



A MENSAGEM

Ancorados na Esperança

“Ser peregrino nos dias: treinar o viver”

“Eu estarei sempre convosco até ao fim dos tempos”
Mt 28, 20

“A esperança nasce do amor e funda-se no amor que brota do Coração de Jesus trespassado na cruz”
Papa Francisco

Ficha Técnica

Propriedade
Secretariado Diocesano de Educação Cristã

Contribuinte: 501186697

Número de Registo ERC: 104950

Sede do Editor e Redação
Rua Arcediago Van Zeller, 50
4050-621 Porto

Diretora: Maria Isabel Azevedo de Oliveira

Contacto: 226.056.037 das 14.00h às 17.00h

Site do Secretariado: www.catequesedoporto.com

E-mail: portosdec@gmail.com

Design Gráfico e Paginação: Eugénio Pinto

Desenhos e Imagens: Coleção particular e outros

Depósito Legal: n.º 1926/83

Índice

Pórtico 04

1ª Palavra 05

1... OLHAR catequético | reflexão e propostas 06

- A esperança: um dom precioso para a vida 06
- Esperança: desafio urgente na educação 14

2... RECURSOS: Iniciar à vida em Cristo 16

- «A esperança não engana» - treinar o VIVER: desafios 16
- Peregrinar com esperança pelos dias – dom e treino 22
 - Um itinerário jubilar “para todos e com todos”
- “Deus não gosta dos que não dormem” 89
 - Um convite confiança
- “O segredo de viver em paz” 90
 - Uma partilha do Papa com as famílias | testemunho

3... Iniciar o ano catequético – Catequese intergeracional 94

- «Ser semente de esperança» 94
 - Preparar o primeiro encontro e propor a “peregrinação da esperança”

4... Boas NOTÍCIAS 102

- Programa das XIX Jornadas Catequéticas 102

»»»» Nota

Se desejar aceder a um dos artigos em suporte word envie o seu pedido para:
portosecretaria@gmail.com.

... Pórtico

É, pois, muito oportuna esta convocação jubilar

da temática e da virtude da esperança.

Sabemos que a fé e a caridade guiam pela mão esta esperança-menina.

A fé e a caridade ensinam-na a caminhar,

mas, ao mesmo tempo,

é a esperança que as puxa para a frente,

para não as deixar paralisar no medo ou no êxtase.

Precisamos da pequenina esperança

para ativar em nós a grande e ardente paixão pelo Reino,

que constitui o fim da feliz missão que nos foi confiada,

como testemunhas da esperança.

Celebrar o Jubileu e reanimar a esperança

é, pois, o objetivo primeiro e cimeiro do ano pastoral.

Dom Manuel da Silva Rodrigues Linda

e os Bispos auxiliares:

Dom Joaquim Proença Dionísio

Dom Roberto Rosmaninho Mariz

Dom Vitorino José Pereira Soares

... 1ª Palavra

“Peregrinos de esperança, com todos e para o bem de todos” revela o horizonte em direção ao qual somos convidados a caminhar ao longo do tempo jubilar. Neste sentido, o Pórtico do Plano Pastoral, para 2024/25, provoca-nos com a expressão: «entre tantas ilusões e muitos desencantos do nosso caminho pessoal e eclesial, precisamos de redescobrir uma esperança, ancorada em Deus e no Seu infinito amor por nós; uma esperança que toma rosto em Jesus Cristo morto e ressuscitado por nós». A partir da Bula *“Spes non confundit”* e das propostas do Plano Pastoral, o Secretariado Diocesano da Educação Cristã, propõe um itinerário jubilar **“Peregrinar com esperança, pelos dias: dom e treino”**, destinado a catequistas, catequizandos, famílias e a qualquer pessoa que deseje pôr-se a caminho.

Trata-se de um itinerário / peregrinação em que se é convidado a PEREGRINAR, a ANCORAR e a TREINAR a vida! Do ponto de vista catequético, foi pensado a partir dos princípios do primeiro anúncio e do dinamismo da «iniciação à vida cristã», num triplo movimento de deixar-se ENCONTRAR¹ por Jesus Cristo, de CONVERTER-SE e ENTREGAR-SE ao serviço do irmão. Estas páginas disponibilizam os passos do itinerário até janeiro de 2025 e, futuramente, na revista 448, divulgar-se-á o material até janeiro de 2026. Além da peregrinação pelos dias, o leitor encontrará artigos de reflexão e a sugestão de uma celebração intergeracional para o início do ano catequético.

Implementar estas propostas supõe assumir a ousadia de se adentrar, um pouco mais, no caminho da renovação catequética, delineado no Diretório para a Catequese. Por isso, convidamos os catequistas a acolherem estes desafios com o espírito sugerido pelo Papa Francisco: *«substituí os medos pelos sonhos, não sejais administradores de medos, mas empreendedores de sonhos!²»*. Sonhos que nos projetam no dinamismo de sermos **“peregrinos de esperança, com todos e para o bem de todos!”**

A Diretora
Isabel Oliveira

¹«A catequese não pode reduzir-se à transmissão de conteúdos doutrinários, como no modelo escolar. A transmissão tem de fazer-se de modo vivenciado, inserida no encontro com Jesus Cristo. De resto, todo o encontro de catequese tem de ser encontro com Ele. Porque é Ele quem, vindo ao nosso encontro, nos pode despertar para a fé, uma fé que atinja todo o nosso ser: a cabeça, o coração e as mãos...» (CAECJC 12).

²Discurso do Papa Francisco no encontro na Universidade Católica, na JMJ Lisboa.

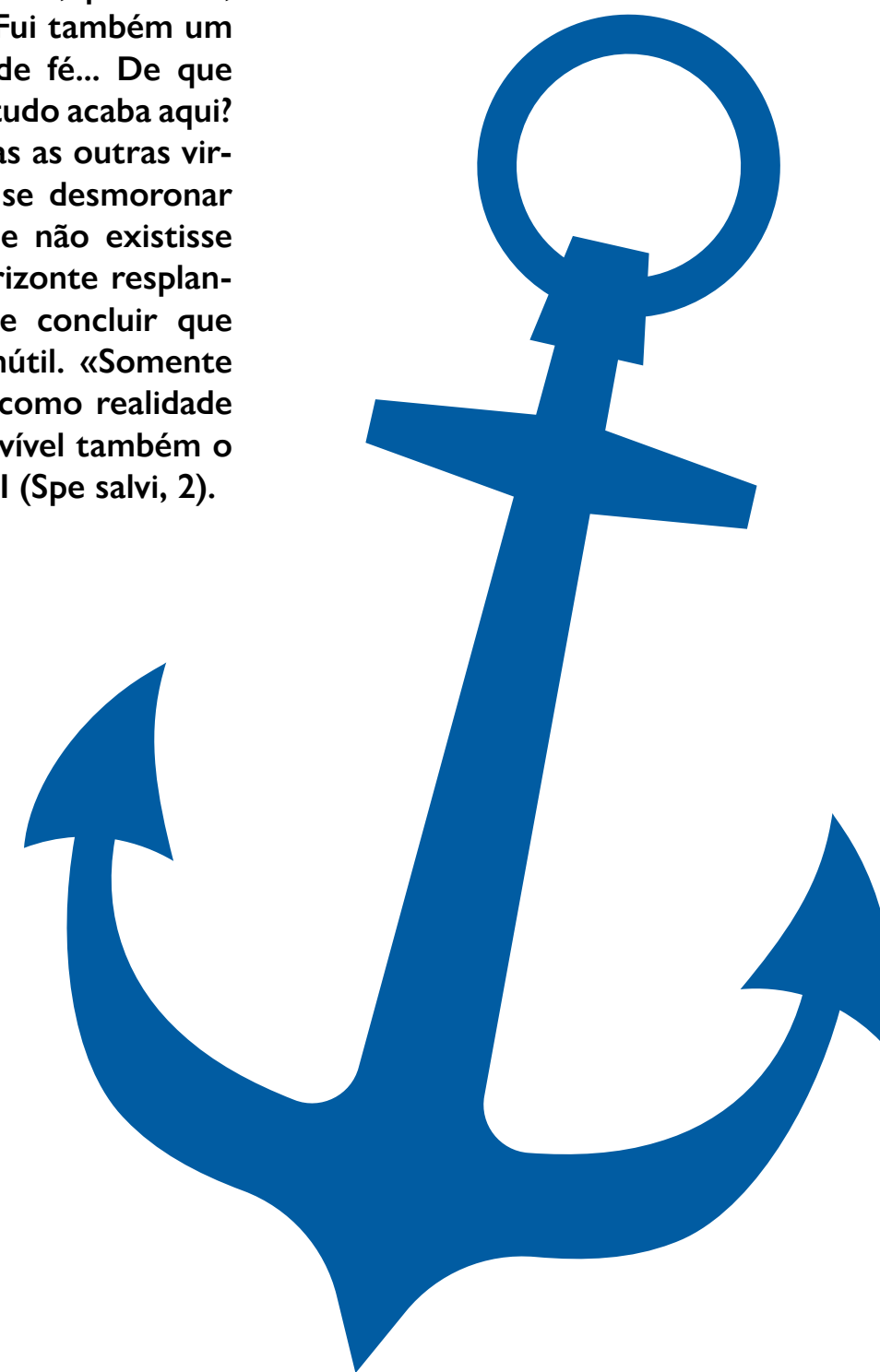
1...

OLHAR catequético | propostas

A esperança: um dom preciso para a vida

«**A esperança é a virtude teologal pela qual desejamos o Reino dos céus e a vida eterna como nossa felicidade,** pondo toda a nossa confiança nas promessas de Cristo e apoiando-nos não nas nossas forças, mas no socorro da graça do Espírito Santo» (Catecismo da Igreja Católica, n. 1817). Estas palavras confirmam-nos que a esperança é a resposta oferecida ao nosso coração, quando brota em nós a pergunta absoluta: “Que será de mim? Qual é a meta da viagem? Qual é o destino do mundo?”.

Todos compreendemos que uma resposta negativa a estas perguntas produz tristeza. Se o caminho da vida não tem sentido, se não há nada no princípio e no fim, então perguntamo-nos por que deveríamos caminhar: daqui nasce o desespero do homem, a sensação da inutilidade de tudo. E muitos poderiam revoltar-se: esforcei-me por ser virtuoso, prudente, justo, forte, temperante. Fui também um homem ou uma mulher de fé... De que serviu o meu combate, se tudo acaba aqui? Se faltar a esperança, todas as outras virtudes correm o risco de se desmoronar e de acabar em cinzas. Se não existisse um amanhã fiável, um horizonte resplandecente, não restaria que concluir que a virtude é um esforço inútil. «Somente quando o futuro é certo como realidade positiva, é que se torna vivível também o presente», dizia Bento XVI (Spe salvi, 2).



O cristão tem esperança não por mérito próprio.

Se acredita no futuro, é porque Cristo morreu, ressuscitou e nos concedeu o seu Espírito. «A redenção é-nos oferecida no sentido que nos foi dada a esperança, uma esperança fidedigna, graças à qual podemos enfrentar o nosso tempo presente» (ibid., 1). Neste sentido, dizemos mais uma vez que a esperança é uma virtude teologal: não deriva de nós, não é uma obstinação de que nos queremos convencer, mas sim um dom que vem diretamente de Deus.

A muitos cristãos céticos, que não tinham renascido completamente para a esperança, o apóstolo Paulo apresenta a nova lógica da experiência cristã: «Se Cristo não ressuscitou, é vã a vossa fé, e ainda viveis nos vossos pecados. Por isso, até os que morreram em Cristo pereceram. Se tão somente nesta vida esperarmos em Cristo, somos os mais miseráveis de todos os homens» (1 Cor 15, 17-19). É como se dissesse: se acreditares na ressurreição de Cristo, então sabes com certeza que nenhuma derrota, nenhuma morte é para sempre. Mas se não acreditares na ressurreição de Cristo, então tudo se torna vazio, até a pregação dos Apóstolos.

«Se Cristo não ressuscitou, é vã a vossa fé, e ainda viveis nos vossos pecados. Por isso, até os que morreram em Cristo pereceram. Se tão somente nesta vida esperarmos em Cristo, somos os mais miseráveis de todos os homens».
1 Cor 15, 17-19)

A esperança é uma virtude contra a qual pecamos frequentemente:

nas nossas saudades negativas, nas nossas melancolias, quando pensamos que as felicidades do passado estão enterradas para sempre. Pecamos contra a esperança, quando desanimamos diante dos nossos pecados, esquecendo que Deus é misericordioso e é maior do que o nosso coração. Não esqueçamos isto, irmãos e irmãs: Deus perdoa tudo, Deus perdoa sempre. Somos nós que nos cansamos de pedir perdão. Mas não esqueçamos esta verdade: Deus perdoa tudo, Deus perdoa sempre! Pecamos contra a esperança, quando desanimamos perante os nossos pecados; pecamos contra a esperança, quando o outono anula em nós a primavera; quando o amor de Deus deixa de ser um fogo eterno e não temos a coragem de tomar decisões que nos comprometem para toda a vida.

O mundo de hoje tem muita necessidade desta virtude cristã!

O mundo precisa da esperança, assim como tem tanta necessidade da paciência, uma virtude que caminha de mãos dadas com a esperança. Os homens pacientes são tecelões de bem. Desejam obstinadamente a paz, e embora alguns tenham pressa e queiram tudo e já, a paciência tem a capacidade da espera. Até quando muitos à sua volta cederam à desilusão, quem é animado pela esperança e é paciente, torna-se capaz de atravessar as noites mais escuras. Esperança e paciência caminham de mãos dadas!

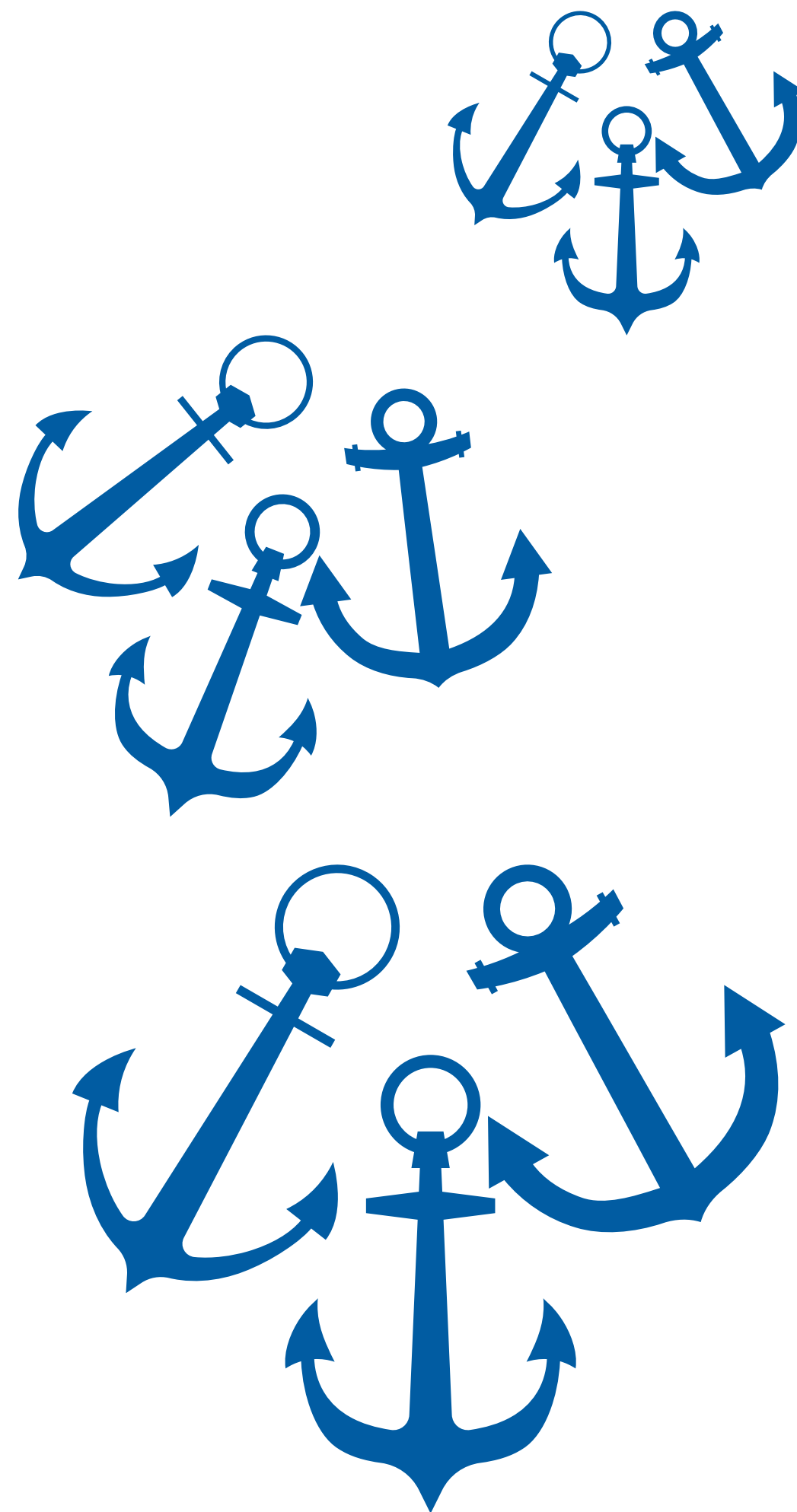
**Irmãos e irmãs,
vamos em frente
e peçamos a graça
de ter esperança,
esperança com
paciência.**

A esperança é a virtude de quem é jovem de coração;

e nisto, a idade não conta. Porque existem até velhos com os olhos cheios de luz, que vivem em tensão permanente para o futuro. Pensemos naqueles dois grandes anciãos do Evangelho, Simeão e Ana: nunca se cansaram de esperar e viram o último trecho do seu caminho abençoado pelo encontro com o Messias, que reconheceram em Jesus, levado ao Templo pelos seus pais. Que felicidade, se fosse assim para todos nós! Se, depois de uma longa peregrinação, pousando alforge e cajado, o nosso coração se enchesse de uma alegria nunca antes sentida e também nós pudéssemos exclamar: «Agora, Senhor, podes deixar o teu servo / ir em paz, segundo a tua palavra, / porque os meus olhos viram a tua salvação, / preparada por ti diante de todos os povos: / luz para te revelar às nações / e glória para o teu povo, Israel» (Lc 2, 29-32).

Irmãos e irmãs, vamos em frente e peçamos a graça de ter esperança, esperança com paciência. Olhar sempre para o encontro definitivo; pensar sempre que o Senhor está perto de nós, que a morte nunca, nunca será vencedora! Vamos em frente e peçamos ao Senhor que nos conceda esta grande virtude da esperança, acompanhada pela paciência.

Papa Francisco, Audiência Geral, 8 de maio de 2024



Para aprofundar:

A esperança é a virtude teológica pela qual desejamos o Reino dos céus e a vida eterna como nossa felicidade, colocando toda a nossa confiança nas promessas de Cristo e apoiando-nos, não nas nossas forças, mas no socorro da graça do Espírito Santo. «Conservamos firmemente a esperança que professamos, pois Aquele que fez a promessa é fiel» (Hb 10, 23). «O Espírito Santo, que Ele derramou abundantemente sobre nós, por meio de Jesus Cristo nosso Salvador, para que, justificados pela sua graça, nos agradecêssemos, em esperança, herdeiros da vida eterna» (Tt 3, 6-7).

A virtude da esperança corresponde ao desejo de felicidade que Deus colocou no coração de todo o homem; assumam as esperanças que inspiram as atividades dos homens, purificam-nas e ordenam-nas para o Reino dos céus; proteja contra o desespero; não sustenta o abatimento; dilata o coração na expectativa da bem-aventurança eterna. O ânimo que a esperança dá preserva o egoísmo e conduz à felicidade da caridade.

A esperança cristã retorna e realiza a esperança do povo eleito, que tem a sua origem e modelo na esperança de Abraão, o qual, em Isaac, foi cumulado das promessas de Deus e purificado pela provação do sacrifício (70). «Contra toda a esperança humana, Abraão teve esperança e acreditou. Por isso, tornou-se pai de muitas nações» (Rm 4, 18).

