

Porventura não é este o jejum que escolhi:  
que soltes as ligaduras da impiedade,  
que desfaças as ataduras do jugo,  
e que deixes livres os oprimidos,  
e despedaces todo o jugo?

Is 58,6



Comunidade Católica de Língua Portuguesa - Diocese de Limburg

Ponto de Encontro - Nr. 176 - Quaresma

## **EDITORIAL**

Nesta era da internet, das redes sociais e da inteligência artificial, já ouvi dizer que os jornais, as revistas e os livros se estão a tornar desnecessários e que vamos acabar por viver no ecrã e do ecrã. Seria pena, pois nada pode substituir a arte de informar, de pensar e escrever que se transmite através do papel.

Também não acho que se devam “diabolizar” os “novos média”, muito pelo contrário, eles trazem-nos muitas vantagens e benefícios. São instrumentos para adquirirmos mais conhecimento e nos ajudarem a reflectir e a alargar a nossa visão da vida e do mundo. Hoje, no espaço de milésimos de segundo, temos acesso a quantidades de informação que, até há bem pouco tempo, nunca imaginámos que alguma vez pudessemos vir a ter.

O problema de hoje é o excesso de informação e a desinformação que vem com ela misturada, e sobretudo a falta de formação que por vezes temos para filtrar, selecionar, criticar aquilo que nos parece e é “vendido” como verdade. Hoje, como diz o povo, é fácil comprar gato por lebre, apenas porque se viu na internet... As máquinas e as novas tecnologias nunca vão poder substituir aquilo que o nosso cérebro sabe fazer tão bem: pensar duma maneira racional, intuitiva, criativa e crítica.

Aqui está mais um número do Ponto de Encontro. O Ponto de Encontro não é uma relíquia e antiguidade do passado, mas sim a revista das nossas Comunidades que pretende informar, formar e ajudar as pessoas que o leem. É o espelho do que somos e do que fazemos. É sinal da nossa unidade na nossa diversidade de comunidades, de gerações, de culturas, de sensibilidades, numa coisa comum que nos deve unir a todos: a nossa fé no Senhor Jesus e a nossa língua.

Este Ponto de Encontro surge no início da Quaresma para nos convidar a fazer uma caminhada. Uma caminhada de 40 dias até à Páscoa para olharmos a vida, para fazer silêncio, para rezar, para meditar, para sermos finalmente solidários e fraternos.

Quaresma é oportunidade para desacelarar, para respirar e parar, para deixar aquilo que não nos faz bem e seguir outro rumo.

Quaresma é arrumar, limpar e renovar a nossa casa.

Os alemães falam em “**Frühjahrsputz**” = limpeza anual de Primavera. Limpeza profunda do pó e da sujeira acumulados ao longo dos Outonos e Invernos da vida. Tempo para ser “contra corrente” e seguir numa nova direção.

Quaresma é tempo para voltar à Casa do Pai que nos espera sempre de braços abertos.

Boa Quaresma!

Diácono Paulo Caldeira Pereira



## Entre nós

### Batismo

“O fogo do Espírito Santo é presença viva e atuante em nós desde o dia do Batismo.

Ele (o fogo) é uma força criadora que purifica e renova, queima toda a miséria humana, todo o egoísmo, todo o pecado, transforma-nos a partir de dentro, regenera-nos e torna-nos capazes de amar”.(Papa Francisco)



Dia 31.01.2026, na Igreja de St. Elisabeth, em **Wiesbaden**, foi batizado o menino **Elias Osvaldo Claus Kretschmar**, filho de Tim Kretschmar e de Cecília Tereza Almuth Leal Claus.

Que a força do Espírito Santo acompanhe na sua caminhada de vida este membro da nossa Comunidade, os seus pais e padrinhos.

# QUARESMA DE 2026



No Evangelho de S.Mateus, Evangelho que vamos ouvir muitas vezes nos domingos deste ano, Jesus faz a seguinte comparação:

«Todo aquele que escuta estas minhas palavras e as põe em prática é como o homem prudente que edificou a sua casa sobre a rocha. Caiu a chuva, engrossaram os rios, sopraram os ventos contra aquela casa; mas não caiu, porque estava fundada sobre a rocha. <sup>26</sup>Porém, todo aquele que escuta estas minhas palavras e não as põe em prática poderá comparar-se ao insensato que edificou a sua casa sobre a areia. Caiu a chuva, engrossaram os rios, sopraram os ventos contra aquela casa; ela desmoronou-se, e grande foi a sua ruína.» (Mt 7, 24-27)

Ao longo da nossa vida, vamos construindo a nossa “casa”: na infância, na adolescência, na vida adulta, na velhice. Não o fazemos só nós, mas na interação com os outros. A nossa história de vida, a nossa “casa”, está cheia de pessoas, de acontecimentos e episódios, que nos marcaram positiva e negativamente. Na infância e na adolescência, a nossa relação

com os nossos pais, irmãos, familiares mais próximos, professores e outras pessoas de "referência" e "autoridades", influenciaram o nosso crescimento e o nosso desenvolvimento posterior.

