

Frei João Costa
Verónica Parente

BETÂNIA

entre linhas e cliques

 EDIÇÕES
CARMELO

Reservados todos os direitos de acordo com a legislação em vigor.

© 2025, EDIÇÕES CARMELO

Convento de Avesadas

Apartado 141

4634-909 Marco de Canaveses – PORTUGAL

Tel.: +351 255 531 354

editorial@carmelo.pt

www.carmelo.pt

Título: Betânia: entre linhas e cliques

Autores: Frei João Costa e Verónica Parente

Ilustrador: Kiko Salcedo e uma participação de Anna Jariod Capdevila

Design e paginação: Delfim Machado

Capa: Inês Moutinho

1.ª edição: maio de 2025

Impressão • Acabamento

Graficamares, Lda

Depósito Legal n.º

ISBN 978-972-640-221-3



Apoio:

Fundação Secretariado Nacional
da Educação Cristã



Prefácio

BETÂNIA

O caminho da vida é um território inexplorado, original, inédito e sempre por descobrir. É um caminho que nos reserva surpresas, tesouros, amanheceres, perigos, amizades e um sem número de dons que cada um de nós encontra dentro de si enquanto caminha, se se deixa surpreender e comover e acompanhar. O caminho é, acima de tudo, um presente a receber e a celebrar. E uma aprendizagem contínua.

Na sua Carta de São José – Cfr *Patris Corde*, 7 – o Papa Francisco diz que todo o menino e menina que vem a este mundo precisa da mão de um pai e da de um amigo que nos ensine a confiar e nos ajude a descobrir que a vida é algo de muito belo, irrepetível e original, e que cada passo do caminho é uma aprendizagem e um convite a que cada um se reconheça incondicionalmente amado e querido. Talvez este livro que tens entre mãos se resuma precisamente à arte de se deixar amar, de aprender a caminhar; na extraordinária capacidade que em nós existe de renascermos, sabendo que só temos uma vida, e que esta magnífica aventura só acontece uma vez, o que faz com que

cada dia não se repita jamais! E tal não sucede assim para que nos agoniemos ou nos stressemos, mas para que disfrutemos, abracemos e saltemos; para que olhemos o mundo com olhos de menino que se maravilha porque à sua volta tudo é novo e único; e assim é segundo os olhos que vemos e o coração com que contemplamos.

Antes de vos falar de Betânia – a protagonista desta bela história, cheia de sabedoria, de luz e de pontos chave para aprendermos a viver e a aprender a nascer – quero dizer-vos alguma coisa sobre estes meus dois amigos que caminharão convosco ao longo das páginas deste livro que agora tens entre mãos – a Verónica e o Frei João. Desde a primeira hora, ambos os dois são meus companheiros de Caminho, pelas frescas manhãs da nossa juventude, isto é, desde há uns bons anos; mas também, na presente hora, porque tudo o que é autêntico e verdadeiro, tudo o que se vive com inocência e de coração aberto e a pé descalço permanece na memória inapagável dos dias e das noites, como uma luz que iluminará o resto das nossas vidas e que nada jamais alguém nos poderá roubar.

Eu palmilhei muitos caminhos com a Verónica e o Frei João. Fizemo-lo de dia e de noite. Em silêncio e a conversar, a rir e também a chorar, e a celebrar a vida. Enquanto caminhávamos pela geografia de Espanha e de Portugal. Na verdade, o que nós fazíamos era caminhar dentro de nós mesmos e escrever a história apaixonante das nossas pequenas vidas, com amigos e companheiros a nosso lado.

Os amigos e os companheiros quase nunca se escolhem – são-nos oferecidos. E neste exercício de crescimento contínuo, cada um deles nos revela uma coisa única, uma palavra oportuna. Foi assim, aliás, que tantas vezes nos dissemos que o caminho sempre nos oferece aquele algo fundamental de que precisamos e que na hora não sabemos necessitar.

(Reparai bem no que a seguir vos direi, e que já alguma vez o imaginámos como possibilidade maravilhosa!) Imagina, pois que, tal como nos contos antigos, te diziam: «*pede um desejo*» ou «*pede três desejos*». Se te viesses nessa situação, tu que pedirias? Que três coisas pedirias tu para o caminho da tua vida, para a peregrinação ou caminhada em que agora te encontras?...

O certo é que, quando se chega ao fim dum dia, ou dum caminho, ou duma peregrinação, sempre nos damos conta que recebemos alguma coisa que não havíamos pedido e que, sem comparação, é muito melhor que aqueles teus três desejos que «*a maravilhosa lâmpada de Aladino*» te tinha convidado a formular – assim são os amigos e é isso que me acontece quando penso na Verónica e no Frei João!

