

José Luís Nunes Martins

— e —

Pilar Sousa Lara

Ilustrações

António Sousa Lara

# SERMÕES NUM MINUTO

60 PEQUENOS TEXTOS  
PARA GRANDES REFLEXÕES

Prefácio

Padre João Aguiar Campos



nascente

# Índice

PREFÁCIO	11
INTRODUÇÃO	13
Estou atento ao importante?	15
Para onde vai a minha vida?	19
Qual é a minha missão?	23
E se o amor me pedisse para ficar em minha casa?	27
O que é nascer?	31
Ser família é dar tempo e espaço	35
O que guardas no teu coração?	39
Posso ser uma luz que brilha?	43
O dom de sofrer sem perder a fé	47
Os mares da alma	51
O que tentam as tentações?	55
Vê-se melhor ao longe?	59
Sem firmeza haverá amor?	63
Não me esquecerei de ti	67
Tens um coração puro? Porquê?	71
É a minha missão que me faz?	75
E quando não souber o que fazer de bom?	79
Posso mudar o mundo?	83
Onde procuras a vida?	87
Não está aqui!	91
Portas fechadas e sem paz?	95
Como conhecer o coração de alguém?	99
Não devo mentir, nem a mim mesmo!	103
Uma árvore é um grito de vida	107
Amar é dar-se, não é dar se...	111
Como vencer o mal?	115
A presença do invisível	119

O que me dá força?	123
Nunca nada é assim...	127
Não há verdades, só há uma verdade	131
A vida é um sopro	135
Quem são os impuros?	139
Quem merece o perdão	143
Nunca como hoje	147
Qual é a maior riqueza?	151
A força vem da união, a fraqueza da solidão	155
O amor exige trabalho	159
Há uma paz maior do que as tormentas	163
Esta nossa vida não é uma passagem	167
Queres ser melhor do que és?	171
Agradece ou afasta-te. Procura o bem	175
Tempo de parar e escutar o silêncio	179
Partilhar é multiplicar os dons	183
O que é mais importante? O Céu ou a Terra?	187
O que é o pão nosso de cada dia?	191
Escolhe-te com sabedoria	195
Qual é o sentido da vida?	199
Nada que venha de fora nos torna impuros	203
Ouve o que os outros não dizem	207
Serei o que sofrer por amor	211
Se conheço o mal, evito-o	215
Não somos um corpo, temos um corpo	219
A sensualidade não é amor	223
Ser rico por se haver dado tudo	227
Amar é criar, não é esperar	231
Os cegos do coração não perdoam	235
Unir fé, razão e coração	239
É possível ser feliz com pouco	243
Onde está Deus?	247
A verdade está em ti!	251

*A si*

# Prefácio

1. *Esto brevis et placebis* («Sê breve e agradarás») – repetia o professor em todas as aulas de Oratória. É certo que, logo a seguir, ao apresentar as etapas de um sermão, tornava razoável a dúvida que me assaltava: como é possível ser breve e, ao mesmo tempo, tão formalmente meticoloso?

Numa das aulas foi-me entregue a tarefa de decorar e pregar o Sermão das Lágrimas, de S. Pedro, proferido pelo padre António Vieira na Sé de Lisboa, na segunda-feira da Semana Santa do ano de 1669: *Cantavit gallus et conversus Dominus respexit Petrum, et egressus foras, flevit amare.*

Esforcei-me. Porém, no final pedi ao professor que me concedesse a veledade de uma pergunta. Autorizado, interoguei: «Senhor doutor, não estarei a preparar-me para um futuro que não vai existir?» Imediatamente, aproveitando o seu olhar incrédulo, acrescentei: «Gosto muito mais do estilo do Sermão da Montanha...!»

Claro que é pecado não gostar de Vieira e esse pecado não o cometo. Ah, mas o Sermão da Montanha...! As suas afirmações concisas, tão fáceis de memorizar e, ao mesmo tempo, tão

densas...! Aquele pregador tinha a noção do espaço, do tempo e das circunstâncias de cada ouvinte. Da sua fome, por exemplo, como noutros encontros demonstrou.