Cada um de nós, é como uma "casa", que foi construída num terreno: a nossa terra, a nossa cultura, o nosso povo, a nossa língua, os valores e princípios que predominavam no lugar onde nascemos e crescemos, as formas de religiosidade que se praticavam no meio ambiente donde viemos.

Claro que hoje, se calhar, já não vivemos no lugar onde nascemos e crescemos, mas ainda trazemos tudo isso connosco, na nossa maneira de ser, pensar, sentir, de ver o mundo e de acreditar. Hoje temos a nossa casa num outro terreno, que a pouco e pouco vamos fazendo nosso, apesar das dificuldades e resistências. Por exemplo, na Alemanha...

Cada um de nós é uma "casa" original, única, irrepetível, com uma beleza e riqueza extraordinária. Pena é que ainda haja pessoas que acabam por não conhecer e dar valor àquilo que são...

Alguém amigo, faz uns dias, dizia-me: "Nascemos originais, mas no fim, infelizmente, tornamo-nos cópias!"

A nossa "casa" para não se desmoronar diante das crises, mudanças e desafios que vamos enfrentando, precisa de estar bem construída e ter um bom fundamento. Venham as tempestades e temporais que vierem do exterior, se a nossa casa, tiver um bom fundamento e bons alicerces, ela vai resistir e ser um abrigo e refúgio, onde nós e os outros se vão sentir bem, acolhidos e felizes.

O primeiro alicerce, para a nossa casa ter um bom fundamento, é o nosso corpo. O corpo e a nossa boa relação, atenção e cuidado para com ele são algo de muito importante. Diziam os latinos: "Mente sana in corpore sano" (Mente sã em corpo sã).

O espírito e o corpo não podem ser vistos separados um do outro e ambos interagem. Muitas doenças e problemas mentais, produzem efeitos e sintomas no corpo e vice-versa. Muitas doenças corporais, provocam distúrbios e desequilíbrios de carácter psíquico e espiritual. A medicina, diz-nos hoje, que muitas vezes quando ignoramos e não levamos a sério o que vai dentro de nós a nível psíquico e espiritual, mais tarde isso se repercute no nosso corpo com doenças e sintomas de variedade de ordem. Se tivessemos que começar a fazer alguma mudança a sério nas nossas vidas, como nos propõe cada Quaresma, seria bom que cada um de nós olhasse a sua relação com o seu corpo e se perguntasse: Como me sinto com o corpo que tenho? Sinto o seu vigor? Ou sinto-me cansado? Sinto-me treinado? Com energias e forças? Ou sinto que estou um pouco fora de forma e a precisar de fazer mais exercício e de me mexer? Como trato do meu corpo e da minha saúde mental? Tenho momentos para descansar e regenerar? Ou vou até aos limites sem olhar aos sinais de alarme do meu corpo? Preocupo-me com o meu sono? Preocupo-me com a minha higiene e aparência? Aceito e lido bem com a minha sexualidade? A sexualidade é uma fonte de amor e de partilha? Respeito a minha intimidade e sexualidade e a do outro?

O segundo alicerce, da nossa "casa", é a nossa relação com os outros e a nossa vida social. Os outros são muito importantes na nossa vida e uma boa rede de relações sociais ajuda-nos a viver mais felizes e realizados. Quaresma é tempo para olhar para os nossos relacionamentos e dar atenção aos outros e às suas necessidades. Tenho tempo para os outros, para a minha família, para os meus amigos e para as pessoas que me são próximas? Tenho, à minha volta, pessoas que me aceitam e compreendem e com quem me posso abrir? Dou espaço e atenção aos outros? Tenho momentos do dia para estar com eles, para os escutar e ajudar? Como vai o meu relacionamento com a minha parceira ou o meu parceiro? Que fase da vida estamos a viver? Que desafios e problemas temos que enfrentar e resolver? Que momentos temos um para o outro que nos fazem bem? Tenho amigos e amigas em quem posso confiar e com quem gosto de conviver? Tenho vida social ou passo a vida fechado no mundo virtual e nas redes sociais? Que tempo tenho para os outros?

O terceiro alicerce é o nosso trabalho e desempenho. Vivo para o trabalho e é ele quem consome quase todas as minhas energias? Gosto do que faço ou apenas é um meio para ganhar dinheiro e sustentar a vida? O trabalho está a dar cabo da minha saúde? Como mudar essa situação? Vivo à espera do reconhecimento e dos aplausos dos outros no trabalho que faço? Faço apenas o que me é pedido ou se espera de mim ou para além dos meus limites e possibilidades? Como aguento o peso e a pressão do meu trabalho? Que escapes tenho e momentos para descarregar o stress e a frustração? Desligo facilmente dos problemas

que tenho com o meu trabalho ou levo tudo isso para casa? Tenho possibilidades de crescer e evoluir naquilo que faço? Que fazer para me sentir mais satisfeito e leve no meu lugar de trabalho? Que preciso de mudar neste aspecto?

O quarto alicerce é a segurança financeira e material. "Nem só de pão vive o homem", diz a Sagrada Escritura, mas sem pão e sem dinheiro também não vivemos e não temos qualidade de vida. Ganho o suficiente para sustentar a minha vida? Como lido com o que ganho? Estou satisfeito? Que posso fazer? Qual é a minha situação financeira real? Tenho dívidas? Estou dependente de outros e de ajudas? Tenho algumas folgas financeiras e poupanças? Sinto-me feliz na casa onde vivo? Sinto-me bem e confortável quando estou em casa? Tenho um plano de saúde e de reforma, e outros seguros a que posso recorrer? Penso no futuro e no amanhã? Que planos tenho para quando um dia deixar de trabalhar?

