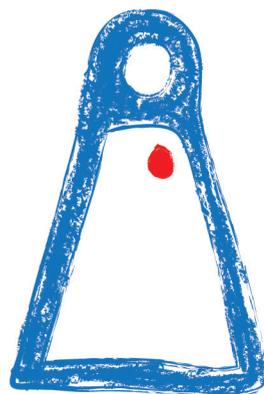
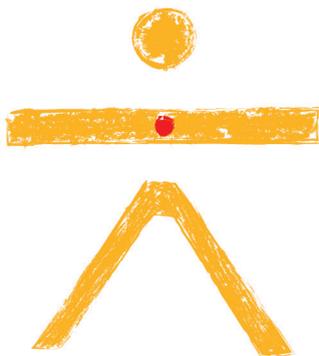
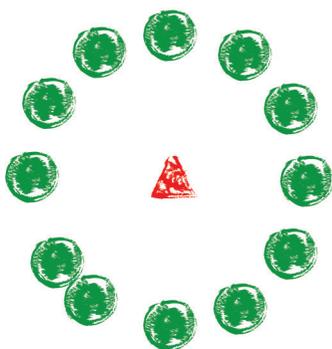


# CADERNO DE PILOTAGEM



Equipas de Jovens de Nossa Senhora

# ÍNDICE

<b>Tema I</b>	<b>Apresentação</b> .....	05
<b>Tema II</b>	<b>A Virgem Maria</b> .....	07
<b>Tema III</b>	<b>Família</b> .....	11
<b>Tema IV</b>	<b>Oração</b> .....	15
<b>Tema V</b>	<b>Confissão</b> .....	19
<b>Tema VI</b>	<b>A Missa</b> .....	23
<b>Tema VII</b>	<b>Reunião de Balanço</b> .....	28
<b>Tema VIII</b>	<b>A onda agora é namorar</b> .....	31
<b>Tema IX</b>	<b>Responsabilidade</b> .....	36
<b>Tema X</b>	<b>Um amigo é um irmão que escolhemos</b> .....	39

<b>Tema XI</b>	<b>Natal</b> .....	43
<b>Tema XII</b>	<b>Disponibilidade</b> .....	46
<b>Tema XIII</b>	<b>Espírito Santo</b> .....	49
<b>Tema XIV</b>	<b>Viver em compromisso</b> .....	53
<b>Tema XV</b>	<b>As Equipas</b> .....	57
<b>Tema XVI</b>	<b>Deus chama-te</b> .....	60
<b>Tema XVII</b>	<b>Matrimónio</b> .....	64
<b>Tema Extra I</b>	<b>Estudante Cristão</b> .....	67
<b>Tema Extra II</b>	<b>Os nossos medos</b> .....	70
<b>Tema Extra III</b>	<b>Conhece-te a ti mesmo</b> .....	75

# ABERTURA CADERNO

Querido Pilotando!

Este vai ser, esperamos, o primeiro de muitos Cadernos de Temas de que te vão passar pelas mãos. Neste primeiro de Equipa, ao qual chamamos Pilotagem, vais ser acompanhado por dois Pilotos, para aprenderes como funciona o Movimento e como se devem desenrolar as reuniões. Aproveita bem a sua presença e amizade! Os Pilotos podem ajudar-te muito pelo seu testemunho de equipistas. Não serão perfeitos – ninguém é! – mas como equipistas mais velhos podem dar-te um bom testemunho de vivência nas Equipas.

Este caderno vai servir-te de guia para os temas de cada reunião. Verás que não são temas difíceis nem demasiado complicados. Na pilotagem, um dos principais objectivos das reuniões é que a Equipa se conheça e vá ganhando intimidade, garantindo ao mesmo tempo um crescimento no conhecimento de alguns temas básicos da Igreja e do próprio ser humano e das suas relações com os outros.

Este caderno que agora te apresentamos é uma reedição do caderno que já existe, que foi feito actualizado pelo Secretariado Nacional de 2009/2011. Tem alguns temas novos mas muitos foram adaptados à nova estrutura do caderno. Aqui poderás encontrar propostas de dinâmica para a reunião, propostas de ponto de esforço e muito mais!

Esperamos que o uses bem e que as reuniões sejam verdadeiramente encontro com Cristo e com os outros.

**Secretariado Nacional 2011/2013**

# TEMA I APRESENTAÇÃO

Na fidelidade sem quebras de Maria,  
no seu amor humilde e inesgotável de fonte que escorre,  
na sua fé serena mas ardente de labareda que se alteia,  
na sua vida que foi como um barco confiado à vontade do mar,  
há um apelo para nós.

Às vezes, demasiadas vezes,  
A vida assemelha-se a uma repartição cinzenta,  
onde os horários se cumprem sem empenho.  
Estamos, mas sem compromisso íntimo.  
Falamos e fazemos,  
mas sentindo o nosso interesse noutro Lado.  
Vivemos, claro, mas com o coração distante.

Como é necessário tornar realmente úteis  
os dias úteis!

Úteis não apenas por imposição do calendário.  
Úteis, porque vividos com generosidade e sentido.  
Úteis, porque não os atropelamos  
na voragem das solicitações,  
na dispersão das coisas,  
mas sabemos (ou melhor, ousamos) fazer deles  
lugar de criação e descoberta,  
tempo de labor e de escuta,  
modo de acção e de contemplação.

É preciso acolher o «inútil»  
se quisermos chegar ao verdadeiramente útil.

Padre José Tolentino Mendonça

PONTO DE ESFORÇO \_\_\_\_\_

PRÓXIMA REUNIÃO \_\_\_\_\_

TEMA \_\_\_\_\_ ORAÇÃO \_\_\_\_\_

JANTAR \_\_\_\_\_ SOBREMESA \_\_\_\_\_

## TEMA II A VIRGEM MARIA

Bem contadas, as referências que o Evangelho faz de Maria são muito escassas. Ao todo, talvez mais de uma página. Pouca coisa, poder-se-á pensar, na vastidão do Novo Testamento. E no entanto, a presença de Maria é constante, sente-se durante toda a vida de Jesus. Embora sempre discreta, Maria está presente em todos os momentos importantes: na Encarnação, na Cruz, no Pentecostes.

Maria é o exemplo de como uma criatura se deve comportar face a Deus. A Mãe de Jesus ensina-nos a viver intimamente com Deus, o Amor ao Senhor. Com Ela aprendemos a orar, aprendemos a confiar em Deus, aprendemos a sofrer por Amor. Por isso, dizemos com Santo Ambrósio: “A alma de Maria esteja em cada um de vós, para louvar o Senhor; o espírito de Maria esteja em cada um de vós para se regozijar em Deus”.

*“Maria disse então: «A minha alma glorifica ao Senhor e o meu espírito exulta de alegria em Deus, meu Salvador. Porque olhou para a humilde condição da Sua Serva. De facto, desde agora todas as gerações me hão-de chamar ditosa, porque me fez grandes coisas o Omnipotente. É Santo o Seu nome e a Sua misericórdia vai de geração em geração para aqueles que O temem».” Lc 1, 46-50*

O que propomos para preparares este tema, é que pegues no Evangelho e partas à descoberta de Nossa Senhora. Verás que procurando, a irás conhecendo melhor. Ficam aqui algumas pistas...

**1 – “Eis aqui a escrava do Senhor, faça-se em mim segundo a tua palavra”. Lc 1, 38**

A Anunciação é, sem dúvida, um momento ímpar: Por instantes todo o Universo, toda a Criação, fica suspensa da generosidade de uma criatura, de uma pobre rapariga. O que está em jogo é a Redenção, é a Salvação dos homens. E Maria, que estava noiva, que tinha projectos para o futuro, que tinha planos para a sua vida, tudo esquece, tudo abandona para fazer a vontade de Deus. E como, se há alguma coisa contrária ao amor é a mesquinhez, a Virgem não regateia, não calcula, não mede a sua entrega. Diz apenas: Sou escrava. Faça-se.

## **2 – “Fazei tudo o que Ele vos disser”. Jo 2,5**

Para aprendermos a amar Maria como Jesus, só há uma maneira: entrar na Escola de Nazaré. Ali, como Jesus, seremos discípulos de Maria. Ter como Mestre sua Mãe. Maria ensina-nos que a fé é um contacto com o mistério de Deus; que o facto de ter sido a primeira entre as criaturas humanas admitidas à descoberta de Cristo, nem por isso o seu caminho foi menos difícil: dia a dia precisou avançar na peregrinação da fé.

Ensina-nos também que o seu trabalho estará completo quando cada qual puder fazer sua a afirmação: “Já não sou eu que vivo, é Cristo que vive em mim!” (Gal 2,20). Acredito que a sua maior alegria será ensinar cada um de nós a penetrar no coração de seu Filho, para conhecer o seu amor e ter os seus sentimentos. Na Escola de Nazaré teremos também condições de saber como Jesus olhava para Maria; que lugar ocupava no seu coração; como Ele espera que nós a amemos. Percebemos, com uma clareza sempre maior, que Maria viveu unicamente para Ele.

Aos poucos descobrimos que no caminho o segredo é portador de uma eterna novidade: Fazei tudo o que Ele vos disser!

Nossa Senhora revela a cada um de nós, o segredo para alcançarmos a Salvação, ela, a serva do Senhor, dá-nos o seu conselho: Fazei tudo o que Ele vos disser.

