

São Paulo 2022

voz da ESPERANÇA

Ano XVI - ed. 67
jan/fev/mar

Comunidades Nossa Senhora da Esperança

Movimento de Apoio Espiritual, Religioso e Vivencial para Viúvas, Viúvos e Pessoas Sós

**Louvando, pedindo e
agradecendo: todos os motivos
são válidos para se orar a Deus**

Editorial

"Nossa vida é um presente de Deus e o que fazemos dela é o nosso presente a Ele" (São João Bosco).

Mais um a menos... e o primeiro mês do ano já se foi...

O novo começou, mas temos muito tempo ainda para darmos o melhor de nós e nos oferecermos como presente a Deus.

E o Movimento das CNSE é um excelente meio de nos tornarmos doação ao próximo. Basta que cada um, dentro de sua capacidade e experiência, exerça um pouquinho de esforço para colocar em prática alguns meios que ele nos oferece: Ponto de Unidade, Esforço de Oração, Missa, Reunião Mensal, etc.

Ainda estamos passando pela pandemia, e isso, na verdade, tem prejudicado algumas formas de "encontro", com nossos irmãos de caminhada. Mas temos a nosso favor a CRIATIVIDADE, dom que Deus nos deu e que deve ser compartilhado. É com esforço que vamos retribuir o nosso presente a Ele.

Que tal se cada um de nós praticássemos algo diferente este ano, no sentido de irmos até o próximo, demonstrando um "algo a mais"? O Amor é construído por atitudes... não por palavras apenas. Vamos fazer o outro sentir-se amado?

Que nossa participação nas CNSE nos traga saúde, alegria, amizades, confraternização e amor. E muita FÉ... para vivermos mais um ano... é o que precisamos e desejamos a todos vocês.

Ana Rita e Manoel
Voz da Esperança

SUMÁRIO

COORDENAÇÃO NACIONAL

Ponto de unidade 2022: oração, esperança e eucaristia.	3
Deus – o Homem – o Tempo	4

VIDA NO MOVIMENTO

A primeira comunidade do Brasil volta a se reunir ..	6
Gratidão	6
Velas da esperança	7
Missa de encerramento 2021	8
Lembrança histórica	9

VIDA NA COMUNIDADE

Três testemunhos	10
------------------------	----

ESPECIAL

Em poucas palavras	12
--------------------------	----

DESTAQUES

Idoso ou velho?	14
"Destralhe-se"	15
A morte não separa	16
"Paz e Bem" – saudação franciscana	17
Que bom ter mais um dia pela frente!	18
Gramática da vida	18
Consumidos pelo consumo	19

REFLEXÃO

Sua vida espiritual	21
---------------------------	----

FALECIMENTOS

.....	23
-------	----



CONTATOS & INFORMAÇÕES

SEDE NACIONAL

Rua Oriente, 500 – 2º andar
03016-000 – São Paulo-SP

Coordenação Nacional

Ivete e Aparecido Osvaldo A. Rodrigues (Paca)
F. 17 3224-4745 – cnse@cnse.org.br

Tereza P. Shoshima

F. 11 4123-5903 – famshoshima@gmail.com

Responsável Editorial
Ana Rita e Manoel Carlos Marques

www.cnse.org.br

Edição e Produção

Nova Bandeira Produções Editoriais
Rua Turissau, 390 – Cj. 144
novabandeira@novabandeira.com

Responsável: Ivahy Barcellos

Revisão: Jussara Lopes

Diagramação: Douglas D. Rejowski

Imagem de Capa: Canstockphoto

3.300 exemplares

PONTO DE UNIDADE 2022: ORAÇÃO, ESPERANÇA E EUCARISTIA

Ivete e Paca – Casal Coordenador Nacional

*“A ORAÇÃO é um ato de insistência de quem pede
Àquele que é capaz de responder”.*

Podemos nos comparar com uma semente jogada em solo arenoso, ou a um deserto que dificilmente recebe umidade, ou ainda em solo fértil e adubado. Podemos também nos comparar como um grão de mostarda, que é desprezível em sua aparência, mas tem uma grande força, capaz de produção.

A Sagrada Eucaristia diz que o Reino de Deus pode ser comparado com sementes de qualidades diferentes. Assim, comparando-as com a Oração, elas vão crescer e produzir a seiva dentro de um tronco. A Oração, de pequena nos torna grande, e é a arma mais poderosa de um cristão, pois nos aproxima de Deus.

Orar é falar com Deus. A Oração nos alimenta, nos engrandece e aumenta a nossa Fé.

Jesus nos deu o exemplo dessa aproximação com o Pai através de palavras, ou seja, de uma vida de oração e assim nos ensinou para assim também fazermos. Ele, por fim, nos ensinou a oração do Pai Nosso (MT 6), e no versículo 6 nos orienta: “Quando fores rezar, entra no teu quarto, fecha a porta e reza a teu Pai em segredo. E Ele, que vê o escondido, te recompensará”.

Este encontro pessoal com Jesus Cristo é capaz de transformar radicalmente nossas vidas, de encontramos a paz e a felicidade que tanto almejamos mesmo na adversidade da pandemia. Este amor nos inunda e nos preenche, ocupando todos os “vazios” que nos causam sofrimento e tristeza. Esta paz vem de Deus, é o próprio Deus que nos impulsiona a transmitirmos seu Amor por onde passamos. Essa transmissão só é possível a partir do profundo e verdadeiro encontro pessoal com Cristo que é, também, razão de toda e qualquer esperança.

