

### A virtude da humildade

A humildade é uma virtude que nos torna mais conscientes das nossas limitações e mais dispostos a valorizar os outros. Não deve ser confundida com baixa autoestima, falta de autoconfiança, passividade ou submissão aos outros.

Fundamento de outras virtudes, a humildade tem um papel central nas diversas religiões, entre as quais se destaca o cristianismo. De acordo com a doutrina católica, a virtude da humildade opõe-se à soberba (orgulho excessivo ou arrogância), um dos “sete pecados capitais” do comportamento humano.

Esta virtude, expressão de maturidade psicológica e espiritual, deve ser cultivada por todos, em especial por líderes e educadores. É uma forma de sabedoria que promove o desenvolvimento pessoal e aumenta a qualidade das relações humanas. Está na base do sucesso e da felicidade.

Na prática, como se manifesta a virtude da humildade? Não havendo uma resposta única, **vejamos dez atitudes essenciais** das pessoas humildes de coração.

#### 1. Aceitar-se

Ser humilde pressupõe conhecer-se a si mesmo. Uma pessoa humilde, consciente das suas capacidades e limitações, dos seus pontos fortes e fracos, aceita-se como é, sem complexos, evitando comparar-se com os outros. Comparações descuidadas podem gerar sentimentos de inferioridade ou de superioridade em relação ao próximo. Os sentimentos de inferioridade enfraquecem a autoestima e a autoconfiança, enquanto os sentimentos de superioridade conduzem ao egocentrismo, à vaidade ou à arrogância, impedindo uma relação equilibrada com os outros. Não somos superiores nem inferiores a ninguém. Nem melhores nem piores. Somos diferentes, mas iguais em dignidade e direitos. Todos merecemos respeito.

#### 2. Refletir sobre as críticas

É sinal de humildade refletir sobre as críticas que recebemos dos outros e tentar compreender as suas verdadeiras intenções, antes de reagir. Se as críticas são justas e construtivas, vindas de pessoas próximas (familiares, amigos, colegas, professores ou líderes) que nos querem ajudar, devemos aceitá-las como uma oportunidade para aprender e crescer. Mas se as críticas são injustas e destrutivas, feitas por alguém pouco informado ou mal-intencionado, será preferível manter o autocontrolo e não lhes dar importância. Caso se trate de um insulto, temos o direito de defender a nossa dignidade com firmeza, exigindo respeito. Ser humilde não implica deixar-se humilhar.

[Continua...]



### DOMINGO III DA PÁSCOA DA RESSURREIÇÃO DO SENHOR



#### «SENHOR JESUS, ABRI-NOS AS ESCRITURAS...»

#### INTENÇÕES PARA A SEMANA

Pelos aniversariantes da Comunidade  
Pelas famílias que rezam unidas  
Pelos Movimentos de Apostolado  
Pelas intenções do Santo Padre

### Escutar a Palavra

Actos 3, 13-15.17-19 |  
Salmo 4, 2.4.7.9 |  
1 João 2, 1-5a |  
Lucas 24, 35-48 |

### Viver a Palavra

#### «falai-nos e inflamai o nosso coração»

Apenas Jesus viveu a sua passagem da morte à vida Jesus deixa aos discípulos a missão de serem “testemunhas de todas estas coisas” junto de “todos os povos, começando por Jerusalém”. A comunidade de Jesus é precisamente isto: uma comunidade de testemunhas. Isto significa que os cristãos devem ir contar a todos os homens que Jesus ressuscitou e está vivo. O testemunho que Cristo nos pede passa pelo nosso estilo de vida, pelos nossos valores, pela forma como amamos e servimos, pela forma como vemos o mundo. A minha vida, os meus gestos, os meus valores dão testemunho de que Jesus está vivo e a dar Vida ao mundo? A minha vida é, como foi a de Jesus, uma luta contra o egoísmo, a maldade, a violência, o pecado? A minha vida é, como foi a de Jesus, uma luta pela justiça, pela verdade, pela dignidade dos meus irmãos, especialmente dos mais frágeis e desprezados?

## Forjães (Santa Marinha) – Intenções de 15 a 21 de abril de 2024

**Segunda, 18h30:** Manuel Soares de Carvalho (CSR)|António Faria Ribeiro (CSR)|Carolina Faria Torres e marido.

**Terça, 18h30:** Porfírio Dias Marcelo oliveira (Aniv. faleci.to)|Firmino Rolo Ribeiro|José Maria Martins Carvalho (CSR)|Maria Celestes Queirós Ribeiro (CSR)|Almas do Purgatório.

**Quarta, 18h30:** Adelino da Silva Casal (Aniv. nasci.to)|Emília Vina Torres (Aniv. faleci.to)|Maria do Carmos Sá da Costa (Aniv. faleci.to)|, pais, sogros e cunhados|Maria Alves Pereira e mãe|António Alberto Ribeiro Gomes|Irmã Religiosa Almerinda Gonçalves Pereira|Gracinda Fernandes Cachada (CSR)|Nuno Filipe de Faria Torres (CSR).