A esperança cristã manifesta-se, desde o princípio da pregação de Jesus, no anúncio das bem-aventuranças. As bem-aventuranças elevam a nossa esperança para o céu, como nova temática prometida e traçam-lhe o caminho através das provações que aguardam os discípulos de Jesus. Mas, pelos méritos do mesmo Jesus Cristo e da sua paixão, Deus guarda-nos na «esperança que não engana» (Rm 5, 5). A esperança é «a âncora da alma, inabalável e segura» que penetra [...] «onde entrou Jesus como nosso precursor» (Hb 6, 19-20). É também uma arma que nos protege no combate da salvação: «Revistamo-nos com a coragem da fé e da caridade, com o capacete da esperança da salvação» (1 Ts 5, 8). Proporciona-nos alegria, mesmo no meio da provação: «alegres na esperança, pacientes na tribulação» (Rm 12, 12). Exprime-se e nutre-se na oração, particularmente na oração do Pai-Nosso, resumo de tudo o que a esperança nos faz desejar.

Podemos, portanto, esperar a glória do céu prometida por Deus aqueles que O amam (71) e fazem a sua vontade (72). Em todas as ações, cada qual deve esperar, com a graça de Deus, «permanecer firme até ao fim» (73) e alcançar a alegria do céu, como eterna recompensa de Deus pelas boas obras realizadas com a graça de Cristo. É na esperança que a Igreja pede que «todos os homens se salvem» (1 Tm 2, 4) e ela própria aspira a ficar, na glória do céu, unida a Cristo, seu Esposo:

«Espera, espera, que não saibas quando virá o dia nem a hora. Vela com cuidado, que tudo passe com brevidade, embora o teu desejo faça o certo duvidoso e longo ou breve. Olha que quanto mais pelejares, mais mostrarás o amor que tens a teu Deus, e mais te regozijarás com teu Amado em gozo e deleite que não pode ter fim» (74).

CCE de 1817 - 1821

NOTA:

Para enquadrar na vida cristã a virtude da esperança consulte no Catecismo da Igreja Católica do nº 1803 ao 1816 e do nº 1822 ao 1832.



Esperança: um desafio URGENTE na educação

«O mundo de hoje depende da juventude,
nesta rapidíssima evolução que está sofrendo
e de que ainda não nos demos conta entre nós...
Nesta evolução, o mundo depende dos novos.
Os novos são o que foi a sua infância».

Maria Ulrich

Qual a maior dificuldade das crianças?
Unanimidade rara: “saber esperar”.

Para esperar, minha filha, é preciso ter recebido uma grande Graça, escrevia Charles Péguy. Pois bem, é assim mesmo. Para esperar, é preciso que o presente – o agora – seja vivido como graça, como dom, como “presente” e não como suspensão do tempo para que o depois aconteça...

Para esperar, é preciso que esteja a acontecer alguma coisa agora que me interesse, que me interpele, que fortaleça a certeza que eu tenho hoje de que o meu desejo se cumprirá depois.

Este desafio é urgente na educação das nossas crianças, que deslizam continuamente o indicador no tablet para mudar de écran, de estímulo, de desejos que – aparentemente... – se realizam todos no imediato. Como ensinar uma criança a esperar? A esperar, isto é, a aceitar que o que eu quero “agora” se realiza “depois”?

Como sempre, vamos à procura de exemplos que nos ajudem a aprender...

Começámos o ano com O Milagre de Ourique. De onde veio a esperança de D. Afonso Henriques? O que aconteceu no seu “agora” que lhe deu uma certeza sobre o “depois”, que fez o “agora” valer a pena?

Viu então o Céu rasgar-se com um raio de luz muito bonito. Desse raio, saía Jesus rodeado de Anjos vestidos do branco mais resplandecente que alguma vez tinha visto!

O coração de Afonso batia fortemente... Num gesto rápido, ajoelhou-se e começou a chorar de alegria.

– Meu Jesus, que me vens dizer? És mesmo Tu, o meu Bom Jesus!

– Afonso – respondeu-lhe Jesus – vim ao teu encontro para dar alegria e força ao teu coração. Confia em Mim! Vais vencer esta batalha para que nasça o reino de Portugal. Estarei sempre próximo dos portugueses. Agora volta para a tua tenda. Um novo caminho vai abrir-se.

Jesus voltou a desaparecer no Céu e Afonso estava sereno e confiante. Voltou para o acampamento e disse aos seus amigos:

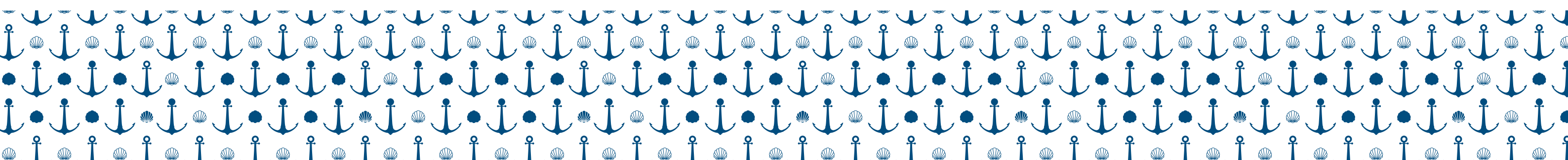
– Estejam sossegados. Vamos vencer a batalha. – E sorriu confiante.

Para que as nossas crianças saibam “esperar”, a nossa responsabilidade é, com elas, viver o presente como “presente”, como dom, como o lugar onde acontecem os sinais que “abrem um novo caminho”. O caminho da esperança: certos do futuro por causa de alguma coisa que nos está a acontecer agora.

Catarina Almeida

Diretora Geral da Fundação Maria Ulrich

In site oficial



2...

RECURSOS: Iniciar à vida em Cristo

«A esperança não engana»: treinar-se a VIVER: desafios

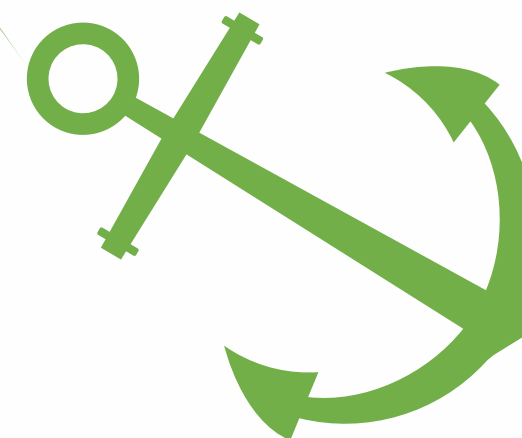
A Bula de proclamação do jubileu: «Spes non confundit – a esperança não engana» (Rm 5, 5), refere que «no coração de cada pessoa, encerra-se a esperança como desejo e expectativa do bem, apesar de não saber o que trará consigo o amanhã». E porque o ser humano tem a ESPERANÇA tatuada no seu sangue, propomos que reflita sobre os desafios que propõe a Bula, do Papa Francisco para que os possa «TREINAR» no quotidiano. A vida, precisa de ser treinada para que o nosso SER seja cada vez mais permeável à graça e cristificado pela ação do Espírito afim de VIVERMOS «em ENCONTRO» permanente com o nosso Deus (Cf. DV2) e disponíveis para amar. Este é o caminho da felicidade que propõe o nosso Abba, através do seu filho Jesus.

Desafios para treinar-se a VIVER a VIDA nova em Cristo, na Bula «Spes non confundit»

Desafios para treinar-se a VIVER na Bula «Spes non confundit»

Conhecer a fonte da esperança:

É o Espírito Santo que com a sua presença perene no caminho da Igreja, que irradia nos crentes a luz da esperança: mantém-na acesa como uma tocha que nunca se apaga, para dar apoio e vigor à nossa vida. Com efeito a esperança cristã não engana nem desilude, porque está fundada na certeza de que nada e ninguém poderá jamais separar-nos do amor divino (nº3).



Disponibilizar-se à Graça e ao Espírito Santo

Com efeito, a esperança nasce do amor e funda-se no amor que brota do Coração de Jesus trespassado na cruz: «Se de facto, quando éramos inimigos de Deus, fomos reconciliados com Ele pela morte de seu Filho, com muito mais razão, uma vez reconciliados, havemos de ser salvos pela sua vida» (Rm 5, 10). E a sua vida manifesta-se na nossa vida de fé, que começa com o Batismo, desenvolve-se na docilidade à graça de Deus e é por isso animada pela esperança, sempre renovada e tornada inabalável pela ação do Espírito Santo (nº3).

Alimentar a esperança:

É na Palavra de Deus que se encontram as razões de esperar (nº1).

Treinar-se no amor que vem de Deus:

A esperança nasce do amor e funda-se no amor que brota do Coração de Jesus trespassado na cruz (nº3).

Crescer em paciência e dizer não ao stress:

Enfrentar a tribulação e o sofrimento faz «crescer uma virtude, que é parente próxima da esperança: a paciência, posta em fuga pela pressa, causando grave dano às pessoas; com efeito sobrevêm a intolerância, o nervosismo e, por vezes, a violência gratuita, gerando insatisfação e isolamento. (nº4)

A vida cristã é um caminho para nutrir e robustecer a esperança, insubstituível companheira que permite vislumbrar a meta: o encontro com o Senhor Jesus.

SER primeiro sinal de esperança se traduza em paz para o mundo A necessidade da paz interpela a todos e impõe a prossecução de projetos concretos

Treinar a contemplação:

Admirar a criação para compreender como é decisiva a paciência. Esperar a alternância das estações com os seus frutos; observar a vida dos animais e os ciclos do respetivo desenvolvimento (nº4). Convite à suplica aprendamos a pedir muitas vezes a graça da paciência, que é filha da esperança e, ao mesmo tempo, seu suporte (nº4).

Disponibilizar-se ao encontro com o Senhor:

A vida cristã é um caminho para nutrir e robustecer a esperança, insubstituível companheira que permite vislumbrar a meta: o encontro com o Senhor Jesus. (nº5)

Treinar o silêncio, o esforço e a essencialidade: na peregrinação

Peregrinar e redescobrir o valor do silêncio, do esforço, da essencialidade (nº5).

Passar duma cidade a outra contemplando a criação e as obras de arte, permitirá acumular experiências e culturas diferentes e levar dentro de si, harmonizada pela oração, a beleza que faz agradecer a Deus as maravilhas que Ele realizou. (nº5)

Celebrar a reconciliação

As «igrejas jubilares (...)» poderão ser oásis de espiritualidade onde é possível restaurar o caminho da fé e dessedentar-se nas fontes da esperança, a começar pelo sacramento da Reconciliação (nº5) A Reconciliação sacramental não é apenas uma estupenda oportunidade espiritual, mas representa um passo decisivo, essencial e indispensável no caminho de fé de cada um. Ali permitimos ao Senhor que destrua os nossos pecados, sare o nosso coração, nos levante e abrace, nos faça conhecer o seu rosto terno e compassivo. Na verdade, não há modo melhor de conhecer a Deus do que deixar-se reconciliar por Ele (cf. 2 Cor 5, 20), saboreando o seu perdão. Por isso, não renunciemos à Confissão, mas descubramos a beleza do Sacramento da cura e da alegria, a beleza do perdão dos pecados (nº23).

Ler os sinais dos tempos:

Somos também chamados a descobri-la nos sinais dos tempos, que o Senhor oferece. É necessário prestar atenção a tanto bem que existe no mundo (nº7).

Ser instrumentos de paz para o mundo:

SER primeiro sinal de esperança se traduza em paz para o mundo A necessidade da paz interpela a todos e impõe a prossecução de projetos concretos (nº8).

Treinar um olhar entusiasmado:

Olhar para o futuro com esperança equivale a ter também uma visão da vida carregada de entusiasmo para transmitir (nº9).

Ser sinal de esperança nas periferias:

ser sinais palpáveis de esperança para muitos irmãos e irmãs que vivem em condições de dificuldade: presos (nº10) doentes (nº9) jovens/adolescentes- Mantenhamo-nos próximo dos jovens, alegria e esperança da Igreja e do mundo! (12º) migrantes, (nº13) idosos, em particular aos avôs e às avós, que representam a transmissão da fé e da sabedoria de vida às gerações mais jovens (nº14), pobres (nº15)...

Partilhar:

O Jubileu lembra que os bens da terra se destinam a todos, e não a poucos privilegiados (nº16).

Testemunhar:

Todos os batizados, cada qual com o próprio carisma e ministério, se sintam corresponsáveis pela mesma a fim de que muitos sinais de esperança deem testemunho da presença de Deus no mundo (nº17).

Ser e viver em comunhão professando a mesma fé:

«Que todos sejam um só, como Tu, Pai, estás em mim e Eu em ti; para que assim eles estejam em Nós e o mundo creia que Tu me enviaste (Jo 17, 21)» (nº17).

O Concílio de Niceia teve a missão de preservar a unidade, então seriamente ameaçada pela negação da plena divindade de Jesus Cristo e da sua igualdade com o Pai. Estiveram presentes cerca de trezentos Bispos que, convocados sob impulso do imperador Constantino em 20 de maio de 325, se reuniram no palácio imperial. Depois de vários debates, todos, com a graça do Espírito, se reconheceram no Símbolo de fé que ainda hoje professamos no Celebração Eucarística dominical. Os Padres conciliares quiseram iniciar aquele Símbolo empregando pela primeira vez a expressão «Nós cremos», [10] testemunhando que, naquele «Nós», todas as Igrejas se encontravam em comunhão e todos os cristãos professavam a mesma fé (nº17).

Ancorar a esperança na Vida Eterna:

«Creio na vida eterna»: assim professa a nossa fé, e a esperança cristã encontra nestas palavras um ponto fundamental de apoio (nº19). Chegou o momento dum novo Jubileu, em que se abre novamente de par em par a Porta Santa para oferecer a experiência viva do amor de Deus, que desperta no coração a esperança segura da salvação em Cristo (nº6).

Todos os batizados, cada qual com o próprio carisma e ministério, se sintam corresponsáveis pela mesma a fim de que muitos sinais de esperança deem testemunho da presença de Deus no mundo.

... para que a fé seja jubilosa, a caridade entusiasta; para que cada um seja capaz de oferecer ao menos um sorriso, um gesto de amizade, um olhar fraterno, uma escuta sincera, um serviço gratuito...

Enraizar-se no Mistério Pascal:

Jesus morto e ressuscitado é o coração da nossa fé. A esperança cristã consiste precisamente nisto: face à morte onde tudo parece acabar, através de Cristo e da sua graça que nos foi comunicada no Batismo, recebe-se a certeza de que «a vida não acaba, apenas se transforma», [15] para sempre. (nº20)

Viver na alegria de quem vive com sentido e TESTEMUNHAR:

ser «alegres na esperança, pacientes na tribulação, perseverantes na oração» (Rm 12, 12). Assim deve ser; precisamos de transbordar de esperança (cf. Rm 15, 13) para testemunhar de modo credível e atraente a fé e o amor que trazemos no coração; para que a fé seja jubilosa, a caridade entusiasta; para que cada um seja capaz de oferecer ao menos um sorriso, um gesto de amizade, um olhar fraterno, uma escuta sincera, um serviço gratuito, sabendo que, no Espírito de Jesus, isso pode tornar-se uma semente fecunda de esperança para quem o recebe (nº18).



A person is walking away from the viewer on a paved path that curves through a grassy field. The path leads towards a bright sunset or sunrise, with the sun low on the horizon, creating a warm, golden glow. Trees are visible on the left side of the path.

Peregrinar com esperança, pelos dias - dom e treino

um ITINERÁRIO JUBILAR “para todos e com todos”

Com o Jubileu de 2025, o Papa Francisco propõe que se **«abra novamente de par em par a Porta Santa para oferecer a experiência viva do amor de Deus, que desperta no coração a esperança segura da salvação em Cristo** (SNC 6).

Uma esperança que **«nasce do amor e funda-se no amor que brota do Coração de Jesus trespassado na cruz** (SNC 3)» e, por isso, convida a deixar-se transformar por um tempo de graça e de reconciliação e a revistar o sentido da vida, aprofundando a consciência de que **os dias são uma peregrinação em direção ao abraço do Abba** (como chamava Jesus ao Pai).

No Pórtico do Plano Pastoral **“Peregrinos de esperança, com todos e para o bem de todos”**, para 2024/25, Dom Manuel Linda e os Bispos auxiliares Dom Joaquim Dionísio, Dom Roberto Mariz e Dom Vitorino Soares, reiteram a urgência de trabalhar a esperança ao afirmarem: «entre tantas ilusões e muitos desencantos do nosso caminho pessoal e eclesial, precisamos de redescobrir uma esperança, ancorada em Deus e no Seu infinito amor por nós; uma esperança que toma rosto em Jesus Cristo morto e ressuscitado por nós»

A partir da Bula “*Spes non confundit*”, dos vários textos do Magistério e das propostas do Plano Pastoral, o Secretariado Diocesano da Educação Cristã propõe o itinerário jubilar **“Peregrinar com esperança, pelos dias: dom e treino”**, destinado a catequistas, catequizandos, famílias e a quem assim o acolher. A caminhada tem em conta o dinamismo da «iniciação à vida cristã» num triplo movimento de deixar-se ENCONTRAR¹ por Jesus Cristo, de CONVERSÃO de vida e de ENTREGA ao serviço do irmão.

As propostas e linguagem utilizadas procuram ter em conta a realidade dos catequizandos e respetivas famílias, sabendo que muitos deles ainda não se encontraram com Jesus Cristo e vivem afastados da vida de fé e da comunidade. Por isso, é um itinerário, uma peregrinação pelos dias que se quer missionário alicerçado em princípios do primeiro anúncio e de processos de conversão, de acordo com o Diretório para a Catequese.

Ao longo do itinerário jubilar **«peregrinar com esperança, pelos dias»** aparecem 3 palavras-chave retiradas dos vários documentos - PEREGRINAR, ANCORAR, TREINAR – que definem o caminho de conversão/renovação.

¹«A catequese não pode reduzir-se à transmissão de conteúdos doutrinários, como no modelo escolar. A transmissão tem de fazer-se de modo vivenciado, inserida no encontro com Jesus Cristo. De resto, todo o encontro de catequese tem de ser encontro com Ele. Porque é Ele quem, vindo ao nosso encontro, nos pode despertar para a fé, uma fé que atinja todo o nosso ser: a cabeça, o coração e as mãos...» (CAECJC 12).

PEREGRINAR

A «peregrinação representa um elemento fundamental de todo o evento jubilar (SNC 5)» e convida a «pôr-se a caminho». De facto, «a peregrinação lembra o caminho pessoal do crente seguindo as pegadas do Redentor: é um exercício de ascese ativa, de arrependimento, de arrependimento das faltas, de vigilância constante sobre a própria fragilidade, de preparação interior para a conversão do coração. (IM, n.º 7²)» uma conversão que recorda aos crentes que são chamados a «ser sinais palpáveis de esperança para muitos irmãos e irmãs que vivem em condições de dificuldade (SNC 10)».

Por isso este itinerário propõe uma **sucção de exercícios de vida**, que tocam os vários aspetos da existência pessoal, familiar e comunitária de forma a facilitar uma caminhada de aprofundamento do tema da esperança e, sobretudo, de conversão **que suscite vidas mais ancoradas na «fé, esperança e caridade»**. Vidas enraizadas na certeza de que ELE “está sempre connosco até ao fim dos tempos (Cf. Mt 28,20) pois «por meio de Cristo, Verbo encarnado, temos acesso ao Pai no Espírito Santo e tornamo-nos participantes da natureza divina. Deus invisível na riqueza do seu amor convida-nos e admite-nos à comunhão com Ele. (Cf. DV2)» Vidas esperanças pois Ele venceu a morte e abriu-nos as portas da eternidade.

²IM – Bula de Proclamação do Grande Jubileu do ano 2000, Incarnationis mysterium, citada no plano pastoral da Diocese do Porto 2024/25.

