando o Adelino a vida pela esposa e tu a vida pela Margarida. A nós parecer-nos-á, por vezes, estarmos sozinhos no caminho da vida, mas não: Cristo está a viver em nós o seu mistério e é isto que é ser seguidor de Cristo – seguir os seus passos no caminho do amor até ao fim.

Não nos podemos entristecer, nem desanimar, nem perder a esperança; mas alegrar, confiar e esperar porque Deus-Pai tem nas suas mãos a nossa vida e nada é maior que as nossas forças, porque Deus decidiu dar-nos um lugar junto Dele e está a fazer-nos percorrer o caminho do Céu juntos: o Adelino leva a Fátima e tu a Margarida. Como é grande o amor que Deus vos tem e com quanto cuidado

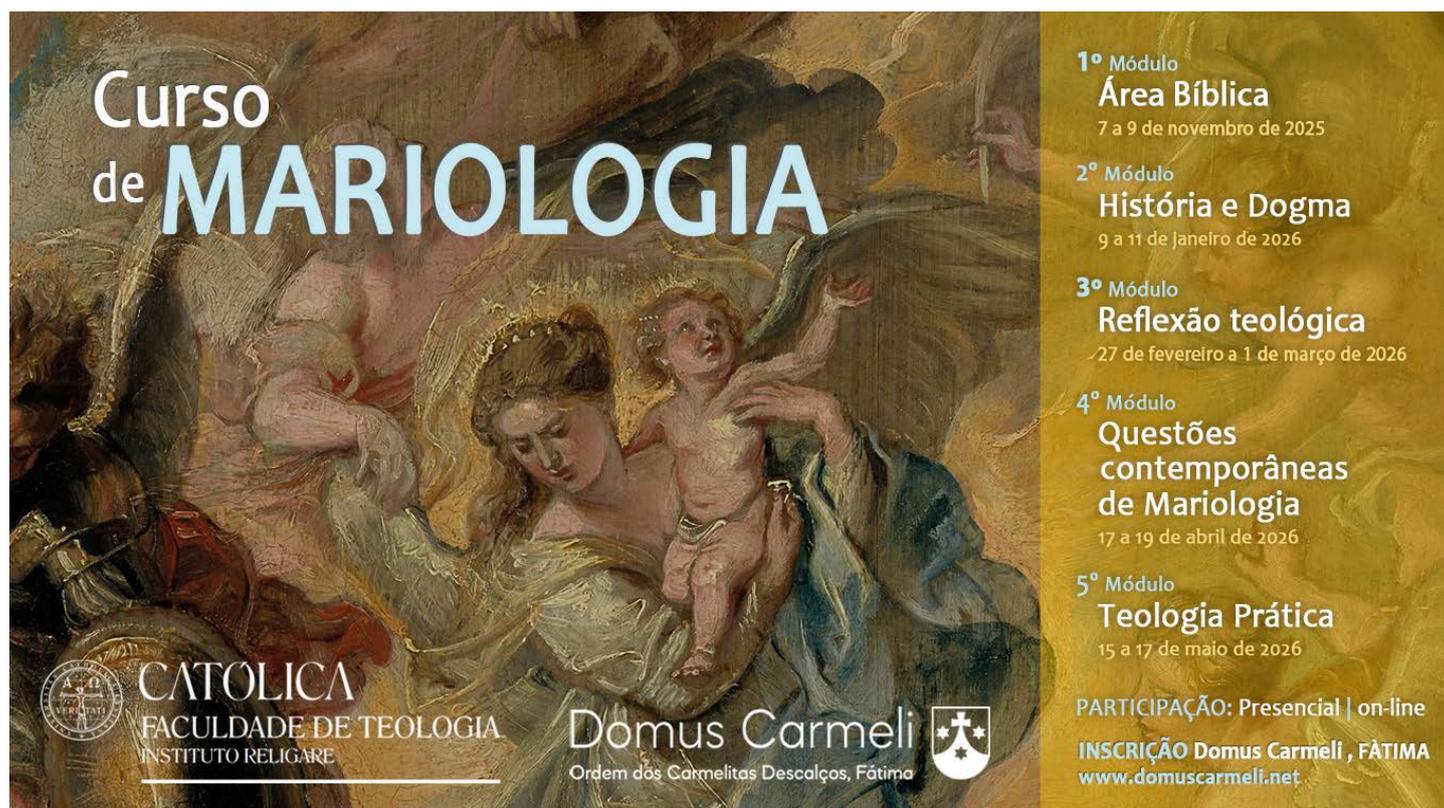
Ele cuida de vós! Hoje quero rezar contigo: Obrigada, meu Pai, por cuidares de mim e da Margarida! Obrigada, meu Pai, por cuidares do Adelino e da Fátima! Ajuda-nos a estarmos sempre nas tuas mãos e a confiarmos sempre cada vez mais em Ti.