## **3 – “...junto à Cruz estava Sua Mãe...” Jo 19,25**

Repara: Na entrada triunfal em Jerusalém não vemos Maria. Porém, na Cruz, quando todos os outros fugiram, quando todos os Apóstolos – exceto João – que dizem estar dispostos a dar a vida por Ele, O abandonaram, está lá Sua Mãe. Sempre unida a Jesus, o trono glorioso de Maria é também a Cruz.

Quem anda com Maria irá ter forçosamente à Cruz. Com a Virgem havemos de descobrir o sentido da dor. Ela, isenta de todo o pecado, isenta de todo o mal, não foi isenta do sofrimento.

## **4 – “Mulher, eis aí o teu filho! Depois disse ao discípulo: Eis a tua Mãe”. Jo 19, 26-2**

Não é uma figura de estilo poética. É a última vontade de um condenado

que era Deus: dar-nos Sua Mãe por nossa Mãe.

Maria, a Mãe de Deus, é também nossa Mãe. Por isso, para chegarmos a Maria temos de nos comportar como filhos. É com intimidade e confiança, com delicadeza filial, com uma devoção carinhosa feita de pequenos gestos que se chega à nossa Mãe do Céu.

Através de Nossa Senhora também chegaremos aos outros. Os filhos encontram-se todos juntos da Mãe, e o amor que a ela tivermos transformar-se-á em amor aos outros irmãos.

### **Para o debate em equipa**

- Olhando para o exemplo de Nossa Senhora que acolheu a vontade do Senhor, qual é a nossa generosidade para com os apelos do Senhor? De que forma procuramos nós ouvir esses apelos?

- Olhando para Nossa Senhora, as contrariedades ganham um novo sentido. Como reagimos as contrariedades (pequenas ou grandes) da nossa vida?

- Como rezamos à nossa Mãe do Céu? Em que se traduz na nossa vida o facto de sermos filhos de Maria?

### **Proposta de ponto de esforço**

Rezar em equipa uma oração que esteja ligada a Nossa Senhora, como por exemplo o terço.

### **Proposta de dinâmica da reunião**

Fazer um Jogo com frases de santos sobre Nossa Senhora e adivinhar quem foi o Santo. Exemplo: "Totus tuus" - Beato João Paulo II.

### **Para aprofundar**

**Lc 1, 26-38** – Anúncio do Nascimento de Jesus

**Lc 1, 39-45** – Visitação a Santa Isabel

**Lc 1, 46-55** - Magnificat

**Jo 2, 1-12** – Bodas de Caná

**Jo 19, 25-27** – Maria junto à Cruz

### **Oração final**

Pode-se rezar no final da reunião, se não se fez no início, o Terço, partilhando também as intenções de cada um.

### **Oração de S. Bernardo a Nossa Senhora**

Lembraí-Vos, ó piíssima Virgem Maria,  
que nunca se ouviu dizer  
que algum daqueles  
que têm recorrido à vossa protecção,  
implorado a vossa assistência,  
e reclamado o vosso socorro,  
fosse por Vós desamparado.  
Animado eu, pois, de igual confiança,  
a Vós, Virgem entre todas singular,  
como a Mãe recorro,  
de Vós me valho e,  
gemendo sob o peso dos meus pecados,  
me prostro aos Vossos pés.  
Não desprezeis as minhas súplicas,  
ó Mãe do Filho de Deus humanado,  
mas dignai-Vos  
de as ouvir propícia  
e de me alcançar o que Vos rogo. Amén.

PONTO DE ESFORÇO \_\_\_\_\_

PRÓXIMA REUNIÃO \_\_\_\_\_

TEMA \_\_\_\_\_ ORAÇÃO \_\_\_\_\_

JANTAR \_\_\_\_\_ SOBREMESA \_\_\_\_\_

## TEMA III A FAMÍLIA

***‘Deus criou o ser humano à sua imagem, criou-o à imagem de Deus; Ele os criou homem e mulher. Abençoando-os, Deus disse-lhes: ‘Crescei, multiplicai-vos, enchei e submetei a terra’ (Gn 1, 27-28)***

Hoje vamos tratar de como Deus quis que este homem, esta mulher e sua descendência vivessem, ou seja, do modelo de família querido por Deus.

A família começa com o casamento. Quando Deus criou Adão e Eva revelou o seu plano para o casamento, e muito tempo depois Jesus confirmou este plano: ‘O homem deixará o pai e a mãe e se unirá à sua mulher; e serão os dois um só, portanto, já não são dois, mas um só. Pois bem, o que Deus uniu não o separe o homem.’ (Mt 19, 5-6). Do fruto do amor do homem e da mulher nascem os filhos. A família justifica a nossa vida, nascemos todos de um pai e de uma mãe, e por isso somos únicos.

A família é o núcleo básico da sociedade e a sua expressão mais simples. A maneira como agimos na sociedade deve ser igual à forma de como nos comportamos em família, e vice-versa. Cada um de nos aprende e vive com a família experiências que serão úteis na vida social. É por isso é que somos todos diferentes, vimos de famílias diferentes; de uma família mais ou menos tradicional, com mais ou menos regras, maior ou mais pequena... Independentemente das características que mais marcam a nossa família, como cristãos, temos o dever de viver o Evangelho em nossa casa, tal como o vivemos na escola, com os amigos, nas equipas...

A família cristã é a primeira comunidade chamada a anunciar o Evangelho aos filhos que crescem, é a **primeira experiência de Igreja**. Ela deve levar a pessoa à plenitude na maturidade humana e cristã através da catequese e da educação progressiva.

Muitas vezes falhamos em reconhecer o amor dos nossos pais, que nos asseguram a nossa sobrevivência, a educação, que nos protegem, alimentam e nos vestem. Queremos comprar tudo, desperdiçamos o que temos, não estudamos como deveríamos... A nossa família é um dom que recebemos de Deus, e mesmo que tenha alguns defeitos, temos de reconhecer esse dom e dar graças por esta grande prova de amor. Como filhos, temos o dever de obedecer e honrar os nossos pais.

Em nossa casa, é muito importante termos a **capacidade de perdoar**. Quando criamos expectativas em relação ao comportamento dos outros, podemos ficar desiludidos e magoados, mas temos de ser capazes de compreender. Só cresce quem sabe perdoar e **abre o coração em acolhimento do outro**. Também temos de estar atentos e procurar viver num ambiente de caridade. Perceber se é preciso ajuda nas tarefas em casa, mesmo que nos custe, e também de que maneira podemos apoiar os nossos irmãos e pais. O amor é exigente e, por vezes, temos de abdicar de algumas vontades.

Na correria do dia-a-dia preocupamo-nos com tudo à nossa volta e esquecemo-nos do que é realmente importante: a família. Lembramo-nos somente quando alguém fica doente ou talvez no Natal. Passar tempo com a família é uma maneira de mostrarmos o nosso amor e gratidão. Jantarmos todos juntos, conversar em vez de ver televisão ou de estar no computador, passar férias juntos, visitar os avós... são pequenos grandes gestos que ajudam a fortificar as relações, pois estamos a dar tempo uns aos outros.

Tal como é essencial a oração pessoal para conseguirmos alimentar uma relação com Deus, também é muito importante rezarmos com a nossa família e por ela. A oração em família traz Deus para nossa casa e reforça a estabilidade e solidez espiritual da família.

No plano de Deus Criador, a família não só descobre a sua **identidade** - o que é -, mas também é chamada à sua missão - ao que pode fazer. Por isso, é-lhe confiada a **missão** de guardar, revelar e comunicar o amor, o reflexo vivo e participação real de Deus pela humanidade e do amor de Cristo pela Igreja, sua esposa. Cada família cumpre o seu dever de uma forma diferente, que passa pela formação da comunidade de pessoas, pelo serviço à vida, pela participação no desenvolvimento da sociedade e pela participação na vida e na missão da Igreja.

Por fim, é importante realçar o sentido mais amplo de família, em que se considera, para além da família restrita, a comunhão de pessoas que são sinal da comunhão do Pai, do Filho e do Espírito Santo, a **família cristã**. Segundo o Catecismo da Igreja Católica, a actividade procriadora e educadora da família cristã é o reflexo da obra criadora do Pai, em que todos somos chamados a partilhar a oração e o sacrifício de Cristo. A família cristã pode, e deve, ser também chamada de **igreja doméstica**.

#### **Para o debate em equipa**

- Como vejo a minha família? Valorizo-a? Estou atento ao que se passa em

minha casa? Rezo em família?

- De que forma poderia melhorar a minha atitude para com a minha família? A quem posso dar mais atenção?

- De que maneira é que uma família pode dar o testemunho dos valores cristãos à sociedade?

- Jesus foi também educado por uma família: Nossa Senhora e São José. De que forma é que olho para a Sagrada Família e vejo um modelo a seguir? O que me ensina a Sagrada Família?

- Por que razão criou Deus a família? Quais os seus objectivos?

- Qual a diferença entre uma família que segue os ideias cristãos e outra família que os ignora? Quais são as consequências?

- O que entendo por Igreja doméstica? O que posso fazer por aqueles que não têm família?

### **Proposta de ponto de esforço**

Investir na relação com a minha família, por exemplo, ter mais paciência para os meus irmãos, ajudar em casa ou visitar quem está mais sozinho.

Apostar na oração em família rezando antes das refeições ou em ir com toda a família ao domingo à Missa.