A «peregrinação representa um elemento fundamental de todo o evento jubilar e convida a «pôr-se a caminho». De facto, «a peregrinação lembra o caminho pessoal do crente seguindo as pegadas do Redentor: é um exercício de ascese ativa, de arrependimento, de arrependimento das faltas, de vigilância constante sobre a própria fragilidade, de preparação interior para a conversão do coração.

ANCORAR

Procura-se que neste itinerário a «imagem da âncora seja sugestiva para compreender a estabilidade e a segurança que é possível possuir no meio das águas agitadas da vida, se nos confiarmos ao Senhor Jesus. As tempestades nunca poderão prevalecer, quando estamos ancorados na esperança da graça, capaz de nos fazer viver em Cristo, superando o pecado, o medo e a morte. Esta esperança, muito maior do que as satisfações quotidianas e as melhorias nas condições de vida, transporta-nos para além das provações e exorta-nos a caminhar sem perder de vista a grandeza da meta a que somos chamados: o Céu. (Cf. SNC25)». Trata-se de ancorar a vida no amor de Deus através da abertura à graça e ao Espírito, da Palavra, da Eucaristia, através da reconciliação e do treino das virtudes, da ajuda dos irmãos e da comunidade... A âncora faz parte do símbolo deste jubileu.

TREINAR: TRAINING

À imagem do peregrinar e do ancorar, associamos ao itinerário a dimensão do **TREINO – Go training** - utilizada pelo próprio São Paulo: “Não sabeis que os que correm no estádio correm todos, mas só um ganha o prémio? Correi, pois, assim, para o alcançardes. Os atletas impõem a si mesmos toda a espécie de privações: eles, para ganhar uma coroa corruptível; nós, porém, para ganhar uma coroa incorruptível. 1Cor 9,24-25»

Trata-se de treinar as “virtudes humanas e teológicas”. Recordamos que «a virtude é uma disposição habitual e firme para praticar o bem. Permita à pessoa não somente praticar atos bons, mas dar o melhor de si mesma. A pessoa virtuosa tende para o bem com todas as suas forças sensíveis e espirituais; procura o bem e opta por ele em atos concretos. (CCE 1803³)»

Há quatro virtudes «cardeais» pois todas as outras se agruparam em torno delas: **a prudência, a justiça, a fortaleza e a temperança**. Estas virtudes são «adquiridas pela educação, por atos deliberados e por uma sempre renovada perseverança no esforço, são purificadas e elevadas pela graça divina. Com a ajuda de Deus, fortalecemos o caráter e facilitamos a prática do bem. O homem virtuoso sente-se feliz ao praticá-las. (Cf. CCE 1810)»

As virtudes humanas radicam nas **virtudes teológicas**, que adaptam as faculdades do homem à participação na natureza divina. Estas referem-se diretamente a Deus e dispõem os cristãos para viverem em relação com a Santíssima Trindade (Cf. CCE 1812) e caracterizam o agir moral do cristão. «São infundidas por Deus na alma para que se possa proceder como filhos de Deus. São o penhor da presença e da ação do Espírito Santo nas faculdades do ser humano. São três as virtudes teológicas: **fé, esperança e caridade** (Cf. CCE 1813)⁴.

Assim, ao longo do itinerário propõem-se **exercícios de vida, para treinar pensamentos, atitudes e ações, para treinar a consciência e a vontade**, de forma a disponibilizar o ser ao trabalho da graça e do Espírito Santo e de forma a **cuidar-cultivar-treinar-exercitar-praticar**, diariamente e com persistência, pensamentos e ações que permitem crescer em virtude, de modo especial a da esperança. Pois, «como filhos obedientes, não vos conformeis com os antigos desejos do tempo da vossa ignorância; mas, assim como é santo aquele que vos chamou, sede santos, vós também, em todo o vosso proceder, conforme diz a Escritura: Sede santos, porque Eu sou santo. (1Pe 1,14-16)».

³Catechismus Catholicae Ecclesiae [= Catecismo da Igreja Católica]

⁴Para aprofundar consulte o Catecismo da Igreja Católica do número 1803 ao 1845.



ESQUEMA GERAL PARA A PERGRINAÇÃO JUBILAR



Orar, contemplar, ver, cultivar e treinar ancorar a vida na esperança		Cultivar e treinar o SER	Cultivar e treinar a vida em família	Cultivar e treinar SER sinais de esperança na comunidade
Outubro 2024	- Ancorar a esperança na presença de Deus, de Cristo na vida quotidiana	GoTraining: a fortaleza e o otimismo “Ritual de filhos amados” ⁵ (todos os dias de todos os meses)	GoTraining: gestos de valorização -- O frasco dos “mimos” Oração: «cubo da gratidão» “Ritual de filhos amados” ⁶ (todos os dias de todos os meses- confiar na providência)	Contemplar e treinar o olhar sobre o que une os humanos, criados por Deus que é PAI. - Participar num projeto de ajuda na comunidade ou criar um na catequese ou com a família, que tenha em conta os grupos humanos referidos na Bula. Grupo de irmãos que aguardam sinais de esperança.
Novembro 2024	- Ancorar a esperança na misericórdia do Pai, no perdão que cura e reúne	GoTraining: acolher o perdão de Deus, perdoar-se e perdoar	GoTraining: gestos de reconciliação. -- O frasco do “perdão”: Oração: «cubo do perdão»	- Procurar nas sombras, brechas de esperança. Compreender que cada pessoa tem uma “mochila”, por vezes, bem pesada!
Dezembro 2024	- Ancorar a esperança no Deus que se inclina e nos levanta!	GoTraining: a resiliência a capacidade de levantar-se	GoTraining: gestos de atenção e apoio -- O frasco dos “gestos de apoio” Oração: «cubo levantados e abraçados»	
Janeiro 2025	- Ancorar a esperança no trabalho amoroso de Deus na nossa vida	GoTraining: a docilidade, a escuta e disponibilidade à graça, ao Espírito	GoTraining: gestos de gentileza com paciência -- O frasco dos “conectados” Oração: «cubo dos conectados»	

⁵O ritual de filhos amados, trata-se de um gesto a realizar, todos os dias antes de descansar, para colocar no regaço de Deus as preocupações. Sugere-se que leia o testemunho do Papa Francisco e o poema de Charles Péguy (editados nesta revista).
⁶Ibidem.



Na próxima revista A MENSAGEM será editado o itinerário que corresponde a estes meses:

Fevereiro 2025	Alegria Ancorar a esperança na felicidade de seremos filhos do Abba e irmãos em humanidade
Março 2025	Ser luminoso Ancorar à esperança no Deus que brilha em nós e nos convida a ser luz
Abril 2025	Amor / Caridade Ancorar a esperança no Mistério Pascal, na passagem da morte/mal para a vida/amor
Maio 2025	Paciência / Descanso Ancorar a esperança na providência e no essencial
Junho 2025	Gratidão / Reconhecimento Ancorar a esperança no Deus que nos abençoa e se dá a nós
Julho 2025	Compaixão / Empatia / Gentileza Ancorar a esperança na delicadeza sábia da ternura de Deus
Agosto 2025	Sabedoria Ancorar a esperança no Deus que nos faz participantes da sua divindade
Setembro 2025	Comunhão / Comunidade Ancorar a esperança no amor e no projeto da Trindade
Outubro 2025	Beleza / Elogio Ancorar a esperança no Deus que nos fez únicos e tão especiais que nos deu Jesus e nos envolve de ternura
Novembro 2025	Confiança / Fé Ancorar a esperança na vida eterna e no abraço do Abba
Dezembro 2025	Silêncio / Contemplação Ancorar a esperança no Deus que nos convida a viver do encontro com Ele
Janeiro 2026	Contágio / Anúncio Ancorar a esperança no sonho de Deus de reunir TODOS os seus FILHOS, no tempo e na eternidade.





Rituais de esperança

É proposto a criação de “rituais de esperança”, de forma a facilitar a vivência do itinerário

- **“Ritual de filhos amados”** para colocar as dificuldade e problemas no regaço do Pai e confiar na providência.

- **“Ritual da ESPERANÇA”** para se alimentar da Palavra e outras citações, todos os dias (explicação abaixo no texto).

- **“Ritual dos GESTOS”** para treinar a virtude da esperança e oferecer esperança a outros (explicação abaixo no texto).

- **“Ritual do ENCONTRO”** para deixar-se encontrar por Aquele que vem ao nosso encontro e rezar, todos os dias, podendo utilizar o cubo. (explicação abaixo no texto).

- **“Ritual do ACONCHEGO”** para fazer releitura da experiência do peregrinar dos dias (a nível pessoal e em família) e apontar nos metas, mensalmente. (explicação abaixo no texto).

Material a utilizar ao longo do itinerário

- Uma arca da esperança: (uma caixa - material reciclável reutilizado evitando que seja desperdício) para colocar citações;

- Um passaporte: caderno/bloco de papel ou digital para fazer um diário pessoal e outro familiar;

- Um terço: para trabalhar a conexão, permanente, com o Abba;

- Frascos de compromissos: (material reciclável reutilizado) para aí colocar o resumo dos exercícios de vida;

- Cubo da oração: para motivar e facilitar a oração em família.;

- Uma ancora – objeto que acompanhará os dias (pode ser um chaveiro...)

INDICAÇÕES PRÁTICAS

como fazer

A partir do dinamismo da peregrinação, propõe-se, de outubro 2024 a janeiro 2026 uma caminhada jubilar para nutrir a esperança procurando a transformação/conversão de caminhos pessoais e familiares. Para 2025, as propostas serão editadas na revista A Mensagem de Janeiro.



➤➤➤ PROPOSTA PARA TODOS

Alimentar a Esperança na Palavra e nas palavras

1...

GoTrainingHeart - a «Arca da esperança» - alimentar-se da Palavra

Go train: crie um “ritual da esperança”.

Propõe-se que se crie uma “arca da esperança” onde serão colocadas as citações relativas ao tema de cada mês. Sugere-se que, diariamente (pela manhã), se retire da «arca» uma citação, se leia e, ao longo do dia, se lhe dê voltas como quem dá volta ao caroço de cereja.

Estas citações bíblicas, do Magistério da Igreja e de vários autores serão uma preciosa ferramenta em momentos difíceis da vida. Alimentarão a memória e servirão de fonte e inspiração, à luz da fé e da sabedoria, para compreender a realidade e tomar decisões (orientar a vida com esperança).

Material: O material utilizado pode ser uma caixa de papel ou de outro material, de relativa pequena dimensão para ser colocada em lugar de destaque em casa- se, possível no centro da mesa das refeições.

NOTA IMPORTANTE

Escutar e alimentar-se da Palavra e do Pão da vida, na Eucaristia

Para além de se alimentar, diariamente com a Palavra, recordamos que o espaço central onde deve ser escutada a Palavra é a eucaristia, onde toda a comunidade se coloca em atitude de escuta. Por isso, nós «cristãos, vamos à Missa aos domingos para encontrar o Senhor Ressuscitado, ou melhor, para nos deixarmos encontrar por Ele, ouvir a sua palavra, alimentar-nos à sua mesa e assim tornar-nos Igreja, isto é, seu Corpo místico vivo no mundo»⁷. De facto, «nunca daremos suficientemente graças ao Senhor pela dádiva que nos concedeu através da Eucaristia! Trata-se de um dom, deveras grandioso, e por isso é tão importante ir à Missa aos domingos. Ir à Missa não só para rezar, mas para receber a Comunhão, o pão que é o Corpo de Jesus Cristo que nos salva, nos perdoa e nos une ao Pai. É bom fazer isto [...] com a Eucaristia sentimos esta pertença precisamente à Igreja, ao Povo de Deus, ao Corpo de Deus, a Jesus Cristo. Nunca compreenderemos todo o seu valor e toda a sua riqueza»⁸.

⁷Papa Francisco, Audiência Geral, 13/12/2017

⁸Papa Francisco, Audiência Geral, 5/2/2014



➤➤ PROPOSTA PARA A VIDA PESSOAL

Viver a peregrinação dos dias ancorados na esperança

Para cada dia

1...

GoTrainingHeart a «Arca da esperança» - alimentar-se da Palavra

Ver acima, a proposta: “alimentar a Esperança na Palavra e nas palavras” e as indicações sobre a forma como pôr em prática esta atividade, ao longo do ano jubilar.

2...

GoTrainingLife

A mente divaga, ao longo do dia, pelos caminhos onde o coração mora. Os pensamentos automáticos surgem e inundam, cada momento, e por vezes, perturbam ou bloqueiam a nossa capacidade de ver e refletir sobre a realidade. Se não se está atento corre-se o risco de viver na angústia, no desânimo, no stress e até entrar em perturbação psíquica e espiritual. Tendo em conta esta característica humana, propõe-se treinar o olhar (perceção e consciência da realidade interior e exterior), o pensamento e a atitude da esperança contando com o auxílio da graça e do Espírito e do trabalho da consciência e da autorregulação. Pois como escreve São Paulo: «Tudo o que é verdadeiro, nobre e justo, tudo o que é puro, amável e de boa fama, tudo o que é virtude e digno de louvor, isto deve ter no pensamento (Fl 4, 8).» E, ter no pensamento supõe consciência, treino e orientação!

Para facilitar este processo convida-se a ter, no bolso, **um terço (que poderá simbolizar a âncora da esperança)** e sempre que surgir um pensamento ou um olhar sombrio, sugere-se que se meta a mão ao bolso e se passem, lentamente, algumas contas do terço repetindo uma expressão de fé (jaculatória) como por exemplo: “Abba, creio mas aumenta a minha fé”.

Esta forma de viver a fé, no quotidiano, facilita a abertura do coração à graça, disponibiliza a vida para acolher as bênçãos de Deus e orienta as decisões a partir da espiritualidade cristã. Do ponto de vista psicológico, permite direcionar o foco cognitivo e afetivo para o potencial da vida e não para as forças de morte e de desespero, dito por outras palavras, trata-se de ORIENTAR a vida a partir do EVANGELHO, nos desfiar das horas. Realizado sistematicamente no dia a dia, este exercício traz grandes benefícios.

Material: Terço (colocado no bolso para ser utilizado ao longo do dia.)

3...

GoTrainingPrayer

Propõe-se que cada dia se viva um tempo de ENCONTRO/oração a partir da oração da Igreja e a partir da temática do mês segundo o esquema geral da proposta, tendo em conta a realidade e a caminhada pessoal. Para a família propõe-se um cubo para facilitar a criação de um ritual simples, tendo em conta o ritmo de vida e para motivar as famílias que não têm este hábito.

Sugere-se, também que implemente: **O “Ritual de filhos amados”**

– para treinar a confiança na providência (sempre que surgir uma preocupação significativa)

COMO FAZER:

Colocar, num lugar de destaque, uma imagem da Trindade ou um crucifixo ou um santo da devoção familiar. E, sempre que a nível pessoal ou a família tiver uma preocupação, um problema escreva-o num papel e coloque-o de baixo da imagem entregando o mesmo no regaço do Pai. Trata-se de viver a experiência de qualquer filho que confia no Pai, no Abba. Assim vive um FILHO de DEUS... E somo-lo de facto... Após a entrega do problema a família pode adormecer em paz no regaço do Pai...

NOTA:

Para saber o porquê, desta proposta, leia o testemunho do Papa Francisco (O segredo de viver em Paz) e o Poema de Charles Péguy (Deus não gosta dos que não dormem) - nesta revista!

Para cada semana (e se possível diariamente)

3... GoTrainingMemory

Escrever um diário (semanal ou mensal) ancorado na esperança (PASSAPORTE) traz uma série de benefícios para a vida espiritual, para a saúde mental, emocional e até física. Este exercício realizado em família é uma fonte de possibilidades para a vida em grupo, para as relações humanas, para a vida pessoal de cada membro e, essencialmente, para a educação dos filhos. Eles aprendem a viver vendo viver os pais, a releitura da vida em família é uma mais-valia extraordinária!

Implementar este ritual facilita:

- a releitura da vida à luz da fé, ancorando a vida nas promessas da Revelação, permite o auto-conhecimento (o exame de consciência é uma ferramenta preciosa) e a definição e acompanhamento de objetivos de vida, à luz do evangelho. Possibilita registrar os progressos e dificuldades no caminho de conversão...;
- viver a vida com sentido ancorada na fé, na caridade/amor e na esperança;
- a tarefa de estabelecer metas e de assumir processos de resiliência assim como a resolução de problemas, clarifica e ajuda à tomada de decisões;
- a redução do stress e da ansiedade: ao refletir sobre momentos desafiadores, é possível perceber o próprio crescimento e resiliência perante as dificuldades;
- a autorregulação das emoções através do conhecimento das mesmas;
- focar o olhar nos sinais de vida e não de morte, contrariando a tendência social, abrindo à experiência da alegria do Evangelho...

Por isso se sugere que, semanalmente, diariamente ou até mensalmente, se escreva no passaporte (caderno ou bloco de notas virtual), alguma experiência significativa, aprendizagem ou algum detalhe em que reconheça a mão do Pai/Deus, as suas bênçãos. As suas “Deuscidências” ... Para quem tiver dificuldade em escrever, sugere-se que recorte pequenas frases ou fotografias e as cole no seu diário colocando apenas a data e um título.



PROPOSTA PARA A VIDA EM FAMÍLIA (para quem habitar no lar)

Viver a peregrinação dos dias ancorados na esperança

Para cada dia

1...

GoTrainingHeart a «Arca da esperança» - alimentar-se da Palavra

Ver acima, a proposta: alimentar a Esperança na Palavra e nas palavras e as indicações a partir da “arca da esperança”.

Crie um “**ritual da esperança**” para a família: sugere-se que se dedique, logo pela manhã, 2 minutos ao «**Ritual da Esperança**», para ler/meditar, em família, uma das citações.

Este ritual mantém a família ligada à esperança e uns aos outros, ao longo do dia, sabendo que o objetivo é recordar a citação, várias vezes, durante as tarefas quotidianas como uma forma de «ancorar toda a vida na esperança».

Material: «a arca da esperança»





Semanal 2... GoTrainingLove

As exigências e as solicitações que, hoje, inundam a vida familiar fragilizam os laços e complexificam a educação dos filhos. Ao longo do tempo jubilar, propõem-se pequenas atividades que, a partir da esperança, terão como objetivos:

- humanizar a vida em família, alimentando o amor;
- cuidar da educação dos filhos;
- estimular a atenção e dedicação a pessoas com várias necessidades (pobres);
- optar por uma vida ecológica e cuidar da natureza;

de forma a que cada membro deixe que a esperança contagie todas as dimensões da vida e suscite o crescimento em humanidade e na fé.

Na atenção aos outros ter-se-á em conta o que diz o Papa Francisco na Bula de proclamação do Jubileu: «Face à sucessão de renovadas vagas de empobrecimento, corre-se o risco de nos habituarmos e resignarmos. Mas não podemos desviar o olhar de situações tão dramáticas, que se veem já por todo o lado, e não apenas em certas zonas do mundo. Todos os dias encontramos pessoas pobres ou empobrecidas e, por vezes, podem ser nossas vizinhas de casa. (nº15)» Assim como a listas daqueles que aguardam, da nossa parte, sinais de esperança: os que vivem em guerra, os reclusos, os doentes, os jovens e mais novos, os migrantes, exilados, deslocados e refugiados, os idosos e avós, os milhões de pobres num mundo com tantos recursos...

No cuidado da terra recorda-se o nº 2 da «Laudato Si» em que o Papa Francisco escreve: «A violência, que está no coração humano ferido pelo pecado, vislumbra-se nos sintomas de doença que notamos no solo, na água, no ar e nos seres vivos. Por isso, entre os pobres mais abandonados e maltratados, conta-se a nossa terra oprimida e devastada, que «geme e sofre as dores do parto» (Rm 8, 22). Esquecemo-nos de que nós mesmos somos terra (cf. Gn 2, 7). O nosso corpo é constituído pelos elementos do planeta; o seu ar permite-nos respirar, e a sua água vivifica-nos e restaura-nos.» Por isso não se pode crescer em humanidade sem ter um pensamento e uma ação que tenha em conta uma ecologia integral. Sugere-se que a família treine atitudes ecológicas:

- não desperdiçar alimentos, água, energia...
- reciclar e optar por uma gestão mais eficaz dos bens;
- procure fazer ações de prevenção: plantar árvores, participar num projeto...