Meu filho, ao viveres nas mãos de Deus, prepara a tua alma para a provação. Endireita o teu coração e sê constante, não te perturbes no tempo do infortúnio. Conserva-te unido a Ele e não te separe. Aceita tudo o que te acontecer e tem paciência nas vicissitudes da tua humilhação, porque no fogo se prova o ouro e os eleitos de Deus, no cadinho da humilhação. Nas doenças e na pobreza, confia nele. Confia em Deus e Ele te salvará, segue os seus caminhos e espera nele.

Ben Sira 2, 1-6.

Abraço-te com estas palavras do Ben-Sirá; que elas sejam para o teu coração a certeza de que Deus te cuida com a ternura dum Pai, o carinho duma mãe, e que nunca te esquece, porque te destinou para seres semelhante ao Seu Jesus: grande no amor e na entrega.

Eu estou contigo e abraço-te com a força que vem do Coração de Jesus, para te dizer que tudo podes n'Aquele que te dá a Sua força e o Seu Amor. E dou graças a Deus pelas maravilhas que em ti realiza. Que o Espírito Santo te encha de esperança e alegria e Maria, nossa Mãe, te proteja todos os dias da tua vida.



**Curso de MARIOLOGIA**

**1º Módulo**  
**Área Bíblica**  
7 a 9 de novembro de 2025

**2º Módulo**  
**História e Dogma**  
9 a 11 de janeiro de 2026

**3º Módulo**  
**Reflexão teológica**  
27 de fevereiro a 1 de março de 2026

**4º Módulo**  
**Questões contemporâneas de Mariologia**  
17 a 19 de abril de 2026

**5º Módulo**  
**Teologia Prática**  
15 a 17 de maio de 2026

**PARTICIPAÇÃO:** Presencial | on-line  
**INSCRIÇÃO Domus Carmeli, FÁTIMA**  
[www.domuscarmeli.net](http://www.domuscarmeli.net)

**CATOLICA**  
FACULDADE DE TEOLOGIA  
INSTITUTO RELIGARE

**Domus Carmeli**  
Ordem das Carmelitas Descalças, Fátima

# Três perguntas e... mais uma

«Fazer todo o bem que pudermos, eis a força do Escapulário!»

## 1. No contexto desta obra, qual é a relação entre o Escapulário e a ideia de «Vestidos de Céu» que dá título ao livro?

É uma boa pergunta. O livro *Vestidos de Céu* tem duas partes: a primeira é composta por biografias; a segunda por orações.

Não saberei bem dizer se o termo *biografias* está bem aplicado; sei o que quero dizer com ele: que cada texto – e são dezasseis, um por cada dia que antecede a Festa de Nossa Senhora do Carmo! – narra a história de vida duma pessoa que, em algum momento, foi revestido do Escapulário do Carmo. São histórias que li, vi, mas contaram ou a que assisti em primeira mão; são histórias – chamo-lhes *estórias* para dizer narrações – de pessoas que, a partir dalgum momento das suas vidas, viveram vinculadas a Nossa Senhora do Carmo, ao ponto de imitarem a Sua vida e virtudes, através do Escapulário.

O Santo Escapulário do Carmo é o motor de cada uma destas dezasseis *estórias*, logo, portanto, também deste livro.

Creio que os católicos portugueses, pelo menos os mais antigos, estão familiarizados com a narração da *entrega* do Escapulário a São Simão Stock. Estando a nossa Ordem em risco de vida, Frei Simão increpou ao Céu um sinal de protecção. Que se a nossa Ordem era consagrada a Nossa Senhora, isto é, se todos os Irmãos e tudo o demais era Dela, porque não haveria Ela de cuidar de nós? Porque não nos daria um sinal da sua protecção? E foi assim que a 16 de Julho de 1251, depois duma longa e intensa jornada de oração, segundo a tradição, Nossa Senhora do Carmo apareceu a Frei Simão, sexto Prior Geral da Ordem e lhe entregou o Escapulário, dizendo-lhe: «*Recebe, meu filho muito amado, este Escapulário de tua Ordem, sinal de meu amor, privilégio para ti e para todos os Carmelitas: quem com ele morrer, não se perderá. Eis aqui um sinal da minha aliança, salvação nos perigos, aliança de paz e de amor eterno*».

Ou seja, o Escapulário foi trazido do Céu pelas mãos da Mãe de Jesus e nossa Mãe; e por Ela nos foi-nos



VESTIDOS DE CÉU  
(Edições Carmelo)



Autor: Frei João Costa

dado, a nós, peregrinos de esperança, como sinal de Sua maternal protecção. E é assim que ainda hoje o usamos como prenda de Maria e como sinal de consagração a Ela. E quando o digo nós, digo as Irmãs e os Irmãos Carmelitas, religiosos e leigos que se associam a nós pelo uso do mesmo Escapulário, logo pela mesma consagração a Nossa Senhora.

Em suma: O Escapulário veio do Céu e é dado a quem o quiser receber e através dele imitar a vida de Quem o trouxe e no-lo deu.

A mensagem do livro, resumida no seu título é, pois, esta: pessoas existem que, ao nível da excelência da virtude, se vestem ou vestiram com o Escapulário do Carmo, ou seja, se vestem de Céu; e depois fazem e

fizeram do caminho peregrinante das suas vias uma vida *marieforme*, enforcada pelos modos, sentimentos e virtudes de Nossa Senhora do Carmo, e Lhe consagraram tudo: haveres e sentires, preces e dores, alegrias e esperanças, urgências e necessidades.