2. Neste livro que nos chega às mãos – tão bem ilustrado e rico de oportunidades para exames individuais –, o José Luís Nunes Martins e a Pilar Sousa Lara mostram-se alunos atentos da escola de comunicação do Mestre: depois de rezar a Palavra, que lhes poisou no coração, não se fecharam no silêncio envergonhado – antes nos dizem, em dois ou três parágrafos, o que viram e sentiram. Transmitem-no com o ar tranquilo de quem se sabe tocado pela graça de um encontro. Cito a *Evangelii Gaudium* (150): «Quem quiser pregar, deve primeiro estar disposto a deixar-se tocar pela Palavra e fazê-la carne na sua vida concreta.»

Os autores testemunham e desafiam-nos, mas numa linguagem que pode poisar na terra diversificada dos corações; mesmo naqueles que se interrogam e, porventura, falam a um Deus desconhecido.

Obrigado, amigos José Luís e Pilar!

Braga, 10 de setembro de 2017

P.º João Aguiar Campos

# Introdução

São 60 sermões, devem ser lidos num minuto apenas. Mas pensados durante mais tempo! Não pretendem ensinar verdades ou impor convicções. Tão-só que quem leia estes textos coloque novas perguntas e encontre respostas suas que, se forem boas, lhe hão de melhorar a vida.

Muitos são os que buscam fazer crescer o seu coração em sabedoria. Veem, ouvem, sentem e pensam, mas nem sempre têm com quem trocar as suas impressões e descobertas. Este livro procura oferecer ao leitor algumas pistas que o podem levar a ficar olhos nos olhos com os mistérios da existência.

Não é um livro fácil. Exige que quem o leia seja capaz de ler, de novo, a sua vida e, quem sabe, descobrir mais sobre si e sobre os seus erros.

São meditações curtas, seguidas por uma espécie de oração. As ilustrações não são decorativas – são, em si mesmas, um desafio à inteligência e à sensibilidade.

Este livro foi escrito por três pessoas que partilham a mesma fé: a Pilar, o António Maria e o José Luís, pessoas comuns com

vidas carregadas de coisas boas e menos boas. As ilustrações são arte do António Maria, cuja técnica e inteligência lhe garantem um resultado tão simples quanto perfeito. As orações foram redigidas pela Pilar, cujo coração e alma têm uma sensibilidade muitíssimo apurada, bem como uma capacidade de dizer a verdade de uma forma tão simples quanto perfeita. Os sermões são da responsabilidade do José Luís, que, por estar a escrever esta introdução, decidiu não se pronunciar a seu respeito!

A ideia original sempre foi esta: sermão, oração e ilustração. Tudo concentrado, simples e profundo. Uma série de desafios pessoais a todos os que quiserem entregar-se, em silêncio, à busca da verdade. Está cheio de perguntas, afirmações algo desconfortáveis, e uma grande vontade de viver uma vida mais profunda, elevada, larga e ampla.

Os temas e a sua sequência seguem a lógica do Lecionário Dominical – ano B, ou seja as leituras que na Igreja Católica serão realizadas em cada domingo (e nos dias santos) durante o próximo ano. No entanto, este livro assume que a verdade vale por si mesma, pelo que nada do que aqui se afirma deve encontrar o seu fundamento apenas naquilo que outros afirmaram.

Nos nossos dias e noites, há cada vez menos tempo para pensar de forma ponderada. Para olhar o caminho que já fizemos e compreender aquilo por que passámos. Para admirar o futuro e preparar o nosso amanhã. As pessoas tendem hoje a viver pensando apenas no mínimo, ao nível da superfície.

A solidão e o silêncio assustam alguns, enquanto outros encontram aí o espaço e o tempo para darem a si mesmo paz e prepararem-se para serem melhores e mais felizes.

Agradecemos a confiança do leitor ao decidir convidar-nos a entrar no seu interior.



## Estou atento ao importante?

De que importa ter tempo quando não se sabe o momento?  
Não percas tempo com coisas erradas, mesmo que nada de certo esteja à vista. Espera-o. Confia. Não vás tu perder o certo por estares distraído com o errado.

O que é o tempo senão a imensidão na qual devemos escolher pontos concretos onde decidimos quem ser?

Não decidir é uma decisão errada. A maior força é a que dá o primeiro passo face à preguiça de realizar o bem. Quantas vezes não consigo fazer o bem que quero e só faço o mal que não quero?

