

Caminhada nas colinas de Ngong

Tudo começou com um telefonema de Mike, um amigo e colega membro da nossa Pequena Comunidade Cristã (SCC) na quinta-feira, 30 de maio de 2024, pouco antes do meio-dia. Mike e eu raramente falamos ao telefone, e raramente atendo chamadas pessoais enquanto estou no meio das minhas atividades diárias de trabalho, normalmente envio uma resposta automática para ligar de volta, mas não queria perder esta.

28/09/2024

Tudo começou com um telefonema de Mike, um amigo e colega membro da nossa Pequena Comunidade Cristã (SCC). Uma SCC é um pequeno grupo de católicos da mesma paróquia que rezam e discutem passagens da Bíblia juntos. Desta vez, a chamada de Mike levou mais de meia-hora e, juntos, tomámos algumas boas resoluções.

Sendo membros do mesmo grupo há vários anos, ambos concluímos que a proximidade fraterna entre os homens do grupo se tinha tornado muito morna. Normalmente encontramos-nos na igreja e depois nas reuniões do grupo ainda realizadas dentro das dependências da própria igreja, após as quais nos dispersamos e nos encontramos no domingo seguinte. Em consequência,

notámos que vários homens estão a lutar em silêncio na família, especialmente no relacionamento com as suas mulheres.

Mike pediu-me como membro mais velho e sénior do grupo, para assumir a liderança e reunir os homens. Concordámos em convocar uma reunião de todos os homens no domingo, 2 de junho, após a Missa, para visitar um dos nossos membros que estava a recuperar de um acidente de carro. Encontrámo-nos num hotel na cidade de Kikuyu no domingo, em que Mike trouxe o nosso amigo que estava a recuperar. A participação foi razoável, tendo aparecido cerca de oito homens. Pela conversa que tivemos, tornou-se óbvio que os homens estavam ansiosos por se encontrar e, sabendo que eu era um entusiasta de caminhadas, fui incumbido de organizar uma caminhada apenas

para homens, e que oportunidade que foi!

Temos um ditado na minha comunidade: "bate no ferro enquanto está quente"; então imediatamente propusemos fazer a caminhada até às colinas Ngong próximas, no sábado seguinte, dia 8, mas notando que alguns homens estavam a trabalhar naquele dia, marcámos para o dia seguinte, domingo, dia 9, após a Missa das 7h. Havia grande entusiasmo no ar, e isso era óbvio pelos comentários no *WhatsApp* durante a semana.

Acordei numa manhã muito fria, gelada e, tendo-me preparado na noite anterior, estava pronto para a caminhada. Ainda confiava na previsão do tempo nas colinas Ngong, que previa um dia frio e nublado, sem possibilidade de chuva.

Depois da Missa, foi emocionante notar que já tínhamos *quorum*: seis

homens presentes e três que tinham enviado mensagens a dizer que estavam a caminho. Enquanto esperávamos por eles, fomos a um hotel para tomar o pequeno-almoço e estávamos animados com a aventura que nos esperava. Enquanto outros pediam chá, ovos e *mandazis* (*donuts* locais), Charlo pediu uma refeição mais substancial e isso foi uma prova de determinação para enfrentar as colinas de Ngong.

Às nove horas, acabámos o pequeno-almoço e, com o *quorum* completo, partilhámos dois carros e seguimos para as colinas de Ngong.

Ao chegar lá, pagámos o bilhete de entrada e, depois de uma fotografia de grupo, partimos, lentamente e num grupo só. Foi divertido ver que Bernard, um dos membros mais velhos, trouxe uma bengala como bastão de caminhada, mas foi útil mais tarde, quando num ponto da

subida ele quase desistiu e o resto de nós o ajudou a prosseguir.

Quando começámos a caminhada às 10h30m, Mike e Robert sugeriram que tivéssemos alguns encontros durante a ida para discutir tópicos importantes para nós, tanto individualmente como em grupo. Acabámos por ter três paragens para encontros e tivemos momentos emocionantes de partilha. O tópico que abriu a primeira sessão foi o que todos nós tínhamos vivido naquela manhã e o que normalmente é um desafio para muitas pessoas, ou seja, acordar cedo, especialmente numa manhã fria, para enfrentar o dia. Eu não poderia deixar de lhes falar do minuto heroico.

Outros tópicos que discutimos incluíram como ajudar uns aos outros como um grupo de irmãos e os desafios que nós, homens, enfrentamos nas nossas famílias,

especialmente ao discutir pontos em desacordo com as nossas mulheres de forma pacífica e amigável.

Ao meio-dia, Ambrose rezou o *Angelus* com todos nós.

A partilha foi tão rica que não tivemos tempo de chegar ao cume da colina, então demos meia-volta e voltámos ao ponto de partida às quatro horas. E assim terminámos, todos comprometidos e ansiosos para voltar muito em breve e continuar a interagir nas sessões e, com a esperança de vir a chegar ao topo da colina.

.....

pdf | Documento gerado
automaticamente a partir de [https://
opusdei.org/pt-pt/article/caminhada-
nas-colinas-de-ngong/](https://opusdei.org/pt-pt/article/caminhada-nas-colinas-de-ngong/) (27/01/2026)