“Ninguém dá o que não tem”. Que este encontro, nosso com Ele, através da ORAÇÃO, possa nos fortalecer para acompanhar nossos “amigos”, “irmãos” e “membros” da nossa comunidade, para que todos sintam-se apoiados neste ano de 2022, e assim seremos “sal e luz” por onde andarmos.

Que assim seja!



DEUS – O HOMEM – O TEMPO

Pe. Leonildo Isauro Pierin – Conselheiro Nacional

As vidas humanas contêm seus mistérios, realidades, histórias, sonhos, projetos, desejos, vontades, desafios, indiferença, frieza, calor humano, trabalho, desemprego, saúde, fragilidade, força, fraqueza, inércia, ação, medo, esperança, poesia, prosa, tecnologia, ciência e muito mais coisas. E tudo acontece no tempo. Assim é a vida, com sua complexidade engendrada pela capacidade humana, se realiza na simplicidade de todas as coisas.

A grande mola propulsora para vencer o Tempo e a vida se realizar plenamente é a **Fé**, e, esta deve ser nutrida, fortalecida pela ORAÇÃO e COMUNHÃO. Por sua vez a oração deve se dar num clima de total confiança, no abandono nos braços do Pai, como uma criança que ao ouvir a voz de seu pai se lança sem nada a temer, porque confia naquele que o chama; assim devemos nós nos lançar na vida confiantes no “Amor do Pai” – manifestado em Jesus Cristo. Deste modo estaremos construindo a cada dia mais nossa espiritualidade para vencer o Tempo presente com seus desafios; devemos ouvir a voz de Jesus que diz: “Não tendes medo”.

Na Eucaristia nutrimos nossa fé, nossa vida e por meio dela o Senhor nos afirma: “Eis que estarei convosco todos os dias até o fim dos Tempos”. (Mt 20,20)

O Tempo presente com seus desafios (pois o ouro é purificado no fogo) é propício para crescer na Oração, renovando nossa esperança que nos leva a agir, a fim de que o Reino de Deus se realize. O tempo passa, mas Deus permanece.

Na atualidade, ainda que tenhamos uma fé viva e autêntica, por vezes nos sentimos fracos, desanimados, amedrontados, e isto revela que somos humanos e que, portanto, necessitamos de Deus e de seu auxílio.



Diante de tais desafios somos portadores da esperança; pois nossa força vem do “Senhor”.

Na Festa da Epifania, o Senhor se manifesta como Luz das Nações. Ele é a luz que nos guia no caminho renovando sempre a esperança, e nos fortalecendo no caminhar.

No Evangelho de Jo 2 nas Bodas de Caná, a Virgem mãe nos convida a fazer o que “Ele” nos disser. Ter esperança é o encorajamento para caminhar, guardando a paz nos corações e na alma; mesmo sabendo e experimentando as provações da vida que vivenciamos.

No ato da instituição da Eucaristia o Senhor usa o verbo na forma indicativa: “Isto é”, falando da realidade, de sua constante presença que nos alimenta e fortalece para seguir sempre em frente (Ele é o pão descido Céu).

Deus vem até nós em Jesus Cristo que se dá como alimento na Eucaristia. Ele nos quer bem e fortes pois sabe das provações que devemos enfrentar até o dia que deveremos tomar posse dos bens, que em sua misericórdia reservou aos que o amam.

O Homem necessita de Deus e deve buscá-lo através da oração e nutrir sua fé alimentando-se do “Senhor” para uma esperança renovada, firme e atuante.

Em qualquer Tempo, em qualquer época da história, Deus estabelece uma união (aliança) com os homens que criou a sua imagem e semelhança. Em Jesus Cristo realizou a nova e eterna aliança, aliança de amor pela humanidade inteira.

Portanto, amados irmãos, vamos caminhar com uma renovada esperança para vencer os desafios do Tempo presente, nos fortalecendo na Oração e na Eucaristia, pois o Senhor é nosso abrigo seguro, nosso refúgio e fortaleza. Somos chamados a ser Sal da Terra e Luz do Mundo (Mt.5,13-16). Assim rogamos a Nossa Senhora Mãe da Esperança: que interceda por nós, quando vacilamos na fé, quando somos tentados a desesperar; quando fechamos o coração; quando temos medo, quando há injustiça; quando tudo parece difícil; quando nos cansamos; quando deixamos o não agir em nós; quando queremos que Deus faça nossa vontade. Interceda por nós ó mãe para que estejamos sempre atentos como Tu, pois tua alegria era fazer a vontade do Pai.

Leve-nos a Jesus Nossa Esperança.

A PRIMEIRA COMUNIDADE DO BRASIL VOLTA A SE REUNIR

Raquel e Fernando - Coordenação Regional São Paulo Capital e Alphaville



Depois de dois anos, desde a confraternização em dezembro de 2019, a Comunidade Número 1 de São Paulo e do Brasil voltou a se reunir. Todas as participantes estão vacinadas com as três doses e já aguardam a chamada para a quarta dose.

Sob a coordenação da incansável Lourdinha, a reunião foi no apartamento da Nadi. Estavam presentes também a Sílvia, a Luiza, a Raquel e a Cida. Começou com a Santa Missa, celebrada pelo Padre

Joaquim, que está nessa comunidade há 17 anos, desde o início quando iniciou o Movimento das Comunidades Nossa Senhora da Esperança.

Padre Joaquim é quem celebrava missa semanalmente na casa de repouso onde Dona Nancy Moncau morou por 20 anos, depois de ficar viúva! Por isso eles se tornaram amigos e ele aceitou o convite para integrar a Comunidade. E assim essa comunidade iniciou o Movimento e serve de exemplo para todos nós!