Mantém-te atento. Esta vida é preciosa e curta, a morte chegará, ou nós a ela... mas a verdade é que, enquanto nos for dado tempo, importa que lutemos pelo infinito.

*Que eu seja capaz de manter a luz da esperança sempre bem acesa em mim.*

*A minha vida é um segredo cheio de mistérios. Algo que é estranho até para mim mesmo... Como posso conhecer-me?*

*Importa que no tempo ao meu dispor me vá definindo, me decida por dar sempre os primeiros passos, e não esmoreça com tantos inícios, e passos por dar, porque no final serão o caminho que eu sou.*





## Para onde vai a minha vida?

A nossa existência é um conjunto irregular de muitos altos e baixos. Quando estamos nos altos vemos longe e quase nos esquecemos de que somos tanto daí como do mais profundo buraco onde também caímos.

Quem sabe distanciar-se do que é relativo e passageiro compreende melhor o sentido da vida, o significado das tristezas e o valor das alegrias... Lá bem ao longe, os altos e baixos do nosso caminho são apenas pequenas oscilações de um percurso entre o nascimento e a morte.

Não, não é inevitável. O caminho faz-se de pequenos passos numa determinada direção. É importante dar esses passos e é fundamental decidir em que direção.

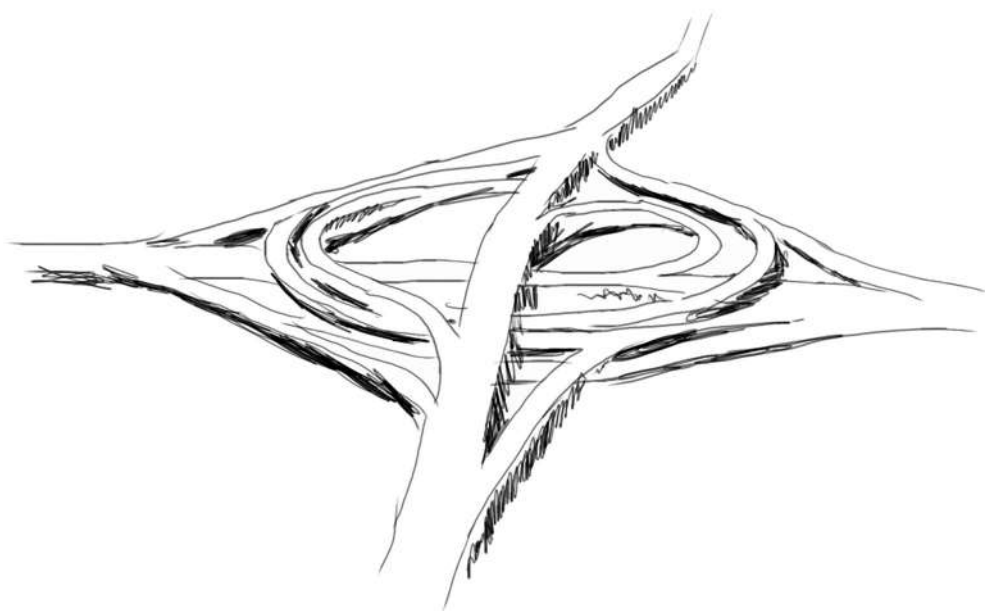
Os erros, as quedas e o arrependimento são parte essencial da humildade de quem não desiste de ser perfeito, apesar de tudo.

*Será que as coisas são como as vejo? Será que não estou a vê-las como gostava que elas fossem? Estou a ver todos os lados? Estou a ser sério na busca da profundidade, ou tenho medo do que possa encontrar?*

*O avesso de um bordado é igual à sua superfície? Então porque não os entendo da mesma maneira?*

*Que eu seja capaz de procurar a verdade, de a reconhecer e de seguir de acordo com ela.*

*É pelo caminho mais árduo que se chega ao Céu.*



## Qual é a minha missão?

Todos temos uma missão.

Ninguém é inútil. Quase sempre nos julgamos essenciais, contudo a verdade é outra: somos importantes, únicos, mas o mundo anda sem nós. Somos nós quem deve dar valor à nossa vida e aos nossos propósitos, não é a vida nem os outros que nos devem prestar homenagem, só porque estamos aqui.