Por sua vez, cada amigo e cada companheiro é alguém que precisa de ser acompanhado, que precisa da tua mão amiga, do teu olhar atento e da tua escuta profunda. Simultaneamente, cada um de nós precisa também de deixar que o tomem pela mão e o ouçam. Este livro é, pois, um convite ao exercício da amizade partilhada, gratuita e sem pressas, embora, por vezes, apenas tenhamos vontade de chegar a casa, descansar e desligar.

Descobrirás ainda que, uma vez chegado à meta de cada dia, de cada caminhada, de cada etapa da vida, o teu tesouro sempre esteve nos pequenos detalhes, em cada pequeno gesto, nos momentos improvisados, nas paisagens que nunca antes houveras visto, no canto do passarinho, no diálogo em silêncio, no abraço que recebeste sem pedir ou no sorriso que te soube a céu, precisamente no momento que te sentias mais só ou mais desamparado, numa brisa de paz inesperada que, sem palavras, te diz: «*amo-te*» – e que tu bem sabes ser verdade. E é mesmo assim que a vida se faz: de instantes infinitos que vão entretecendo a história irrepetível da tua aventura pessoal, da tua comunidade e da tua família.

A Verónica e o Frei João são dois meninos grandes que têm muito para ensinar, e que nasceram e morreram já muitas vezes no caminho das suas próprias vidas. Têm ambos muitas coisas para nos dizer, porque existem neles muitos silêncios e muito amor acolhido, porque estão habitados pelo dom de despertar em nós o nosso próprio dom. E têm, por sua vez, uma varinha mágica e um nariz de palhaço. A varinha está contruída pela pequenez e fragilidade de cada um deles, e quando tocam a vida de alguém descobrem-lhe alguma coisa que antes ele ignorava; ou iluminam uma sala da nossa própria casa que, afinal, desconhecíamos e que tanto passámos a apreciar. Têm também

um nariz de palhaço para nos fazerem rir e vermos o lado amável da vida e da dor; e assim nos ensinam a reciclar o que parece negativo ou um fracasso (que em si também guardam um dom!). Também eles aprenderam a sorrir nas dificuldades, a abraçar-nos ao mesmo tempo que choravam por dentro, a amparar quando estavam frágeis, a oferecer ternura, porque eles mesmos foram abençoados pelo carinho de tantos que já não estão com eles, mas que sempre estão presentes em cada um dos passos das suas vidas.

É pela mão da Verónica e do Frei João que nos adentramos na história de Betânia, uma adolescente que representa a vida de cada um de nós – a tua e a minha.

Betânia é uma localidade perto da cidade de Jerusalém. É o lugar da amizade, o refúgio onde a vida descansa, onde se respira um ar familiar na amizade gratuita e verdadeira que nos faz sentir a salvo; é o lugar onde nos abandonamos e nos deixamos cuidar e onde também cuidamos dos outros. Betânia era a casa de Marta, Maria e Lázaro – os amigos de Jesus –, o rincãozinho para onde Ele, com tanta frequência, gostava de ir quando tinha saudades dos amigos porque ali se sentia em casa.

Esse lugar converte-se, nas páginas deste livro, numa pessoa, numa adolescente que, ao caminhar pela vida vai deixando brotar os seus sentimentos, dúvidas e medos, os seus fracassos e emoções, os seus risos e lágrimas. É esta adolescente que vai sendo acompanhada, através de correios eletrónicos, pela palavra sábia, simples e oportuna desses dois companheiros de caminho que com ela se fazem encontros e para ela são mensageiros de paz.

Quero também agradecer a outras duas crianças grandes, muito grandes e muito queridas – o Kiko e a Cristina – que semeiam cor e desenhos por estas páginas além. Os seus lápis e pincéis mostram as cores e a alegria das suas próprias paisagens interiores, tão cheias de originalidade e beleza. Obrigado, pois, a vós, queridos amigos Kiko e Cristina. Obrigado pela formosura das vossas almas, feitas de cores e de esperança!

Dou ainda graças a Deus por todos vós que sois Betânia e vos deixais acompanhar, e que aceitais o desafio de aventurar a vida, tal como dizia Santa Teresa

de Jesus – afinal, só temos uma vida, que nos foi oferecida para resolver e oferecer. Dou graças a Deus por cada um de vós, queridos amigos, queridos jovens de Portugal, ou de qualquer lugar do mundo que, através destas páginas percorrerdes também vós, com gratidão, as páginas da vossa própria vida, e depois vos abrireis, em cada linha que aqui lerdes, às surpresas da vida. Por estes dias que correm, poucas coisas existem tão belas na vida, como quando um jovem ou uma pessoa qualquer se surpreende por se saber escutado e se deixar ensinar. Betânia é assim mesmo: uma aprendiz na arte de viver e na de agradecer.