### **Proposta de dinâmica da reunião**

Fazer o Jogo do Preconceito, em que cada elemento da equipa tem de adivinhar como é a família de outro elemento, tentando fazer uma descrição o mais real possível. Depois segue-se a partilha de como é a família de cada um, apontando as características mais positivas e as menos boas.

### **Para aprofundar**

Carta do Papa João Paulo II às Famílias, 1994, Ano da Família

Carta do Papa Bento XVI, 'A família: o trabalho e a festa', 2010

## Oração final

Oh, Deus, que na Sagrada Família nos deixastes um modelo perfeito de vida familiar vivida na fé e na obediência de Vossa vontade.

Ajudai-nos a ser exemplo de fé e amor aos Vossos mandamentos.

Socorrei-nos na nossa missão de transmitir a fé aos nossos filhos.

Abri seu coração para que cresça neles a semente da fé que receberam no batismo. Fortalecei a fé dos nossos jovens, para que cresçam no conhecimento de Jesus.

Aumentai o amor e a fidelidade em todos os casais, especialmente naqueles que passam por momentos de sofrimento ou dificuldade.

Unidos com José e Maria, pedimos-Vos por Jesus Cristo vosso Filho, nosso Senhor. Ámen.

Papa Bento XVI

PONTO DE ESFORÇO \_\_\_\_\_

PRÓXIMA REUNIÃO \_\_\_\_\_

TEMA \_\_\_\_\_ ORAÇÃO \_\_\_\_\_

JANTAR \_\_\_\_\_ SOBREMESA \_\_\_\_\_

# TEMA IV ORAÇÃO

Sabemos todos que a oração não é específica dos cristãos. Em culturas diversas e de diferentes maneiras, os homens e as mulheres de todos os povos da terra realizam gestos, dizem palavras, envolvem-se em música e em cânticos com um sentido determinado que reconhecemos como oração. Porém, para os cristãos, a oração tem um lugar muito importante. É um tempo propício à relação pessoal com Deus, em Jesus Cristo.

O importante, ouvimos dizer – e bem! – não é fazermos muitas orações na nossa vida, mas é termos uma vida de oração. Mas sabemos também por experiência que sem verdadeiros tempos de oração (queridos, pensados, preparados...) não há “vida de oração” que resista.

Então como pensar e preparar esses momentos de “explícita relação pessoal com Deus, em Jesus Cristo” a que chamamos “oração”? Vamos dividir este tema em duas partes. Em primeiro lugar tentaremos compreender o que leva o homem à oração, e depois avançaremos para outra parte mais prática, percebendo como podemos rezar.

## **O que leva o homem à oração**

Desde sempre, o homem sentiu necessidade de se dirigir a Deus pois percebe que sozinho não pode responder à sua necessidade de compreender várias questões relacionadas com a vida. Por mais que se tenha iludido e que ainda se iluda de que é autossuficiente, ele faz a experiência de que não é suficiente por si mesmo. Tem necessidade de se abrir ao outro, a algo ou a alguém que possa doar-lhe quanto lhe falta, deve sair de si mesmo, rumo Àquele que é capaz de satisfazer a amplitude e a profundidade do seu desejo. (Papa Bento XVI, Audiência de 11 Maio 2011)

E quais são esses desejos de todos os homens? Diz-nos a Declaração Nostra Aetate, do Concílio Vaticano II: «Os homens esperam uma resposta aos mais árduos problemas da condição humana que, hoje como outrora, continuam a perturbar profundamente os seus corações: o que é o homem [– quem sou eu? –], qual o sentido e o fim da nossa vida, o que é o bem e o que é o pecado, qual é a origem e a finalidade do sofrimento, qual é o caminho para se obter a verdadeira felicidade, o que é a morte, o julgamento e a recompensa que se lhe hão-de seguir, e qual é, finalmente, aquele derradeiro e inefável mistério que envolve a nossa

existência: donde partimos e para onde vamos?»

Em síntese, poderíamos tentar resumir o que leva o homem a rezar em três pontos:

1) **o reconhecimento de que Deus é Alguém**, um Tu a Quem o homem se pode dirigir (e não algo vago ou um ser impessoal, como se sugere no budismo ou noutras religiões), o que sabemos através da Revelação de Deus;

2) **o reconhecimento humilde de que o homem é limitado**, não perfeito, inferior a Deus e que precisa e depende d'Ele;

3) e, por fim, **o reconhecimento de que Deus ama o homem**, como se manifesta na Sua Revelação e em particular na vida de Jesus, e este Amor pede a nossa resposta.

### **Como rezar?**

Naturalmente, quando falamos da oração como experiência do homem enquanto tal, do homo orans, é necessário ter presente que ela é uma atitude interior, e não só uma série de práticas e fórmulas, um modo de ser diante de Deus, e não só o cumprir gestos de culto ou o pronunciar palavras. A oração tem o seu centro e afunda as suas raízes no mais profundo da pessoa.

Tantas vezes é difícil rezar! A oração é, por vezes, uma batalha desafiante de fidelidade ao Senhor - contra o sono, contra a preguiça, contra o desespero, contra a distração, contra as falsas imagens que temos de Deus, contra a falta de consolo que tantas vezes temos - e não há uma fórmula única para a oração cristã, há diferentes modalidades mas em todas elas há um elemento comum: Jesus.

Então como começar a rezar? Pedindo a Jesus, como os discípulos Lhe pediram quando O viram a orar: “Senhor, ensina-nos a rezar!” (cf. Lc 11, 1-4). E depois, aprende-se a rezar rezando: quer seja para pedir alguma coisa, para si ou para outros, seja para agradecer, seja para pedir perdão ou simplesmente para louvar a Deus, falar-Lhe do nosso dia e conhecê-Lo melhor. A oração é uma graça e não somos nós que “mandamos” na oração, é o Espírito Santo. E como “o Espírito sopra onde quer”, então rezar um texto do Evangelho ou o Terço ou ouvir uma música “beata” pode despertar atenção em diferentes pontos a cada pessoa. Esta é uma característica importante: nunca haverá rigorosamente duas orações iguais, cada momento de oração é único e por isso fundamental.

Rezamos porque queremos mergulhar no Amor de Deus - Pai, Filho e Espírito Santo - por nós e queremos responder amando-O mais, como Ele é, e não com as imagens que vamos construindo d'Ele ou como gostávamos que Ele fosse.

Essa é uma tentação perigosa típica: ir moldando Deus à nossa medida e querer ter Deus na nossa mão e a satisfazer sempre os nossos pedidos ou caprichos.

### **A oração comunitária – a Eucaristia e os salmos**

A Eucaristia é a grande oração comunitária da Igreja, em que o próprio Senhor nos convida a participar e a estar em comunhão com Ele e com os outros.

O livro dos salmos lembra-nos que fazemos parte dum povo a caminho, dá-nos a tranquilidade de saber que a oração não é inventada por nós, mas Palavra de Deus e que nela temos os mesmos sentimentos de tantos homens. Daí que os Salmos sejam uma verdadeira escola de oração, que o próprio Jesus rezou.

### **A oração e a acção**

Como já S. Agostinho dizia, “só se ama quem se conhece”. E através da oração vamos conhecendo melhor a Deus para poder amá-Lo mais. Porém, alguns podem objectar que a oração é uma perda de tempo e que importa é fazer muitas coisas. De facto, a oração não se pode desligar da acção, deve levar à acção. Mas a acção sem oração corre o risco de se tornar estéril e esquecer o essencial, pois sem oração não se preserva o Amor, como tantas vezes lembrou a Beata Teresa de Calcutá. Esta é a grande lição da visita de Jesus à casa de Marta e Maria, em que Maria acolhe a presença de Jesus, enquanto Marta, preocupada em servir bem Jesus, limpa a casa mas não está com Ele: «Marta, Marta, andas inquieta e atarefada com tantas coisas, quando uma só é necessária. Maria escolheu a melhor parte e esta não lhe será tirada.» (cf. Lc 10, 38-42)

### **Para o debate em equipa**

- Rezo? Quais são os meus desafios na oração? O que mais me custa?
- Rendo-me e reconheço que Deus é Deus? Ou quero ser eu “senhor da minha oração” e construir um Deus à minha medida? Quais são os perigos dum Deus à minha medida?
- Reconheço a importância da oração comunitária? Que papel tem a Igreja/Equipas na minha vida?
- Como entendo a passagem do Evangelho de Lucas 10, 38-42? Sou Marta ou Maria?

### **Proposta para o ponto de esforço**

Partindo dum episódio do Evangelho (por exemplo Lc 10, 38-42 ou Lc 9, 18-22), rezar individualmente ao estilo de Santo Inácio de Loyola: fazer a composição do lugar (imaginar o lugar e mergulhar nos sentimentos de cada personagem presente na cena bíblica, fazendo parte da situação e confrontando-me pessoalmente com Jesus) registar essa oração e partilhar no mês seguinte.

### **Proposta de dinâmica da reunião**

Iniciar a reunião com uma oração – Pai-Nosso (Mt 6) – e fazer pistas de reflexão. Proporcionar o ambiente para a oração, pois rezamos de corpo e alma! A partir dessa experiência de oração, iniciar o tema com todas as questões propostas.

### **Para aprofundar**

Relatos de um peregrino russo ao seu pai espiritual, Editora Paulinas.