O quinto e último alicerce é a espiritualidade. São os valores e ideais espirituais que dão sentido ao nosso viver. É a pedra angular que sustenta e suporta toda a casa. Se a não cuidarmos e cultivarmos, ela pode vir abaixo. Acredito em Deus? Quem é Ele para mim? Qual o Seu papel no meu dia a dia e na construção do meu quotidiano? Que ideais tenho e procuro viver? Qual a minha missão aqui na terra? Que faço de concreto pela transformação do mundo? Sou sensível aos sofrimentos e dores dos outros? Sou solidário? Procuro ajudar os mais desfavorecidos e lutar por um mundo mais justo e fraterno?

A Quaresma é uma oportunidade de olharmos para a nossa "casa" como ela é. É uma ocasião propícia para reforçar

os nossos alicerces para que ela não caia e se mantenha estável, apesar das intempéries e imprevistos de vida.

Se um dos cinco alicerces estiver a passar dificuldades e em crise, isso afeta todo o bem estar da nossa "casa". Cuidar do corpo, termos uma boa rede de relacionamentos, estarmos satisfeitos e realizados com o nosso trabalho, termos condições para viver com dignidade, cultivarmos a nossa espiritualidade são tarefas e desafios para uma vida inteira.

Que esta Quaresma seja o momento para começarmos a pensar e a viver dumha outra maneira...

Diácono Paulo Caldeira Pereira

### **Oração para a Quaresma**

Pai nosso,  
que estais no Céu,  
durante esta época de arrependimento,  
tende misericórdia de nós.  
Com a nossa oração,  
o nosso jejum e as nossas boas obras,  
transformai o nosso egoísmo  
em generosidade.  
Abri os nossos corações  
à Vossa Palavra,  
curai as nossas feridas do pecado,  
ajudai-nos a fazer o bem neste mundo.  
Que transformemos a escuridão e a dor  
em vida e alegria.  
Concedei-nos tudo isto  
por Nosso Senhor Jesus Cristo.  
Amen.



(Autor desconhecido)

## Quaresma é um convite para regressar a casa....

*"Igreja de Deus, regressa ao teu Senhor!  
Regressa no jejum e nas lágrimas,  
inclina-te e humilha o teu coração porque pecámos!  
Regressa na misericórdia e no perdão,  
na ternura e no amor,  
porque o Senhor é um Deus de piedade,  
lento para a cólera, mas rico em graça e fidelidade!  
Na noite, tu procuraste Aquele  
que o teu coração ama,  
tu procuraste-o e não o encontraste,  
porque o teu coração obscureceu o teu caminho,  
a tua alma está aflita, e tu caminhas curvado  
e sem forças.*

*Procura o teu Senhor porque Ele está próximo,  
e é Ele que te procura, o Primeiro, deixa-te agarrar por Ele,  
porque foi Ele que já te encontrou!*

*Olha: é Ele que vem até ti,  
a saltar pelas colinas à procura da ovelha perdida!*

*Escuta: é a sua Voz quem te chama:*

*"Vem, amada minha, toda bela, vem!"*

*Volta o teu coração para o Senhor,  
Grita-lhe com todas as tuas forças!*

*Quem sabe se ele não acalmará o ardor da sua cólera,  
para que tu não pereças?*

*Vê: ele trata-nos com uma imensa bondade!*

*Senhor, nós queremos louvar-Te e invocar o teu Nome  
pelos séculos dos séculos. Ámen."*



Esta foi a pregação dum frade dominicano francês, numa Quarta-Feira de Cinzas, que nos pode inspirar a viver esta Quaresma. Foi composto como um hino para ser cantado numa hora de oração comunitária.

Quaresma é um convite a regressar à casa do Pai. Ele nos espera, todos os dias, de braços abertos e quando nos vê, abraça-nos e chora de alegria e de felicidade.

Diácono Paulo Caldeira Pereira

# VISITA E HOMENAGEM

No domingo , dia 18 de janeiro, a nossa Comunidade de Wiesbaden viveu um momento especial. Recebemos a visita e apresentação da sra. Dra. Yasmin Rioux, que em conjunto com a sra. Alexandra Schumann, ocupa o cargo de Coordenação Pastoral das Comunidades de Língua Estrangeira na Diocese de Limburg. Foi bom conhecer uma pessoa simples e aberta, interessada em conhecer e apoiar a nossa Comunidade.

Foi também o dia, em que agradecemos os 25 anos de Serviço, como organistas, ao Marco Pinto e ao Rui Gonçalves. O Marco e o Rui são, para nós, um exemplo de fidelidade e dedicação. Fidelidade, porque domingo a domingo e noutras ocasiões, estão presentes para animar a Liturgia da Comunidade. Dedicação, porque o fazem com o coração por amor a Deus e às pessoas.

Obrigado, Marco e Rui, por estes 25 anos! Obrigado, também, às pessoas que fazem parte do nosso Coro e que tornam as nossas celebrações vivas e alegres!