Chamo-me Miguel. Alguns tratam-me por Miguelito. E outros chamam-me Padre Miguel, o Geral dos Carmelitas Descalços. Porém, eu apenas sou como Betânia: um Miguelito que está sempre a aprender a viver, que a cada passo vive surpreendido pelo dom da vida, e vive caminhando com outros irmãos, irmãs e amigos, como a Verónica e o Frei João, a Cristina e o Kiko. Atualmente vivo numa comunidade de vinte e um irmãos, provindos de treze países. Digo-vos a verdade: com eles sinto-me em casa, sinto-me bem! Desde esta aventura na qual me encontro, eu agradeço a Deus por cada um de vós, jovens de Portugal, representados nas inquietações e preocupações de Betânia, e que tendes a vida toda pela frente – uma vida cheia dum Amor pelo qual vos enamorastes e a Quem vos rendestes, como se não houvesse amanhã. Continuai assim, sem perder a mais pequenina oportunidade de olhar olhos nos olhos o grande Companheiro do nosso caminhar, Jesus. Ah, e não vos esqueçais de vos deixardes olhar por Ele!

Obrigado por aceitardes este desafio, por abirdes as páginas deste livro e por arriscardes ter fé. E obrigado por vos deixardes ajudar e iluminar por Betânia, a fim de vos irdes convertendo, também vós, numa Betânia – Betânia, essa casa de sabedoria e de amizade para quantos Deus ponha no vosso caminho e para aqueles que ainda não conheceis.

Obrigado, querida Verónica, querido João, irmãos e amigos meus, por caminhardes juntos neste caminho e por nos oferecerdes este livro tão belo, no qual dizeis tantas coisas que se convertem num compêndio e resumo das vossas

próprias vidas e, ao mesmo tempo, nos deixam tantos caminhos abertos e nos dão tantas sugestões para a criatividade de cada um e cada uma de nós que se atreva a abrir estas páginas e a viver a sua própria aventura, sem medo ou com medo, mas sempre com confiança e gratidão.

Obrigado pelas vossas vidas e pela luz que de vós nos alcança. Obrigado pelos que fizeram de vós uns mestres humildes e simples, capazes de ensinar mais com a vida que com as palavras. Obrigado por nos ensinardes a viver.

Eu vos abençoo, queridos jovens de Portugal e de tantos lugares do mundo. Encontrar-nos-emos no caminho, em Betânia e com Betânia. Para celebrar a vida e dizer OBRIGADO.

Miguel Márquez Calle
Roma, 10 de abril de 2025

Índice

7	Betânia	Prefácio
13	Desafia-te	Como vejo eu este livro
13	Vais tu ler este livro?	Apresentação
23	Família	Precisamos de laços, de muitos laços!
26		Valorizar a família
29		Um ninho donde se voa
34	Religião	Precisamos de laços para cima e para o lado
38		Amar Jesus de todo o coração
40		You'll Never Walk Alone
49	Ambiente	O planeta está em perigo: os problemas que enfrentamos
52		É hora de mudar
55		Gostas de andar descalça?
63	Educação	Formar cidadãos para um futuro sustentável e consciente
66		Um processo contínuo
68		Seu eu mandasse
77	Corpo	Processo de autodescoberta e aceitação
80		O incrível processo de crescimento
81		O espaço de Deus
88	Namoro	O encanto da descoberta e a importância do respeito
92		Porque me conta a Verónica esta pequena história?
95		Bute, vamos lá falar, sem corar!



- 100 **Alimentação**
A importância de hábitos saudáveis para uma vida equilibrada
104 Vamos a isso, Verônica!
107 Ora vamos lá pôr os pés debaixo da mesa
- 112 **Saúde**
A base para uma vida equilibrada e plena
116 Um compromisso contínuo
117 Não lhes roubemos o mar
- 125 **Tempo livre**
Perder tempo, aproveitar o tempo
128 Oferecer o essencial
130 Tempo há para tudo
- 136 **Bullying**
Enfrentar o medo com coragem e apoio
140 Com amor e preocupação
142 O *bullying* não é brincadeira
- 148 **Vida e Morte**
Reflexões sobre o ciclo da existência
152 Com gratidão
154 Ao passar do navio
- 162 **Futuro**
Navegando os desafios e construindo caminhos
166 Falta muito para chegarmos?
170 Corre, Betânia, corre
- 177 **Não termina, não!**
Esta mensagem é também para ti,
porque isto não pode terminar assim!
- 