Melo, Pe. Luís Rocha e, s.j. - Se tu soubesses o dom de Deus. Lisboa: Apostolado da Oração, 2006.

PONTO DE ESFORÇO \_\_\_\_\_

PRÓXIMA REUNIÃO \_\_\_\_\_

TEMA \_\_\_\_\_ ORAÇÃO \_\_\_\_\_

JANTAR \_\_\_\_\_ SOBREMESA \_\_\_\_\_

## TEMA V CONFISSÃO

*“Dizia um eremita ao seu director: ‘Pai, parece-me que sou virtuoso e aceito aos olhos de Deus’. O director que era um homem profundo deu-lhe a seguinte resposta: ‘Aquele que não conhece as suas próprias culpas, julga sempre que é virtuoso: mas o que, pelo contrário, reflecte nas faltas de que se tornou culpado, está longe de ter tais pensamentos.’”*

O Sacramento da Reconciliação ou Penitência, também chamado Confissão, foi instituído por Cristo na Páscoa, para perdoar os pecados cometidos depois do Baptismo. Mas nem sempre este sacramento é bem compreendido. Embora tenha origem nos nossos pecados, a Reconciliação não é marcada pela tristeza nem humilhação mas sim pela conversão, fonte de paz e de alegria. Jesus instituiu aos Apóstolos: *“A paz esteja convosco! Como o Pai me enviou, também eu vos envio’.* Dizendo isso, soprou sobre eles e disse-lhes: *‘Recebei o Espírito Santo. Aqueles a quem perdoardes os pecados, ser-lhes-ão perdoados; aqueles aos quais os retiverdes, ser-lhes-ão retidos’*” (Jo 20,21-23).

Através da parábola do Filho Pródigo (Lc 15,11-32) somos capazes de entender o Sacramento da Penitência, a misericórdia infinita que Deus derrama sobre nós. Todos nós conhecemos a história: um pai tinha dois filhos e o mais novo, a dado momento, pede ao pai a herança e vai-se embora, gastando a fortuna na má vida. Ao haver grande fome na região, perante as dificuldades, o filho recorda como estaria melhor na casa do pai e regressa a casa, para dizer ao pai: *‘Pai, pequei contra o Céu e contra ti; já não mereço mais ser chamado teu filho, trata-me como um dos teus empregados’.* Entretanto, o pai, que aguardava todos os dias o regresso do filho, encheu-se de compaixão ao vê-lo ao longe, correndo para ele e abraçando-o, ordenando a realização de uma festa, pois o filho estava vivo, estava perdido e fora reencontrado. O filho mais velho, que sempre fora fiel ao pai, ao saber da festa pelo regresso do irmão, ficou com raiva e não quis participar.

A parábola do Filho Pródigo pode ser encarada, na óptica do filho mais novo, como uma metáfora da atitude do pecador que se aproxima do Sacramento da Penitência e ajuda-nos a compreender as cinco partes essenciais deste Sacramento:

**1 – Exame de Consciência:** Após algum tempo de vida desregrada, o filho pródigo “caiu em si” e reconheceu o erro que cometera;

**2 e 3 – Dor ou arrependimento e propósito de emenda:** O filho pródigo arrependeu-se sinceramente do mal que fizera e propôs-se a voltar à casa do pai;

**4 – Confissão:** O filho pródigo, chegando junto do pai, confessou-lhe a sua falta: “Pai, pequei contra o Céu e contra ti...”;

**5 – Cumprimento da Penitência:** Finalmente, achou-se indigno de ser reconhecido como filho e disposto a submeter-se ao tratamento de servo, para expiação das suas faltas.

A atitude do filho pródigo revelou, por um lado, fé e confiança total no pai, e por outro, uma grande humildade. Também nós, ao reconhecer que pecámos, devemos confiar em Deus que nos perdoa, ter fé na Graça que recebemos no Sacramento da Penitência e dispor-nos, com humildade de aceitar ser perdoado pelo pai, a confessar as nossas culpas.

Todo o pecado, enquanto ofensa a Deus, é desordem, pois contraria o plano divino que a humanidade deve seguir. Assim, só Deus pode perdoar, Só Ele pode repor essa ordem perdida, desde que o Homem, através do Sacerdote, d’Ele se aproxime com verdadeira contrição.

E Deus perdoa sempre. Disso também a parábola do Filho Pródigo é exemplo, bem como a frase de Cristo, que nos convida a perseverar e não cair em desânimo quando nos vemos errar repetidas vezes:

*“Digo-vos Eu: Haverá mais alegria no Céu por um só pecador que se arrependa do que por noventa e nove justos que não necessitem de arrependimento”. Lc 5, 7*

“Receber o Sacramento da Penitência é receber toda a força triunfal da Ressurreição”, é receber a Graça de Deus que nos ajuda a continuar. De facto, “mais grave do que cair, é não se levantar!”. Mas para podermos levantar-nos, é preciso compreender onde errámos. Para que não façamos como o eremita, que julgava ser perfeito, precisamos de adquirir sensibilidade ao pecado. E isto só se consegue se fizermos exame de consciência com bastante frequência e se nos confessarmos com regularidade. De facto, assim como a picada do mosquito deixa uma enorme marca na pele fina de um bebé e mal se nota na pele endurecida de um camponês, também nós devemos evitar que o nosso coração “endureça” e se torne insensível ao pecado. Só assim nos aperceberemos das nossas faltas, inclusivé daquelas que cometemos por omissão.

Em todos estes passos da nossa vida interior há que não esquecer a palavra-chave “sinceridade”, procurar que a confissão obedeça àquilo que se poderá chamar “a lei dos quatro ‘C’s” e que nos ajuda a lembrar sempre que a

confissão deve ser clara, completa, concisa e concreta.

Tudo isto representa um grande esforço da nossa parte e uma luta contínua para nos superarmos; mas representa também a certeza do perdão e a confiança no apoio de Cristo, que não nos deixa sós. “A confissão é uma misteriosa troca: tu dás todos os teus pecados a Jesus Cristo: Ele dá-te toda a Sua Redenção”.

### **Para o debate em equipa**

- Qual a minha atitude perante o Sacramento da Penitência? Poderei melhorá-la?

- “O pecado é uma ruptura com Deus, mas igualmente com todos os teus irmãos na Igreja”. Será que o retorno a Deus deverá ser apenas um passo secreto, ou deverei fazê-lo também de um modo público, recorrendo à Igreja, através do uso de um Sacramento instituído por Cristo?

- “Não me confesso porque não gosto do padre”. Recusaria eu um tesouro por me desagradar a mão que mo dava?

- Tenho consciência de que, assim como a raiz é o que dá a vida à árvore, também a contrição é o cerne da Confissão e sem ela invalido o Sacramento?

- Já pensei na hipótese de, além de me confessar, procurar ter um director espiritual que me ajude na minha luta pela santificação?

### **Proposta de ponto de esforço**

Receber o Sacramento da Reconciliação, preparando a minha confissão e seguindo as 5 partes essenciais deste sacramento.

Fazer sempre durante a minha oração um Exame de Consciência, que nos ajuda a pensar nos pecados cometidos desde a última Confissão. Ter um suporte escrito facilita que recordemos o que esquecemos.

## **Proposta de dinâmica da reunião**

Fazer um debate com o seguinte tema: 'Temos de confessar-nos a um padre vs Podemos só confessar-nos a Deus'. Aleatoriamente os membros da equipa assumem uma posição e preparam argumentos para a discussão. Há um júri que modera o debate e escolhe a bancada vencedora.

## **Para aprofundar**

Sal 102; Sal 112

Jo 8,1-11; Jo 20,19-23

Lc 5,18-26

Lc 15,1-7

Lc 15,8-10

Lc 22,61

## **Oração | preparação para o Exame de Consciência**

Meu Deus e Meu Senhor! Dai-me luz para conhecer os meus pecados, as causas deles e os meios para os evitar. Dai-me a fortaleza de os confessar com toda a fidelidade e verdade, para merecer agora o Vosso perdão e a graça da perseverança final. Por Jesus Cristo Senhor nosso. Ámen.

Acto de contrição:

Meu Deus, porque sois infinitamente bom e Vos amo de todo o coração, pesa-me de Vos ter ofendido e, com o auxílio da Vossa divina graça, proponho firmemente emendar-me e nunca mais Vos tornar a ofender. Peço e espero o perdão dos meus pecados pela Vossa infinita misericórdia. Ámen

PONTO DE ESFORÇO \_\_\_\_\_

PRÓXIMA REUNIÃO \_\_\_\_\_

TEMA \_\_\_\_\_ ORAÇÃO \_\_\_\_\_

JANTAR \_\_\_\_\_ SOBREMESA \_\_\_\_\_

## TEMA VI A MISSA

*«Quando chegou a hora, pôs-Se à mesa e os Apóstolos com Ele. Disse-lhes: “Tenho ardentemente desejado comer convosco esta Páscoa, antes de padecer, pois digo-vos que já não a comerei até ela ter pleno cumprimento no reino de Deus.” Tomando uma taça, deu graças e disse: “Tomai e reparti entre vós, pois digo-vos que não tornarei a beber do fruto da videira até chegar o reino de Deus”. Tomou, então pão e, depois de dar graças, partiu-o e deu-lhe dizendo: “Isto é o Meu corpo, que vai ser entregue por vós; fazei isto em Minha memória”. Depois da ceia, fez o mesmo com o cálice, dizendo: “Este cálice é a nova aliança no Meu sangue, que por vós se vai derramar» Lc 22,14-20*

Quando Jesus celebrou a primeira Missa, pediu-nos que partilhássemos o pão e o cálice. É essencial perceber que Jesus diz que ‘isto é o Meu corpo’, e não que isto significa ou que representa o Seu corpo. Por acção do Espírito Santo, onde quer que seja celebrada uma Missa, o pão torna-se Corpo de Cristo e o vinho torna-se Seu Sangue. Se compreendemos de facto o que é a Missa, conseguimos perceber que é a maior e mais completa oração que um católico dispõe. A Santa Missa é o grande milagre, por isso precisamos de nos preparar, abrindo o nosso coração na certeza que Jesus nos ama e que nos fez especialmente um convite para participarmos na Sua festa.