**Quinta, 18h30:** Rosa Maria da Cruz Sampaio e pais (Aniv. falec.to)|António Vilas Boas Lima (3º Aniv. faleci.to)|Joaquim do Casal Ribeiro e sobrinha Paulina|Manuel Alves da Cunha|Manuel Augusto Lima da Cruz (CSR)|Álvaro da Silva Pinto Brochado (CSR)|Albino Ribeiro de Sá.

**Sexta, 18h30:** Maria de Lurdes da Cruz Miranda e filhos|Olívia Sousa da Silva (CSR)|Maria Lima de Matos (CSR)|Cândida Costa Matos.

**Sábado, 18h30:** António Faria Ribeiro (Aniv. nasci.to)|Manuel Azevedo Castro e genro|Alminhas e devotos (Madorra)|Arnaldo Jorge da Cruz Faria Ribeiro|Olívia Sousa da Silva|Gabriel Sinaré e filho Paulo|António Ribeiro de Faria e Silva|Maria Barros Faria, marido, genros e família|Honra de Santa Rita de Cássia|Manuel Alves da Cunha|Ángela de Jesus Queirós Ribeiro e marido|Manuel Augusto Neiva da Costa, esposa e filhos|Honra de Nossa Senhora de Fátima|Honra de S. Bento|Augusto Manuel Almeida Lima.

**DOMINGO IV DA PÁSCOA, às 9h00:** Avelino Campos Ribeiro (7º Dia)|Maria Ribeiro da Cruz (Aniv. faleci.to)|, marido e Alexandre|Joaquim do Casal Ribeiro|António Viana Torres e família|João Abílio Vieira Martins, esposa e filho|Maria Amélia Marques Simão|Arminda Cachada Rolo, pais e irmão|Manuel Ferreira da Silva, esposa e filha|Albino Ribeiro de Sá, Maria José e pais.

**DOMINGO IV DA PÁSCOA, às 11h15:** Albino Martins Ribeiro Gomes e família|Albino Rolo Ribeiro|Rosa da Silva Correia|Fernando Lima de Matos, pais e irmãos|Alberto Faria da Silva e esposa|José Alberto Almeida de Sá (Aniv. faleci.to) e pais.

**Atendimento: Quintas e Sábados, das 16h30-18h00 - Contacto: 253 871 153 (966 310 616)**

**Meditando a Palavra - «... o Messias havia de sofrer e de ressuscitar dos mortos ao terceiro dia»**

Jesus Cristo ressuscitado está no meio de nós. Ele nos convoca a participar da sua Páscoa. Continuamos a celebrar a presença viva do Ressuscitado, na palavra e no pão da eucaristia. “Fazei brilhar sobre nós, Senhor, a luz do vosso rosto” Uma nova experiência pascal, logo depois do sucedido, na tarde daquele primeiro dia, com os discípulos de Emaús. Estes, estavam a contar o que lhes tinha acontecido no caminho e como o Senhor ressuscitado e vivo se lhes dera a conhecer ao partir o pão. Hoje, sentados à volta da mesma mesa pascal, como naquele primeiro dia, é o Ressuscitado quem parte o pão e nos abre os olhos da inteligência e do coração para compreendermos toda a nossa vida à luz do acontecimento pascal. É esse olhar, esse novo modo de ver e de compreender que pedimos com o salmista: «Fazei brilhar sobre nós, Senhor, a luz do vosso rosto». A eucaristia garante-nos «a possibilidade de encontrar o Senhor Jesus e de ser alcançados pela potência da sua Páscoa». É na eucaristia que o Ressuscitado, «como outrora aos discípulos de Emaús, nos explica o sentido da Escritura e nos reparte o pão da vida», recorda-nos a oração de preparação para o 5.º Congresso Eucarístico Nacional. Na eucaristia, o Senhor ressuscitado está presente, relê conosco as Escrituras, de modo a iluminar os nossos acontecimentos, e dá-nos o alimento que confere a força que precisamos para vivermos à luz da Páscoa.

### **DATAS E INICIATIVAS DO CONSELHO PASTORAL PAROQUIAL (CPP)**

- **14| DOMINGO III DA PÁSCOA:** Eucaristias às 9h00 e 11h15 |Início da SEMANA DE ORAÇÃO PELAS VOCAÇÕES: **“PARA QUEM SOU EU?” (CV 286).**
- **18| Vigília Arciprestal de Oração pelas Vocações, na igreja Matriz de Esposende, às 21h00. Participemos, rezando pelas Vocações!** |Encontro de Catequistas, no Salão Paroquial, às 21h15.
- **20| Eucaristia Vespertina, às 18h30.**
- **21| DOMINGO IV DA PÁSCOA:** Eucaristias às 9h00 e 11h15|Encerramento da SEMANA DE ORAÇÃO PELAS VOCAÇÕES.