# **CONVÍVIO E JANTAR COMUNITÁRIO**

## **EM WIESBADEN**

Foi muito bom estarmos juntos em Comunidade, no Convívio e Jantar, organizado pelo Conselho Paroquial, na sexta-feira, dia 23 de janeiro. Quisemos, com o evento, agradecer simbolicamente a todas as pessoas que se empenham e dedicam a servir a Comunidade de diferentes formas. É bom valorizar as pessoas que têm boa vontade e estão sempre dispostas para ajudar no que é preciso. Assim, somos família e construímos Comunidade. Os que infelizmente não puderam estar, foram também lembrados nesse dia. Muito obrigado, a todas e todos!



# Não ao Tráfico de Pessoas

08.02.26  
Santa  
Josefina  
Bakhita



## Não ao Tráfico de Seres Humanos!

Queridos irmãos e irmãs,

No domingo, 8 de fevereiro, foi o dia de memória de Santa Josefina Bakhita. Josefina Bakhita (1869–1947) foi uma mulher sudanesa que, ainda criança, foi raptada e vendida como escrava. Depois de passar por muito sofrimento, acabou por chegar a Itália, onde conquistou a liberdade. Tornou-se freira e dedicou a sua vida à fé e ao serviço dos outros. Foi canonizada em 2000 e é hoje um símbolo de esperança e luta contra a escravidão.

Neste dia, além de recordarmos as vítimas das tempestades em Portugal, Espanha e Marrocos, nas Santas Missas celebradas em Wiesbaden e Limburg, ouvimos — em lugar da homilia — o apelo do Superior Geral dos Missionários Scalabrinianos e rezámos pelas vítimas do tráfico de seres humanos. Na nossa Congregação, vários coirmãos, com o apoio de leigos e religiosas, dedicam-se ao acompanhamento e à assistência dessas vítimas, que muitas vezes são migrantes em situação de especial vulnerabilidade.

Nas duas Santas Missas, para simbolizar todas as vítimas do tráfico de pessoas, tínhamos colocado uma cadeira vazia com um cachecol. Durante a oração dos fiéis, seguida por um minuto de silêncio em que os fiéis se deram as mãos, colocámos uma vela na cadeira como símbolo da nossa oração, mas também da esperança.

Os que estiveram nos outros lugares de celebração, podem ler aqui em baixo o resumo da carta do nosso Superior Geral, Pe. Leonir Mario Chiarello cs. Convido a todos a se unirem à oração da Igreja neste assunto tão importante.

Pe. Tobias

Mensagem dos Missionários Scalabrinianos para o Dia de Oração pelas Vítimas do Tráfico Humano, 8 de fevereiro de 2026



P. Leonir Chiarello CS, Superior geral

A Palavra do profeta Isaías atravessa os séculos com uma força que nos interpela: ela liga indissoluvelmente a fé à justiça, a oração à libertação concreta dos oprimidos. Neste horizonte se insere o Dia Mundial de Oração e Reflexão contra o Tráfico de Pessoas, que celebramos em 8 de fevereiro, memória de Santa Josefina Bakhita, e que este ano se reúne em torno do tema “A paz começa com a dignidade: um apelo global para acabar com o tráfico de pessoas”.

Bakhita, freira canossiana originária do Sudão, foi sequestrada e vendida como objeto quando era apenas uma criança, no final do século XIX. Hoje, ela tornou-se testemunha luminosa de uma verdade essencial: a dignidade não pode ser apagada, mesmo quando é pisoteada. A sua vida lembra-nos que a paz autêntica nasce do pleno reconhecimento do valor de cada pessoa e, onde isso é negado, também a comunhão e a fraternidade entre os povos se tornam impossíveis.

Em 2014, o Papa Francisco condenou com palavras muito duras este crime, afirmindo que “*o tráfico de seres humanos é uma chaga no corpo da humanidade contemporânea, uma chaga na carne de Cristo*”.

Os dados demonstram que o tráfico é um fenómeno criminoso que atravessa setores económicos fundamentais – do trabalho doméstico à agricultura, da indústria manufatureira ao setor

hoteleiro – e assume múltiplas formas: exploração sexual, trabalho forçado, escravidão e servidão, casamentos forçados, mendicância compulsória, tráfico de órgãos, exploração reprodutiva.

De modo particular, afeta migrantes e pessoas em condições de vulnerabilidade, aproveitando-se das desigualdades estruturais, dos conflitos e da falta de alternativas seguras. Essa realidade representa uma ferida profunda no coração da nossa identidade cristã.

A Escritura ensina que cada ser humano é criado por amor, à imagem e semelhança de Deus (cf. Gn 1,26).

Também o nosso Fundador, São João Batista Scalabrini, denunciou com lucidez profética essas dinâmicas, falando de “corretores de carne humana” e desmascarando um sistema económico e social que construía riqueza sobre a negação da dignidade dos mais pobres.

A Igreja, neste caminho, é chamada a uma tarefa específica: acompanhar as vítimas num caminho de cura, reintegração e recuperação da dignidade, oferecendo o que o Papa Francisco definiu como “*o bálsamo da misericórdia divina*”.