Deus abençoe a todos os componentes da Comunidade Número 1 do Brasil!!!!

GRATIDÃO

Elena e Maury - Limoeiro do Norte-CE

Terminamos 2021 em plena paz e saúde para nós e as para nosso Movimento em nossa região do Vale do Jaguaribe, em Limoeiro do Norte, no Ceará. Somos gratos a Deus por tudo de bom que nos concedeu. Em nossa equipe de base das Equipes de Nossa Senhora fomos escolhidos como Casal Responsável para 2022. Na qualidade de Casal Regional do Movimento das CNSE estamos nos despedindo, para sermos substituídos por um casal que sempre deu apoio ao movimento, desde o início em nossa região.

Agradecemos ao Padre Miguel Batista que caminhou conosco como Conselheiro Regional contribuindo com seu indispensável apoio ao Movimento. Sua vibrante presença fortaleceu-nos a todos na intrigante caminhada de viúvas, viúvos e pessoas sós.

Giselda e Toinho, novo Casal Regional, abraçou a missão com um coração grande e generoso, compreendendo o verdadeiro espírito de serviço, atendendo plenamente o despertar do Pe. Caffarel, que diz: *"Que Deus seja o primeiro a ser buscado, o primeiro a ser amado e o primeiro a ser servido"*. Como poucos, esse casal compreendeu muito bem o que esse apelo significa. Servir é a nossa missão. Sem medo. Deus está conosco sempre e em todas as circunstâncias.

Quanto a nós, nos despedimos da Coordenação Regional, mas, com o mesmo espírito e graça, permaneceremos servindo às CNSE, oferecendo ao novo Casal Regional todo nosso apoio e nossa vivência. Ao mesmo tempo nos desculpamos por nossos erros, limitações e falhas. Por outro lado, somos gratos a Deus pelo que realizamos. Não desanimemos. Com Deus e Nossa Senhora da Esperança chegaremos ao porto seguro que é a santidade.

Nossa Senhora da Esperança, interceda a Deus por todos nós.

Abraço fraterno.

VELAS DA ESPERANÇA

Elaina e José Luis - Regional de Campinas-SP

"O Senhor fala de paz a seu povo e a seus amigos e a todos que se voltam para Ele".

Assim, no dia 30 de novembro de 2021, dia de Santo André, na Paróquia de Santa Edwiges, em missa presencial para todo o Movimento, as Comunidades de Campinas, pela primeira vez no ano, se reuniram numa celebração para entrega das velas que iluminarão seus caminhos em 2022.

A celebração foi presidida pelo Padre José Tadeu, Conselheiro Espiritual da Comunidade Nossa Senhora Auxiliadora, grande incentivador de nosso Movimento em Campinas.

Padre Tadeu, em sua homilia, traduziu todo o sentido de pertença às CNSE, seu valor e espiritualidade próprias às suas participantes.

As novas velas estavam sobre o altar e foram bentas pelo celebrante e no final da missa entregues a cada uma das responsáveis pelas cinco Comunidades de Campinas.

Aproveitamos o ensejo para falar às pessoas da Paróquia sobre o Movimento, seu histórico, vivência e como dele participar.

Após a bênção solene, nos despedimos, na expectativa de dias melhores para 2022.

MISSA DE ENCERRAMENTO 2021

Toinha e George - Regional Pernambuco



No dia 18 de dezembro as Comunidades da Regional Pernambuco agradeceram a DEUS por mais um ano que terminava, por todas as graças e bênçãos alcançadas. Sim, apesar da pandemia nossas vidas foram poupadas e as Comunidades de maneira diferente cultivaram a esperança de que tudo logo voltaria ao normal. Assim cresceram em espiritualidade junto a DEUS, na ajuda ao irmão e no amor ao próximo.

Diante das dificuldades a Vida de Oração tornou-se mais intensa e a intimidade com DEUS aumentou.

As CNSE da Arquidiocese de Olinda e Recife participaram de uma linda Celebração Eucarística, em ação de graças, no Santuário da Mãe Rainha de Schoenstat, localizado no morro do Peludo, Olinda-PE. Alguns participantes das Comunidades Locais de Olinda



e de Recife também se fizeram presentes.

A Missa foi celebrada ao ar livre com o altar preparado em frente ao Santuário, sob as bênçãos de Jesus, da Mãe Rainha e da Mãe da Esperança.

Ao final da celebração estávamos todos felizes e com a firme esperança de que no próximo ano estaremos vivenciando os eventos com mais segurança e tranquilidade.

LEMBRANÇA HISTÓRICA

Elaina e José Luis - Regional de Campinas-SP

Foto de Dona Nancy Moncau, quando esteve em Vinhedo (SP), em 2005, por ocasião da inauguração da biblioteca com o acervo de todos os seus livros doados às Equipes de Nossa Senhora.

Aparecem na foto as participantes da primeira Comunidade de Nossa Senhora da Esperança, de Campinas-SP: Nininha, Autair, Nancy, Salma, Heloisa, Had, Louris, Carmen Suzana, Nancy e Benjamin, que foram prestigiar o evento.



TRÊS TESTEMUNHOS

Coordenação Nacional

Apresentamos a seguir três testemunhos de pessoas do nosso Movimento, que fazem parte da palestra que nosso Casal Nacional montou e será apresentada virtualmente em Assis (Itália), por ocasião do Encontro Internacional dos Dirigentes das Equipes de Nossa Senhora.