A esperança para adultos de hoje e de amanhã também passa pela mãe terra...

Para concretizar este projeto, sugere-se que cada membro da família vá escrevendo em pequenos papéis as atividades que vai realizando e coloque os mesmos num frasco de vidro (reutilizando material de desperdício). Cada frasco terá o seu rotulo como por exemplo: “O frasco dos mimos” e a data.

No final do mês, sugere-se que a famílias organize o **“ritual do aconchego”** e nele programe a leitura das mensagens contidas no frasco... A releitura da experiência e a escuta dos outros é fundamental para que se crescer em sabedoria e alimentar a vida na esperança. Este ritual é essencial para a educação dos filhos pela partilha de experiências e pelo interesse em viver a vida a partir da fé. Neste itinerário crescem os pais e crescem os filhos pois aprende-se a viver vivendo...

Serão também partilhados os gestos realizados em favor dos irmãos que carecem de ajuda, em situação de fragilidade (lista dos Papa Francisco: os que vivem em guerra, os reclusos, os doentes, os jovens e mais novos, os migrantes, exilados, deslocados e refugiados, os idosos e avós, os milhões de pobres num mundo com tantos recursos...) e, se possível partilhada a participação em algum projeto de solidariedade. Poderá haver melhor testemunho dos pais para os seus filhos?

O Jubileu é mais que um acontecimento pontual, é uma peregrinação pela vida capaz de transformar a existência e as relações de quem se abre à graça e treina as virtudes. Será que é uma oportunidade favorável para ajudar ao renascer da vida em família e à participação responsável pelo bem-estar de todos os irmãos, nomeadamente dos mais pobres?...

Material: frascos

3...

GoTrainingPrayer- treinar o ENCONTRO | oração

Convida-se a FAMÍLIA a experimentar a FONTE do AMOR, AQUELA nascente que alimenta o presente e assegura o futuro, na esperança, dá sentido à vida e abre a porta ao AMOR (agape) sem LIMITES. Uma fonte que alimenta os momentos de felicidade, dá força para amar e mergulha a vida na esperança quando as forças fraquejam, quando a dor ou o desentendimento batem à porta! Uma FONTE que é abrigo seguro, que é ombro amigo, que enche de esperança as horas mais difíceis... Essa fonte, é no nosso Deus, o Deus amor, como escreve São João (Cf 1Jo 4, 16).

Sugere-se que, se crie o **“ritual do ENCONTRO”** num momento escolhido do dia, em família, se lance o “cubo” (de acordo com o tema do mês) e se reze. Será uma maneira de se reunir junto à FONTE através da oração, do diálogo amoroso com ELE, para nela se aconchegar e receber as suas bênçãos.

NOTA: Serão apenas “alguns minutos do dia” para dar sentido à existência e abrir o coração ao Criador!

Associar o **“Ritual de filhos amados”** para treinar a confiança na providência (todos os dias de todos os meses)

Material: Cubo para a oração

Semanal ou mensal

4...

GoTrainingMemory - “passaporte familiar” para tatuar os passos na história

O Passaporte identifica a origem, o ADN cultural e a identidade e abre as portas a novas viagens por terras diferentes. Sugere-se que a família, no seu passaporte (caderno ou bloco de notas virtual), **semanalmente, escreva algo sobre a forma como alimentou e cresceu na esperança e como foi esperança para os outros. Será uma forma de marcar as etapas do peregrinar pelos dias do Jubileu e acolher a transformação que ele proporcionará a quem se abrir à graça e acolher as bênçãos de Deus.**

Esta é uma forma de passar tempo juntos, de crescer no amor e no conhecimento uns dos outros. Escrever a história familiar numa perspetiva cristã, espiritual e de desenvolvimento pessoal e social será uma caminhada facilitadora para a educação dos filhos. É URGENTE ensinar a amar, a comunicar e a “empatizar”, a treinar atitudes éticas/cristãs e espirituais às gerações “nativas digitais”.

Material: Passaporte familiar (caderno ou bloco de notas virtual)



ESQUEMA – RESUMO para a peregrinação dos dias

O esquema da “peregrinação dos dias” procura oferecer um percurso para os vários aspetos da vida pessoal e familiar. Se não for possível implementar os vários processos, simultaneamente, quer a nível da vida pessoal quer familiar poderá optar-se por um deles. Todavia, sugere-se que se mantenha o mesmo, ao longo do tempo, para que de facto possa haver transformação e a vida se «acostume» a viver na esperança.

Proposta -- alimentar a Esperança na Palavra e nas palavras

Diário	
1 GoTrainingHeart	Alimentar-se da Palavra a partir de citações bíblicas, do Magistério e de vários autores. Material: «Arca da esperança»

Proposta -- training para a vida pessoal

Diário	
2 GoTrainingLife	Treinar a vida e os esquemas de pensamento/ação para facilitar a abertura do coração à graça e disponibiliza a vida para acolher as bênçãos de Deus. Material: Terço (colocado no bolso - para ser utilizado ao longo do dia)
3 GoTrainingPrayer	Viver, diariamente, um tempo de ENCONTRO/ORACÃO a partir da oração da Igreja e a partir da temática do mês tendo em conta a realidade e a caminhada pessoal. Realizar o “ Ritual de filhos amados ” para treinar a confiança na providência (sempre que surgir uma preocupação significativa- ao longo dos meses)
Diário (se possível) ou semanal	
4 GoTrainingMemory	Escrever no “passaporte” alguma experiência significativa, aprendizagem ou algum detalhe em que reconheça a mão do Pai/Deus, as suas bênçãos. Aponte também de que forma a esperança foi transformando a vida e os efeitos que essa transformação gerou na sua existência e na relação com Deus e com os outros. Material: Passaporte (caderno ou bloco de notas digital),

Proposta – training para a vida familiar (quem habitar no lar)

Diário	
1 GoTrainingHeart	Ritual da ESPERANÇA Alimentar-se da Palavra a partir de citações bíblicas, do Magistério e de vários autores. Convida-se, ao longo do dia a recordar e meditar a mesma dando lhe voltas como se dá ao caroço de cereja! NOTA IMPORTANTE: Um convite para participar na escuta da Palavra, na eucaristia, em comunidade. Material: «Arca da esperança»
2 GoTrainingLove	Realização de pequenas atividades que terão como objetivos: - humanizar a vida em família, alimentar o amor de forma a que cada membro cresça em humanidade e na sua vida de fé; - cuidar da educação dos filhos; - estimular a atenção e dedicação a pessoas com necessidades (em situação de fragilidade que aguardam sinais de esperança; - ouvir o grito da terra e cuidar a casa comum e escutar o grito das vítimas das catástrofes naturais - optar por uma vida ecológica. “Ritual dos GESTOS” Esta peregrinação pelos dias terá o “ Ritual dos GESTOS ”, em que se colocará num frasco, a descrição de cada gesto realizado. Material: frasco dos compromissos
3 GoTrainingPrayer	“Ritual do ENCONTRO” Momento de oração (simples e fácil) em família a partir da temática do mês e da oração da Igreja, de acordo com a realidade de cada lar. Realizar o “ Ritual de filhos amados ” treinar a confiança na providência (sempre que surgir uma preocupação significativa – ao longo dos meses) Material: Cubo para a oração (um para cada mês de acordo com o tema da âncora)
Semanal ou mensal	
4 GoTrainingMemory	“Ritual do ACONCHEGO” No final do mês (ou semana), propõe-se o “ritual do aconcheço” para fazer a releitura da experiência e apontar metas para o mês seguinte. Escrever em família, o peregrinar dos dias, a forma como cada um ancorou a vida na esperança e realizou o processo de conversão/treino das virtudes e os resultados deste caminho... Apontar a maneira como cada membro foi esperança para os outros, sobre tudo quem precisa de esperança (um testemunho dado através da forma de ser e dos gestos). Qual não será a felicidade ver pequenos ganhos... Material: “Passaporte familiar”

Guião para a Arca da Esperança
Guião para a Vida Pessoal
Guião para a Vida em Família
mensalmente até janeiro de 2026

(Na próxima revista serão editados os guiões em falta)



Outubro

--- Fortaleza / Otimismo

- Ancorar a esperança na presença de Deus e de Jesus na vida quotidiana

Mensagem para colocar na porta do frigorífico (ou noutro local de destaque)



1...

Guião para a «Arca da Esperança»

Colocar as citações, relativas à âncora deste mês, na arca familiar para ancorar a esperança na presença de Deus e de Jesus, na vida quotidiana.

“Vinde a mim, todos os que estais cansados e oprimidos, que Eu hei-de aliviar-vos. Tomai sobre vós o meu jugo e aprendei de mim, porque sou manso e humilde de coração e encontrareis descanso para o vosso espírito. Pois o meu jugo é suave e o meu fardo é leve.”

S. Mateus 11, 28-30

“Deixo-vos a paz; dou-vos a minha paz. Não é como a dá o mundo, que Eu vo-la dou. Não se perturbe o vosso coração nem se acobarde.”

S. João 14, 27

“Confia no Senhor! Sê forte e corajoso, e confia no Senhor”.

Salmo 27, 14

“Nós que procuramos refúgio n’Ele, encontramos grande estímulo agarrando-nos à esperança proposta. Nessa esperança, temos como que uma âncora segura e firme da alma, que penetra até ao interior do véu, onde Jesus entrou como nosso precursor.”

Carta aos Hebreus 6, 18-20

“...sabei que Eu estarei sempre convosco até ao fim dos tempos.”

S. Mateus 28,20

“Deus é amor, e quem permanece no amor permanece em Deus e Deus nele.”

1 Carta de S. João 4,16

Afirma São Paulo: “de tudo sou capaz naquele que me dá força”

Carta aos Filipenses 4,13

“Quem poderá separar-nos do amor de Cristo? A tribulação, a angústia, a perseguição, a fome, a nudez, o perigo, a espada? De acordo com o que está escrito: Por causa de ti, estamos expostos à morte o dia inteiro, fomos tratados como ovelhas destinadas ao matadouro. Mas em tudo isso saímos mais do que vencedores, graças àquele que nos amou.”

Carta aos Romanos 8, 35-37

“Ninguém pode dizer “Jesus é o Senhor” a não ser pela ação do Espírito Santo”

1 carta de S. Paulo aos Coríntios 12, 3

“Deus enviou aos nossos corações o Espírito do seu Filho, que clama: «Abbá! Pai!»

Carta de S. Paulo aos Gálatas 4, 6

“Estou convencido de que nem a morte nem a vida, nem os anjos nem os principados, nem o presente nem o futuro, nem as potestades, 39nem a altura, nem o abismo, nem qualquer outra criatura poderá separar-nos do amor de Deus que está em Cristo Jesus, Senhor nosso.”

Carta aos Romanos 8, 38-39

“Tu dizes: O senhor abandonou-me! O meu Deus esqueceu-se de mim! Pode porventura uma mãe esquecer-se do seu bebé, ou deixar de querer bem ao filho das suas entranhas?! Pois Eu te juro: ainda que ela se esqueça, Eu nunca te esquecerei! Olha bem... nas palmas das minhas mãos tenho gravada a tua imagem, tu estás sempre diante dos meus olhos!”

Isaías 49, 14-16

“Tu és o Meu eleito! Eu te busquei dos confins do mundo, Eu te chamei e te disse: Tu és Meu, Eu te escolhi, não te rejeitarei. Por isso, nada temas, pois eu estou contigo! Não te angusties, pois Eu sou o teu Deus: eu te fortaleço e te auxílio, Eu te sustento com a minha mão vitoriosa!”

Isaías 41, 8-10

“Deus encontrou o seu povo no meio do deserto, perdido numa solidão apenas povoada de uivos... Então, cercou-o no Seu Amor para cuidar dele, guardou-o e amou-o como a menina dos seus olhos. E como uma águia protege a sua ninhada estendendo sobre ela as suas asas, assim o nosso Deus estendeu as suas asas, os tomou e carregou sobre as suas penas...”

Deuterónimo 32, 10-11

“Por isso, exorto-vos a escolher um estilo de vida baseado na esperança. Dou um exemplo: nas redes sociais, parece mais fácil partilhar notícias más do que notícias de esperança. Assim deixo-vos uma proposta concreta: tentai partilhar cada dia uma palavra de esperança.”

Mensagem do Opa Francisco, para a XXXVIII JMJ, Lisboa, 26/11/2023

“Na vida, nada é de graça; tudo se paga. Só uma coisa é gratuita: o amor de Jesus! Assim, com este dom gratuito que temos – o amor de Jesus – e com a vontade de caminhar, caminhemos na esperança, olhemos para as nossas raízes e continuemos para diante, sem medo. Não tenhais medo.”

(Vigília JMJ) Papa Francisco

“Saber que um ser que tem por nome amor habita em mim é o que faz da minha vida um céu antecipado.”

Santa Teresa

Esperança, “a virtude da vida quotidiana, na qual se faz o possível e se confia a Deus o impossível”

Karl Rhaner

“Devemos promover a coragem onde há medo, promover o acordo onde existe conflito, e inspirar esperança onde há desespero.”

Nelson Mandela

“A vida é maravilhosa se não se tem medo dela.”

Charles Chaplin

“Sinto-me nascido a cada momento para a eterna novidade do mundo.”

Fernando Pessoa

“Diante da vida, tudo parece pequeno.”

Tabitha King



Guião para a Peregrinação dos dias a nível pessoal

Cuidar o SER/ COMUNICAR/FAZER – para viver na esperança

1...

GoTrainingHeart a «Arca da esperança» - alimentar-se da Palavra

Sugere-se que, diariamente, pela manhã, se retire da «arca» uma citação, se leia, utilizando apenas 1 minuto dos 1440 que lhe oferece o dia.

Várias vezes, ao longo das horas, convida-se a dar-lhe voltas como quem dá volta ao caroço de cereja para que a Palavra trabalhe o coração e alimente a esperança.

Material: «Arca da esperança»

Instrumento para facilitar o treino e ancorar a vida na esperança.

2...

GoTrainingLife

- Ancorar a esperança na presença de Deus, de Jesus, de Maria, na vida quotidiana

GoTraining: Para treinar a fortaleza e o otimismo cristão, alicerçados na esperança, e sair do pensamento automático (negativo) convida-se a ter, no bolso, um terço (âncora da esperança) e sempre que surgir um pensamento sombrio, sugere-se que se meta a mão ao bolso e passe, lentamente, algumas contas do terço repetindo uma expressão de fé (jaculatória) como por exemplo: Abba, sei que me habitas e cuidas de mim, dá-me a tua força. Pode escolher uma outra expressão ou utilizar a frase de S. Paulo: “de tudo sou capaz naquele que me dá força”.

Material: “terço”

Instrumento para facilitar o treino e ancorar a vida na esperança.

3...

GoTrainingPrayer

Viver um tempo de ENCONTRO/oração com o Deus fazendo uma oração de gratidão.

Realizar, também o **“Ritual de filhos amados”** para treinar a confiança na providência (sempre que surgir uma preocupação significativa)

4... GoTrainingMemory

GoTraining: Sugere-se que escreva no seu passaporte (caderno ou bloco de notas virtual), alguma experiência significativa, aprendizagem ou algum detalhe em que reconheça a mão do Pai/Deus, as suas bênçãos, em que **ancorou a esperança na presença de Deus, de Jesus, de Maria, na vida quotidiana**. Para quem tiver dificuldade em escrever, sugere-se que recorte pequenas frases ou fotografias e as cole no seu diário colocando apenas a data e um título. Este exercício permitirá fazer a releitura do desenrolar da vida reconhecendo nela a presença de Deus e crescer como pessoa sábia, como irmão e como crente.

Material: “passaporte”



Guião para a Peregrinação dos dias a nível familiar (quem habitar no lar)

1... GoTrainingHeart - alimentar-se da Palavra

Go train: “ritual da esperança”

Sugere-se que, crie um “**ritual da esperança**” para retirar da arca e ler/meditar, diariamente, pela manhã, uma citação.

Trata-se de utilizar apenas 1 minuto dos 1440 que oferece o dia para **ancorar a esperança na presença de Deus e de Jesus na vida quotidiana**.

Ao longo do dia, convida-se a dar-lhe voltas como quem dá volta ao caroço de cereja para que a Palavra trabalhe o coração e alimente a esperança.

Material: «Arca da esperança»

2... GoTrainingLove

GoTraining: “Ritual dos GESTOS” - “O frasco dos mimos”

A esperança alicerça-se e alimenta-se no amor que se recebe de Deus e se multiplica, repartindo. Um amor afetivo e efetivo que se traduz em gestos concretos.

Treinar a vida da família: convida-se cada membro da família a surpreender os outros colocando nos bolsos, nos sapatos, nas carteiras, no maço de cigarros (em lugares criativos para surpreender) uma mensagem de gratidão, de amor, de espanto, de esperança e de motivação. Um gesto a realizar, se possível, várias vezes por semana.

Cada vez quem alguém descobre uma mensagem, coloca-a no frasco dos mimos que será colocado em lugar de destaque, no lar.

Treinar o amor aos outros: Cada membro da família é convidado a fazer o mesmo gesto junto de pessoas que conheça e estejam a precisar de esperança (colegas de escola ou trabalho...). Recordem a lista do Papa Francisco.

Treinar o cuidado da terra mãe: por uma vida mais ecológica: em família escolher para o mês o gesto/atitude a treinar (exemplos: não desperdiçar alimentos, poupar a água e luz, partilhar com as vítimas de catástrofes, apanhar lixo, reciclar, participar em programas de proteção do ambiente...)

No final do mês, sugere-se que a famílias organize o “**ritual do aconchego**” e nele programe a leitura das mensagens contidas no frasco... A releitura da experiência e a escuta dos outros é fundamental para que se cresça em sabedoria. Será um tempo forte para ancorar a vida na esperança, alimentar os laços e crescer em humanidade e em espiritualidade.

Material: frasco

3...

GoTrainingPrayer

Convida-se a FAMÍLIA a experimentar a FONTE do AMOR, AQUELA nascente que alimenta o presente e assegura o futuro, na esperança, dá sentido à vida e abre a porta ao AMOR (ágape) sem LIMITES. Uma FONTE que é abrigo seguro, que é ombro amigo... Essa fonte, é no nosso Deus, o Deus amor, como escreve São João (Cf 1Jo 4, 16).

GoTraining: Ritual do ENCONTRO

Sugere-se que, se crie o “**Ritual do encontro**” num momento escolhido do dia, em família, se lance o “cubo da gratidão” e se reze. Será uma maneira de se reunir junto à FONTE através da oração, do diálogo amoroso com ELE, para nela se aconchegar e receber as suas bênçãos. Para ancorar a esperança na presença de Deus e de Jesus na vida quotidiana.

Realizar, também o “**Ritual de filhos amados**” para treinar a confiança na providência (sempre que surgir uma preocupação significativa)

Material: “o cubo – da gratidão” (ver anexo 1)

Instrumento para facilitar o treino e ancorar a vida na esperança.

4...

GoTrainingMemory

GoTraining: “ritual do aconchego”

Sugere-se que a família crie o “**ritual do aconchego**” para se reunir e escrever, **semanalmente (ou mensalmente)**, no seu passaporte (caderno ou bloco de notas virtual) algo sobre a forma como alimentou e cresceu na esperança.

Será uma forma de marcar as etapas do peregrinar pelos dias do Jubileu e acolher a transformação que ele proporcionará a quem se abrir à graça e acolher as bênçãos de Deus.

Uma maneira de passar tempo juntos, de crescer no amor e no conhecimento uns dos outros. É URGENTE ensinar a amar, a comunicar e a “empatizar”, a treinar atitudes éticas/cristãs e espirituais às gerações “nativas digitais”.