Neste Dia Mundial de Oração contra o Tráfico, como Missionários Scalabrinianos renovamos o nosso compromisso ao lado dos migrantes e das pessoas mais vulneráveis, nos locais de fronteira onde a dignidade está mais exposta à violência. Rezemos para que caiam as correntes daqueles que são oprimidos pelas novas formas de escravidão e para que cresça uma consciência capaz de reconhecer que não pode haver paz sem dignidade.

Convidamos todos a participar da oração à qual a Igreja nos convida, fazendo nosso o apelo do Papa Leão XIV para trabalhar por “*uma paz desarmada e uma paz desarmante, humilde e perseverante. Uma paz que vem de Deus, Deus que nos ama a todos incondicionalmente*”.

Que a Sagrada Família de Nazaré, forçada a fugir para o Egito, nos ajude sempre a caminhar ao lado dos migrantes e a ser testemunhas de luz, como foram São João Batista Scalabrini e Santa Josefina Bakhita.

P. Leonir Mario Chiarello, CS Superior geral

# Quaresma 3x3



**Porque: Onde dois ou três ... (Mt 18,20)**

## **Queridos irmãos e irmãs,**

Hoje gostaria de vos convidar a participar numa pequena iniciativa. A nossa Comunidade é diferente das paróquias territoriais. Os membros da nossa Comunidade vivem bastante dispersos e, na maioria das vezes, reúnem-se apenas para a celebração da Eucaristia. Com esta iniciativa, gostaria de ajudar a criar mais contacto e proximidade entre todos.

**Eis aqui a ideia:** da Quaresma até ao Pentecostes, pequenos grupos (2-3 pessoas) reúnem-se separadamente pelo menos três vezes, durante aproximadamente 3 horas, em datas e horas que livremente combinam, para realizarem algo em conjunto: tomar um café ou chá, fazer uma caminhada, visitar um museu, ou qualquer outra atividade que lhes agrade. Na altura do Pentecostes, símbolo de comunhão nas diversidades, reúnem-se depois todos os grupos para um momento de partilha sobre a experiência vivida. Imagino que haverá muitas coisas bonitas para compartilhar.

Quem gostar da ideia, pode, após a S. Missa dominical em St. Bernhard, pegar numa folha e aproximar-se de outra pessoa que também tenha uma folha. A folha na mão é o sinal de que a pessoa está disponível para a atividade.

Peço para que os pequenos grupos de 2-3 sejam formados por pessoas com os seguintes critérios: que haja **diversidade cultural e/ou diferente duração da estadia na Alemanha**.

Para que se possa entrar em contacto com os participantes, forneçam os dados de contacto correspondentes aos grupos ao P. Tobias. Isto pode ser feito na folha ou digitalmente com o código QR aqui ao lado!

Que o Senhor acompanhe esta atividade com a Sua benção, para que possa dar frutos de crescente comunhão!



P. Tobias

## Coração repartido



Coração repartido é amor e doação total.  
Coração repartido é sorriso, alegria e esperança.  
Coração repartido é ajuda, conselho e poder.  
Coração repartido é perdão, humildade e muita paz.  
Coração repartido é mais vida, mais consolo e mais realização.  
Coração repartido é grande alvo para vencer por amor, em favor do nosso próximo.

Coração repartido é compreensão, justiça, gratidão, paciência, pureza e muita colaboração, sem interesse.

Coração repartido é semear o bem para colher frutos de bençãos.

Repartir o coração em pedacinhos, com todos os que precisam de nós, gera um espalhar de alegrias, em prol daqueles que estão sedentos de amor e mais segurança.

Repartir o coração é multiplicar benefícios àqueles que anseiam por mãos amigas e protetoras, dando-lhes o apoio que necessitam.

Pois, é dando que se recebe toda a felicidade fazendo os outros felizes também.

Aprendamos a repartir o coração e a nossa vida será um campo eterno, e tudo em nós será florido e perfumado.

Mercedes Alexandre

# „AS PEQUENAS BEM-AVENTURANÇAS“

Bem-Aventurados aqueles que sabem rir de si próprios: terão sempre muito com que se divertir.

Bem-Aventurados aqueles que sabem distinguir uma montanha de um pequeno monte de terra: estão a poupar muitos aborrecimentos.

Bem-Aventurados os que são capazes de descansar e de dormir sem precisar de pedir desculpas: eles se tornarão sábios.

Bem-Aventurados os que sabem calar e escutar: irão aprender coisas novas.

Bem-Aventurados aqueles que são inteligentes para não se levarem a sério: serão apreciados por aqueles que estão à sua volta.

Felizes sereis vós, se souberdes olhar as pequenas coisas com seriedade, e as coisas sérias com tranquilidade. Ireis longe na vida.

Felizes sereis vós se souberdes valorizar um sorriso e esquecer uma ofensa. O vosso caminho será sempre cheio de sol.

Felizes sereis vós, se fordes capazes de interpretar sempre com benevolência as atitudes do outro, mesmo que as aparências digam o contrário. Ireis ser vistos como ingénuos, mas a caridade tem esse preço.

Bem-Aventurados aqueles que pensam antes de agir e rezam antes de pensar. Ireis evitar muitas tolices.