O motivo de colocar estes testemunhos neste Informativo é porque eles abrangem **testemunhos de pessoas que passam por todas as situações de vida a sós que nosso Movimento acolhe**. Com certeza, você, também participante do Movimento, se identificará com um deles.

E isso é mais uma maneira que encontramos para incentivar você a colocar no papel o seu próprio testemunho de vida e nos encaminhar para lançá-lo em próximas edições. Estamos aguardando.

ANTONIA

Olá, meu nome é Antonia, mas todos me conhecem por Nina. Sou divorciada há 42 anos, tenho dois filhos e três netos.

Tive um casamento muito difícil, até que tive coragem de me divorciar, pois, na época, meus filhos eram ainda muito pequenos. Me afastei dos amigos e da igreja, só trabalhava. Tentei participar de alguns movimentos na paróquia mais próxima da minha residência, mas por ser divorciada, sempre tinha uma pessoa preconceituosa e acabava me afastando, e assim participava apenas das missas dominicais. Até que chegou o Movimento das Comunidades Nossa Senhora da Esperança em São José do Rio Preto, e minha irmã, que fazia parte da Coordenação Local, me convidou para participar e eu aceitei.

Foi muito difícil para mim no começo, pois não conhecia ninguém e estava muito tempo afastada da igreja. No entanto, fui muito bem acolhida por todas as pessoas que conheci e acabei amando a Comunidade que passei a participar. Foi a melhor oportunidade da minha vida espiritual e hoje sou muito feliz, pois aprendi a conviver com pessoas diferentes, fazer novas amizades, verdadeiras e duradouras, onde posso compartilhar de momentos diferentes e alegres. Enfim, agradeço muito a Deus por tudo isso ter acontecido em minha vida.

Nossa Senhora da Esperança, intercede por nós. Amém!

CLEIDE

Olá, sou a Cleide, solteira, participo deste Movimento, na Comunidade 5 (Amizade), aqui em São José do Rio Preto.

Sou mãe e avó, sempre fui muito ativa na Igreja desde criança, participando de tudo.

Com 17 anos tive um relacionamento e aos 33 anos concebi meu filho Maikel, que com sete meses perdeu seu pai. A partir daí meus pais vieram morar comigo, onde cuidei deles e do meu filho. Com o falecimento dos meus pais e participando apenas das missas dominicais, em um domingo, ao ouvir o Pe. Valdecir, da minha Paróquia, falar sobre um movimento de viúvas e pessoas sós, senti o chamado de Cristo e na mesma hora não hesitei em querer também participar. Este maravilhoso Movimento me trouxe verdadeiras, lindas e fortes amizades, me mostrando que mesmo hoje posso ser útil, viva, para servir e evangelizar.

Também faço parte da Pastoral da Sobriedade em minha paróquia e participo, ativamente, de todos os eventos que o Movimento organiza, tudo isso com muito amor e muita alegria.

Nossa Senhora da Esperança, interceda por nós!

LAYR

Meu nome é Layr, sou viúva há 16 anos.

Participo do Movimento das CNSE, faço parte da número 01 aqui em Rio Preto.

Fui casada 44 anos com Antonio Cespedes Villar, o Toninho, que foi um presente de Deus para mim.

Enquanto casados participamos das Equipes de Nossa Senhora, da equipe 11. Fomos muito atuantes na Igreja, sempre trabalhando com casais: no ECC, em cursos de noivos, na Pastoral Familiar, com casais em segunda união e outros movimentos e pastorais da igreja.

Com o falecimento do Toninho, além da sua falta, também não era mais possível continuar participando desses trabalhos, pois todos eles eram desenvolvidos por casais.

Perdi tudo, caí num abismo, sentia-me mutilada, inútil.

Meus filhos estavam sempre comigo, mas também eles estavam fragilizados. Padres, casais com quem trabalhamos davam-me forças, mas faltava o principal, pois não encontrava um lugar para mim na Igreja.

Foi quando um casal amigo indicou-me para que eu participasse da primeira Comunidade do Movimento que estava sendo formada em Rio Preto.

Ali encontrei novamente o sentido de viver e de ser útil. Hoje sinto-me feliz, realizada, estando em Missão juntamente com o casal Luiza e Cirelli na Coordenação Local da nossa cidade. E tudo isso é muito bom.

Nossa Senhora da Esperança... Interceda por nós!

EM POUCAS PALAVRAS

Pe. Flávio Cavalca de Castro - C SSR

A seguir, temos alguns pequenos artigos escritos pelo Pe. Flávio Cavalca, que foi durante cinco anos Conselheiro Nacional do nosso Movimento.

São artigos pequenos no tamanho, mas grandes e profundos no conteúdo. Aproveitem...

CARNAVAL DE DEUS

Para nós Deus é principalmente poderoso e justo. Quase nunca, porém, nos lembramos de dizer que Deus é alegre. Sumamente alegre e feliz em si mesmo, alegra-se até com suas criaturas: "Seja para sempre a glória de Javé, alegre-se Javé em suas obras" (Sl 103,31).

Ao nos convidar a ser participantes de sua vida divina, pela nossa união com Cristo, convida-nos também a participar de sua alegria agora e na eternidade. Vivamos, então, a alegria já com os bens de agora, que são tantos: viver, conhecer, amar, cantar, paternidade e maternidade, saborear e sentir, e tantas outras alegrias. Vivamos essas alegrias, agradecidos e confiantes, sabendo que muito mais ainda nos espera na grande festa que ele prepara para nós. Com muito mais brilho, animação e alegria do que poderemos jamais imaginar. Alegre-se, irmão.