Mas quantas vezes não nos aconteceu já assaltarem-nos dúvidas sobre a importância da Missa, de ir à Missa? Ou quantas outras não ficámos embaraçados quando tentávamos explicar a alguém, que se afirmava católico não praticante, a importância de participarmos na Missa? Quantas vezes não ouvimos o motivo: “Eu sou um bom católico. Não preciso de ir à Missa”.

O “argumento” mais forte que podemos apresentar a todos estes “bons católicos” é o de que a Missa é uma celebração que tem como base os próprios desejos de Deus: é Deus quem, já no Antigo Testamento, pede ao povo escolhido que Lhe consagre o “Sábado”. A ideia de santificar um dia por semana e fazer dele o Dia do Senhor mantém-se com Jesus Cristo mas Ele, após a Sua Ressurreição, faz ver claramente aos discípulos que o novo dia consagrado é o Domingo, “o primeiro dia da semana”. Ao Domingo, Jesus ressuscitou; foi num Domingo que Jesus apareceu aos discípulos, reunidos no cenáculo; a descida do Espírito

Santo sobre os Apóstolos e Nossa Senhora foi também num Domingo. Mas a razão de ser da Missa não se prende só com o desejo expresso de Deus de que santifiquemos o Domingo. Há também um pedido de Jesus que, na última Ceia, funda simbolicamente o sacrifício que no dia seguinte iria oferecer pela salvação dos homens. Aí, pedindo a todos que façam o mesmo em Sua memória, pretende tornar sempre “viva” a Sua mensagem e a Sua presença junto da Humanidade.

Ora, os dois factos ligam-se estreitamente: por um lado, o dia do Senhor, por outro, a celebração da Eucaristia, onde mais uma vez Deus é vivo. A Missa é, por isso, a consagração destas duas intenções: se acreditamos na Ressurreição, a nossa participação na Missa é a continuação da nossa fé, e é também a nossa resposta ao apelo de Deus.

A Eucaristia é, de facto, o ponto culminante da Missa. Mas pela tradição da Igreja somos convidados a, unidos, ouvirmos a palavra de Deus (Jesus diz: “Quem é de Deus, ouve as palavras de Deus”, Jo 8,47), para que possamos aumentar a nossa fé, e para que toda a nossa acção possa ser o espelho (mais ou menos conseguido!) daquilo que Deus pede aos homens, para a sua própria salvação. Mais, é na Missa que confirmamos, perante Deus e aqueles que participam connosco na Missa, a nossa Fé, de um modo especial. É na Missa que tomamos consciência dos nossos pecados e encontramos forças para o fortalecimento da vontade de não tornar a pecar. É na Missa que, pelo exemplo de Jesus, ficamos em paz com os outros, na confirmação do Amor ao Próximo.

Finalmente, a Missa torna-se especial porque os homens aí se unem fraternalmente, porque revela uma união muito especial (que não existe em mais nenhum outro aspecto): é a união numa mesma fé. Os cristãos reúnem-se na Missa, numa mesma vontade e formando uma verdadeira comunidade.

Todos estes aspectos, que mostram como a Missa é importante, são universais. Para além disso, há a nossa experiência pessoal! É que cada um de nós participa na Missa de uma forma especial e única. Essa forma pessoal como vivemos a Missa, esse empenho particular é a melhor resposta que damos ao pedido de Deus de Lhe consagrarmos um Dia e ao pedido de Jesus de continuarmos a acreditar no Seu sacrifício e na Sua Ressurreição.

A Missa está dividida em cinco etapas. A primeira, os **Ritos Iniciais**, caracteriza-se por tomarmos consciência de quem realmente somos e, com as nossas fragilidades e fortalezas, reconhecermos em Deus o Seu verdadeiro amor por cada um de nós. Um Deus que Se dá gratuitamente e totalmente a nós, amando sem medidas.

Surge então o momento do confronto, a **Liturgia da Palavra**. Deus fala ao próprio homem: expõe as suas exigências e dá a conhecer a Sua redenção e salvação. A resposta damos-la nós no Salmo, na profissão de fé e na Oração Universal. A resposta é deixar que Deus reze em nós, na beleza inteira da sua criação. No amor criador contemplamos a beleza da Palavra da Salvação, que tem expressões concretas no mundo e na história dos homens.

A **Liturgia Eucarística**, é o terceiro momento, é a oração eucarística, de conversa coração a coração. Aqui já não há ensino, pregação ou meditação. Impera a linguagem de amor da oração, do coração a coração com o próprio Deus. Importa manter-se em sintonia com o ritmo de oração da comunidade, encontrar a onda certa! Importa o silêncio de Deus que se diz no Cristo Ressuscitado e vivo no meio de nós pela fé.

O **Rito da Comunhão** é o auge do encontro: é tocar no próprio Corpo do Senhor e Ele próprio tocar o nosso. É o mistério de comunhão do qual fomos criados e para o qual somos gerados, por amor divino. É o mistério que nos realiza plenamente e nos coloca participantes, uns com os outros, daquele amor pleno e total gerado entre o Pai, o Filho e o Espírito Santo. O projecto é identificares-te com o próprio Jesus Cristo; converte-te e acredita no Evangelho... É esta a tua história com o Pai! Este é o sacerdócio de Cristo e dos cristãos.

Por fim, nos **Ritos de conclusão** recebemos a bênção final, tendo o mesmo sentido da bênção dada por Jesus aos seus discípulos após a Sua ressurreição, quando Jesus os enviou para apregoarem pelo mundo a palavra de Deus. A Eucaristia celebra a entrega de Cristo ao Pai. Nela descobrimos o caminho único na construção de uma civilização do Amor e da Paz.

“O dia do Senhor é-nos venerável e solene, porque nele o Redentor, como o sol nascente, brilha na luz da Ressurreição (...); este dia chama-se dia do Sol, pois ilumina-o Jesus Cristo” - S. Máximo de Turim

### **Para o debate em equipa**

- A Missa é para todos, mas a maneira de cada um participar pode ser diferente. Porque é que vou à Missa?

- Preparo-me para ir à Missa? Como? É importante a preparação?

- A Missa tem lugar importante no ritmo da minha semana e na vida de todos os dias? Missa à semana? Porquê?

### **Proposta de Ponto de Esforço**

Ir em equipa a uma Missa explicada.

Tentar ir à Missa durante a semana, pelo menos uma vez.

### **Proposta de dinâmica da reunião**

Conhecer e perceber o propósito dos diferentes ritos e momentos litúrgicos da Eucarística, com a ajuda de um missal.

## Oração | para rezar antes da Santa Missa

Ó Deus Eterno e Todo-Poderoso,  
eis que me aproximo do sacramento do Vosso Filho único, Nosso Senhor Jesus Cristo.

Impuro, venho à fonte da misericórdia; cego, à luz da eterna claridade;  
pobre e indigente, ao Senhor do céu e da terra.

Imploro, pois, a abundância da Vossa liberalidade, para que Vos digneis curar a minha fraqueza, lavar as minhas manchas, iluminar a minha cegueira, enriquecer a minha pobreza,

vestir a minha nudez. Que eu receba o Pão dos anjos, o Rei dos reis e o Senhor dos senhores, com o respeito e humildade, com a contrição e devoção, com a pureza da fé,

com o propósito e intenção que convém à salvação de minha alma.

Dai-me que receba não só o Sacramento do Corpo e do Sangue do Senhor Jesus Cristo,

mas também o seu efeito e a sua força. Ó Deus de mansidão, fazei-me acolher com tais disposições o Corpo que Vosso Filho único, Nosso Senhor Jesus Cristo, recebeu da Virgem Maria. Que eu seja incorporado ao Seu Corpo Místico e contado entre os Seus membros. Ó Pai cheio de amor, fazei que, recebendo agora o Vosso Filho sob o véu do sacramento, possa eternamente contemplá-lo face a face. Amén.

S. Tomás de Aquino

PONTO DE ESFORÇO \_\_\_\_\_

PRÓXIMA REUNIÃO \_\_\_\_\_

TEMA \_\_\_\_\_ ORAÇÃO \_\_\_\_\_

JANTAR \_\_\_\_\_ SOBREMESA \_\_\_\_\_

## TEMA VII BALANÇO

Chegou o fim de mais um ano de caminhada nas E.J.N.S.! Eis chegada a altura ideal para fazermos um balanço sério e consciente do que tem sido a nossa exigência individual e a da equipa ao longo deste último ano, no que respeita à procura sincera e empenhada do cumprimento dos propósitos que assumimos perante Cristo na equipa, com o movimento e em igreja no dia do nosso Compromisso.