Trata-se de responder à pergunta e escrever as respostas no “passaporte familiar”:

- Como ancoramos, no dia a dia, a esperança na presença de Deus, de Jesus, de Maria?
- Que efeito teve na vida a atividade: frasco dos mimos? Será que podemos fazer algo que permita continuar a alimentar o amor na família?
- Que mudou na família ao pôr em prática a leitura da citação retirada da “arca da esperança”?
- Que coisas boas trouxe à família a oração do “cubo da gratidão?”
- Que podemos melhorar na forma como vivemos em família?
- Que fizemos para ajudar alguém a reencontrar a esperança? Que podemos continuar a fazer?
- Que fixemos para ouvir o grito da terra e cuidar da natureza? Que podemos continuar a fazer?

Material: “Passaporte familiar”



Novembro

--- Perdão / Reconciliação

- Ancorar a esperança na misericórdia do Pai, no perdão que liberta, cura e reúne.

Mensagem para colocar na porta do frigorífico (ou noutro local de destaque)



1...

Guião para a «Arca da Esperança»

Colocar as citações, relativas à âncora deste mês, na arca familiar para ancorar a esperança na misericórdia do Pai, no perdão que liberta, cura e reúne.

“Então, Pedro aproximou-se e perguntou-lhe: «Senhor, se o meu irmão me ofender, quantas vezes lhe deverei perdoar? Até sete vezes?» Jesus respondeu: «Não te digo até sete vezes, mas até setenta vezes sete.»

S. Mateus 18, 21-22

“Quando chegaram ao lugar chamado Calvário, crucificaram-no a Ele e aos malfeitores, um à direita e outro à esquerda. Jesus dizia: «Perdoa-lhes, Pai, porque não sabem o que fazem.»

São Lucas 23, 33-34

“Deus é luz e nele não há nenhuma espécie de trevas. Se dizemos que temos comunhão com Ele, mas caminhamos nas trevas, mentimos e não praticamos a verdade. Pelo contrário, se caminhamos na luz, como Ele, que está na luz, então temos comunhão uns com os outros e o sangue do seu Filho Jesus purifica-nos de todo o pecado.

Se dizemos que não temos pecado, enganamo-nos a nós mesmos e a verdade não está em nós. Se confessamos os nossos pecados, Deus é fiel e justo para nos perdoar os pecados e nos purificar de toda a iniquidade.”

1 carta de S. João 1,5-10

“Confessai, pois, os pecados uns aos outros e orai uns pelos outros para serdes curados. A oração fervorosa do justo tem muito poder.”

S. Tiago 5,6

“Não julguem e vocês não serão julgados. Não condenem e não serão condenados. Perdoem e serão perdoados.”

S. Lucas 6, 37

“Estai vigilantes, permaneçei firmes na fé, sede corajosos e fortes. 14Que, entre vós, tudo se faça com amor.”

1 Coríntios 16, 13-14

“A Reconciliação sacramental não é apenas uma estupenda oportunidade espiritual, mas representa um passo decisivo, essencial e indispensável no caminho de fé de cada um. Ali permitimos ao Senhor que destrua os nossos pecados, sare o nosso coração, nos levante e abrace, nos faça conhecer o seu rosto terno e compassivo. Na verdade, não há modo melhor de conhecer a Deus do que deixar-se reconciliar por Ele (cf. 2 Cor 5, 20), saboreando o seu perdão. Por isso, não renunciemos à Confissão, mas descubramos a beleza do Sacramento da cura e da alegria, a beleza do perdão dos pecados (nº23).”

Bula de proclamação do jubileu: «Spes non confundit

“Cuidado. Não vale a pena ser esperto: adiar constantemente um exame sério da própria vida, aproveitando-se da paciência do Senhor. Ele é paciente, Ele nos espera, Ele sempre está para nos dar a graça. Podemos enganar os homens, mas a Deus não, Ele conhece os nossos corações melhor do que nós próprios. Aproveitemos o momento presente! Este é o sentido cristão de aproveitar o dia. Não desfrutar da vida no momento fugaz, não, esse é o sentido do mundo. Mas aproveitar o presente para dizer “não” ao mal e “sim” a Deus; para se abrir à sua Graça; para deixar finalmente de se fechar em si próprio, arrastando-se para a hipocrisia. Enfrentar a nossa própria realidade, como somos: assim, somos; reconhecer que não amamos Deus e não amamos o nosso próximo como deveríamos.”

Papa Francisco, ângelus 8/12/2020

“Basta um homem bom para haver esperança!”

Papa Francisco, Laudato Si nº71

“A escuridão não pode expulsar a escuridão; só a luz pode fazer isso. O ódio não pode expulsar o ódio; só o amor pode fazer isso.”

Martin Luther King

“O perdão cai como uma chuva suave desde o céu até a terra. É duas vezes uma bênção: abençoa quem o dá e abençoa quem o recebe”.

William Shakespeare

“O mundo não está ameaçado pelas pessoas más, e sim por aquelas que permitem a maldade.”



Guião para a Peregrinação dos dias a nível pessoal

Cuidar o SER / COMUNICAR / FAZER – para viver na esperança

1...

GoTrainingHeart a «Arca da esperança» - alimentar-se da Palavra

Sugere-se que, diariamente, pela manhã, se retire da «arca» uma citação, se leia, utilizando apenas 1 minuto dos 1440 que lhe oferece o dia, **para ancorar a esperança na misericórdia do Pai, no perdão que liberta, cura e reúne.**

Várias vezes, ao longo das horas, convida-se a dar-lhe voltas como quem dá volta ao carço de cereja para que a Palavra trabalhe o coração e alimente a esperança.

Material: «Arca da esperança»

2...

GoTrainingLife

Para ancorar a esperança na misericórdia do Pai, no perdão que liberta, cura e reúne e ganhar o gosto e o hábito de acolher o perdão que vem de Deus, perdoar-se e perdoar os irmãos.

O primeiro convite é de dar-se conta, com alegria, de que todos somos filhos de uma Pai que abraça e perdoa. Sugere-se que leia a parábola da misericórdia em Lucas 15 (Ovelha perdida, dracma e filho pródigo).

O segundo, uma nota prévia: propõe que aumente a consciência de que o mal e o pecado impedem de viver no amor e na liberdade. A leitura da Palavra favorece este processo e ajuda a que se treine a ver-se viver, a aumentar a consciência dos pensamentos, das emoções, dos sentimentos e das ações. É importante investigar, sem julgar, sobre o papel que têm as emoções na vida e como as emoções podem passar a serem sentimentos e os sentimentos passarem a traduzir-se em ações. Quanto gestos violentos não tiveram assim a sua genesis? Por isso, é importante aprender a autorregular as emoções (investigue sobre este tema). Este caminho ajuda a assumir um processo de conversão e de perdão a si mesmo melhorando a relação consigo mesmo e com os outros.

Faz-nos pensar o comentário do Papa Francisco que recorda a necessidade de cuidar do coração, dos pensamentos para que as ações sejam conformes ao Evangelho: “A pureza não está

ligada a ritos externos, mas antes de tudo a disposições internas, disposições interiores. Para ser puros, portanto, não há necessidade de lavar as mãos diversas vezes, se depois se alimentam no coração sentimentos malvados como ganância, inveja e orgulho, ou más intenções como engano, roubos, traição e calúnia” (Ângelus, 1/9/2024).

GoTraining: o perdão a si mesmo: Esteja atento a pensamentos, atitudes e sentimentos ao longo do dia, sem se julgar. Quando tiver um pensamento negativo, realizar uma má ação ou sentir uma emoção de raiva, rancor... (procure, com curiosidade, analizá-los quer a nível dos pensamentos quer do efeito no corpo e por fim, acolha o pensamento ou a emoção e ouça o que ela lhe tem para dizer)... Coloque a mão no bolso, passe algumas contas repetindo uma expressão de fé: (Exemplo) “Pai coloco na Tuas mãos ..X... ajuda-me a acolher o Teu perdão, a evitar o mal e a perdoar-me”. Sempre que possível, peça perdão. É libertador.

Recorda-se o quanto o **exame de consciência, diário**, é uma ferramenta poderosa para reconhecer os erros e caminhar rumo á santidade.

GoTraining: o perdão aos irmãos: Sempre que se sentir magoado e/ou ofendido por alguém, coloque a mão no bolso, passe algumas contas repetindo uma expressão de fé: (Exemplo) “Pai ajuda-me a compreender o irmão X... e a perdoar”. Sempre que possível expresse o seu perdão através do diálogo ou de uma mensagem cheia de compaixão. É libertador para si mesmo e para aquele que o ofendeu.

GoTraining: para acolher o perdão de Deus - Sacramento da reconciliação/ perdão.

“Àqueles a quem perdoardes, os pecados ser-lhes-ão perdoados. Jo 20,23”. Dirija-se a um sacerdote para receber o sacramento pois pela absolvição sacramental, Deus concede ao penitente «o perdão e a paz». “vós fostes lavados, fostes santificados, fostes justificados pelo nome do Senhor Jesus Cristo e pelo Espírito do nosso Deus (1 Cor 6, 11)”. Por isso, «Deixai-vos reconciliar com Deus» (2 Cor 5, 20). O Jubileu é uma oportunidade excecional para colocar nas mãos de Deus todo o pecado, o mal que amarfanha a vida!

O Papa Francisco recorda: «Quando vou me confessar é para me curar, para curar a minha alma. Para sair com mais saúde espiritual. Para passar da miséria à misericórdia. E o centro da confissão não são os pecados que dizemos, mas o amor divino que recebemos e que sempre precisamos. O centro da confissão é Jesus que nos espera, nos escuta e nos perdoa. (...) No coração de Deus, nós estamos antes dos nossos erros!»⁹

Material: “terço”

⁹Mensagem do Papa Francisco, no vídeo de intenção de oração para o mês de março 2021.

3...

GoTrainingPrayer

Viver um tempo de ENCONTRO/oração com o Deus, diariamente, fazendo uma oração de suplica e gratidão a partir da experiência de perdão. Suplicar a ajuda do Abba para ajudar a acolher o perdão e ser capaz de perdoar-se a si mesmo e aos outros.

Escutemos o pedido do Papa Frâncico: “Restituamos à graça o primado e peçamos o dom de compreender que a Reconciliação consiste antes de tudo, não num passo nosso para Deus, mas no seu abraço que nos envolve, deslumbra, comove.” (Homilia de 25/03/2022)

Realizar, também o “**Ritual de filhos amados**” para treinar a confiança na providência (sempre que surgir uma preocupação significativa)

4... GoTrainingMemory

Para ancorar a esperança na misericórdia do Pai, no perdão que liberta, cura e reúne e procure escrever a sua experiência de libertação ao sentir-se perdoado e ao perdoar. Escreva estes pequenos milagres no seu “passaporte”.

Material: “passaporte”



Guião para a Peregrinação dos dias a nível familiar (quem habitar no lar)

1... GoTrainingHeart - alimentar-se da Palavra

Go train: “ritual da esperança”

Sugere-se que, crie um “**ritual da esperança**” para retirar da arca e ler/meditar, diariamente, pela manhã, uma citação.

Trata-se de utilizar apenas 1 minuto dos 1440 que oferece o dia, para **ancorar a esperança na misericórdia do Pai, no perdão que liberta, cura e reúne.**

Ao longo do dia, convida-se a dar-lhe voltas como quem dá volta ao caroço de cereja para que a Palavra trabalhe o coração e alimente a esperança.

Material: «Arca da esperança»

2... GoTrainingLove

À semelhança dos frascos anteriores, a família é convidada a continuar a sua coleção, com o “**frasco do perdão**” para **ancorar a esperança na misericórdia do Pai, no perdão que liberta, cura e reúne.**

GoTraining: pedido de perdão em família: Convida-se a cuidar na família o “pedido de desculpas/perdão” e os “por favor”. Sugere-se que quando alguém precisar de pedir perdão o diga pessoalmente ou escreva uma carta que colocará na almofada do outro ou no frasco do perdão. No frasco, podem ser colocadas mensagens de perdão e de amor que serão lidas no ritual do aconchego...

GoTraining: pedido de perdão aos outros: a pedir perdão junto daqueles com quem se relaciona na escola, no trabalho... Cada membro da família é convidado a fazer o mesmo gesto junto de pessoas que conheça e estejam a precisar de esperança (colegas de escola ou trabalho...). Recordem a lista do Papa Francisco.

GoTraining: pedido de perdão à terra mãe: Pedir perdão é fazer algo pelo planeta. Convida-se a família escolher para o mês o gesto/atitude a treinar (exemplos: não desperdiçar alimentos, poupar a água e luz, partilhar com as vítimas de catástrofes, apanhar lixo, reciclar, participar em programas de proteção do ambiente...)

No final do mês, faça o “**ritual do aconchego**” sugere-se que se recorde todos os passos dados para pedir e receber o perdão uns dos outros e se reflita sobre o efeito desta prática na vida pessoal e familiar, na vida social! Será que favorece o amor e a felicidade? Será que podemos dar razão a Jesus quando nos pede para perdoar 70X7 (significa sempre)? Não esqueçamos que é umas das terapias que propõem alguns dos protocolos terapêuticos da psicologia.

Material: Frasco do perdão

3... GoTrainingPrayer

GoTraining: Ritual do ENCONTRO

Lance, em família, o “cubo do perdão” e a partir dele vivam um tempo de oração. Será uma oportunidade para acolher o amor de Deus que apaga o pecado e liberta. Encontro que possibilita restabelecer uma relação feliz connosco mesmo, com os outros e com Deus da bondade e da misericórdia. Uma caminhada para **ancorar a esperança na misericórdia do Pai, no perdão que liberta, cura e reúne.**

Realizar, também, o “Ritual de filhos amados” para treinar a confiança na providência (sempre que surgir uma preocupação significativa)

Material: Cubo do perdão (em anexo 2)

4... GoTrainingMemory

GoTraining: “ritual do aconchego”

No fim do mês, se possível, após o “**ritual do aconchego**”, em família, **utilizem alguns minutos dos 10 080 que tiveram a oportunidade de viver**, para escrever algo que marcou a peregrinação familiar e responder às perguntas, escrevendo as respostas no «passaporte familiar»:

- Como **ancoramos a esperança na misericórdia do Pai, no perdão que liberta, cura e reúne?**

- Que efeitos teve na minha vida pessoal o pedir e receber o perdão?
- Que efeitos teve na vida pessoal e familiar o pedir perdão uns aos outros?
- Que efeitos teve na vida pessoal e familiar viver, celebrar o sacramento da reconciliação?
- Que decisões deseja tomar a família para que o perdão esteja sempre presente na vida familiar?

- Foi possível a reconciliação ou o pedido de perdão com outras pessoas no âmbito escolar ou profissional?

Material: Passaporte familiar



Dezembro

--- Resiliência / Levantar-se

- Ancorar a esperança no Deus que se inclina e nos levanta

Mensagem para colocar na porta do frigorífico (ou noutro local de destaque)



1... Guião para a «Arca da Esperança»

Colocar as citações, relativas à âncora deste mês, na arca familiar para ancorar a esperança no Deus que se inclina e nos levanta, cada dia.

“Anunciei-vos estas coisas para que, em mim, tenhais a paz. No mundo, tereis tribulações; mas, tende confiança: Eu já venci o mundo!”

S. João 16, 33

“Quem poderá separar-nos do amor de Cristo? A tribulação, a angústia, a perseguição, a fome, a nudez, o perigo, a espada? De acordo com o que está escrito: Por causa de ti, estamos expostos à morte o dia inteiro, fomos tratados como ovelhas destinadas ao matadouro. Mas em tudo isso saímos mais do que vencedores, graças àquele que nos amou. Estou convencido de que nem a morte nem a vida, nem os anjos nem os principados, nem o presente nem o futuro, nem as potestades, nem a altura, nem o abismo, nem qualquer outra criatura poderá separar-nos do amor de Deus que está em Cristo Jesus, Senhor nosso.”

Romanos 8, 35-39

“Por isso, tomai a armadura de Deus, para que tenhais a capacidade de resistir no dia mau e, depois de tudo terdes feito, de vos manterdes firmes.”

Efésios 6, 13

“Ele [Deus] se inclina, lá do alto, para observar o céu e a terra. Ele levanta do pó o indigente e tira o pobre da miséria”

Salmo 113

«Jesus amas-me, deste a tua vida para me salvar, e agora vives comigo todos os dias para me iluminar, fortalecer, libertar»

Papa Francisco - Evangelii Gaudium, 164

“A alegria não está fechada na biblioteca – embora seja necessário estudar – encontra-se noutra parte. Não está guardada à chave. A alegria, é preciso procurá-la, é preciso descobri-la. É preciso descobri-la no diálogo com os outros, onde devemos dar as raízes de alegria que recebemos. Por vezes, isto cansa. Faço-vos uma pergunta: às vezes cansais-vos? Pensai no que acontece, quando uma pessoa está cansada: não tem vontade de fazer nada e, como se costuma dizer, atira-se por terra. Não tem vontade de continuar; então desiste, deixa de caminhar e cai. Pensai numa pessoa que caia na vida, tenha um fracasso, cometa erros mesmo graves, sérios: achais que a sua vida acabou? Não! O que é preciso fazer? Levantar-se! Como recordação, quero deixar-vos o caso dos alpinistas, que gostam de escalar as montanhas; eles têm uma canção linda, onde se diz: «Na arte de subir a montanha, o que conta não é não cair, mas não ficar caído». Está certo!

Quem fica caído, a sua vida já «passou à reforma», está encerrada! Fechou-se à esperança, fechou-se aos anseios, fica por terra. E quando virmos alguém, um amigo nosso, que caiu, que devemos fazer? Levantá-lo. Reparai, quando alguém tem de levantar ou ajudar uma pessoa a levantar-se, que gesto faz? Olha-a de cima para baixo. Trata-se da única ocasião, do único momento em que é lícito olhar uma pessoa de cima para baixo: quando queremos ajudá-la a levantar-se. Quantas vezes vemos pessoas que nos olham sobranceiras, por cima do ombro, de cima para baixo! É triste. O único modo, a única situação em que é lícito olhar de cima para baixo uma pessoa é (dizei-o vós... forte!) para a ajudar a levantar-se.

JMJ vigília -Papa Francisco

Aprendi que coragem não é a ausência de medo, mas o triunfo sobre ele. O homem corajoso não é aquele que não sente medo, mas o que conquista esse medo”.

Nelson Mandela (Da autobiografia “O longo caminho para a liberdade”, 1994).

“A grandeza da vida não consiste em não cair nunca, mas em nos levantarmos cada vez que caímos”.

Nelson Mandela (Da autobiografia “O longo caminho para a liberdade”, 1994).

“Pode-se arrancar tudo do homem, menos uma coisa, a última das liberdades humanas: a escolha da atitude pessoal diante das circunstâncias que vão definir seu próprio caminho.”

Viktor Frankl

“O fracasso quebra as almas pequenas e engrandece as grandes, assim como o vento apaga a vela e atiza o fogo da floresta.”

Benjamin Franklin

“Que os vossos esforços desafiem as impossibilidades, lembrai-vos de que as grandes coisas do homem foram conquistadas a partir do que parecia impossível.”

Charles Chaplin

Guião para a Peregrinação dos dias a nível pessoal

1... GoTrainingHeart a «Arca da esperança» - alimentar-se da Palavra

Sugere-se que, diariamente, pela manhã, se retire da «arca» uma citação, se leia, utilizando apenas 1 minuto dos 1440 que lhe oferece o dia **para ancorar a esperança no Deus que se inclina e nos levanta**.

Várias vezes, ao longo das horas, convida-se a dar-lhe voltas como quem dá volta ao carço de cereja para que a Palavra trabalhe o coração e alimente a esperança.

Material: «Arca da esperança»

2...

GoTrainingLife

Ancorar a esperança no Deus que se inclina e nos levanta, cada dia.