CARNAVAL E CINZAS

Podemos até nos sentir incomodados com essa justaposição de Carnaval e Cinzas no mês de fevereiro. Mas se pensarmos um pouco, vemos que na vida, e também na vida cristã, oscilamos sempre entre festa e luto, cantos e silêncio, réquiens e aleluias, quaresmas e páscoa.

O importante é que saibamos viver essa alternância, vivendo as riquezas e valores de cada momento. Aliás, o próprio Jesus nos fala do saber viver a festa de casamento e os tempos de jejum (Lc 5,34).

Jesus convida-nos a viver bem os momentos de alegria e descanso, de

trabalho e oração, de festas e luto. De cada momento podemos fazer ato de louvor e adoração. O decisivo mesmo é o amor obediente com que nos colocamos nas mãos do Pai e à disposição dos irmãos.

CINZAS: TRISTEZA OU RENOVAÇÃO?

Se não tomamos cuidado, as cinzas da Quaresma trazem-nos um quê de tristeza e seriedade ao rosto. Como se significassem o fim da alegria, e a condenação de nossos pequenos consolos.

Cinza é o que sobra das ilusões desmascaradas, é a poeira estéril dos desvios enganadores. Em cinza terminam as coisas que não valem a pena, que não trazem vida. Cinza é o que nos sobra nas mãos, se não vivemos a Vida.

Quaresma não é renúncia a qualquer valor, mas é descoberta dos valores que valem e duram quando tudo se faz cinza.

Não precisamos colar ao rosto um ar solene e austero. Basta que levemos a sério a vida, e a vivamos na contínua busca da mais vida e do mais amor, à luz da Páscoa.

QUE NÃO SEJAM CINZAS INÚTEIS

Os símbolos e ritos são valiosos quando têm um sentido para nós e nos levam a assumir atitudes de vida.

No início da Quaresma, na Quarta-feira de Cinzas, se participamos da liturgia, vivamos plenamente o momento. Reconheçamos nossa limitação, a brevidade da vida aqui, a futilidade de nossas ilusões. Reconheçamos que sempre estamos precisando de conversão, de volta, de reorientação de nossa vida.

O mais importante, porém, é que vivamos a Quaresma à luz não de cinzas e negações, mas iluminados pela certeza da ressurreição de Cristo e na esperança de nossa própria vida renovada. Não fomos criados para ser pó e cinza, mas para ser vivos à semelhança do Deus Vivo.

IDOSO OU VELHO?

Colaboração de Maria Inês – Viúva Regional de Limeira-SP

O envelhecimento, como todos sabemos e sentimos, é um processo natural, inevitável e contínuo. No entanto há ainda muito preconceito com a velhice, embora a maioria continuemos ativos, apesar dos 70, 80 e 90 anos.

Há muitos desafios que a velhice impõe, seja vencer o tratamento dado ao idoso como se fosse criança ou seja o desafio psicológico até por parte do idoso mesmo. Por isso, prepare-se para envelhecer e viver bem a sua idade.

Frases de geriatras, poetas, religiosos e psicólogos para termos sempre em mente:

— Newton L. Terra: "Idoso é quem ainda sente amor, tem planos para o futuro e aprende coisas novas todos os dias. Velho é quem só sente saudade, vive de recordação e acha que sabe tudo."

— Cora Coralina: "Aprendi que mais vale lutar do que recolher dinheiro fácil. Antes acreditar do que duvidar."

— Miriam Goldenberg: "Ser dona do próprio tempo, ter propósito de vida, aprender a dizer não, não desperdiçar tempo com o que não tem importância."

— Maísa Kairalla: "Na teoria, a gente começa a envelhecer com 27 anos, mas na prática, desde o momento em que se nasce. Quanto antes a gente se preparar para envelhecer bem, melhor!"

— Maria Célia de Abreu: Ter bom humor, cultivar relações sociais e desenvolver resiliências são primordiais."

— Monja Cohen: "Espiritualidade não significa apenas tornar-se membro de uma religião, mas viver uma vida plena em bondade, respeito e compaixão. Ao fazer o bem, nos sentimos bem!"

Em resumo: Divirta-se sozinho ou em grupos. O humor torna a vida saborosa. Cultive amizades antigas, faça amizades novas, participe de excursão, de festas. A interação social faz bem à saúde integral!

As pessoas que são idosas felizes são aquelas que continuam a aprender (informática, idiomas, artes, dança) e contribuem para a sociedade mesmo aposentadas. Há tanto serviço voluntário a exercer!

Tenha sempre uma razão para se levantar toda a manhã, se vestir e fazer algo útil.

E participar ativamente das reuniões e eventos da CNSE com prazer!

- "Bom dia, como tá a alegria"? Diz dona Francisca, minha faxineira rezadeira, que acaba de chegar.

- "Antes de dar uma benzida na casa, deixa eu te dar um abraço que pres-te!" e ela me apertou.

Na matemática de dona Francisca, "quatro abraços por dia dão para sobreviver; oito ajudam a nos manter vivos; 12 fazem a vida prosperar".

Falando nisso, "vida nenhuma prospera se estiver pesada e intoxicada". Já ouviu falar em toxinas da casa?

Pois são:

- Objetos que você não usa,
- Roupas que você não gosta ou não usa há um ano,
- Coisas feias,
- Coisas quebradas, lascadas ou rachadas,
- Velhas cartas, bilhetes,
- Plantas mortas ou doentes,
- Recibos/jornais/revistas antigos,
- Remédios vencidos,
- Meias velhas, furadas,
- Sapatos estragados...