Se eu tivesse de apresentar o Escapulário a um povo que cantasse: «*Somos um povo que caminha / e juntos caminhando podemos alcançar / outra cidade onde há justiça...*», eu dir-lhe-ia: sim, tu que caminhas pelo pó da terra, usa o Escapulário e confia; confia e boa caminhada.

## 2. Que papel desempenham estas biografias na transmissão da tradição carmelita?

Outra boa pergunta. Devemos, porém, matizar o horizonte que ela supõe; ou seja: creio não me enganar se disser que este não será um livro que virá a ser muito conhecido. Não apostaria nisso... Logo também a resposta não se torna muito urgente; mas aí vai, pois, em algum momento, sim, o livro contribuirá para prolongar o amor e devoção a Nossa Senhora do Carmo:

Atrevo-me a dizer que o valor destas biografias é o testemunhal: em quase oitocentos anos de tradição, em todo o orbe cristão, homens e mulheres houve que se arraigaram aos fios do Escapulário com todas as forças, como quem não tivera outra boia de salvação! Pergunto, por exemplo: a que se agarraram os marinheiros espanhóis e portugueses durante as travessias das Descobertas, se não ao Rosário e ao Escapulário? Dir-me-ão que eram movidos pelo medo e que se agarraram ao que puderam; pois era, e nós? A que nos agarramos nós quando nos falha o chão das certezas racionais? Eu respondo: à primeira quinquilharia factual ou espiritual que estiver ao alcance. Negue-me quem quiser, que não precisarei de provar. Basta olhar com olhos de ver.

Estas dezasseis *Biografias do Escapulário* – ressalto a cifra dezasseis porque não descarto, noutra hora, chegar-me às trinta! – são a prova de que em todos os tempos e lugares, e em todos os contextos sociais, o Escapulário do Carmo

representou uma tábua de salvação, um farol orientador, uma mensagem de serenidade e de paz. O que caladamente o Santo Escapulário nos diz é: tens mãe, tens mãe, tens mãe! Todos temos uma Mãe que nos acolhe! Que cuida de nós! Nos ampara e abraça! Nos adverte e até chora por nós!

Não sou eu que o digo, mas os santos e os simples biografados neste livro. Não existe santo que não tivesse de suportar tragédias, nem gente simples que não tivesse suportado dificuldades e contradições. Uns e outros testemunham-nos que o Escapulário do Carmo é um apoio em momentos de crise, é uma *voz serena* que nos diz: filho, filha, tem calma! Confia! Sou tua mãe e estou contigo! Confia!

Além disso, provavelmente não existiu tempo tão órfão (e tão solitário) como o nosso! Logo não existe um tempo que tanto precise do testemunho dos que nunca se sentiram abandonados ou sós, porque pertenciam a Nossa Senhora do Carmo! A prova está nestas biografias que bem vale a pena ler.

Se estas biografias reforçarão a tradição mariana carmelitana de hoje? Nem duvido! Serão uma simples pedrinha, um calçozito, mas ajudarão. E o mérito nem é meu, óbvio! É de quem em nossos dias nos prova com suas *estórias* que a Mãe do Céu nunca nos abandona. Nunca deixa de ser Mãe! Por isso, o que mais desejaria é que dentro de cinquenta anos alguém escrevesse as *Novas Biografias do Escapulário* para contar que, em pós estas, muitas pessoas continuaram a testemunhar que sim, que podemos não querer ser filhos, mas a Mãe dos Carmelitas é sempre Mãe e nos ama e nos beija, nos guarda e acalma, mesmo se chegamos a casa sujos e maltrapilhados.

Sim, estas *estórias* do Escapulário ajudam a fincar hoje o amor e a devoção a Nossa Senhora do Carmo e ao Santo Escapulário – não passamos de alicerces dos que hão-de vir!

### **3. Como é que este livro poderá ser uma forma de evangelização e inspirar aos seus leitores o amor pelo escapulário?**

Quem vai a Maria não fica nunca por Ela retido, nem nos seus braços nem no seu colo. Não fica nem retido nem repousado. Quem se aproxima ao pé da Mãe, talvez nem lhe suba ao colo, por que Ela nos leva para Jesus! Essa é a missão da Mãe: encaminhar tudo e todos para Jesus! A sua tarefa é não perder nenhum filho, nenhuma filha, mas entregar-nos todos a Jesus. Sim, somos filhos da Mãe! Mas a Mãe sabe que o nosso caminho e fim é Jesus, e é para Ele que Ela porfia e nos encaminha.

Não recordo se em alguma linha do livro isso fica claramente dito. Se não o disse, digo-o e recordo-o agora aqui: A Mãe não tem nada de seu, somos todos de Jesus! Todos para Jesus, a Quem Ela nos oferece e apresenta!