Esta reunião deve ser seriamente preparada e partilhada por todos. O que está em causa é, nada mais nada menos, aquele que deve ser o aspecto central da nossa vida: a vivência e o aprofundamento da nossa caminhada individual e em equipa para Cristo neste movimento que Ele escolheu para cada um de nós. Devem assim ser aprofundadas todas as questões para as quais podemos e devemos perguntar a nós próprios:

“Que momentos bons vivemos?”, no convívio entre todos, no descobrir das maravilhas de Jesus Cristo, nas partilhas sentidas, nos testemunhos encorajadores, no rezar em equipa...

“O que é que correu mal e o que é que eu posso mudar” com vista a um maior sucesso da nossa caminhada, nas E.J.N.S. durante o próximo ano que se aproxima.

Lembrem-se que a equipa é “aquilo que nós fizemos dela” e que sem exigência ela não caminha. Boas reflexões!

### **A Equipa:**

Como correram as reuniões? Como é que me senti ao saber que se aproximava uma reunião “seca” ou “ainda bem”?

Como foi a minha assiduidade? Encarei sempre a reunião como uma prioridade ou alguma vez faltei? Se sim quantas vezes e por que razões? Costumo ser pontual a chegar às reuniões?

Cumprimos sempre os quatro momentos característicos de uma reunião das E.J.N.S.? Se não, porquê? Participei sempre em cada um dos quatro momentos da reunião?

### **Os quatro momentos da reunião:**

#### **1 - Oração:**

Em equipa, como correu? Tivemos consciência da sua importância na me-

dida em que é a altura em que reunidos em nome de Cristo, paramos para o escutar? Fizemos o devido silêncio e demos tempo suficiente para o ouvir? Fizemos a nossa oração com base na Bíblia? Que outras formas de oração poderíamos adoptar nas nossas reuniões de equipa?

## **2 - Tema:**

Fizemos reuniões de preparação? Todos prepararam as reuniões?

Todos prepararam individualmente o tema com a consciência de que esta é a única maneira de uma reunião correr bem? Procurámos individualmente aprofundar o tema para além do que vinha no Caderno, consultando a Sagrada Escritura, o Catecismo da Igreja Católica, os documentos do Magistério ou outros livros?

## **3 - Partilha:**

Nas reuniões houve sempre tempo para a Partilha? Todos partilharam? Preocupei-me em preparar a Partilha antes da reunião?

Partilhámos sempre atendendo à dupla componente do momento da Partilha: “parte espiritual” e “aspectos importantes do dia-a-dia”? Houve sempre respeito pela Partilha de cada um?

## **4 - Ponto de Esforço:**

Cumprimos sempre o Ponto de Esforço? Se não, porquê? Fizemos sempre a Partilha de como correu?

Sentimos que o cumprimento do Ponto de Esforço nos ajudou a tomar melhores cristãos? Preocupámo-nos sempre em equipa, em estabelecer Pontos de Esforço possíveis de concretizar?

## **O Movimento:**

Entusiasmei-me em ir e participar nas actividades do movimento: no Encontro Internacional; no Encontro Nacional; nas Peregrinações a pé a Fátima; nos retiros; nas Missas de Primeiro Sábado; nas Noites de Oração e nas actividades de Acção Social? Se não, porquê? Se sim qual(ais)? E qual(ais) o(s) resultados?

Fomos em equipa a alguma actividade?

Preocupei-me em dinamizar nos outros a vontade de participar?

Leio sempre a Partilha, tentando-me informar sobre os principais acontecimentos que fazem a vida do movimento?

Tenho noção da importância das quotas para a continuidade da vida do

movimento? Paguei as quotas?

**Eu como católico:**

Empenhei-me como verdadeiro cristão, na equipa e na minha vida em geral?

Como membro de um movimento de Nossa Senhora, sinto que cresci no conhecimento e devoção à Mãe de Deus?

Tentei viver com maior coerência? Quando tenho uma opinião diferente da Igreja, procuro saber as suas razões ou sigo-me exclusivamente pelas minhas ideias?

Qual o papel da oração na minha vida? Sinto que cresci na oração? Rezei pelo movimento pela minha equipa e pelos seus membros?

Como me portei como filho(a), amigo(a), namorado(a)?

Como correram os meus estudos ou trabalho?

PONTO DE ESFORÇO \_\_\_\_\_

PRÓXIMA REUNIÃO \_\_\_\_\_

TEMA \_\_\_\_\_ ORAÇÃO \_\_\_\_\_

JANTAR \_\_\_\_\_ SOBREMESA \_\_\_\_\_

# TEMA VIII A ONDA AGORA É NAMORAR

“O quê?? Queres ver que o caderno de pilotagem virou revista de moda?” – poderás ter pensado, depois de ler a frase escrita acima – “A Igreja nunca diria tal coisa!”. Pois bem, se te ocorreu este ou outro pensamento parecido, começamos já por dizer-te que não podias estar mais enganado. A Igreja não só não é contra, como encoraja todos os jovens a viverem o namoro da melhor maneira possível! Já vamos discutir mais à frente o que é isto de ter um namoro bem vivido, mas consegues descobrir melhor forma do que esta para chegares ao casamento com plena consciência do que é verdadeiramente o amor?

O problema dos dias de hoje é que há uma enorme confusão quanto à verdadeira essência do namoro. Basta olhares à tua volta, falares com amigos ou conhecidos, ou mesmo ligares a televisão, para perceberes que um estilo de namoro por que muita gente se sente atraída é o da onda-Hollywood: rapaz e rapariga conhecem-se, decidem sair mais duas ou três vezes, e ao final de uns quantos encontros já experimentaram ter relações sexuais. Porque é que a Igreja defende que o lugar do sexo é dentro do casamento? Como é que a Igreja sugere que se viva um namoro? Estas são apenas algumas das questões a que tentaremos responder neste tema, tendo sempre em vista as palavras que Jesus nos deixou.

## **Por onde anda a minha mulher de sonho/o meu príncipe encantado?**

Esta é a questão introdutória. Se calhar, a julgar pela quantidade de divórcios que há hoje em dia, já deixaste de acreditar na existência de uma pessoa única e especial para ti no mundo. Um cristão pensa para além disso! O que se passa é que, contrariamente ao que algumas pessoas poderão pensar, não basta encontrar-se uma pessoa que seja gira, interessante e com quem até nos damos bem, para que um namoro corra bem. Algumas perguntas poderão ajudar-te a descobrires se a pessoa de quem gostas é a pessoa certa:

1. A pessoa que quero escolher ajudar-me-á a alcançar a santidade?
2. Essa pessoa acredita no mesmo que eu? Ou, pelo menos, está aberta aos critérios morais da Igreja?

E se a pessoa com quem eu namoro, que acontece ser a mais encantadora que conheço, não for católica? Pode parecer, à partida, que não tens razões para te preocupar. No entanto, é importante que ao longo do namoro percebam que

não há divergência nas decisões de fundo que se pedem a um cristão. Estão de acordo na educação cristã dos filhos? Ele/a dá espaço para ir à Missa? E ele/ela está aberto/a a ter os filhos que Deus quiser? Tudo se torna mais fácil se os dois concordarem em alguns aspetos chave das vossas vidas.

### **Toma nota:**

- Não vás para um namoro a julgar que vais conseguir moldar o caráter da outra pessoa a teu jeito. As pessoas são como são, não como as idealizamos. No entanto, o principal a ter em conta é: será que eu contribuo para o caminho de santidade do outro? O namoro é um amplo espaço para a evangelização.

- Não te esqueças de rezar pela tua intenção de descobrir um bom namorado ou namorada para ti. Uma oração especialmente boa nestas ocasiões é a de pedir que se faça a vontade de Deus, e não a nossa.

### **Um namoro onde se fala... e muito!**

Como namorar? Deus fez o rapaz e a rapariga a pensar de formas muito diferentes. Num namoro, a rapariga é capaz de valorizar imenso um tipo de comportamentos a que o rapaz não liga absolutamente nenhuma, e vice-versa, criando-se situações em que um ou o outro sai magoado.

Temos a ferramenta da comunicação ao nosso dispor, por isso há que saber aproveitá-la. Falar com a pessoa com quem namoramos é talvez a melhor forma de ficar a conhecê-la, de lhe transmitirmos aquilo de que gostamos mais ou menos. Um namoro dialogante em que as duas pessoas se conhecem muito bem uma à outra e têm vontade de se agradar mutuamente, só pode levar a que se respeitem cada vez mais! E o respeito é também um dos pilares de um namoro cristão. Sem ele, namorado e namorada não ouvem as opiniões um do outro, não são capazes de ceder nas mais pequenas coisas, acabando muito provavelmente por terminar a relação que têm ou então por ficar escravos um do outro.

### **Um desafio importante: viver um namoro casto**

Vamos começar por deixar algumas coisas preto no branco, para que possamos compreender melhor qual o lugar da castidade no namoro.

1. O que é a castidade? É uma virtude com que uma pessoa capaz de

se apaixonar, reserva o seu desejo erótico para o amor consciente, optando por não se perder na satisfação dos desejos sexuais. É casta a pessoa que assumiu conscientemente a sua sexualidade e a integrou bem na sua personalidade. Um amor casto defende-se contra todas as forças internas e externas que o procuram destruir.