Felizes sereis vós, se souberdes calar e sorrir, mesmo quando vos cortarem a palavra ou quando alguém vos contradizer e vos pisar os pés. O Evangelho começa, então, a penetrar no vosso coração.

Bem-Aventurados, sois vós, se souberdes reconhecer o Senhor, em todos aqueles que estiverem no vosso caminho. Ireis encontrar a verdadeira luz. Ireis encontrar a verdadeira sabedoria.



Padre Joseph Follett (1903-1972)  
Traduzido do francês  
por Diácono Paulo Caldeira Pereira

## POEMA: QUARESMA

Quaresma, tempo de mudança...  
dos excessos para o necessário,  
dos exageros para a moderação,  
do desejo de mais e mais para gratidão com o que temos,  
do vício para a liberdade.

Quaresma, tempo de mudança...  
da hipocrisia para a sinceridade,  
da mesquinhez para a generosidade,  
da arrogância para a bondade,  
da arbitrariedade para a clareza,  
da inconstância para a fidelidade.

Quaresma, tempo de mudança...  
do eu para o tu e para o nós,  
da alienação para a atenção ao outro,  
da indiferença para a compaixão,  
da ofensa para o perdão,  
da hostilidade para a paz.

Quaresma, tempo de mudança...  
do barulho para o silêncio,  
da agitação para a serenidade,  
da impaciência para a tranquilidade,  
da dispersão para a concentração,  
da superficialidade para o essencial.

Quaresma primeiros passos duma longa maratona  
para melhor viver, amar os outros e se abrir ao Amor de Deus!



Paulo Caldeira Pereira 2026



O próximo Ponto de Encontro (Páscoa)  
sai a 4 e 5 de abril  
**Entregue o seu artigo até dia 24 de março**

## GRANDES ESCRITORES \* GRANDES ESCRITORES

O escritor que procuramos foi um dos mais extraordinários escritores e poetas portugueses do séc. XX. Nasceu em São Martinho da Anta, na província de Trás-os-Montes, no dia 12 de agosto de 1907, no seio de uma família humilde. Com 10 anos foi para a cidade do Porto trabalhar na casa de um familiar. Foi porteiro, moço de recados, regava o jardim, limpava a escadaria e os cobres, etc. Em 1919 enviaram-no para o Seminário de Lamego, onde estudou Português, Geografia, História, Latim e os textos Sagrados. Passado um ano comunicou ao pai que não queria ser padre.

Em 1920, com 13 anos, emigrou para o Brasil, Minas Gerais, para trabalhar na fazenda de café de um tio. Foi matriculado no Ginásio Leopoldina. Em 1925, tinha ele na altura 18 anos, regressou a Portugal acompanhado do tio que, percebendo a inteligência do sobrinho, se prontificou a custear os estudos dele em Coimbra.

Concluído o Liceu, matriculou-se na Faculdade de Medicina. Em 1951, depois de formado, começou a exercer a profissão de médico na sua terra natal. Ainda estudante, iniciou a sua vida literária com os poemas: Ansiedade (1928), Rampa (1930), Tributo (1931) Abismo (1932).

Em 1934 publicou “A terceira vez” e passou a usar o pseudónimo que o imortalizou. As críticas ao regime ditatorial de Francisco Franco na Espanha, contidas no livro “O quarto dia”, levaram-no à prisão em 1940. A sua obra reflete as apreensões, esperanças e angústias do seu tempo e traduz a sua rebeldia contra as injustiças e a sua revolta perante os abusos do poder. Escreveu uma vasta obra em prosa, romance e teatro, que foi traduzida em várias línguas. Recebeu vários prémios, entre outros: Prémio do Diário de Notícias (1969, Prémio Camões (1989), Prémio

Personalidades do Ano (1991), Prémio Vida Literária da Associação Portuguesa de Escritores (1992).

O nosso escritor casou com a estudante belga Andrée Crabbé em 1940 e tiveram uma filha, Clara, a quem ele dedicou os poemas “Nascimento” e “Estrela do Ocidente”.

Faleceu em Coimbra no dia 17 de janeiro de 1995. A sua campa rasa em São Martinho de Anta tem uma torga plantada a seu lado. Como se chama o escritor que procuramos? E qual o seu pseudónimo?

---

A cantora que procuramos no P. E. Nr. 175 é ***Edith Piaf***.

*Isabel Ferreira*



## ***O Cantinho dos Casais***

### **O Manto Invisível de Maria de Nazaré**

Nos momentos de grande aflição na nossa vida, quantas vezes levantámos os olhos e pedimos ajuda a Maria de Nazaré?

Quantas vezes, cheios de fé, rezamos o terço e pedimos a Maria para alcançar o que, à partida, sabemos que as nossas fracas forças nunca alcançarão?

“Protege-nos, Senhora. Que o teu manto nos cubra e preserve de todo o mal”, é a frase que acompanha a lágrima que nos escorre pelo rosto... e deixando tudo nas suas mãos, acalmamos a nossa alma.

Apesar de invisível, o Manto de Maria de Nazaré desce sobre nós!

Perguntaram-me uma vez: Como é que se sente que o manto de Maria de Nazaré, desceu sobre nós?