Aliança que pelo Escapulário estabelecemos com a Mãe está sempre subordinada à Aliança redentora que Jesus selou com o seu Sangue! A da Mãe aponta para o Filho! Não pode ser de outra maneira.

(Quero, talvez, corrigir-me; sim, é possível que se nos achegamos à Mãe, Ela nos tome e nos sente no Seu colo! É bem possível, sim, que Ela é a Mãe de Misericórdia! Faço, porém, uma ressalva: o colo é Dela, mas só enquanto trono do Menino Jesus! O que a mim me parece aceitável é que se lhe subimos ao colo ou Ela nos ampara e sustenta nos seus braços é para nos colocar frente a frente a Seu divino Filho! É como se dissesse: João, meu filho, és de Jesus! Agora descansa junto Dele, a labuta virá depois!).

Creio que fica também implícito outro pormenor muito consolador: a confraternidade. Por Maria somos para Jesus e somos irmãos de Jesus. E em Jesus somos todos irmãos. Por isso é frequente, ou melhor, era antes muito frequente, que os que se consagravam em aliança com Maria, se constituíam em confraternidades

ou confrarias que, como células dum povo peregrino, depois se processionavam fraternalmente de Escapulário do Carmo ao peito e com suas opas pelos ombros. Ora, esse peregrinar como irmãos é um grande sinal profético que nos diz que Jesus nos quis irmãos e nos deixou o exemplo ao fazer-se nosso irmão para caminhar connosco – e não é isto uma grande mensagem evangélica?

Quero ainda ressaltar outro pormenor: quem usa o Escapulário, mesmo que disso não seja consciente, está sempre em oração! Não é uma oração de belas palavras, de fórmulas perfeitas ou litúrgica. É uma oração calada, uma oração afectuosa, filial, delicada, terna, serena. Sobretudo, calada. É oração porque dedicação olhos nos olhos a Nossa Senhora; é imitação dessa Mulher toda centrada em Jesus; é comunhão com Ela pois que, pelo Escapulário participamos todos da sua ternura e do Seu sorriso, e da incansável delicadeza das Suas mãos!

Sim, quem usa o Escapulário, pelo facto de o usar, e isso significar união com a Virgem Maria, já reza incessantemente.

Quero confessar uma coisa que tenho por certa, sem que agora me ocorra alguma prova: um dia – ó feliz dia! – todos e cada um de nós saberá quão devedor é da oração dos outros; e, quem sabe: se mais devedor da oração dos outros que da sua! O que quero dizer é que se muitos usam o Escapulário, e com ele e através dele muito rezam, eu sei e confio que muitos mais são os que, sem sabermos, beneficiam dessa oração gentil e generosa; não por mérito automático de quem o usa, isso não, mas porque Deus assim quis!

A oração é caridade em acto. Impulsionados pelo Escapulário, não fazer mal e fazer todo o bem que podermos é assemelharmo-nos a Deus, e isso tem valor de salvação! Ora se tem, e tem, alguém, para além de mim, especialmente para além de mim, tem de beneficiar disso! Esse

Quem vai a Maria não fica nunca por Ela retido, nem nos seus braços nem no seu colo. Não fica nem retido nem repousado. Quem se aproxima ao pé da Mãe, talvez nem lhe suba ao colo, por que Ela nos leva para Jesus

benefício silencioso e intestemunhado é caridade da melhor e sem interesse, é dar por dar, sem mérito de quem dá nem de quem recebe. É oração gratuita.

Deus não é merceeiro que conte tostões, mas a sua graça não pode perder-se, mesmo se se nos chega através de simples sinais sagrados, como o Escapulário do Carmo.

A caridade é o coração do Evangelho, é o próprio Deus! Ora, com certeza que o Escapulário é anúncio de Evangelho; pode ser silencioso, e é; e não sendo palavroso é modesto sinal e fala de Evangelho – nunca puxa para o mal, sempre para o bem, para a conversão, a fidelidade de vida, a imitação de Quem no-lo deu! Pelo que sim, pelo tudo e pelo muito bem que fazemos à Igreja e ao mundo quando usamos o Escapulário, considero que isso é um acto de perfeita evangelização!

(Quanto à segunda parte é melhor não me alongar, nem me repetir, porque, creio, já deixei respondido na pergunta dois. Obrigado.)

#### **... e 4. E pode o Escapulário ser visto como um símbolo de protecção e compromisso na vida dos fiéis, segundo as biografias do livro?**

Símbolo de protecção, lá isso é, disso também não haja dúvidas. Aliás, isso sempre foi bem sabido e bem assumido pelos Irmãos do Carmo e pelos devotos do Escapulário. Isso o sabem os que o recebem e dele se revestem depois duma catequese mariana mais ou menos breve. Repare-se: quando no ano de 1251 Nossa Senhora do Carmo entregou o Escapulário a frei Simão Stock o que fez foi entregar, através dele, aos Irmãos da Ordem um avental – de que eles já se revestiam nas tarefas diárias –, dizendo-lhes que ele seria sinal ou símbolo de protecção. Ora, um avental é isso mesmo: não é um mero sinal, é mesmo uma veste protectora ou então não seria avental, não é? É óbvio que um avental protege o

corpo e a roupa da sujidade, evitando o conspurcamento.