No mês de dezembro, através da caminhada de advento temos a oportunidade de mergulhar na história e na experiência de um povo que espera e acolhe o Deus que Vem para o salvar, que se inclina para o levantar. Um tempo propício para acolher a ação de Deus na vida da forma como o exprime o Papa Francisco, na Evangelii Gaudium: «Jesus amas-te, deu a tua vida para te salvar, e agora vive contigo todos os dias para te iluminar, fortalecer, libertar».

Assim FAZ um Deus que se Inclina e nos levanta quando o acolhemos.

GoTraining: a conexão em qualquer momento: Para tornar efetiva esta realidade, para além da caminhada de Advento proposta, sugere que, sempre que surgir uma dificuldade que tenha de ser resolvida ou assumida, que se sintam triste ou sem ânimo, meta a mão ao bolso e passe as contas do terço, lentamente, repetindo uma frase de confiança e de abandono como por exemplo: Senhor, bem sabes que X me preocupa, coloca-o nas Tuas mãos, inspira-me com a Tua graça – ou decorar a frase do Papa Francisco: «Jesus vives comigo para me iluminar, fortalecer e libertar».

NOTA: Trata-se de treinar o coração para que ele se abra à graça, à presença e ação de Deus. Trata-se de dar a alegria a Deus de se indinar e nos levantar. Deus não força a nossa porta... Só nós temos a chave para a abrir...

Esta forma de “conectar-se” permite questionar-nos sobre o que pensamos e dizemos sobre a fé. Qual é a diferença entre acreditar e ser uma pessoa de fé? Que significa ter confiança no meu criador? Que significa contar com ele, como Pai, na minha vida? São palavras ou é uma atitude de vida? Que significa deixar a graça e o Espírito fazerem em mim a obra de Deus?

GoTraining: Se lhe parecer importante, para reforçar este treino de vida na esperança, sugere-se que coloque um cesto, um saco de tecido ou uma caixa num lugar especial do seu quarto. Em momento oportuno, escreva num pequeno papel a dificuldade ou dor, que invade a sua mente e coração e coloque-o no cesto como se fora no regaço de Deus e diga-lhe que o abandona nas suas mãos.

Pode ser que, em breve, algo o possa surpreender! Leia o poema de Charles Péguy: “Deus não gosta dos que não dormem”!

Poema Deus não gosta dos que não dormem REVISTA

--“Não gosto de quem não dorme”, diz Deus.

[...]

Como a criança se deita inocente nos braços da mãe, assim eles não se deitam inocentes nos braços da minha Providência.

Eles têm coragem de trabalhar. Eles não têm coragem de não fazer nada.

Eles têm a virtude de trabalhar.

Eles não têm a virtude de nada fazer.

De relaxarem. De se repousarem. De dormir.

Infelizes não sabem o que é bom.

Eles gerem muito bem os seus negócios durante o dia.

Mas eles não querem confiar-Me a sua administração durante noite.

Como se Eu não fosse capaz de garantir a sua gestão durante a noite.

Quem não dorme é infiel à Esperança. »--

Material: Terço e poema de Charles Péguy (ver o poema completo editado nesta revista 4)

3...

GoTrainingPrayer

Na oração da noite, sugere-se que suplique:

“Senhor, dai-me força para mudar o que pode ser mudado, resignação para aceitar o que não pode ser mudado e sabedoria para distinguir uma coisa da outra.” (atribuída a S. Francisco de Assis).

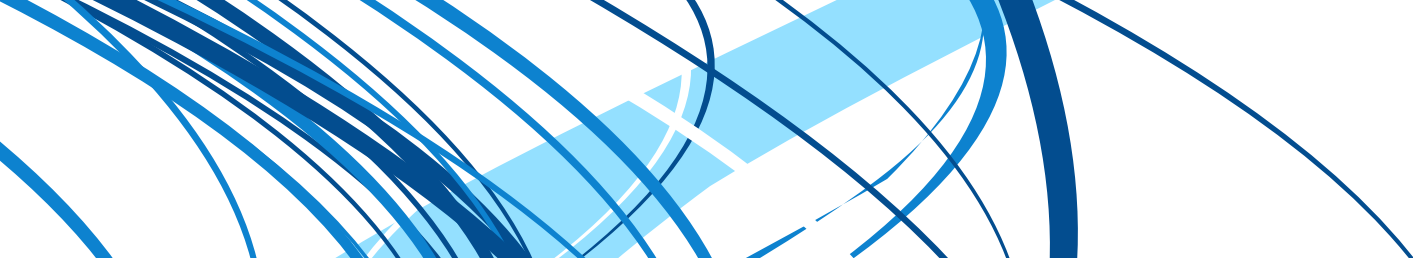
Realizar, também o “**Ritual de filhos amados**” para treinar a confiança na providência (sempre que surgir uma preocupação significativa)

4...

GoTrainingMemory

Recorda-se que é importante continuar a escrever algumas das experiências vividas ao longo do dia para que de facto a esperança esteja ancorada no Deus que se inclina e levanta. Para que treino o passar das palavras a uma forma de viver ancorada na mão do Pai. Para passar de uma crença traduzida em palavra a uma fé que acolhe a presença e a ação de DEUS em todas as situações da vida.

Material: Passaporte



Guião para a Peregrinação dos dias a nível familiar

(quem habitar no lar)

1...

GoTrainingHeart - alimentar-se da Palavra

Go train: “ritual da esperança”

Sugere-se que, crie um “ritual da esperança” para retirar da arca e ler/meditar, diariamente, pela manhã, uma citação.

Trata-se de utilizar apenas 1 minuto dos 1440 que oferece o dia para, para **Ancorar a esperança no Deus que se inclina e nos levanta**.

Ao longo do dia, convida-se a dar-lhe voltas como quem dá volta ao caroço de cereja para que a Palavra trabalhe o coração e alimente a esperança.

Material: «Arca da esperança»

2...

GoTrainingLove

GoTraining: “Ritual dos GESTOS - frasco dos gestos de apoio

À semelhança dos frascos anteriores, a família é convidada a continuar a sua coleção, com o “frasco dos gestos”.

Treinar a vida da família: Ao longo do mês, cada um é convidado a pensar e realizar gestos de apoio e ajuda aos membros da família, sobre tudo quando notar alguma preocupação ou tristeza. Discretamente e gentilmente procura fazer algo que possa ser útil ao outro. Escreve esse gesto num pequeno papel com o seu nome e a data e colocá-lo no frasco.

Treinar o amor aos outros: Os mesmos gestos podem ser feitos a quem partilha a nossa vida no trabalho ou na escola, com os amigos, os membros da comunidade ou os desconhecidos... sugere-se que a família participe em projetos de solidariedade a nível paroquial ou civil...

Tenha em conta a lista, que o Papa Francisco escreveu na Bula de Proclamação do Jubileu, de todos os que precisam de gestos de esperança: os que vivem em guerra, os reclusos, os doentes, os jovens e mais novos, os migrantes, exilados, deslocados e refugiados, os idosos e avós, os milhões de pobres num mundo com tantos recursos...

NOTA: Recordamos que quando dizemos que Deus se inclina e nos levanta, por vezes, Ele utiliza pessoas à nossa volta para nos ajudar. Coloca no momento certo e no lugar exato algum ou a palavra que nos fazia falta. **A estas coincidências damos o nome de Deuscidências...** Os milagres de todos os dias... Nós também podemos ser o coração e as mãos que Deus precisa para os outros...

Treinar o cuidado da terra mãe: Deus também se inclina triste sobre a sua criação... sobre o paraíso que para nós criou. Que podemos fazer para restaurar os danos? em família escolher para o mês o gesto/atitude a treinar (exemplos: não desperdiçar alimentos, poupar a água e luz, partilhar com as vítimas de catástrofes, apanhar lixo, reciclar, participar em programas de proteção do ambiente...)

No final do mês, sugere-se que a famílias organize o “ritual do aconchego” e nele programe a leitura dos gestos contidos no frasco... A releitura da vida oferecida aos outros através de pequenos gestos deverá ser uma experiência absolutamente FELIZ!!! Deste modo compreendemos o único mandamento que Jesus nos deu: «Dou-vos um novo mandamento: que vos ameis uns aos outros; que vos ameis uns aos outros assim como Eu vos amei.» (Jo 13, 34)

Material: “frasco dos gestos de apoio”

3... GoTrainingPrayer

Como nos meses anteriores, propõe-se que se mantenha o momento de «ENCONTRO» com a fonte do amor e a âncora da esperança, que é o nosso Deus. Neste tempo especial de advento, sugere-se que acompanhe a liturgia da Igreja.

GoTraining: Ritual do ENCONTRO

Propõe-se uma oração feita a partir do cubo do «**levantados e abraçados**» sabendo que a família pode recriar e enriquecer este tempo que prepara para a celebração do Natal.

Realizar, também, o “Ritual de filhos amados” para treinar a confiança na providência (sempre que surgir uma preocupação significativa)

Material: Cubo “levantados e abraçados” (anexo 3)

4... GoTrainingMemory

GoTraining: “ritual do aconchego”

No fim do mês, no “**ritual do aconchego**”, em família, **utilizem alguns minutos dos 10 080 que tiveram a oportunidade de viver**, para escrever algo que marcou a peregrinação familiar e responder às perguntas, escrevendo as respostas no «**passaporte familiar**»:

- Como ancoramos a esperança no Deus que se inclina e nos levanta?
- Que efeitos teve na vida pessoal e familiar realizar gestos de apoio para que o outro se sinta amado e levantado por Deus através dos nossos gestos?
- Que efeitos teve na vida pessoal e familiar viver dedicarmos mais tempo aos outros?
- Que efeito teve na vida pessoal tomar consciência de que Deus nos escolhe para sermos as suas mãos na ajuda ao irmão?
- Que efeito teve na vida de cada um a oração do cubo “abraçados e levantados”?
- Que decisões deseja tomar a família para que cada um possa colaborar mais nas tarefas familiares?

IMPORTANTE: Ao escrever algo da **peregrinação da esperança, pelos dias**, no passaporte, em família, vai-se esculpindo pegadas de vida numa história familiar (para além das tarefas comuns e banais), imprimindo uma dinâmica de amor e crescimento e reconhecendo a trabalho amoroso de Deus na vida de cada um! É uma forma de consciencialização do que significa viver como FILHOS do nosso ABBA! Por isso dizia Santa Teresa: “Saber que um ser que tem por nome amor habita em mim é o que faz da minha vida um céu antecipado.”

Material: “Passaporte familiar”



Janeiro 2025

--- Docilidade / Escuta / Disponibilizar-se à Graça

- Ancorar a esperança no trabalho amoroso de Deus na nossa vida

Mensagem para colocar na porta do frigorífico (ou noutro local de destaques)

1... Guião para a «Arca da Esperança»

Colocar as citações, relativas à âncora deste mês, na arca familiar para ancorar a esperança na presença de Deus, de Jesus, de Maria na vida quotidiana.

“Permaneço em mim, que Eu permaneço em vós. Tal como o ramo não pode dar fruto por si mesmo, mas só permanecendo na videira, assim também acontecerá convosco, se não permanecerdes em mim. Eu sou a videira; vós, os ramos. Quem permanece em mim e Eu nele, esse dá muito fruto, pois, sem mim, nada podeis fazer.”

S. João 15, 4-5

“Fui-vos revelando estas coisas enquanto tenho permanecido convosco; mas o Paráclito, o Espírito Santo que o Pai enviará em meu nome, esse é que vos ensinará tudo, e há-de recordar-vos tudo o que Eu vos disse.»

S. João 14, 25-26

“Vede que admirável Amor o Pai nos revelou em Jesus ao chamar-nos Seus filhos! E somo-lo de facto! Meus queridos, já somos filhos de Deus-Pai, e ainda nem se manifestou o que havemos de ser... Mas sabemos que seremos semelhantes a Ele, viveremos nele e o veremos tal qual Ele é!”

1 carta de S. João 3, 1-3

“Meus queridos, amemo-nos uns aos outros porque o Amor vem de Deus; todo aquele que ama é filho de Deus e conhece a Deus. Quem não ama não conhece a Deus porque Deus é Amor! Deus deu-nos a maior prova do Seu Amor por nós enviando-nos o Seu filho único, para que nós vivamos graças a ele! É nisto que consiste o Amor: não fomos nós que amamos a Deus, mas foi Ele que nos amou primeiro e nos enviou o seu filho. E reconhecemos que Ele está connosco e nós com Ele, porque nos fez participar do Seu Espírito.”

1 carta de S. João 4, 7-13

“Não sabeis que sois templo de Deus e que o Espírito de Deus habita em vós?”

1 carta aos Coríntios 3,16

“Que o Pai vos fortaleça interiormente com o Espírito. Que Jesus Cristo habite nos vossos corações pela Fé, para que estejais enraizados e alicerçados no Amor, de modo que consigais compreender a largura, o comprimento e a profundidade do Amor de Cristo, conhecimento que ultrapassa todo o conhecimento! Assim ficareis totalmente cheios da plenitude de Deus! Deus é Aquele que pode realizar em nós muitíssimo mais do que nós somos capazes de pedir ou de pensar...”

Carta ao Efésios 3, 16-20

“A esse respeito, três vezes pedi ao Senhor que o afastasse de mim. Mas Ele respondeu-me: «Basta-te a minha graça, porque a força manifesta-se na fraqueza.»”

2 Coríntios 12, 8-9

“Ninguém pode dizer “Jesus é o Senhor” a não ser pela ação do Espírito Santo.”

1 Coríntios 12, 3

“Deus enviou aos nossos corações o Espírito do seu Filho, que clama: -Abbá! Pai!-”

Gálatas 4, 6

“Por seu lado, é este o fruto do Espírito: amor, alegria, paz, paciência, benignidade, bondade, fidelidade, mansidão, autodomínio. Contra tais coisas não há lei.”

Gálatas 5, 22-23

“Senhor, és meu Pastor, nada me falta. Em verdes prados me fazes repousar; conduzes-me para fontes de águas cristalinas e lá restauras as minhas forças; guias-me por sendas direitas, e fazes-me conhecer o Teu nome. Ainda que eu caminhe por vales escuros, nada temo! Tu vais comigo, a tua vara e o Teu cajado me serenam...”

Salmo 23, 1-4

“O apóstolo Tiago, «no primeiro capítulo da sua carta, aconselha-nos a acolher com docilidade a palavra, a recebê-la como vem: a palavra que traz o Espírito». É necessário «estarmos abertos, não fechados nem rígidos, mas abertos». E «o primeiro passo é acolher a Palavra, o primeiro passo no caminho da docilidade é receber a palavra: abrir o coração, recebê-la, deixá-la entrar como a semente que depois brotará»”

Papa Francisco – Homília 9/5/2017

“Eis uma “bela” oração para pedir esta docilidade, que pode ser lida no I Livro de Samuel: “Fala, Senhor, que o teu servo escuta”.

Rezemos assim, várias vezes por dia quando temos uma dúvida, quando não sabemos ou quando simplesmente quisermos rezar. Com esta oração pedimos a graça da docilidade ao Espírito Santo”

Papa Francisco – Homília de 14/4/2017

“Com efeito, a esperança nasce do amor e funda-se no amor que brota do Coração de Jesus trespassado na cruz: «Se de facto, quando éramos inimigos de Deus, fomos reconciliados com Ele pela morte de seu Filho, com muito mais razão, uma vez reconciliados, havemos de ser salvos pela sua vida» (Rm 5, 10). E a sua vida manifesta-se na nossa vida de fé, que começa com o Batismo, desenvolve-se na docilidade à graça de Deus e é por isso animada pela esperança, sempre renovada e tornada inabalável pela ação do Espírito Santo (nº3).”

Bula de proclamação do jubileu: «Spes non confundit

«Eis a serva do Senhor!» (Lc 1, 38). (...) Eis-me é a palavra-chave da vida! Assinala a passagem de uma vida horizontal, centrada em nós e nas nossas necessidades, para uma vida vertical, projetada para Deus. Eis-me significa estar disponível para o Senhor, é a cura para o egoísmo, mas é o antídoto contra uma vida insatisfeita, à qual falta sempre algo. Eis-me é o remédio contra o envelhecimento do pecado, é a terapia para permanecer jovem dentro. Eis-me significa acreditar que Deus conta mais que o meu ego. Significa escolher apostar no Senhor, dócil às suas surpresas. Por isso, dizer-lhe eis-me é o maior louvor que lhe podemos oferecer. Por que não começar assim os dias, com um “eis-me, Senhor”? Seria bom dizer todas as manhãs: “Eis-me, Senhor, que hoje se cumpra em mim a tua vontade!”

Papa Francisco, ângelus, 8/12/2018

“Mais que qualquer outra coisa, devem os irmãos desejar e ter o Espírito do Senhor e deixarem-no atuar neles. Interiormente purificados, interiormente iluminados e abrasados pelo fogo do Espírito Santo poderemos seguir as pegadas de seu amado Filho.”

São Francisco de Assis

“Nas tuas mãos entrego a minha vida. Eu Te a dou, meu Deus, com todo o amor do meu coração, porque Te amo e é para mim uma necessidade de amor dar-me, entregar-me nas Tuas mãos sem medida Com uma confiança infinita Porque Tu és... Meu Pai!”

Charles de Foucauld

“É o Espírito Santo quem, com sua onipotente virtude, realiza em nós aquele bem que, às vezes, nos parece impossível e não exige de nós senão a cooperação.”

Beata Elena Guerra

“Sei que sou sustentada e aqui está a minha tranquilidade e segurança, não a segurança sábia do homem que está num terreno seguro com as próprias forças, mas a doce feliz segurança da criança sustentada por um braço forte.”

Edith Stein

“Teu Amor é quem me faz aceitar, a vida quotidiana tal e como ela se apresenta, e quem transforma, portanto, cada uma das jornadas humanas num dia de Graça. Tu, único e último fundamento de todo o ser, tu que és Amor, dá-me parte de teu Amor, para que todos os meus dias estejam orientados para o Dia único de tua Vida Eterna.”

Karl Rahner



Guião para a Peregrinação dos dias a nível pessoal

Cuidar o SER / COMUNICAR / FAZER – para viver na esperança

1...

GoTrainingHeart a «Arca da esperança» - alimentar-se da Palavra

Sugere-se que, diariamente, pela manhã, se retire da «arca» uma citação, se leia, utilizando apenas 1 minuto dos 1440 que lhe oferece o dia, **ancorar a esperança no trabalho amoroso de Deus na nossa vida**.

Várias vezes, ao longo das horas, convida-se a dar-lhe voltas como quem dá volta ao carço de cereja para que a Palavra trabalhe o coração e alimente a esperança.

Material: «Arca da esperança»

2...

GoTrainingLife

GoTraining: a conexão em qualquer momento: Ancorar a esperança no trabalho amoroso de Deus na nossa vida é dizer SIM a Deus como o fez Maria e tantas testemunhas ao longo dos séculos. «Eis a serva do Senhor!» (Lc 1, 38). [...] Eis-me significa estar disponível para o Senhor, é a cura para o egoísmo, mas é o antídoto contra uma vida insatisfeita, à qual falta sempre algo. Eis-me é o remédio contra o envelhecimento do pecado, é a terapia para permanecer jovem dentro. Eis-me significa acreditar que Deus conta mais que o meu ego. Significa escolher apostar no Senhor, dócil às suas surpresas. Por isso, dizer-lhe eis-me é o maior louvor que lhe podemos oferecer. Por que não começar assim os dias, com um “eis-me, Senhor”? Seria bom dizer todas as manhãs: “Eis-me, Senhor, que hoje se cumpra em mim a tua vontade!” (Papa Frâncico, ângelus, 8/12/2018)

GoTraining: Acolhendo o desafio lançado Pelo Papa Francisco, **para ancorar a esperança no trabalho amoroso de Deus na nossa vida**, sugere-se que se inicie, cada dia, após o sinal da cruz, com a expressão “Eis-me, Senhor, que hoje se cumpra em mim o teu projeto!” Para reforçar esta disposição interior à ação de Deus na vida, convida-se ao longo do dia, sobre tudo em momentos de decisão, discernimento ou dificuldade meter a mão ao bolço e passal alguma contas rezando uma expressão de fé, como por exemplo: “eis-me aqui” ou “Que queres de mim Senhor? Ou O que farias no meu lugar?” ...