2. Sexo fora do casamento, por que não? Primeiro, é importante esclarecer que o sexo é bom. É bom e é um milagre de Deus, tão maravilhoso que daí pode surgir uma nova vida. Então, por que não? Em primeiro lugar, porque o sexo é um sinal do compromisso matrimonial de amor definitivo. É a chamada dimensão unitiva. Além disso, porque pode dar origem a filhos que serão concebidos e educados na estável comunidade de amor que é o matrimónio. Esta é a chamada dimensão procriativa das relações sexuais. As relações sexuais fora do casamento são uma mentira, na medida em que corporalmente expressam um compromisso definitivo e reconhecido por Deus que ainda não existe e, por outro lado, geralmente não estão abertas à possibilidade de gerar uma nova vida.

A castidade é exigente, mas não é um empecilho a um namoro intenso e verdadeiro! Quando um rapaz namora castamente com uma rapariga, ambos descobrem o quão profundas são as personalidades de cada um. Abster-se da atividade sexual é demonstrar à outra pessoa a capacidade de a valorizar em toda a sua grandeza, e não como mero objeto de prazer. Neste sentido, é importante realçar o papel da vergonha como critério natural que nos ajuda a perceber que o outro ainda não está pronto para nos receber totalmente. Naturalmente, tenho vergonha de me expor ao outro. E é através do casamento, reconhecido por Deus, que o outro se torna capaz de nos receber, aí perdemos a vergonha “literalmente”.

A castidade tem em Jesus o modelo. Jesus foi o pobre, o obediente e o casto. Na relação com cada pessoa, incluindo com o nosso namorado/a, é importante deixarmos que Jesus seja a medida. Ele amou a Igreja, e entregou-Se por Ela. Por isso, amar o marido ou a mulher com o mesmo amor com que Jesus amou a Igreja, é o que se pede a um cristão. E isso só se consegue se se começar a construir durante o namoro.

### **Quão longe é demasiado longe?**

Imagina isto: neste preciso momento está sentada à janela, com ar pensativo, a pessoa com quem te vais casar. Ainda não sabes quem é, mas sabes

que é com ela, daqui a sete anos, que vais ter o primeiro filho (e que alegria vai dar-te vê-lo nascer)! Quando estiveres a chegar do trabalho, é essa pessoa que vai pôr um sorriso e perguntar-te como correu o dia. E quando estiveres doente, daqui a vinte anos, ela não vai arredar pé do sítio onde tu estiveres, só para te fazer feliz. Vão celebrar os cinquenta anos de casados e mais tarde, quando tiveres partido para o colo de Jesus, é essa pessoa que vai ficar a rezar e a pedir que se junte a ti no Céu.

Mas, neste momento, ele/ela está a pensar se há de ter relações sexuais com o namorado/a, e tu tens a possibilidade de lhe gritar aquilo que queres que essa pessoa faça. O teu coração não te diz que preferes vê-la esperar por ti? Mas então, com que direito é que tu próprio, e a pessoa com quem namoras agora, estão livres de fazerem aquilo que quiserem um com o outro? Se estás a fazer alguma coisa com o teu namorado ou namorada que não gostarias que o teu futuro cônjuge fizesse com a pessoa com que namora agora, então pára de o fazer. O critério é simples.

### **Pecados anteriores e novos começos**

Depois disto tudo que se escreveu, podes estar a pensar: e aqueles que já tiveram relações sexuais?

O amor e a misericórdia de Deus estão sempre prontos a recomeçar connosco. Quando Deus perdoa, começa uma vida nova. O Coração de Jesus não é como o nosso coração, nós perdoamos mas não esquecemos. O Coração de Jesus, quando perdoa, tem o poder de recomeçar as vidas. Ele é o autor da nossa vida. Através do sacramento da Confissão, Deus perdoa realmente.

*“Todas as pessoas têm coisas no seu passado que gostariam de poder apagar. Todos podemos recomeçar. Não perdes a tua dignidade por teres cometido um erro. Qualquer um pode erguer-se, com a graça de Deus, e praticar a virtude da castidade.” – Jason Evert*

### **Para o debate em equipa**

- No meu namoro, ou quando penso sobre este tema, guardo algum espaço para Jesus? De que forma é que enquadro os ensinamentos e a vida de Jesus no namoro? Dou ouvidos àquilo que a Igreja diz sobre o tema? Porquê?

- Acredito que a onda do namoro cristão é aquela que mais propicia uma relação de verdadeiro amor entre duas pessoas? Porquê? Sou capaz de dizê-lo aos meus amigos, se me perguntarem ou pedirem conselhos? Acho importante passar este conhecimento aos outros?

- O que significa, para mim, a castidade? Tenho alguma dúvida quanto àquilo que esta virtude representa? Tenho consciência da importância de viver um namoro casto? Acredito na Igreja quando me diz que o sexo deve esperar pelo casamento?

- Acredito no poder de Deus para perdoar qualquer pecado grave que tenha cometido no passado? Tenho consciência que, assim que Ele os perdoa, é como se tivessem sido apagados da Sua memória?

### **Proposta dinâmica de reunião**

Um possível debate -“Uma pessoa católica só deve namorar com outra que também o seja.” Metade das pessoas a favor e metade contra

### **Para aprofundar**

O Namoro Cristão em um mundo supersexualizado, de MORROW, THOMAS  
Amor e responsabilidade, de WOJTYLA, KAROL

PONTO DE ESFORÇO \_\_\_\_\_

PRÓXIMA REUNIÃO \_\_\_\_\_

TEMA \_\_\_\_\_ ORAÇÃO \_\_\_\_\_

JANTAR \_\_\_\_\_ SOBREMESA \_\_\_\_\_

## TEMA IX RESPONSABILIDADE

Normalmente pensamos em responsabilidade como uma função ou um cargo. “Tenho muitas responsabilidades: organizo um campo de férias, sou estudante, tenho um papel em casa...”. Mas enquanto Católicos, a responsabilidade não é uma função, mas antes uma resposta que é dada com a nossa vida.

Ser responsável é tomar as rédeas da nossa vida. Abraçar o dom e milagre da vida que nos foi concedida e responder com ela ao que Deus nos chama. Responsabilidade é uma resposta a um dom concedido antes de qualquer acção nossa.

Ironicamente, na medida em que a nossa vida se torna uma resposta a essa pergunta de Deus, nós também nos tornamos uma pergunta para aqueles que nos rodeiam. Um católico genuíno acaba sempre por desinstalar os outros, deixar uma agitação por onde passa.

Por vezes temos a tentação de ver a responsabilidade como um poder, um estatuto. Sentimos o reconhecimento, a atenção e sentimo-nos “bem”. Mas Jesus veio ensinar uma lógica diferente e inesperada: a do serviço. Este ensinamento de Jesus está muito presente durante toda a sua vida mas é claramente visível no Lava-pés (Jo 13), onde o nosso próprio Deus se faz servo e humilde. Jesus veio substituir a lógica do estatuto e do poder, pela lógica do serviço. E Simão Pedro, tal como muitas vezes cada um de nós, quando Jesus se dirige para lhe lavar os pés, não entende e opõe-se. E connosco é tantas vezes assim, não somos capazes de perceber aquilo que Jesus nos quer ensinar: um novo olhar, uma nova forma de servir os outros. Esta é a resposta que Jesus nos pede para dar no nosso dia-a-dia, quer seja em momentos de desânimo quer em momentos de alegria. É com a esta lógica de serviço que devemos estar na vida, como servos de Deus, aceitando e assumindo as responsabilidades que Ele nos vai pedindo e colocando no caminho. Responsabilidade significa responder e no fundo, aquilo que Deus me pede é para responder ao Seu amor com amor.

Contudo, por vezes não é fácil responder com amor àquilo que nos acontece de menos bom. Tantas vezes na vida acontecem-nos coisas que não esperamos nem desejamos: um fim de namoro inesperado, uma nota má num exame que tinha estudado muito, a perda de alguém. Mas o que nos define não é o que nos

acontece, mas o que fazemos com o que nos acontece. Não somos vítimas da nossa vida, pelo contrário, somos chamados a ser protagonistas. Estas são também oportunidades para responder ao infinito Amor de Deus. Parece bastante difícil mas é ao mesmo tempo libertador, pois só Jesus, depois de ter vencido a morte, para dar sentido ao nosso sofrimento.

Outras vezes, não nos apetece nada. Sabemos qual a resposta a dar, mas não apetece. Nestes casos ajuda pensar onde fomos parar quando fizemos apenas o que nos apetece e interessava? Certamente a um sítio diferente daquele que fomos quando vivemos comprometidos.

A ironia do compromisso é que é profundamente libertador. E a única forma de ter liberdade passa por assumirmos a responsabilidade da escolha. A liberdade corre o risco de se tornar apenas em possibilidade de escolha, a não ser que seja vivida em termos de responsabilidade. A liberdade só é exercida quando é preenchida por algo maior: a responsabilidade.