Sinal de protecção lá isso é o Escapulário.

Já, porém, não aceito que o seja dessa forma mágica que em algumas circunstâncias e eras ele foi visto e assumido. O Escapulário não é um escudo com super-poderes, nem tem poderes de martilhar como o martelo de Thor! É um paninho, melhor, dois rectangulozinhos de pano castanho; e acreditem, não *defende* de nada: nem de raios nem de coriscos, nem de borrascas nem de cheias, nem de frios nem de calores, nem de espadas nem de setas. Não defende, não, disso estejam seguros.

Pelo contrário, o que o Escapulário diz é que, em nossos actos e pensamentos, na nossa vida social e de oração, na nossa vida de trabalho e de oração, devemos ser como o foi e viveu Quem no-lo deu. E quem no-lo deu foi a Virgem Maria, sob o título de Mãe e Irmã dos Carmelitas!

Recordemos: nada é tão poderoso como uma Mãe. Apareça uma cobra diante duma criança e, num salto, a Mãe põe-se ali no meio dos dois. Assim fez Ela quando o dragão lhe quis tragar o Filho recém-nascido! Usar o Escapulário atrai o olhar da Mãe benevolente e defensor. (Mas ela não seria boa mãe se não cuidasse dos outros filhos que se revestem de ganga, ou com pernas na cabeça, ou com turbantes, ou sejam metaleiros. Não seria boa mãe, não...)

A Mãe protege-nos, sim; mas, sobretudo, acorda-nos e desperta-nos para os perigos.

O que, porém, jamais consigo imaginar é que quem usa o Escapulário faça o mal, chame-se ele falcatruas ou chame bem ao mal, desdenhe ou espezinhe alguém, como se isso o engrandecesse como ser humano, nem daí decorressem consequências. O Escapulário Castanho é uma branca, uma aspiração a nunca enfileirar pela bandeira do mal! Ao contrário, convida-nos a fazer sempre o bem, ou pelo menos todo o bem que pudermos.

Essa é toda a força e protecção que dele nos vem. E é assim que eu me sinto bem usando-o.

Contudo, se protege, e protege, o Escapulário, também não pode ser assumido como amuleto ou escudo contra forças do mal, peçonhas, males de inveja, energias negativas mais o tera-pelotão de negatividades que alguns fazem crer que a diário nos atormentam; o que te peço, leitor, leitora, se acaso aqui te achegaste é que confiras o início desta resposta; e que tomes também por certeza que o Escapulário também não é licença para pecar ou salvo-conduto para fazer maldades ou praticar injustiças. Não, não é.

Concluo, que já é hora: quando olho para Jesus vejo o ser humano mais puro (por ser também divino), de mão mais terna e doce e, ao mesmo tempo, o ser mais frágil e vulnerável, porque é amor e só amor, e porque, amando-nos, jamais se desviou ou evitou algo, jamais deixou de enfrentar, muitas vezes silenciosamente, de pé, ou de joelhos, na oração, toda a maldade – tal é a única tarefa do amor. E todo o amor é vulnerável.

Diante de qualquer dor Jesus sempre estremece, não desvia jamais o olhar, traz esperança para o futuro. Por outro lado, todo o diálogo silencioso do Escapulário e o seu sereno repousar sobre o peito de quem o usa é igualmente toque vulnerável, como o amor do Coração de Jesus – toda essa vulnerabilidade do sinal de eleição de Nossa Senhora do Carmo é, pois, também toda a sua força protectora.

Fazer todo o bem que pudermos, nunca fazer o mal e dele defendermos todos quantos pudermos, ainda que pobres e fracos, esse é o todo o poder que o Escapulário inspira e se lê nos testemunhos biográficos destes irmãos e irmãs que se revestiram do Escapulário e se publicam neste livro *Vestidos de Céu*.

Obrigado pelas perguntas esclarecedoras.

Deus não é merceeiro que conte tostões, mas a sua graça não pode perder-se, mesmo se se nos chega através de simples sinais sagrados, como o Escapulário do Carmo.



# Princípio de aceleração

Frei João Costa, OCD



Imagem lifewayninos.lifeway.com

## I.

**1.** Mais que os outros três juntos, o Evangelho de São Lucas coloca muitas vezes Jesus em oração, de tal modo que alguns teólogos o intitulam de «Evangelho da oração». De tão intensa, a íntima comunhão de amor que Jesus vivia com o Pai manifesta-se no seu modo de orar de tal modo que, tocados e comovidos, os discípulos hão-de um dia pedir-Lhe que os ensine a rezar.

Como deveria ser fascinante ver Jesus a rezar! Quem me dera...

Se o ver é já aprender, quem me dera ter contemplado aquele silencioso e amoroso diálogo do olhar que, na força do Espírito Santo, envolvia o Pai e o Filho, e se tornava delicada manifestação de Deus Trindade. Essa comunhão de amor é, pois, também hoje, o ambiente onde a nossa oração pessoal e comunitário se deve desenvolver.