E eu respondi: Desceu no momento em que acalmámos a nossa alma.

Uma serena Quaresma a todos.



José Lança

# **CURIOSIDADE.....**

*Conhece a cidade onde vive, onde trabalha?*

*Só pode viver nela com gosto se a conhecer por dentro e por fora.*

Eis algumas perguntas:    ??????

\*\*\*\*\*

## **Sobre FRANKFURT**

1. Quantos metros de altura tem a Goetheturm, estrutura de madeira na floresta em Sachsenhausen, e quantos degraus é necessário subir para se chegar à plataforma com vista panorâmica no seu cimo?
2. Quantos quiosques tradicionais (*Wasserhäuschen*), muito característicos desta cidade, ainda existem em Frankfurt?

### Respostas ao Nr. 175:

1. Na Casa das Borboletas no Palmengarten existem 60 espécies de borboletas.
2. Em Frankfurt existem atualmente 84 Cabines de Leitura de Rua (*Bücherschränke*) colocadas à disposição de todas as pessoas que gostam de partilhar o gosto pela leitura.

## **Sobre WIESBADEN**

1. Sabe qual é particularidade da casa „Villa Söhnlein-Papst“, onde se situa e quando foi construída?
2. A „Marktkirche“ (Igreja do Mercado) tem um pormenor especial. Sabe qual é?

### Respostas ao Nr. 175

1. O parque em Wiesbaden pouco conhecido é o Rosensteinpark. O segredo deste é que há nos seus jardins uma coleção de rosas raras e exóticas. Também cascatas, fontes e esculturas o embelezam.

2. É a Capela de São José (*Kapelle St. Josef*), que guarda uma curiosidade peculiar: a história do "Homem do Relógio". Diz a lenda que, no século XVIII, um relojoeiro local fez um acordo com o diabo. Em troca de habilidades para criar relógios mais precisos, prometeu-lhe a sua alma. Mas, ao contrário da lenda tradicional, o relojoeiro conseguiu enganar o diabo, fazendo com que o pacto fosse quebrado. Na capela, construída depois, há um relógio único, que se diz ter sido o seu "último trabalho".

## Salada de letras



### Há sempre um lugar

Fecho os olhos

e como se tivesse necessidade de adormecer,  
ainda que não consiga conciliar o sono,  
tento usá-lo, para a mim próprio enganar;  
ao fingir que não é esforço o que faço,  
quando tenho passos a dar.

Quando estou quase, quase a adormecer,  
procuro resistir... para não reconhecer  
que qualquer simples aragem me pode varrer.

E teimo! Teimo em: despir tudo o que me opreme;  
banir medos; fundir expectativas;  
profundamente adormecer e ao acordar, sorrir... mesmo sabendo  
que algo sempre haverá, que me conseguirá afligir.  
Acredito, que haja sempre um lugar onde se pode voltar.  
Aquele lugar, onde a cabeça estafada de pensar, sabe que  
encontra um ombro amigo para se encostar.

José Lança



*Domingo  
dia 30 de março, muda a hora.  
O relógio adianta 1 hora.*

## Agenda

### FRANKFURT

#### Igrejas:

##### **Frankfurt**

Igreja de St. Bernhard  
Koselstraße 11, 60318 Frankfurt

##### **Niederrad**

Igreja de Mutter vom Guten Rat  
Bruchfeldstraße 51, 60528 Frankfurt

#### **Confissões**

em St. Bernhard  
aos domingos, às 9.15h  
em Niederrad  
aos sábados, às 18.30h

#### **Catequese**

a seguir à Missa Dominical

#### **Oração**

com o grupo carismático "**Jesus te ama**" (no salão da Comunidade)

Horários habituais: às terças, 19.30h e no último sábado do mês, 16h

**Dia 17 de fevereiro não há oração**

## FEVEREIRO

- |                  |  |
|------------------|--|
| <b>18</b>        | <b>Início da Quaresma (Quarta-feira de Cinzas)</b>                       |
| <b>19</b> 19.30h | <b>Via-Sacra</b> , Mutter vom Guten Rat, Niederrad                       |
| <b>20</b> 20h    | <b>Reunião do Conselho Comunitário</b> , Salas de Niederrad              |
| <b>21</b> 19h    | <b>Missa - Distribuição das Cinzas</b> , Mutter vom Guten Rat, Niederrad |
| <b>22</b> 10h    | <b>Missa - Distribuição das Cinzas</b> , St. Bernhard                    |
| <b>26</b> 19.30h | <b>Via-Sacra</b> Mutter vom Guten Rat, Niederrad                         |