Material: “terço”

3... GoTrainingPrayer

Na oração da noite, sugere-se que viva uma oração de entrega e confiança. Que experimente um tempo de entrega ancorando **a esperança no trabalho amoroso de Deus na sua vida**.

GoTraining:

Sente-se confortavelmente num lugar onde não será interrompido e prepare-se para o ENCONTRO.

Feche os olhos e relaxe o corpo, libertando-se de qualquer tensão muscular.

Sempre que surgir um pensamento, regresse ao exercício sem se demorar nele.

Respirar lentamente e profundamente, inspirando pelo nariz e expirando pela boca.

Concentre-se na respiração, permitindo que cada inspiração o acalme mais e mais.

Tome consciência que é habitado por Deus, e deixe-se contemplar pelo seu amor.

Dê um abraço a si mesmo, e sinta esta ternura como sinal da presença da bondade de Deus que o envolve.

Agradeça a vida... faça uma longa lista de tudo o que pode agradecer.

Para viver um momento de entrega em que dá espaço, como Maria, a que Deus faça acontecer a suas maravilhas, deixe de querer dizer algo e repita, sem se preocupar com os pensamentos e sem neles se demorar: Meu senhor e meu Deus eis-me aqui... Eu me abandono a Tua graça... (escolha a expressão de fé que mais fizer sentido nesse momento) ...

Para exercitar mais profundamente a sua entrega, escolha duas palavras e diga-as ao ritmo da respiração, procurando abandonar-se totalmente no abraço de Deus: exemplo: Sim + és meu Pai... ou «sim, eis-me aqui, faça-se segundo a Tua Palavra»

Para concluir coloque nas mãos de Deus a experiência de dizer sim, ao longo do dia e retire da arca da esperança uma citação para a meditar... e repetir até adormecer...

Realizar, também, o “Ritual de filhos amados” para treinar a confiança na providência (sempre que surgir uma preocupação significativa)

4... GoTrainingMemory

GoTraining:

Recorda-se que é importante continuar a escrever os passos andados e fazer a releitura do efeito destas opções na vida e na relação com os outros. Trabalho lento que permite passar da ideia de esperança a viver uma vida alicerçada na virtude da esperança!

Material: “Passaporte da esperança”

Guião para a Peregrinação dos dias a nível familiar (quem habitar no lar)

1... GoTrainingHeart - alimentar-se da Palavra

Go train: “ritual da esperança”

Sugere-se que, crie um “**ritual da esperança**” para retirar da arca e ler/meditar, diariamente, pela manhã, uma citação.

Trata-se de utilizar apenas 1 minuto dos 1440 que oferece o dia, **para acorar a esperança no trabalho amoroso de Deus na sua vida**.

Ao longo do dia, convida-se a dar-lhe voltas como quem dá volta ao caroço de cereja para que a Palavra trabalhe o coração e alimente a esperança.

Material: «Arca da esperança»

2... GoTrainingLove

GoTraining: “O ritual dos conectados”

A esperança alicerça-se e alimenta-se na presença do DEUS AMOR, na nossa vida. De facto, desde o batismo, o Espírito Santo de Deus habita em nós (cf. 1 Cor 3,16; 6,19) e gera em nós os dons de santificação que são a **sabedoria, a inteligência, o conselho, a fortaleza, o conhecimento, a piedade e o temor de Deus**. Quem, diariamente, diz sim à presença do Espírito, e acolhe os seus dons experimenta na sua vida os furtos do Espírito tais como: **caridade, alegria, paz, paciência, benignidade, bondade, longanimidade, mansidão...**

Treinar a vida da família: Para acorar a esperança no trabalho amoroso de Deus na vida, sugere-se que a família tome consciência de que no batismo recebeu o Espírito e que esse Espírito derrama os seus dons sobre quem lhe abrir o coração. Sugere-se que os gestos quotidianos sejam feitos com paciência e com bondade. Que tal treinar a gentileza nas palavras e nos gestos?... Que tal criar um sinal quando alguém se esquece da gentileza ou da paciência? Por exemplo, olhar para o outro, sorrir e, em silêncio colocar a mão no coração...

Sugere-se que em família se dialogue sobre os dons do Espírito, hoje, sobre a importância da sabedoria e da inteligência e se reflita, por exemplo, sobre a importância de analisar os conteúdos das redes sociais, de detetar as fake news...

Para continuar a coleção, com o “frasco dos conectados” sugere-se que quando alguém descobre gestos de bondade em revistas, jornais ou noutros suportes, a recorte e coloque no frasco (ou escreva pequenos gestos que vê no dia a dia). Trata-se de procurar, no meio da azáfama do mundo os passos de Deus que se revelam no amor e na bondade de tantos desconhecidos que passam por nós! Todos dizem que o mundo vai mal, mas pouco têm olhos para ver tanta bondade a acontecer, cada dia!

Tantos pais e mães revelam uma imensa bondade e paciência com filhos portadores de deficiência, por exemplo... Quantos defendem colegas maltratados ou dão a mãos a um velhinho para subir as escadas...

Treinar o amor aos outros: Sugere-se que nas relações sociais tenha em conta a necessidade de treinar inteligência e escutar, procure ver os gestos de bondade e procure atuar com bondade e paciência, por exemplo treinando a paciência no trânsito...

Treinar o cuidado da terra mãe: por uma vida mais ecológica: em família escolher, como nos meses anteriores, o gesto/atitude a treinar.

No final do mês, sugere-se que a famílias organize o “**ritual do aconchego**” e nele programe a leitura das mensagens contidas no frasco...

3... GoTrainingPrayer

GoTraining: Ritual do ENCONTRO

No ritual do encontro sugere-se que se reze a oração ao Espírito Santo e se faça a oração do “cubo conectados”.

Realizar, também, o “Ritual de filhos amados” para treinar a confiança na providência (sempre que surgir uma preocupação significativa)

Material: “o cubo – dos conectados” (anexo 4)

4... GoTrainingMemory

GoTraining: “Ritual do aconchego”

Sugere-se que a família viva o seu “**ritual do aconchego**”, partilhando a experiência vivida e escreva no seu passaporte a forma como ancorou **a esperança no trabalho amoroso de Deus na vida de cada um**.

Depois de ler as mensagens do “frasco dos conectados” propõe

- que dialoguem sobre a forma como viveram ao longo da semana ou do mês. Sugere-se perguntas para ajudar:

- Como ancoramos, no dia a dia, **a esperança no trabalho amoroso de Deus na vida pessoal e da família?**

- Que efeito teve na vida a atividade: frasco dos conectados? Como foi procurar a bondade e a paciência em cada gesto? De que forma enriqueceu a vida familiar e pessoal? Que podemos fazer para melhorar e continuar este treino?

- Como vivemos a bondade e a paciência no trabalho ou na escola ou com os amigos?

- Descobrimos gestos de bondade no mundo? Aumentou a nossa esperança com este exercício?

- De que forma aprofundamos a nossa reflexão sobre ser cristãos a partir dos dons e dos frutos do Espírito?

- Que fizemos para cuidar do planeta? Que ficou por fazer e o que podemos continuar a fazer?

- Neste tempo experimentamos a presença amorosa de Deus na nossa vida?

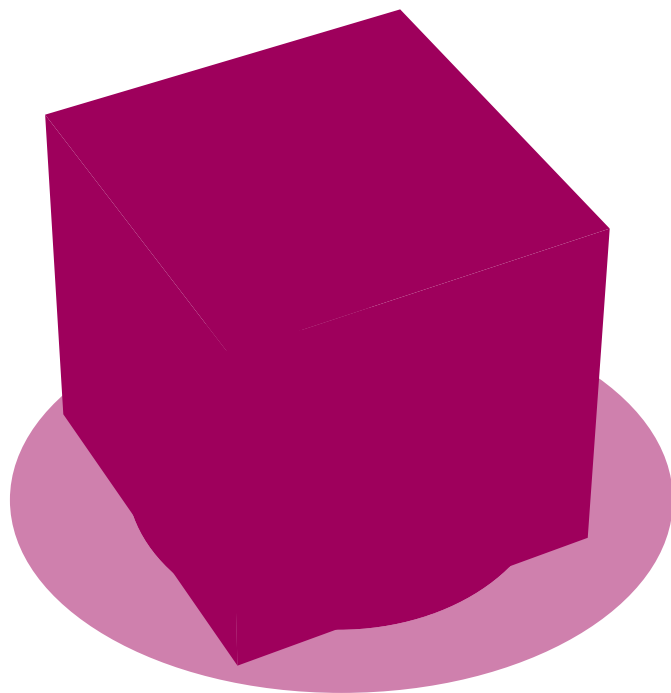
- ...

Material: “Passaporte familiar”

Anexos 1, 2, 3 e 4:

Material para o “ritual do ENCONTRO”

Cubos



Como fazer - para utilizar o CUBO, que será entregue, cada mês, à família, no “ritual de ENCONTRO” que poderá ter esta forma:

1 -

Fazer o sinal cruz, para iniciar o momento em que a família se deixa ENCONTRAR pelo Deus Amor que vem ao seu encontro;

2 -

Fazer um momento de silêncio em que cada um se coloca diante da presença de Deus Pai e de Jesus... Pode-se repetir uma expressão de fé, em conjunto, com por exemplo: “Abba, Pai, Tu nos envolve com o teu amor e derramas sobre nós a tua graça.” Ou “Eis-nos aqui, Abba, és o nosso Deus e o nosso criador, acolhemos o teu abraço cheio de bondade”....

3 -

Lançar o dado e rezar e completar a oração proposta. Por exemplo: Dou-Te graça por... (a família completa a partir da sua realidade) – pela saúde, pela capacidade de amar, pela força de vontade, pela inteligência, pelas oportunidades...

4 -

Finalizar com uma breve oração conclusiva, um pai Nosso ou uma Avé Maria. de acordo com a devoção familiar.

5 -

Concluir com sinal da cruz e um abraço a cada membro da família!





Pai deste-me a vida, és o meu Criador e eu sou para ti um filho. Dou-te graças por tudo o que sou, por...

Pai obrigado por tudo de bom que recebemos ou fizemos, hoje. Agradecemos especialmente por...

Senhor, obrigado por que é o nosso criador e Pai. Obrigada pela tua bondade. Obrigado porque nos dá Jesus. Obrigado porque...

Pai, obrigado pelos irmãos. Abba confiamos-Te os irmãos que nos ajudam... Rezamos também por quem temos dificuldades em amar. Abba confiamos-Te...

Pai, obrigado pela família. Obrigado por cada um de nós (nomes) ... Obrigado pelos gestos que cada um realiza ...

Pai, obrigado pela natureza, por tudo o que nos alimenta e permite respirar e viver. Obrigado por ...





Pai, dou-Te graças porque não te cansas de perdoar. Condenas o mal, mas amas o pecador. Obrigadinho porque o teu coração não tem limites e acolhes a todos.

Pai, Abba, não é fácil acolher o Teu perdão, o teu amor e perdoar a si mesmo os próprios erros. O orgulho, a vergonha e os medos invadem o coração, muitas vezes.... Ajuda-me a perdoar a mim mesmo...

Pai, o teu perdão liberta o nosso coração. Quando fazemos o mal, quando pecamos, ficamos com a consciência pesada. Obrigado pelo perdão que nos dá paz e devolve-nos a alegria, perdoame...

Pai, Abba, bem sabes que há situações que são difíceis de perdoar. Dá a Tua força e Teu amor para perdoar a... (situação ou nome de pessoa...)

Pai, ajuda-me a olhar para mim e para os outros com amor e com misericórdia, como Tu. Ajuda-me a não julgar e a tentar compreender o porquê que está por detrás dos erros. Pai ajuda-me a compreender ...x...

Pai, o meu pecado junta-se ao pecado de todos como uma onda de mal que destrói os países, as famílias e as pessoas. Pedimos perdão pelo pecado que gera a fome, a guerra, a má repartição dos bens, o maltrato da criança, as fake news, a maledicência...





«Preparai no deserto o caminho do Senhor» (Is 40,3) Jesus Menino, aguardamos a tua chegada. Em ti, Deus inclina-se para nos dar salvação. Ele vem levanta-nos, curar-nos do mal e quebrar os muros que nos separam.

Repetir 3 x: Damos Te graças Pai porque te inclinas e nos levantas.

“Então, a paz de Deus, que ultrapassa toda a inteligência, guardará os vossos corações e os vossos pensamentos em Cristo Jesus. (Fl 4,7) Pai Tu inclinas-te e abraças-nos para nos dares a Paz. Suplicamos que nos ajudes a acolhê-la: (recordar todos os conflitos a nível mundial)

«Jesus amas-nos, deste a tua vida para nos salvar, e agora vives connosco todos os dias para nos iluminar, fortalecer, libertar» (EG 164) Agradecemos-Te por tudo de bom que acontece na nossa vida e no mundo. Obrigado por ...

«O Senhor teu Deus, está no meio de ti, Ele te salvará» (Sof.3,17) Pai, Abba, com o nascimento de Jesus, fizeste-Te próximo. Damos-Te graças porque estás na nossa vida. Colocamos no teu regaço tudo o que nos faz sofrer. Pai colocamos no teu regaço...

«Alegrai-vos sempre no Senhor! De novo o digo: alegrai-vos!» (Fil 4,4) Está perto o Natal, agradecemos a alegria que mora em cada um de nós. Damos-te graças por tudo de bom que acontece no nosso mundo. Obrigado por...

Pai contigo podemos dizer «de tudo sou capaz naquele que me dá força.» (Fl 4,13) Agradecemos a Tua presença nas nossas vidas. Ajuda-nos a saber contar contigo quando a vida corre bem e quando surgem as dificuldades. (sugere-se que se entreguem nas mãos de Deus as dificuldades e se peça ajuda.)





“Vede que admirável Amor o Pai nos revelou em Jesus ao chamar-nos Seus filhos! E somo-lo de facto!” (1Jo 3,1) Pai, obrigado porque és nosso pai. Ajuda-nos a sentirmos e a vivermos como filhos...

“... sois templo de Deus e o Espírito de Deus habita em vós?” (Cf.1Cor3,16). Espírito Santo ajuda-nos a compreender que em nós está Deus e a ver e respeitar os outros como seus templos. Ajuda-nos a...

Que Jesus Cristo habite nos vossos corações pela Fé, para que estejais enraizados no Amor (1 Ef 3,16) Agradecemos, Jesus por tudo o que o amor faz na nossa vida. Obrigado por...

“Nas tuas mãos entrego a minha vida. Eu Te a dou, meu Deus, com todo o amor do meu coração, porque Te amo e é para mim uma necessidade de amor dar-me, entregar-me nas Tuas mãos sem medida Com uma confiança infinita Porque Tu és... Meu Pai!” C. de F.

“Eis-me, Senhor, que hoje se cumpra em mim o teu projeto!” (convida-se cada um a repetir esta expressão de fé e a agradecer as coisas boas que vão acontecendo na sua vida, e a colocar nas mãos de Deus os seus projetos)

Espírito Santo ajuda-nos a nós e a todos os irmãos a acolher, cada dia os dons da sabedoria, inteligência, conselho, fortaleza, conhecimento, piedade e temor de Deus.





Deus

“não gosta dos que não dormem”

“Não gosto de quem não dorme”, diz Deus.

O sono é amigo do homem.

O sono é amigo de Deus.

O sono é talvez minha mais bela criação.

E eu mesmo descansei no sétimo dia.

Quem tem o coração puro dorme. E quem dorme é puro de coração.

É o grande segredo de ser infatigável como uma criança.

Ter, como uma criança, essa força nas pernas.

Estas pernas novas, estas almas novas.

E recomeçar todas as manhãs, sempre novos,

Como os jovens, como a nova

Esperança.

Ora dizem-Me que há homens

Que trabalham bem e dormem mal.

Que não dormem. Que falta de confiança em mim.

É quase mais grave do que se trabalhassem mal, mas dormissem bem.

[...]

Como a criança se deita inocente nos braços da mãe, assim eles não se deitam

Inocentes nos braços da minha Providência.

Eles têm coragem de trabalhar. Eles não têm coragem de não fazer nada.

Eles têm a virtude de trabalhar.

Eles não têm a virtude de nada fazer.

De relaxarem. De se repousarem. De dormir.

Infelizes não sabem o que é bom.

Eles gerem muito bem os seus negócios durante o dia.

Mas eles não querem confiar-Me a sua administração durante noite.

Como se Eu não fosse capaz de garantir a sua gestão durante a noite.

Quem não dorme é infiel à Esperança.”

Charles Péguy

O Pórtico do Mistério da Segunda Virtude,

“Obras poéticas completas”, Bibliothèque de la Pléiade, NRF, 1975.

O segredo de viver em paz

uma partilha do Papa Francisco com as famílias

**“nunca deixem de lado a capacidade de sonhar,
e que estejam atentas a três atitudes:
repousar no Senhor,
levantar-se com Jesus e Maria,
ser voz profética.”**

“Quando tenho um problema ou uma dificuldade, escrevo-o num papelinho e coloco-o debaixo da imagem de S. José, para que ele sonhe com isso.”

Papa Francisco

O Papa Francisco, no encontro que teve com as famílias filipinas em Manila, em Janeiro de 2015, revelou este segredo da sua vida: a devoção e confiança em S. José.

“Gostaria de confessar-vos algo muito pessoal. Tenho uma devoção muito especial a S. José porque é um homem forte e de silêncio. No meu escritório, tenho uma imagem de S. José a dormir e dormindo, ele cuida da Igreja. Quando tenho um problema ou uma dificuldade, escrevo-o num papelinho e coloco-o debaixo da imagem de S. José, para que ele sonhe com isso, para que ele reze por essa minha preocupação”.

Para evitar que o amor se perca, o papa pediu às famílias que nunca deixem de lado a capacidade de sonhar, e que estejam atentas a três atitudes: repousar no Senhor, levantar-se com Jesus e Maria e ser voz profética. Ele destacou que Deus manifesta-se ao homem nos momentos de repouso e que é essencial encontrar tempo para rezar, no meio dos muitos afazeres diários.

“Esses momentos preciosos de repouso, de descanso com o Senhor na oração são momentos que gostaríamos, talvez, de prolongar. Mas, como São José, quando ouvimos a voz de Deus devemos despertar, levantarmo-nos e agir.”

A imagem de S. José a dormir foi um dos poucos pedidos que o Papa solicitou para que lhe enviassem da Argentina. O hábito de confiar ao patrono da Igreja as suas preces soma-se a outros sinais desta devoção. A paróquia do bairro Flores de Buenos Aires, onde o papa Francisco aos 17 anos se confessou (21-09-1953, dia de S. Mateus) e percebeu – pela primeira vez –, que Deus o chamava ao sacerdócio, é também ela dedicada a S. José. A Missa solene do início do seu pontificado foi providencialmente celebrada nesse dia (19-03-2013). E não foi por acaso que uma das suas primeiras decisões pontifícias foi que se acrescentasse na Oração Eucarística – após a intercessão da “Virgem Maria, Mãe de Deus” – a invocação a “S. José, seu esposo”.

Em 2017, num encontro com superiores gerais de congregações religiosas que tinham uma devoção especial a São José, o Papa Francisco revelou um segredo: “Quando tenho um problema, escrevo-o num papel e coloco sob uma estatueta (...) de São José dormindo”.

Esta foi a resposta que deu a uma pergunta colocada por um dos religiosos que lhe perguntou qual era o segredo da sua serenidade. O Papa Francisco declarou que não toma tranquilizantes para dormir e que desde a eleição papal a paz sempre o acompanha, pois, “a imagem de São José dormindo repousa sob uma esteira de papel! E eu durmo bem: é uma graça de Deus”, enfatizou.