**2.** O capítulo nono de São Lucas situa Jesus algures na fase final da etapa da Galileia. Até ali tinha Ele andado pelas cidades, vilas e aldeias da região a cumprir o seu programa de levar a Boa Nova aos pobres, aos marginalizados, aos oprimidos. Acompanhavam-no alguns discípulos, gente que se tinha encontrado com Ele, que tinha escutado o seu libertador anúncio do Reino de Deus e que decidira embarcar nessa aventura. Jesus, porém, não queria ficar-se apenas pela Galileia. Por isso, cumprida aquela etapa, o projeto deveria avançar para uma nova fase, pois Ele tinha a intenção de se dirigir a Jerusalém e de ali enfrentar as autoridades judaicas. Era lá que tudo se haveria decidir; era lá que se consumaria o êxito ou o fracasso do Reino.

Contudo, antes, de se abalçar ao caminho, Jesus parou – convém muito ter isso em conta. Em certo dia, tendo os discípulos por perto, Jesus parou e pôs-se a orar sozinho – tal é como, neste domingo doze do tempo comum, somos informados quanto ao modo como dá Ele início à nova e definitiva etapa do Evangelho.

Pode quem me lê ir agora reler os versículos dezoito a vinte e quatro daquele capítulo de Lucas, e ficará informado do demais, isto é, do quanto disse o Senhor aos discípulos, quer quando junto deles indagou sobre como o povo em geral O identificava, quer sobre o que eles próprios pensavam, quer ainda sobre a necessidade de estarem dispostos a viver as consequências dessa assunção. De facto, não é suficiente saber que Jesus Cristo é o Messias. É também necessário aceitar o modo como escolhera Ele realizar a sua missão messiânica e salvadora – essa é a sua pedra de toque, mas neste texto não iremos por aí.

A oração solitária de Jesus é o que me ocupará.

**3.** Foco-me, pois, na disposição e no acto da oração solitária de Jesus.

Antes de retomar o anúncio do Evangelho, Jesus parou, Jesus rezou. E, acresce, Lucas, os discípulos estavam por ali. Se é certo que o Evangelista não diz nunca que os discípulos rezaram com Jesus, também não diz que não rezaram ou que se distraíram, dormiram ou jogaram às cartas. E eu não afirmo uma coisa nem outra; afirmo o que afirma o Evangelista: estavam por ali, por perto de Jesus, enquanto Ele, Jesus, sim, rezava. Porém, se de Jesus se diz que rezava e dos discípulos não se afirma tal, provavelmente, eles não rezaram – e, no mínimo, nem rezaram com Jesus; é o que me parece. E como o processo de adesão a Jesus é mesmo um processo, isto é, supõe um andamento, uma gradação, uma evolução – também na oração –, então, parece-me, eles estão ainda muito incipientes; pelo que não rezaram, que ainda lhes falta muito tempo para que, encantados e maravilhados com o modo de Jesus rezar, eles Lhe peçam: «Mestre, ensina-nos a rezar».

**4.** Retomemos o início do Evangelho de hoje; diz-se-nos ali: «Jesus orava sozinho».

Existem com certeza vários modos de rezar, pelo menos, a sós, e também, em grupo ou comunidade.

Vamos pela oração solitária de Jesus e, penso eu, compreenderemos porque dela, naquela hora, não participaram os discípulos.

Em primeiro lugar, estou certo, dela não participaram, porque Ele não quis nem os chamou. Sim, existe um modo solitário de rezar, um modo que Jesus praticou, promoveu, ensinou e ainda hoje somos convidados a praticar e a ensinar a rezar. E, em segundo lugar, dela não participaram porque se mormente a oração solitária fôr um diálogo amigável entre cada um de nós e o Pai – e sim, a oração solitária é-o –, então, é compreensível que ninguém mais nela se deva intrometer, nem mediar, nem pontificar: nem o marido, nem os filhos, nem o padre nem o professor, nem o médico nem o psiquiatra, nem o patrão nem os outros membros do grupo de oração; nem o presidente nem o amigo mais amigo, nem os discípulos nem a Mãe.

Para que ninguém se intrometesse entre Ele e o Pai, Jesus apartou-se naquele dia tal como se apartava frequentemente dos discípulos para orar (mas também orava com eles em grupo, atenção!), porque o que, naquela hora, tinha Ele para conversar com o Pai era diferente do que qualquer um deles e de nós tinha e temos para lhe dizer – era pessoal; porque Ele é Filho e eu criatura; Ele o Salvador e eu nem a pegoreiro vou; porque o que Ele haveria de dizer eram palavras santas e puras, e as minhas são cheias de bolor, lodo e barro.

Sim, ainda faltava tempo para os discípulos aderirem radicalmente a Jesus; para assumirem e darem corpo ao Seu projecto. Ora, se isso sucedia, como haveriam eles de aprender a rezar-dialogar com o Pai se ainda não estavam inteiramente sintonizados com o coração do Mestre? Se ainda não sabiam querer O que Ele queria? Se não sabiam caminhar pelos mesmos caminhos que o Pai inspirava a Jesus? Do que iriam falar a sós com o Pai: dos rebanhos? Das redes vazias? Dos rendimentos em perda? – Que sim, poderiam falar disso, mas o Pai tinha um sonho e o sonho era o Reino; mas por Reino ainda eles entendiam uma coisa diferente da do Pai!