<b>28</b>	<b>15-17h</b>	<b>Catequese de preparação para o Crisma: Grupo de Adultos</b> (Salão da Comunidade, Vilbeler Str. 36, 3º. Andar, 60313 Frankfurt)
	<b>19h</b>	<b>Missa</b> , Mutter vom Guten Rat, Niederrad
<b><u>MARÇO</u></b>		
<b>01</b>	<b>10h</b>	<b>Missa</b> , St. Bernhard, Frankfurt
<b>05</b>	<b>19.30h</b>	<b>Via-Sacra</b> , Mutter vom Guten Rat, Niederrad
<b>07</b>	<b>19h</b>	<b>Missa</b> , Mutter vom Guten Rat, Niederrad
<b>08</b>	<b>10h</b>	<b>Missa</b> , St. Bernhard, Frankfurt
	<b>19h</b>	<b>Festa do Dia Internacional da Mulher</b> , a seguir à missa, no salão de St. Bernhard
<b>12</b>	<b>19.30h</b>	<b>Via-Sacra</b> , Mutter vom Guten Rat, Niederrad
<b>14</b>	<b>15-17h</b>	<b>Catequese de preparação para o Crisma: Grupo de Adultos</b> (Salão da Comunidade, Vilbeler Str. 36, 3º. Andar, 60313 Frankfurt)
	<b>19h</b>	<b>Missa</b> , Mutter vom Guten Rat, Niederrad
<b>15</b>	<b>10h</b>	<b>Missa</b> , St. Bernhard, Frankfurt
	<b>11.30h-16h</b>	<b>Grupo de Casais e Famílias</b> (Salão de St. Bernhard)
<b>19</b>	<b>19.30h</b>	<b>Via-Sacra</b> , Mutter vom Guten Rat, Niederrad
<b>20</b>	<b>19.30h</b>	<b>Via-Sacra das Nações</b> , Liebfrauen
<b>21</b>	<b>15-17h</b>	<b>Catequese de preparação para o Crisma: Grupo de Adultos</b> (Salão da Comunidade, Vilbeler Str. 36, 3º. Andar, 60313 Frankfurt)
	<b>19h</b>	<b>Missa</b> , Mutter vom Guten Rat, Niederrad
<b>22</b>	<b>10h</b>	<b>Missa</b> , St. Bernhard, Frankfurt
<b>26</b>	<b>19.30h</b>	<b>Via-Sacra</b> , Mutter vom Guten Rat, Niederrad
<b>28</b>	<b>19h</b>	<b>Missa - Véspera do Domingo de Ramos</b> , Mutter vom Guten Rat, Niederrad
<b>29</b>	<b>10h</b>	<b>Missa - Domingo de Ramos</b> , St. Bernhard, Frankfurt

## ABRIL

- 02 19.30h **Missa de Lava-Pés**, St. Bernhard em comum com a Comunidade alemã
- 03 16.30h **Celebração da Paixão do Senhor**, St. Bernhard, seguida de confissões
- 04 21h **Vigília Pascal**, Niederrad em comum com a Comunidade Alemã
- 05 10h **Domingo de Páscoa**, St. Bernhard
- 06 18h **Segunda-feira de Páscoa - Missa**, Mutter vom Guten Rat, Niederrad

## LIMBURG

**Igreja:** Stadtkirche, Bischofsplatz, 65549 Limburg

## FEVEREIRO

- 18 Início da Quaresma (Quarta-feira de Cinzas)
- 22 15h Celebração da Palavra - Distribuição das Cinzas

## MARÇO

- 08 15h S. Missa
- 22 15h Celebração da Palavra

## ABRIL

- 05 15h Confissões
- 16h Domingo de Páscoa - Missa
- 12 12h S. Missa, seguida de Convívio

# WIESBADEN

## Igreja:

St. Elisabeth  
Zietenring 18  
65195 Wiesbaden

## Catequese

a seguir à Missa Dominical

## FEVEREIRO

- 18**      Início da Quaresma (Quarta-feira de Cinzas)  
**22** 09h    Celebração da Palavra – Distribuição das Cinzas

## MARÇO

- 01** 09h **S. Missa**, St. Elisabeth  
**08** 09h **S. Missa**, St. Elisabeth  
**15** 09h **S. Missa**, St. Elisabeth  
**22** 09h **S. Missa** com  **Bênção da Imagem de Na. Sra. Aparecida**, St. Elisabeth  
**27** 19h **Vigília de Oração** para preparar a entrada na Semana Santa  
**29** **Domingo de Ramos** – Início no pátio interno  
      09h      **Missa**, St. Elisabeth

## APRIL

- 02** 20h **Missa de Lava-Pés**,  
                com a Comunidade Alemã de St. Elisabeth  
**03** 17h **Celebração da Paixão do Senhor**, St. Elisabeth  
      18h **Confissões**  
**04** 18h **Vigília Pascal**, St. Elisabeth  
**05**      **Domingo de Páscoa**  
      09h **Missa**, St. Elisabeth

**Fala, Senhor! Fala, Senhor!  
Palavra de fraternidade!  
Fala, Senhor! Fala, Senhor!  
És luz da humanidade!**

A Tua Palavra  
é fonte que corre,  
penetra e não morre,  
não seca jamais.

A Tua Palavra  
que a terra alcança  
é luz, esperança  
que faz caminhar.

A Tua Palavra,  
é farol de justiça,  
que vence a cobiça,  
é benção e paz.

(Cântico litúrgico)



**Comunidade Católica de Língua Portuguesa  
Portugiesischsprachige Katholische Gemeinde**

Vilbeler Str. 36  
60313 Frankfurt  
Tel. **069 219 365 020**

Zietenring 18  
65195 Wiesbaden  
Tel. **069 219 365 020**

Email: **cclp@bo.bistumlimburg.de**  
Homepage: **cclp-frankfurt-wiesbaden.de**