Neste momento tão difícil e preocupante para o mundo, confiemo-nos à proteção de Deus e à intercessão do padroeiro da Igreja: **S. José, rogai por nós!**

Texto editado no site da Paróquia de São Miguel de Queijas, adaptado e ampliado

Eis a oração rezada pelo Papa Francisco

Ó glorioso São José, a quem foi dado o poder de tornar possível as coisas humanamente impossíveis, vinde em nosso auxílio nas dificuldades em que nos achamos.

Tomai sob vossa proteção a causa importante que vos confiamos, para que tenha uma solução favorável.

Ó Pai muito amado, em vós depositamos toda a nossa confiança. Que ninguém possa jamais dizer que vos invocamos em vão. Já que tudo podeis junto a Jesus e Maria, mostrai-nos que vossa bondade é igual ao vosso poder.

São José, a quem Deus confiou o cuidado da mais santa família que jamais houve, sede, nós vos pedimos, o pai e protetor da nossa, e impetrai-nos a graça de vivermos e morreremos no amor de Jesus e Maria.

São José, rogai por nós que recorremos a vós.

«Ser semente de esperança»

Preparar o primeiro encontro de catequese e propor a “peregrinação da esperança”

O primeiro encontro de catequese, como qualquer outro primeiro encontro, precisa de ser rezado, pensado, amado, preparado com cuidado, pois dele depende, em grande parte, o caminho que se fará, ao longo do tempo. A primeira imagem é sempre marcante! Sabemos que ACOLHER e estabelecer um CONTACTO PERSONALIZADO com os catequizandos e as suas famílias é a primeira e decisiva tarefa do ato catequético. A essência da catequese e a sua finalidade joga-se na “RELAÇÃO”, sabendo que «a sua finalidade última é pôr as pessoas não apenas em contacto, mas em comunhão, em intimidade com Jesus Cristo» (Cf. CT 5).

Às portas do ano jubilar, sugere-se que neste encontro se proponha às famílias a caminhada **“Peregrinar com esperança pelos dias – dom e treino”**.

Sugere-se que, ao longo do ano, o catequista viva a mesma experiência e acompanhe as famílias. Uma oportunidade especial de alimentar a esperança e reencontrar a alegria de viver, para muitas famílias/pessoas perdidas na monotonia e dureza da vida!

Assim propomos um esquema para o primeiro encontro de catequese. Com ele pretende-se:

- Acolher pessoalmente cada catequizando;
- Proporcionar à família um espaço de acolhimento e de experiência significativa de fé, a partir do tema da esperança, de forma a que este “entreabra”, para os mais afastados (e não só), uma janela sobre a Beleza e os cativos e conduza a um regresso à casa do Pai...
- Suscitar abertura e o desejo de participarem noutros encontros e despertar para a possibilidade de colaborarem na educação na fé dos filhos ou netos;
- Propor às famílias uma “peregrinação da esperança” para crescerem na esperança como pessoas e como famílias, ao longo do ano ...

Sugere-se que o acolhimento seja feito, em cada grupo de catequese, pelos respetivos catequistas, a fim de proporcionar um acolhimento personalizado e reforçar ou criar laços fraternos.

Material:

- Bíblia;
- trecho da homilia do Papa Francisco da missão de envio da JMJ (para entregar a todos);
- várias folhas com citações sobre a esperança da Bíblia e de outros autores (sugere-se que se utilize as que se encontram no passaporte da esperança- proposta desta revista);
- sementes (de flores ou de trigo);
- uma caixa para cada família para fazer uma “arca da esperança”;
- pequenos papéis para escrever mensagens;
- cartão roteiro: colocado dentro da caixa, nele estão escritas as indicações das tarefas que cada família é convidada a realizar;
- Para a atividade manual: tesouras, cola, marcadores, canetas, lápis de cores, papel de embrulho, jornais, assim como, material de desperdício que vão ser utilizados para decorar a caixa da esperança
- “Cubo da gratidão” para entregar às famílias a fim de estas poderem viver a caminhada jubilar.

Preparação da sala: Colocar no meio da sala e em destaque uma Bíblia, assim como várias folhas com uma lista de citações sobre a esperança (Exemplo em anexo).

À volta, colocar, o material para a atividade manual.

Desenrolar do encontro

1

1º momento:

Acolhimento e trabalho com o «arca da esperança»

Conforme as famílias vão chegando e após as boas vindas, é lhes entregue: uma caixa de cartão com sementes (que mais tarde serão plantadas em vaso) contendo o cartão com o roteiro das tarefas que vão realizar.

Roteiro:

Ao longo do ano, vamos percorrer caminhos que permitam à ESPE-
RANÇA, à fé/confiança e ao amor, crescerem na nossa vida. Como pri-
meiro passo pedimos que prepare para alguém o “arca da Esperança”.
Aí serão colocadas mensagens que alimentarão a vida de uma família, ao
longo do ano. Para isso ser possível, pedimos que:

- escrevam citações de esperança a partir da Bíblia e de outros au-
tores, nos vários pequenos papeis que aí encontram. Têm à vossa dis-
posição, em cima da mesa, listas de citações, todavia, podem procurar
frases significativas no telemóvel. Seguidamente, coloquem as mensagens
dentro da caixa, junto com as sementes;
- escrevam uma mensagem para a família que vai receber a caixa, in-
centivando-a a treinar, todos os dias, a esperança, mesmo quando no céu
há muitas nuvens;
- decorem a caixa com o material disponibilizado e nela escrevam:
“arca da Esperança”.

2

2º momento:

Apresentação

Quando as famílias tiverem as suas tarefas concluídas, o catequista convida:

- a sentarem-se em roda;
- dizerem os nomes: catequizandos e famílias;
- a colocarem as caixas “arca da esperança”, no meio da sala.

3

3º momento:

O sentido do encontro

Após a apresentação, o catequista recorda o porquê de estarem reunidos:

- estamos aqui porque os nossos filhos precisam de nós para crescer, para estruturarem a
sua vida, de forma que sejam pessoas humanizadas, com a sabedoria que os torne capazes de
acolher a vida que vem ao seu encontro, no que ela tem de agradável e de difícil;
- estamos aqui porque desejamos que os nossos filhos estejam em sintonia com a fonte
da vida e acolham as bênçãos de um Deus que tem por nome - Amor;
- estamos aqui, porque este ano somos chamados a viver o Jubileu como uma oportuni-
dade para crescer em esperança, em fé/confiança e em amor, para trilhar com mais firmeza os
caminhos da vida. Atitudes/virtudes teologais que permitem acolher as bênçãos que nos são
dadas pela Fonte do Amor que é o nosso Deus. Para que essa bênção transforme a nossa vida,
é necessário saber como abrir o coração para a acolher e a deixar transformar o nosso ser...

4

4º momento:

Preparar-se para abrir o coração e escutar:

Após a apresentação, o catequista convida a:

- fechar os olhos ou a olhar para o chão;

Fechar os olhos ajuda a tocar, mais facilmente, o fundo do nosso ser e a estar atento à fonte de vida que o habita. Para nós, cristãos, essa fonte é o próprio criador, o nosso Deus.

- respirar profundamente, durante um minuto, sentindo o percurso do ar, e sempre que surgir um pensamento, voltar a concentrar-se. Ao inspirar e expirar dizer interiormente as palavras: perdão e amor;

- ao ritmo da respiração, durante um minuto, repetir a expressão: Abba Tu amas-me (ou outra)

a) Seguidamente, o catequista, lê pausada e expressivamente o texto bíblico; Mateus 17, 1-9.

b) Após a escuta da palavra, lêem-se trechos recortados da homília do Papa Francisco, da missa de envio da JMJ de Lisboa: (sugere-se que se convide quem desejar, a ler um parágrafo)

«Senhor, é bom estarmos aqui!» Estas palavras que o apóstolo Pedro disse a Jesus no monte da Transfiguração, queremos fazê-las também nossas. Mas perguntámo-nos: Que levamos conosco ao regressar à vida quotidiana?

Quero responder a esta pergunta com três verbos: resplandecer, ouvir, não temer, seguindo o Evangelho.

A primeira: resplandecer. Jesus transfigura-Se. Diz o Evangelho: «o seu rosto resplandeceu como o sol» (Mt 17, 2). Amigos, também nós, hoje, precisamos de um pouco de luz que forneça esperança para enfrentar tantas obscuridades que nos assaltam na vida. Somente a luz da ressurreição de Jesus nos ajuda a enfrentar tantas derrotas quotidianas porque Ele é a luz sem ocaso, a luz que brilha mesmo durante a noite. Diz o sacerdote Esdras: «O nosso Deus quis fazer brilhar os nossos olhos» (Esd 9, 8). O nosso Deus ilumina. Ilumina o nosso olhar, ilumina o nosso coração, ilumina a nossa mente, ilumina o nosso desejo de fazer algo na vida. Sempre com a luz do Senhor.

Tornamo-nos luminosos, resplandecemos quando, tendo acolhido Jesus, aprendemos a amar como Ele. Amar como Jesus, torna-nos luminosos, leva-nos a fazer obras de amor. Não te deixes enganar, minha amiga, meu amigo! Tornar-te-ás luz no dia em que fizeres obras de amor. Ao contrário quando, em vez de fazer obras de amor aos outros, só pensas em ti mesmo como um egoísta, então a luz apaga-se.

O segundo verbo é ouvir. No monte, uma nuvem luminosa cobre os discípulos. E desta nuvem fala o Pai. E que diz? «Escutai-O!» «Este é o meu Filho predileto, escutai-O» (Mt 17, 5). E é tudo... Tudo aquilo que se deve fazer na vida, está nesta palavra: escutai-O. Escutar Jesus. Todo o segredo está aqui. Escuta o que te diz Jesus. «Mas eu não sei o que Ele me diz!» Pega no Evangelho e lê o que diz Jesus, o que Ele diz ao teu coração. Porque Ele tem para nós palavras de vida eterna, revela-nos que Deus é Pai, que Deus é Amor. Ele aponta-nos o caminho do amor. Escuta Jesus! Porque nós, mesmo quando com boa vontade nos embrenhamos por caminhos que até parecem ser de amor, em última análise, não passam de egoísmo mascarado de amor. Cuidado com os egoísmos mascarados de amor! Escuta-O, porque Jesus dir-te-á qual é o caminho do amor. Escuta-O.

Resplandecer é a primeira palavra: sede luminosos! A segunda: escutar, para não se enganar no caminho! E finalmente a terceira palavra: não ter medo. Não tenhais medo. Uma expressão que se repete muito na Bíblia. Concretamente no Evangelho, no momento da Transfiguração, as últimas palavras que Jesus disse aos discípulos foram estas: «Não tenhais medo» (Mt 17, 7).

A vós, que cultivais sonhos grandes mas frequentemente ofuscados pelo temor de que não se realizem; a vós, que às vezes pensais que não ides conseguir (por vezes assalta-nos um pouco de pessimismo); a vós, tentados a desanimar neste tempo, a julgar-vos talvez inadequados ou a esconder a angústia, mascarando-a com um sorriso; a vós, que quereis mudar o mundo (é um bem que queirais mudar o mundo!) e que quereis lutar pela justiça e a paz; a vós, que investis na vida esforço e imaginação, ficando porém com a sensação de que não bastam; a vós, de quem a Igreja e o mundo têm necessidade, como a terra tem de chuva; a vós, que sois o presente e o futuro... Sim, precisamente a vós, é que Jesus diz hoje: «Não tenhais medo», «não tenhais medo»! Num breve momento de silêncio, cada um repita para si mesmo, no próprio coração, estas palavras: «Não tenhais medo».

Queridos, gostaria de poder fixar cada um de vós nos olhos e dizer: Não temas, não tenhas medo! Mais, tenho uma coisa belíssima para vos dizer: já não sou eu, mas é o próprio Jesus que vos fixa agora. Ele que vos conhecer, conhece o coração de cada um de vós, conhece a vida de cada um de vós, conhece as alegrias, conhece as tristezas, os sucessos e os fracassos, conhece o vosso coração. E hoje aqui, Ele diz-vos: «Não temais, não temais! Coragem, não tenhais medo!»

Homília, recortada do Papa Francisco, na missa do envio da JMJ, Lisboa

Após a leitura do texto, convida ao diálogo:

- O que mais vos chamou à atenção no texto bíblico e na mensagem do Papa Francisco?
- Que mensagem nos dá o Papa com o verbo resplandecer? Este verbo, da forma como é apresentado pelo Papa, pode curar algo na nossa vida, algo que nos desgasta e corrói as nossas relações?
- Que mensagem nos dá o Papa com o verbo ouvir?
- Em que é que a escuta do Evangelho, palavra grega que significa boa notícia, nos pode dar sabedoria para olhar para a vida com mais serenidade e tomada de decisões?
- A proposta de «não ter medo» do Papa tocou algo na vossa vida? Quais são os vossos medos?
- Em que é que a fé e a esperança cristã podem ajudar a reduzir a força que esse medo tem na vida quotidiana? Em que é que ela nos salva?
- Em que é que esta mensagem pode ser uma boa notícia para a nossa vida?

5

5º momento:

Preparar uma arca do qual se retirará uma mensagem, cada dia:

Cada família:

- a) escreve uma mensagem destinada a uma outra família, presente, a partir da experiência vivida. Quando concluída, coloca-a no «baú de esperança».
- b) coloca o «baú da esperança» (caixa), no centro da sala.

6

6º momento:

Acolher uma arca que se abre cada dia:

Seguidamente, o catequista convida:

- no primeiro momento do encontro, uma criança de cada família, a recolher uma caixa/baú, preparado, no momento anterior, (nenhuma família pode receber a caixa/baú que arran-jou).
- Seguidamente, convida-se a um momento de silêncio (pode colocar-se uma música de fundo) e pede-se que, cada família abra o «baú» que recebeu:
 - escolha uma das mensagens;
 - leia, pausadamente, a mesma;
 - partilhe o sentimento, nascido dessa leitura;
 - após a partilha, a família que construiu esse baú, dá um abraço a quem o recebeu.

7

7º momento:

Explicar e propor a caminhada «Peregrinar com esperança pe-los dias – dom e treino»

Após explicar a peregrinação dos dias e motivar para a vivência dos vários rituais, **entregar para o “ritual do encontro” o “cubo da gratidão” para o mês de outubro.**

8

8º momento:

Plantar a semente da esperança

Convidam-se as famílias, no seu dia a dia, ao longo do ano a:

- A adotarem «o passaporte da esperança» (ver a Revista A Mensagem de maio/agosto 2024)
- A lerem diariamente uma das mensagens de esperança do seu baú;
- Entrega-se a pagela que pode acompanhar os dias... (ver anexo)

9

9º momento:

Lanche convívio

Isabel Oliveira

XIX Jornadas catequéticas

De 16 a 26 de setembro de 2024 terão lugar as XIX Jornadas catequéticas. Estas proporcionam um espaço de formação/reflexão/práticas catequéticas nos termos do Diretório para a Catequese, da carta pastoral: Catequese: a alegria do encontro com Jesus Cristo, do novo Itinerário de iniciação à vida Cristã e da intencionalidade do Plano Pastoral da Diocese.

Através da sua metodologia, oferece conteúdos, experiências, partilhas e ferramentas que capacitem «a comunicar o Evangelho e a iniciar, acompanhar e educar na fé os irmãos (Cf DC 132)». Neste processo, procura-se estimular e facilitar a implementação de uma catequese missionária de inspiração catecumenal que crie condições para o ENCONTRO com Jesus Cristo e inicie à fé e à vida cristã.

Formação ONLINE
de 16 a 25 de setembro

Itinerário 1

Itinerário catequético de inspiração catecumenal: do querigma à mistagogia.

Objetivos

- Identificar o processo catequético como distinto da educação escolar;
- Conhecer a especificidade daquilo que se adjectiva como “catecumenal”;
- Reconhecer os recursos educativos presentes em cada comunidade cristã

Formação orientada por: Luís Miguel F. Rodrigues

Itinerário 2

Cérebro sensível: Literacia emocional com adolescentes

Objetivos:

- Conhecer as características do cérebro durante a adolescência, sobretudo as mudanças que interferem nas mudanças de comportamento;
- Aprender a adequar a linguagem para melhor entendimento e cooperação entre adolescentes/adultos e adolescentes entre pares.

Formação orientada por: Rita Figueiredo

Itinerário 3

Estou IN ou sem TER NET? Informar e proteger dos riscos da internet

Objetivos

- Dar a conhecer situações, fáceis de identificar, onde os adolescentes se revejam como potenciais “vítimas” de um mundo digital;
- Descobrir como o mundo digital afasta dos sentidos e sentimentos reais e aproxima de ídolos e ideias falsos.

Formação orientada por: Bruno Correia

Itinerário 4

O papel do catequista na prevenção da violência sexual

Objetivos

- Violência sexual: mitos & factos
- Compreender a violência sexual - dinâmicas e fatores inibidores da revelação
- Identificar: sinais de alerta
- Agir: o que fazer e não fazer
- Prevenir: estratégias de prevenção universal

Formação orientada por: Rute Agulhas

Formação PRESENCIAL – no seminário de Vilar - dia 21 de setembro

Itinerário 5

Leitura Orante da Palavra: conhecer e aplicar o método. (manhã)

Objetivos

- Descobrir o método da Leitura Orante da Palavra e a sua importância para a implementação de uma catequese de inspiração catecumenal que facilite o ENCONTRO com Jesus Cristo;

- Experimentar uma catequese e adquirir ferramentas de planificação.

Formação orientada por: Ana Maria Almeida

As Crónicas de Nárnia e a Bíblia: relação entre a Bíblia e a literatura. (tarde)

Objetivos

- Tomar consciência de que a Bíblia continua a inspirar a arte, nomeadamente, a literatura, pelo que desconhece-la implica desconhecer o grande código que definiu, e define, o enquadramento imaginativo da literatura ocidental [N. Frye];

- Analisar algumas passagens do livro (e do filme) O Leão, a Feiticeira e o Guarda-Roupa, buscando as relações com a Bíblia, mostrando como os livros (filmes/músicas/pinturas) podem ser um excelente recurso para a catequese.

Formação orientada por: Ricardo Aguiar

Itinerário 6

Novo Itinerário de iniciação à vida cristã e novos materiais para a adolescência

Objetivos

- Refletir sobre processos que facilitem a implementação de uma catequese de inspiração catecumenal;

- Descobrir os novos materiais e formas de os utilizar de acordo com o novo Diretório.

Formação orientada por: Isabel Oliveira

Itinerário 7

Catequese com e na família: integrar as famílias no processo catequético na infância

Objetivos

- Refletir sobre a vivência da fé em família e a sua importância na iniciação cristã dos filhos;
- Implementar um processo catequético com a família: conhecer, planificar e implementar e descobrir o «Projeto SICAR»;

- Adquirir ferramentas que ajudem a catequese a fazer caminho com as famílias, em comunidade.

Formação orientada por: Equipa SDEC- Rute, Carla, Maria José, Lídia

Itinerário 8

Quando a morte vai à catequese

Objetivos

- Exercício de integração da própria mortalidade (experiência espiritual);

- A realidade sociocultural da morte;

- Os desafios da realidade ao modo de fazer catequese - linguagem e métodos.

Formação orientada por: José Nuno Silva

Itinerário 9

A educação inclusiva na perspetiva cristã

Objetivos

- Promover a dimensão ética: valores e princípios;

- Criar condições para que a educação seja inclusiva.

Formação orientada por: Manuela Sousa

EXPOSIÇÃO

Nos intervalos haverá a oportunidade dos catequistas se inspirarem a partir da exposição de novos projetos e de apresentação de processos formativos conversando com os seus autores:

- Projetos na catequese
- Formação: Ser catequista



Algum dia há-de ser um novo dia!

Se realmente o tempo se renova...

Sepultado nesta cova de rotina,

a ver o sol pousar sobre as colinas

em frente,

em vez de me entregar

ao sono paciente de morrer,

ponho-me a futurar o amanhecer.

E com toda a inquieta

seriedade sacra de um poeta

que descortina

a universal e própria salvação,

vejo na imprecisão

que a próxima alvorada

- ou ela, ou outra, ou outra, ou outra ainda -

dará por finda

esta luz monótona e cansada.

Miguel Torga