Como sei qual é a minha missão?

Onde estiver a tua alegria profunda, aí estará a tua missão. A felicidade é uma espécie de retribuição para quem constrói e percorre os caminhos que deve.

Quem define a minha missão?

Tu. Aceitando ou não o que és, e o que podes ser. Para o mundo, para os outros e para ti mesmo.

Mas não esqueças que, apesar de ninguém ser inútil, todos podemos decidir sê-lo.



*Quem sou eu? Quem quero ser?  
Aceito os dons que tenho? Sou tudo aquilo que posso ser?  
Só com abundância é que posso transbordar de mim para os  
outros.*

*Que o meu coração se abra, se esvazie, para que possa acolher  
aqueles que andam perdidos, tristes, com frio e sem amor.*



## E se o amor me pedisse para ficar em minha casa?

Dizer sim é difícil. O compromisso é uma obrigação que se assume sobre o futuro. Um acordo conosco mesmos a respeito do amanhã que nos chegará.

É tão mais fácil nada prometer, julgando que ser livre é ter sempre tudo em aberto. Errado. Só conheceremos novos horizontes quando nos desafiarmos a ir aos limites dos que conhecemos.

O que responderias se hoje mesmo o amor te pedisse para ficar em tua casa?

Talvez a tua vida mudasse muito, só de saber que havias sido escolhido para abrigar a mais bela e forte das brisas. Mas será que estavas disposto à maior de todas as aventuras? Aquela que envolve sofrimentos e trevas que atemorizam até os que se julgam mais corajosos?

E se soubesses que jamais amarias? Será que isso seria bom?

*Que eu saiba dizer sim. Que aprenda que o não também pode ser a resposta adequada a quem amo, se me pedir o que não é o melhor.*

*Em caso de dúvida, que eu saiba aceitar isso de forma humilde e não decida apenas para exercer o meu poder.*

*Se o amor me pede que sofra, estarei disposto?*

*Posso ter paz sem amor?*



## O que é nascer?

Um dia alguém nos deu ao mundo, ao mesmo tempo que nos oferecia um universo só para nós.

A vida quer viver. A vida luta sempre contra a morte e busca formas de crescer e de se multiplicar. A mais elementar célula, a flor silvestre ou o animal selvagem querem cumprir a sua vida com... vida.

Nascer é sair. É sair do nada, cheio de fome de ser tudo. Nascer é acreditar na vida.

Pudéssemos ver uma árvore a crescer em movimento muito acelerado e seria como uma fonte de água viva a brotar do chão.

Cada vida concreta é um sinal material da esperança renovada que a vida em si mesma encerra.

Vemos os corpos, mas não os espíritos. Sentimos os corações, mas não o que os faz bater.

*Sou um mistério que chegou ao mundo sem que fosse muito necessário. Fui encontrando os lugares onde era bem-vindo. Por vezes tive de criá-los.*

*Que eu saiba reconhecer que não sou dono do amanhã. Nem do hoje ou do ontem.*

*Que eu aprenda e sorria por não me ser dada a conhecer a casa do amanhã.*

*A vida que brota em mim sou eu? Apenas eu?*





**Num mundo onde é tão difícil encontrar espaço,  
tempo e atenção para o que é importante,  
este livro é garantia de paz e serenidade.**

---

*Sermões num Minuto* é uma obra simples: 60 reflexões, igual número de orações e respetivas ilustrações. Cada uma das considerações apresentadas levanta um conjunto de questões que nos permite pensar, sentir e avaliar a vida. Este livro é um caminho que cada leitor pode percorrer ao seu ritmo. Uma obra que é um verdadeiro retiro espiritual em que somos chamados a encontrar-nos e a reescrever o nosso futuro.

---

**«Os autores testemunham e desafiam-nos – mas numa linguagem que pode poisar na terra diversificada dos corações; mesmo naqueles que se interrogam e, porventura, falam a um Deus desconhecido.»**

**Padre João Aguiar Campos**

 <p><b>nascente</b> o curso da sua vida</p> <p>20 20 editora</p>	<p>ISBN 978-989-8873-09-5</p>  <p>9 789898 873095</p> <p>Religião</p>
---	--