Ufa, que peso! "O que está fora está dentro e isso afeta a saúde", aprendi com dona Francisca. "Saúde é o que interessa. O resto não tem pressa!", ela diz, enquanto me ajuda a "destralhar", ou liberar as tralhas da casa...

O "destralhamento" é a forma mais rápida de transformar a vida e ajuda as outras eventuais terapias. Com o destralhamento:

- A saúde melhora,
- A criatividade cresce,
- Os relacionamentos se aprimoram...

É comum se sentir cansado, deprimido, desanimado, em um ambiente cheio de entulho, pois "existem fios invisíveis que nos ligam a tudo aquilo que possuímos".

Outros possíveis efeitos do "acúmulo e da bagunça":

- Sentir-se desorganizado,
- Fracassado,
- Limitado,
- Aumento de peso,
- Apegado ao passado...

"No porão e no sótão, as tralhas viram sobrecarga; na entrada, restringem o fluxo da vida; empilhadas no chão, nos puxam para baixo; acima de nós, são dores de cabeça; "sob a cama, poluem o sono".

"Oito horas, para trabalhar; Oito horas, para descansar; Oito horas, para se cuidar."

Perguntinhas úteis na hora de destralhar-se:

- Por que estou guardando isso?
- Será que tem a ver comigo hoje?
- O que vou sentir ao liberar isso?

...e vá fazendo pilhas separadas...

- Para doar!
- Para jogar fora!

Para destralar mais:

- Livre-se de barulhos,
- Das luzes fortes,
- Das cores berrantes,
- Dos odores químicos,
- Dos revestimentos sintéticos...

E também...

- Libere mágoas,
- Pare de fumar,
- Diminua o uso da carne,
- Termine projetos inacabados.

"Se deixas sair o que está em ti, o que deixas sair te salvará. Se não deixas sair

o que está em ti, o que não deixas sair te destruirá", arremata o mestre Jesus, no Evangelho de Tomé.

"Acumular nos dá a sensação de permanência, apesar de a vida ser impermanente", diz a sabedoria oriental. O Ocidente resiste a essa ideia e, assim, perde contato com o sagrado instante presente.

Dona Francisca me conta que "as frutas nascem azedas e no pé vão ficando docinhas com o tempo". A gente deveria ser assim, ela diz, "destralhar ajuda a adocicar".

Se os sábios concordam, quem sou eu para discordar...

A MORTE NÃO SEPARA

Do livro "Pilar," de José Luis Nunes Martins, escritor, cronista e filósofo. Consultor de Comunicação

Ninguém pode viver a minha vida por mim. Ninguém pode dar os meus passos, ver o que vejo, sentir as mesmas emoções ou pensar ideias iguais às minhas... ser é fazer a diferença.

A minha existência pode servir de modelo a outros, assim como posso tomar alguém como exemplo a seguir, mas não devemos deixar que o eu se perca, porque quando me confundir com outros perderei o meu maior valor: ser único. Amar não é anular ninguém, antes protegê-lo e promovê-lo, tal qual quer ser. O bem que é.

Não sou o que tenho, não sou o que faço. Sou apenas a marca que deixo... o que decido querer, a cada passo.

Quando nos morre alguém, perde-se a sua referência palpável. É o



fim de todas as possibilidades da relação, nos termos em que a conhecemos. Mas mais do que os seus sapatos – que outro qualquer pode usar – ficam os seus passos, ao lado de quem precisava da sua força, todos os que deu por amor... porque só o que é nobre fica. Tudo o mais é nada.

Porque o amor é a negação da morte, eis que se levanta a mais importante de todas as guerras, o visível contra o invisível, a dúvida contra a fé, o tempo contra a eternidade... cabe a cada um de nós escolher o que quer.

Quando alguém que me ama morre, fica. Contudo, depende de mim aceitar a sua presença no meu íntimo. Assumir a missão de ser um, pelos dois... mais livre do que nunca... mas é isso mesmo que quer quem nos ama de verdade: que sejamos independentes, autônomos e felizes!

Amar é estar sempre a sós com a pessoa que se ama, mesmo quando há uma enorme distância... no espaço e no tempo.

A morte não separa os que se amam, apenas aproxima e une, ainda mais, os que decidem continuar a amar-se.

“Paz e Bem” – saudação franciscana

Irmãs Franciscanas Alcantarinas

A saudação franciscana “Paz e Bem” é um programa de vida, é uma forma evangélica de viver o espírito das bem-aventuranças. Nestas duas “pequenas” palavras se escondem um dinamismo e uma provocação: saudar alguém com “Paz e Bem” é o mesmo que dizer: o amor de Deus que trago em meu ser é a mesma pessoa que reconheço nos outros e no mundo e, por causa d’Ele, devemos viver a caridade - o Bem - entre nós.

Daí que a paz só se constrói por meio da caridade (o Bem), porque a caridade é “forte como a morte” (ct 8,6); à qual ninguém resiste e, quando vem, mata o mal que fomos para que sejamos outro bem. A caridade gera a paz. A caridade está na paz assim como o espírito da vida está no corpo. A caridade sozinha mantém firmemente unidos na paz os filhos da Igreja; faltando a caridade, esta paz se dissolve. A caridade vivifica os membros de Cristo, os une e os faz estar em harmonia num só corpo. “Ela é como um cabo, em cuja parte superior foi aplicado um gancho que liga a divindade à humanidade, o cordão que o senhor colocou terra e com o qual ergueu o homem para o céu”.

Que bom ter mais um dia pela frente!