\* **Feira de bolos da Comissão de Festas de S. Roque** a 14 de abril, no adro da igreja Matriz.

\* **Iniciativa da Comissão de Festas da Romaria de Santa Marinha 2024: PEREGRINAÇÃO A FÁTIMA – CHAMADOS AO ENCONTRO**, no dia 11 de maio de 2024, por ocasião da celebração da primeira aparição de Nossa Senhora aos Pastorinhos. Convidam toda a Comunidade. O programa para a Peregrinação é o seguinte:

**13h30** – Saída de Forjães (parque de estacionamento junto ao cemitério; à chegada ao Santuário de Fátima haverá tempo livre para visitar/rezar no Santuário, lanchar /jantar; às **21h30** – Terço do Rosário na Capelinha das Aparições, seguido de procissão de velas; o regresso a Forjães, após a procissão de velas. Para mais informações e inscrições, contactar: 964 563 387.

\* **Promessas dos andores para a Romaria de Santa Marinha:** A Comissão de Festas, apela aos que têm promessas de andores, contactem - com a maior brevidade - a Comissão de Festas. Colaboremos!  
\* **Celebração de missa:** Rosa da Silva Correia, mc., Fundação lar de Santo António.

**SEMPRE ENCAMINHO! - DOMINGO III DA PÁSCOA (14 de abril).**

Neste tempo da Páscoa deixaremos que se sentem à mesa com Jesus e conosco pessoas que encontraram na Eucaristia a fonte inspiradora para o seu modo de viver no mundo:

**Interrogações** - Em que momento compreendi algum acontecimento da minha vida à Luz da Palavra de Deus? / **Testemunha** - Paul Claudel.

### **PORQUÊ AS «MÃOS E OS PÉS»?**

1. Quando precisamos de identificar alguém, o que mais retemos é o seu rosto. É o rosto que nos singulariza. Daí que ele figure nos documentos de identificação, como bilhetes de identidade e outros cartões afins.
2. É pela expressão do rosto que costumamos aferir o estado de espírito de uma pessoa. Muitos – com Emmanuel Levinas, porventura, à cabeça de todos – têm abordado a centralidade do rosto como lugar de (re)conhecimento, relação. Proximidade.
3. Neste sentido, é possível que nos surpreendamos com a interpelação do Ressuscitado ante a hesitação – as dúvidas e até as resistências – dos Seus seguidores como reconhecê-Lo. / Não lhes pede que olhem para o Seu rosto, que aliás lhes surge desconhecido (cf. Lc 24, 31). Ordena, antes, que vejam as Suas mãos e os Seus pés (cf. Lc 24, 39).
4. É pelas mãos e pelos pés que Se declara: «Sou Eu» (Lc 23, 39). Trata-se, no fundo, de uma fórmula bíblica de revelação. / É, portanto, nas mãos que se encontra sinalizada a identificação de Jesus. A Tomé diz inclusive para colocar a mão no Seu lado (cf. Jo 20, 28).
5. E aí – nas mãos, nos pés e no lado – que Jesus mantém os traços da condenação, da paixão e da morte. Ou seja, do «fracasso». Paradoxalmente, é pelas marcas do «fracasso» que os discípulos reconhecem Jesus vivo e vitorioso.
6. A Ressurreição é uma transformação (cf. 1Cor 15), mas não uma negação. É por tal motivo que – como vinca um reconhecido hino - «não há Ressurreição sem haver Morte». Só triunfa quem se expõe ao fracasso?
7. Não é certamente obra do acaso que as mulheres, que encontrarem o Ressuscitado, Lhe tenham abraçado os pés (cf, Mt 28, 9). De resto, já uma mulher beijara os pés de Jesus em casa de um fariseu (cf. Lc 7, 36-38). Era como se dissessem: «Benditos e sagrados pés feridos que nos trouxeram a salvação; bendito e sagrado “fracasso” que nos mereceu tão grande triunfo».
8. É ali – nas mãos, nos pés e nos lados feridos – que se encontram as impressões da entrega, da dádiva suprema, do amor sem limites. / É na vida do «fracasso» - tipificado nas mãos, nos pés e no lado feridos – que deparamos com o que há de mais belo, com a beleza absoluta.
9. É esta beleza – ainda que sofrida – que continuará a salvar a nossa vida. Vemos esta beleza plasmada em tantas feridas e também em tantos gestos que delas cuidam.
10. Hoje, de novo, em todas as mãos e em todos os pés feridos encontramos sempre Cristo. Encontramo-Lo ressuscitado, mas sem rejeitar as chagas que sangram por todo o lado. É, pois, a «via do fracasso» que trilhamos. É pela «via do fracasso» que havemos de chegar. Muitas vezes, a cair. Mas sem nunca desistir.

(in “Diário do Minho”, 09/04/24 de João António Pinheiro Teixeira, Teólogo)