– Enfim, como naquela hora em que Jesus rezou solitariamente estava difícil para Eles falarem com o Pai, ao jeito solitário de Jesus! –.

**5.** Eis, pois, que em mais um momento decisivo da sua vida, Jesus se pôs a rezar solitariamente. São João conta-nos que quando Jesus os informou sobre o fito daquela subida a Jerusalém (no fim da evangelização da Galileia), Tomé respondeu: – *Vamos até lá também, para morrermos com Jesus.* Enfim, não sabia o que dizia; mas aquela sua resposta indica-nos que tinham sido bem informados do que lá iam fazer, do que lá se haveria de passar. Ou seja, indica-nos que, em primeiro lugar, a oração em solitário de Jesus dera frutos, fora esclarecedora, jamais se enquadrara num perder tempo, pelo contrário, mostrara-se princípio de rápida aceleração pelo caminho fora; isto é, dentro em breve, estariam mesmo em rápida ascensão a Jerusalém. Em breve se achegariam à Páscoa, à Ascensão, ao Pentecostes. Sim, digo bem quando digo *dentro em breve* porque, na verdade, a oração não serve para entorpecer nem para

alienar nem para adiar, não serve para adormecer ou para evadir, mas para decidir, configurar e avançar.

Depois daquela oração em solitário, reforçado nas suas intenções e união ao Pai, Jesus quase voou para Jerusalém (e os discípulos com Ele)! Porque a oração é decisivo princípio de aceleração para a missão!

## II

**6.** Rezava Jesus em comunidade no Templo, nas casas, nas sinagogas. E sozinho frente ao mar, nos desertos, nas bordas das montanhas, recluso entre o arvoredo. Situando-o orando numa bela ladeira, vejo-O desde outra; e, desde a minha tenho também diante do olhar aquele grupo de discípulos andados ainda bem longe do Pentecostes, muito distantes de alcançarem rezar na força do Espírito Santo. Acresço, por isso, uns parágrafos sobre como abrir-se e favorecer a oração.

**7.** Nunca Deus se envergonha dos nossos limites humanos. Nem mesmo quando rezamos. Deus é pai e não desdenha dos filhos. Não se ri se somos gogos, nem se espanta se não somos capazes de articular sons inteligíveis, porque a música que Ele mais ouve é o nosso calado coração. Que importa se Lhe rezamos irrazoavelmente ou gagejando – Ele entende-nos. Se Lhe rezamos com sono, também. Se aflitos, idem. Se como bebês, Ele percebe o nosso beicinho e doce olhar. E se na velhice as sombras nos toldam a razão, a Sua luz alumia os dois únicos neurónios decentes que ainda nos restem e vê o que nem sequer entendemos querer dizer-Lhe.

Nenhum pai ousaria deitar um filho a um rio. Nem o Pai nosso nos condena ao fogo; muito menos se não soubermos rezar. Ah, e podemos ser grandes pecadores, sim. Empedernidos, até. Se Lhe rezamos, Ele aceita. Não digo que goste, digo que Ele preferiria que em tudo nos parecêssemos a Jesus, mas se não, paciente, Ele aguarda-nos, fica à coca, esperando que num imprevisto, numa volta de mar, num percalço ou num baixar das defesas, permitamos que Ele nos enteneça e seduza o coração. E então toca-nos levemente à porta e, se, lha abrimos por dentro, Ele entra para rezar connosco.

**8.** Para que bem rezemos, importa, sobretudo, que nos conheçamos bem, não suceda que nos julgemos girafa sem que passemos de reles pulga. Que creiamos ultrapassar as nuvens e tocar a lua, quando apenas somos pequenino bichinho-de-conta, que ao mínimo ruído se encolhe e se esconde. Importa muito que saibamos que não somos nem Leão nem Cordeiro. Talvez apenas lagartixa ou, quem sabe, algo mais simpático.

Isso sim, o que importa é que, para rezarmos, nos conheçamos bem. Que de frente enfrentemos e assumamos as nossas torpezas e torções, engelhas e papos nos olhos da alma. Para isso não há como ser-se humilde, realista. Repara: se vais pedir uma esmola a um rico não julgues que és recebido de igual maneira, se diante dele te apresentas mais bem vestido que ele ou se de roupa de cote! Olha que quem te ouve percebe se em falsete lhe falas fábulas ou se há fome de sal e sede de azeite no timbre da tua língua.



Sobre isto Santa Teresa de Jesus tem palavra autorizada. Começando a falar sobre oração, diz ela no Livro da Vida, ser impossível rezar sem humildade: «*como este edificio, [da oração] tem a sua fundação na humildade, quanto mais próximos de Deus estivermos, tanto maior deverá ser esta virtude, pois, se assim não for, tudo perderemos*» (12:4). Por não sermos realistas, mas fantasiosos, digo eu. De facto, quanto mais nos aproximarmos da luz, mais em nós se vê qual seja o nosso quarto e quais as teias-de aranha, o desalinho e o pó que o habitam.