Coordenação Nacional

Que bom ter mais uma chance, mais uma folha em branco da nossa história para ser preenchida.

Problemas? Dores? Decepções? Talvez elas estejam presentes, mas Deus nos dá um dia novo, um ânimo novo, e todos os Anjos para nos conduzir e ajudar a enfrentar qualquer obstáculo que tenha se imposto em nosso caminho.

Todos nós conhecemos o ditado popular *“Quem canta seus males espanta”*. O louvor e a oração são as melhores armas contra qualquer dificuldade em nossa vida. E a Palavra de Deus garante.

GRAMÁTICA DA VIDA

Autor: Samer Agi – Juiz

A gramática da vida é mais simples, mais sábia e mais eficiente que a dos livros. No português da vida, toda frase que se preze tem sujeito e predicado. E, de preferência, sujeito composto. É que “eu vou a Roma” é uma boa frase, mas “eu e você vamos a Roma” é muito melhor! Na vida, uma boa companhia faz diferença.

Na gramática do cotidiano, o pretérito tem que ser perfeito. O que aconteceu no passado ficou lá! Nada de começar seus dias com “eu podia ter passado”, “eu sabia a resposta”, “eu me enganava na faculdade”. O tempo não volta. Aprenda com o que aconteceu. Olhe para frente.

Na gramática da vida, o futuro só pode ser o futuro do presente. Frases do tipo “eu gostaria de ser juiz” devem ser riscadas do seu vocabulário. Substitua por “eu serei juiz”. E você será. O que o português chama de “futuro do presente”, a bíblia chama de “fé”. Tenha fé e você será.

A gramática da vida traz vida para a gramática. Por quê? Porque há poder em nossas palavras. Sempre acontece aquilo que nós repetimos que irá acontecer. Então, escolha bem suas repetições!

Escreva suas metas no quarto, no caderno, na bolsa. Escreva na testa, no braço. Mas escreva, principalmente, no pulmão. Tem gente

que respira o sonho. Seja um deles.

A gramática da vida exige tempo. Você não aprende a conjugar todos os verbos em um dia. Você não fica forte em uma semana na academia. Você não vira juiz em um mês. Persista.

Vencer demanda tempo. Ser feliz, não. A frase “eu sou feliz” deve vir no presente. Quem é apenas, circunstancialmente, feliz, na realidade não é feliz. Só está alegre. Alegria depende do momento, do acontecimento, do outro. É um sentimento que começa de fora para dentro. Felicidade é de dentro para fora.

Por fim, na sua vida, conjugue o verbo no modo imperativo. Olhe para você mesmo e diga com afeto: continue, ame, sorria!

Um novo ano cheio da gramática da vida para todos nós!

CONSUMIDOS PELO CONSUMO

Dr. Rubens Camargo Siqueira – Médico, filósofo e teólogo

Não é de hoje que as pessoas vivem ansiosas por suas necessidades materiais. O problema é que além de as pessoas se ocuparem excessivamente com suas necessidades fundamentais, tentam remediar o seu vazio interior consumindo e acumulando coisas.

Além disso, a mídia nos força a consumirmos cada vez mais, vendendo-nos uma ilusória felicidade como resultado da compra, por exemplo, compre este novo celular e seja feliz, compre o seu carro zero e seja feliz e assim somos sempre



capturados com esta isca de uma farsa. A publicidade quer que acreditemos que mais coisas significam, mais felicidade, entretanto mais coisas significam muitas vezes, mais dor de cabeça, dívidas e até doenças. Um exemplo da repercussão negativa na saúde como consequência do consumo excessivo é a obesidade, que hoje em dia se tornou um dos problemas de saúde mais graves de nossa sociedade. Embora a obesidade tenha causas biológicas e até hereditárias, a relação entre obesidade e ansiedade é muito próxima. Comer por compulsão é um dos vícios de nosso tempo.

O consumo também é um fenômeno social. Nós compramos porque queremos ser aceitos, queremos fazer parte de um determinado grupo como clubes de moto, Jipe, bicicletas especiais, etc.

Dessa forma nos tornamos escravos do mercado e do consumo.

Temos que nos libertar da ditadura do “preciso ter”. Ao contrário do que os publicitários querem que acreditemos, você não é aquilo que você possui.

Precisamos focar no que realmente precisamos e que nos agrega valor, ou seja, precisamos comprar menos e aproveitar mais as coisas que temos: ler os livros que já compramos, ouvir os CDs guardados ou então se desfazer deles de uma vez.

É sempre bom refletirmos se nossa casa não está virando um depósito!

Por que somos então ansiosos em ter as coisas e acumular além de nossas necessidades? Porque ficamos ansiosos quando não enxergamos nada além de nossas próprias necessidades. Jesus nos convida a deixarmos a escravidão do mundo em troca da liberdade oferecida pelo seu amor infinito.

Jesus nos mostra o caminho: *“Não acumulem para vocês tesouros na terra... mas acumulem para vocês tesouros no céu. Pois onde estiver o seu tesouro, aí também estará o seu coração”* (Mateus 6.19-21).

A alma humana está sempre em busca de tesouros, mas Jesus abre nossos olhos para tesouros que estão além daqueles que podem ser guardados em cofres ou bancos. A alegria significa encher seu coração de valores não perecíveis, que não se desgastam nem se desvalorizam com o tempo, mas que se multiplicam quando divididos com os outros. A única forma de sabermos se possuímos as coisas ou elas que estão nos possuindo é doando. A doação é a prova de que estamos livres da escravidão do possuir.

Sua vida espiritual...

Ambrosie M. Carré - "O Amor mais Forte que a Morte", edição 2013

Para desenvolver-se na vida espiritual é preciso basear-se em certos pontos precisos:

O SACRAMENTO

A alma tem necessidade de um alimento regular e usual, assim como o nosso corpo. Como poderá viver se não for alimentada pela Eucaristia, esse sacramento que conforta?

Se a comunhão não pode ser cotidiana, que seja ao menos semanal, na missa do domingo. A frequência da comunhão depende das possibilidades de cada pessoa, mas devemos inquirir se não há um pequeno esforço a fazer nesse sentido. Bem como também quanto ao ritmo das confissões.

Acreditem no valor do sacramento da Penitência. Ha tantas que se confessam para se sentirem "compreendidas", para se sentirem "animadas" quando, verdadeiramente, se trata com fé, humilhar-se, fazer-se purificar pelo sangue de Cristo e encontrar o Salvador.

A ORAÇÃO

É a respiração da alma. Sem ela é impossível!

ter-se uma alma viva. Imponham-se um mínimo de tempo para isso, por exemplo: dez minutos, se tiver tempo, em 24 horas

não é impossível reservar alguns minutos para o Senhor. Como os pastores da Bíblia, que reservavam uma ovelha de seu rebanho



para oferecer a Deus. Achar esse tempo para dar a Deus cada dia é uma prova de organização e de vontade.

A FÉ ALIMENTADA

Como esperar que brote uma semente depositada em nós pelo Batismo? Como toda semente, foi feita para crescer, mas para isso tem necessidade de alimento.

Alimentem, portanto, sua fé, pois é ela que nos dá o conhecimento de Deus. Os cristãos não pensam suficientemente que a vida eterna é feita desse conhecimento de Deus.

E que no correr de sua vida terrestre deveriam fazer o que depende deles para aumentá-lo. Quanto mais tiverem procurado a Deus, aqui na terra, tanto mais o possuirão no céu. Tenham fome, pois, de tudo o que as faça conhecer melhor a Deus: leiam a Bíblia que é a Sua palavra, leiam as vidas dos santos, leiam qualquer livro espiritual que possa cultivar sua fé: não a deixem dormir.

O amor a Deus murcharia. Como querer amar alguém que não se conhece e por quem não fazemos esforço por nos interessar?

UM TEMPO DE PAUSA



Uma vez por mês tomem um momento para fazer uma revisão geral do que acabamos de observar e do conjunto de suas vidas. É muito importante para o desenvolvimento da vida espiritual marcá-la, de tempos em tempos, com pausas diante de Deus. Pode ser por alguns minutos por dia, algumas horas por mês ou até alguns dias por ano. Procurem não passar um ano sem fazer um Retiro, isto é, deixando casa, trabalho e preocupações durante uns três dias para encontrar o Senhor.

Encontrar a Deus é a finalidade de nossa vida. E em plenitude.

ARLINDA GONÇALVES VANDERLEI

22/01/2022

Comunidade Santa Terezinha – Pocinhos-PB

WANDERLEY FERNANDES

25/12/2021

Comunidade 13 – N. Sra. Aparecida – São Paulo-SP (Capital)

JOSÉ CARLOS FIRMINO

31/12/2021

Comunidade 9 – N. Sra. da Saúde – São Paulo-SP (Capital)

MARTHA ELZA CAMARGO REGINA

28/09/2021

Comunidade 2 – Campinas-SP

Casada com Walter Regina (falecido em 2007) por 47 anos. O casal teve três filhos (Maria Teresa, Estela Maria e Walter Filho), seis netos e quatro bisnetos.

Aos 14 anos Martha Elza decidiu ser “oasista”, ser um “oásis” de Deus no mundo.

Para isso, ela se comprometeu em receber a Eucaristia e a rezar o Terço diariamente...

E isso ela o fez fielmente durante 71 anos.

Martha e Walter foram pioneiros da Renovação Carismática Católica no Brasil, tendo iniciado o primeiro Grupo de Oração brasileiro em residência de leigos em 1975.

Logo após o falecimento de Walter em 2007, Martha iniciou um Grupo de Terço semanal em sua residência que permaneceu ativo até o início da pandemia em 2019.

Martha Elza, a Marthinha, permaneceu fiel até o fim, ela combateu o bom combate, guardou a fé, por isso temos a certeza de que agora recebe a coroa da vitória, por todo o bem que sempre fez e por todo o amor que diariamente espalhou...

Palavras de sua filha Estela Maria Camargo Regina.



FRATERNIDADE
E EDUCAÇÃO

FALA COM SABEDORIA,
ENSINA COM AMOR

16a. Pr 31,26b



Campanha da Fraternidade 2022

A apresentação do texto-base da CF 2022 afirma que a realidade da educação interpela e exige profunda conversão de todos. "Verdadeira mudança de mentalidade, reorientação da vida, revisão das atitudes e busca de um caminho que promova o desenvolvimento pessoal integral, a formação para a vida fraterna e a cidadania. O documento convida todos a ver a realidade da educação em diversos âmbitos, iluminá-la com a Palavra de Deus, encontrando e redescobrimdo meios eficazes que favoreçam processos mais adequados e criativos a fim de que ninguém seja excluído de um caminho educativo integral que humanize, promova a vida e estabeleça relações de proximidade, justiça e paz".



Comunidades Nossa Senhora da Esperança

SEDE NACIONAL
Rua Oriente, 500 – 2º andar
03016-000 – São Paulo-SP
cnse@cnse.org.br