Sobre a necessidade do vero autoconhecimento em vista à oração, Santa Teresa é severa e assevera-nos nas Primeiras Moradas: «*a questão de nos conhecermos é tão importante que eu gostaria que não houvesse nisso nenhuma negligência, por mais elevadas que estejais nos céus. Enquanto estamos nesta terra, não há coisa que mais nos importe do que a humildade. E assim volto a dizer que é muito bom, extremamente bom, entrar primeiro no aposento do conhecimento próprio antes de voar aos outros, porque esse é o caminho. Se podemos ir pelo seguro e plano, para que haveremos de querer asas para voar? Devemos, pelo contrário, aprofundar-nos mais no conhecimento de nós mesmas*» (2:9). Não podia a Mestra, está bom de ver, ser mais assaz prudente e verdadeira. De facto, rezar não é assunto delicado, que ocorra aquando de ventos favoráveis, antes obriga a que se evite toda a negligência sem jamais se mermar na humildade.

Jamais sobre nós sejamos cegos ou tacanhos no teste do algodão.

**9.** Orar é como treinar; melhor, orar implica muito treinar – não digo *malhar*, digo treinar, mas treinar fazendo, rezando. Não nego que também exige esforço, disciplina. – Perdoem-me se parece que endoido, mas não me sai da ideia que um ensaio geral, por vezes, *sai melhor* que a sessão pública. – Treinar, treinar é a solução. E se o é para os mergulhadores e os corredores de fundo, enfim, para os atletas e os artistas, também o é para os orantes.

Pegando na metáfora teresiana direi que ninguém se faz amigo sem que se cruze diante do olhar desse Amigo que (nos) olha – de facto, nunca me fiz amigo de nenhum bosquímano!

Eu não entendo de oração nem ousa ensinar alguém a rezar; já, porém, oro para entendê-la, e entendendo-a, ore melhor. – O princípio é, penso, de Santo Agostinho; e quer dizer isto mesmo: a Deus entende-se na capela, diante da luzinha tremeluzente do sacrário, não no escri-

tório, diante do écran do computador que nos abre para o poderosamente inefável mundo da IA. Tudo nos abre para os mistérios de Deus se formos pela via da fé; é pela fé, não pela força, nem pela vontade nem pela inteligência – mas pela sua deposição – que nos aproximamos do sacrário do mistério. Só a oração humilde, constante e confiada convence a Deus a abrir-nos esse sacrário cujos ignotos mares foram preparados para extasiar as almas que porfiam sob as tempestades. E se me perguntarem a mim, pobre pecador, como isso é, como isso se faz e se entende, apenas direi que não sei, que não entendo, que oro para entender e entendo para orar.

**10.** E para concluir, façamo-lo ouvindo palavras dum mestre que sabia centrar no essencial a quantos com ele caminhavam pelo caminho da perfeição. Os excertos que seguem resumem o quanto atrás fica dito: *i)* não basta rezar, é necessário permanecer, continuamente, noite e dia, na oração; *ii)* na oração tanto mais alegria achamos, quanto mais tudo nela se oferece com gosto ao Amado; *iii)* e por último: a força da prece que elevamos ao Céu apenas está em dar gosto a Deus que gosta de dar; e quanto mais damos, mais gostamos de Lhe dar.

Ensinando sobre oração, São João da Cruz insistia muito em que por razão ou justificação alguma, mesmo se santa, ela fosse abandonada; insistia: «*procure, pois, ser contínuo na oração e no meio dos exercícios exteriores não a deixe. Quer coma, quer beba, quer trate com os de fora, quer faça qualquer outra coisa, ande sempre desejando a Deus, pondo n'Ele o afeto do seu coração*» (Conselhos a um Religioso, 9), «*porque o verdadeiro amante só está contente quando tudo o que ele é, vale, tem e recebe, o emprega no Amado, e quanto mais é tudo isso, tanto mais gosto tem em Lhe dar*» (Chama de Amor Viva III, 1); e, perspicaz e sábio, concluía, resumindo: «*para alcançar as petições que temos no nosso coração, não há melhor meio do que pôr a força da nossa oração naquilo que é mais do gosto de Deus; porque então, não só nos dará o que Lhe pedimos, que é a salvação, como ainda aquilo que vê que nos convém e nos é bom, embora não Lhe peçamos*» (III Subida 44:1-2).

**11.** AVISO: O autor destas linhas não é sábio nem é santo. Escreve como escreve: sem acerto e, às vezes, sem concerto. E se cita sábios e santos é só porque os copiou em algum lugar, jamais porque seja bom a imitá-los como eles imitaram a Cristo. Avisado que é, o leitor saberá ler, previamente, este aviso e dispensará a leitura de tudo o mais. Obrigado.

”

Orar é como treinar; melhor, orar implica muito treinar – não digo malhar, digo treinar, mas treinar fazendo, rezando. Não nego que também exige esforço, disciplina.