### **A responsabilidade pelo irmão**

A responsabilidade não é só com os compromissos que assumimos na nossa vida é também aquele que assumimos no nosso baptismo quando nos tornamos filhos muito amados de Deus (Lc 3,22) É através do Baptismo que somos chamados a olharmos para o nosso próximo, para o nosso irmão. Jesus convidamos a estar atentos uns aos outros, a não sermos indiferentes à vida dos outros. Mas com frequência acontece exactamente o contrário, temos tendência a olharmos só para nós próprios e para os nossos problemas. Sobre isto, o Papa Bento XVI diz-nos: “O grande mandamento do amor ao próximo exige e incita a consciência a sentir-se responsável por quem, como eu, é criatura e filho de Deus: o facto de sermos irmãos em humanidade e, em muitos casos, também na fé deve levar-nos a ver no outro um verdadeiro alter ego, infinitamente amado pelo Senhor. Se cultivarmos este olhar de fraternidade, brotarão naturalmente do nosso coração a solidariedade, a justiça, bem como a misericórdia e a compaixão.”

#### **Para o debate em equipa**

- Que diferentes responsabilidades tenho?
- Se eu penso em responsabilidade como um compromisso, isso muda a minha forma de ver as responsabilidades que tenho?

- Acredito que o que define a minha vida é a maneira como eu respondo ao que me acontece, e não o que acontece em si?

- Em que diferentes áreas da minha vida posso viver com mais responsabilidade? Campo de férias, noite de oração, visitar avós, namoro, casa, amizade, associação de estudantes, voluntariado em África, Erasmus...

### **Proposta para o ponto de esforço**

Olhar para a minha vida e tentar perceber de que forma posso ser mais responsável nas coisas pequeninas, como por exemplo, cumprimentar o Sr. Motorista do autocarro, visitar os meus avós com mais regularidade, estar com 'aquele' amigo e ouvi-lo verdadeiramente...

### **Proposta de dinâmica da reunião**

Dividir as diferentes responsabilidades por sub-temas, de forma a que cada um fique com uma. Cada um tira, ao acaso, e relaciona com a sua vida aquele tipo de responsabilidade.

### **Para aprofundar**

Jo 13, 1-20 – Lava-Pés

Tg 2, 26 – Fé e Obras

PONTO DE ESFORÇO \_\_\_\_\_

PRÓXIMA REUNIÃO \_\_\_\_\_

TEMA \_\_\_\_\_ ORAÇÃO \_\_\_\_\_

JANTAR \_\_\_\_\_ SOBREMESA \_\_\_\_\_

## TEMA X UM AMIGO É UM IRMÃO QUE ESCOLHEMOS

### **Pára...**

Quão frequente é ouvirmos e lermos a palavra “amigo” ou “amizade” durante o nosso dia? De facto, situações não faltam, a começar pelas músicas que passam na rádio, nos anúncios de televisão, na internet, em conversas com pessoas... mas será que já paraste para pensar na mais autêntica e pura definição de amizade? Será sequer possível encontrar uma boa definição, quando temos relações tão diferentes de amigo para amigo? É esta a proposta para esta reunião, aprofundar um bocadinho mais este tema das nossas relações de amizade: como é que elas se revelam, como crescem e qual o seu papel na nossa vida. No fundo, muitas das coisas que propomos trabalhar neste tema parecem-nos muitas vezes óbvias mas poucas são as oportunidades que temos para parar com o propósito de pensarmos nas nossas amizades e nas graças que daí recebemos.

### **Escuta...**

“Quem encontrou um amigo, descobriu um tesouro”, ensina a Bíblia. Um amigo é um irmão que escolhemos. Alguém que entende, como mais ninguém, as nossas conversas mais longas, as nossas tímidas meias palavras e até os nossos silêncios. Junto a um conhecido muitas vezes não conseguimos estar sem falar pois sentimos o desconforto do silêncio. Mas, perto de um amigo, podemos estar calados confortavelmente sem nos sentirmos constrangidos. Com ele podemos até falar demais, sem ter medo de dar a conhecer o nosso mais íntimo ou de guardar um segredo. Com um amigo, podemos dar uma gargalhada livre, solta, ou podemos chorar sem nos sentirmos menores, porque ele nos compreende.

E, porque é natural filtrarmos, não só o que dizemos mas também a quem o dizemos, imagina-se muitas vezes estas relações entre pessoas como uma parede. Se alguém me é completamente desconhecido ou não me dá provas para partilhar o mais íntimo de mim, então os buracos da minha rede são muito apertados e pouco passa para o outro lado. Mas, à medida que uma amizade se fortalece, os buracos tornam-se maiores e começo a pôr menos barreiras ao que penso e ao que posso/quero contar a essa pessoa. Por isso, um amigo faz-nos compreender o significado da palavra confiança, a base de todas as relações de amizade, pois é

ela que alarga a rede da nossa peneira, muitas vezes sem repararmos. Os frutos são evidentes: confiamos sentimentos, emoções, experiências que nos marcam. Quantas vezes isto não reduz substancialmente o peso da nossa cruz ou aumenta, espantosamente o tamanho da nossa alegria?

Mas, não nos esqueçamos, é preciso haver retorno. Há amizades que falham porque assentam apenas no esforço sincero de uma das partes. A amizade é uma história recíproca. Há pessoas que se lamentam da falta de amigos ou que olham para trás no tempo e vêem que não conseguiram manter muitas amizades muito especiais. Contudo, não se lembram da importância de investir tempo a “cativejar” e a “criar laços”. Como diria a raposa ao Príncipezinho no livro de Antoine de Saint-Exupéry: “foi o tempo que perdeste com a tua rosa que a tornou tão especial.” A amizade exige empenho, dedicação e lealdade.

As amizades verdadeiras ajudam-nos a crescer porque um amigo é aquele que em vez de nos dizer o que queremos ouvir, não se enfarpela muito para nos dizer o que realmente precisamos de ouvir. Um amigo não tem de nos dar sempre palmadinhas nas costas. Às vezes é mesmo difícil pôr o dedo na ferida, implica muita coragem porque sabemos que nos estão a tocar num ponto fraco. Assim, é ele que puxa por nós e nos desinstala para nos pôr em movimento. E que graça tão grande quando encontramos um amigo em que eu me torno mais eu, e ele mais ele. Se eu não sou verdadeiro e não te ajudo a caminhar para a verdade não mereço ser teu amigo.

Mas quando passamos muito tempo com uma pessoa ou conversamos com alguma frequência com ela, ganhamos confiança e à-vontade e às vezes desse à-vontade nascem desentendimentos, mal-entendidos e até mesmo algumas zangas. É mesmo importante irmos aprendendo a olhar para essas situações com humildade (reconhecendo a parte da culpa de cada um) e recorrendo ao perdão. Sem perdão não há amizades sólidas. No fundo, são desafios que nos são propostos e que quando bem geridos e vividos acabam por fortalecer uma amizade.

### **E olha.**

A cena da visitação de Nossa Senhora a Santa Isabel mostra-nos como a amizade é algo de especial e que se pode (re)descobrir pela vida fora, senão vejamos:

1. Maria corre para ajudar Isabel (a amizade é um desejo de estar próximo; é uma disponibilidade para ajudar).

2. A alegria do encontro (a amizade é essa alegria pura de um simples encontro).
3. O Magnificat (a amizade é um dom de Deus que nos faz dar graças).

#### **Para o debate em equipa**

- Como vivo as minhas amizades? Considero a amizade uma prioridade?
- Onde mais falho e mais acerto na amizade?
- O que mais aprendo com os meus amigos mais próximos?
- Como lido com os desentendimentos? Como reajo a uma crítica?
- Esforço-me por trabalhar as minhas amizades? Sinto frutos disso? Acho que faz sentido?
- O que significa ser fiel e disponível numa amizade? Já senti isso na minha vida? Quando?
- Onde reconheço Deus nas minhas amizades?

#### **Proposta ponto de esforço**

- Ir ao (re)encontro de um amigo de quem temos estado ausentes.
- Esforçar-me por fazer gestos concretos de gratuidade numa relação de amizade, não estando centrado em mim ou naquilo que eu posso retirar da minha relação com o outro, mas naquilo que posso dar.
- Fazer um programa em equipa: juntarem-se algures durante o mês para ver o filme “Amigos Improváveis”.

#### **Proposta de dinâmica de reunião**

A proposta de dinâmica para esta reunião passa por apostar na partilha e na discussão de ideias sobre este tema, já que é uma fonte de riqueza ouvir teste-

munhos tão próximos de nós, como os da nossa equipa. Assim, a ideia passa por desafiar a equipa toda a ler estas páginas antes do dia da reunião e cada um escolher uma pessoa de quem se tenha lembrado durante essa leitura. Após a oração inicial, era conveniente que os responsáveis pela preparação do tema fizessem uma introdução para o enquadrar e, depois de um momento de apresentação, lançassem várias perguntas. Cada equipista escolhe, então, as que lhe fazem sentido e responde com base na sua vivência e na pessoa em quem havia pensado ao ler o tema.

### **Para aprofundar**

O Príncipezinho, Antoine de Saint-Exupéry

O livro é muito conhecido pela sua sabedoria tão simples. Se não houver muito tempo para o ler integralmente e se faltar material para preparar este tema, a conversa entre o Príncipezinho e a raposa, onde a raposa lhe ensina o que é preciso para nascer uma amizade e como a trabalhar, é uma fonte a explorar.

PONTO DE ESFORÇO \_\_\_\_\_

PRÓXIMA REUNIÃO \_\_\_\_\_

TEMA \_\_\_\_\_ ORAÇÃO \_\_\_\_\_

JANTAR \_\_\_\_\_ SOBREMESA \_\_\_\_\_

## TEMA XI NATAL

*“Que seria de mim sem o Natal?*

*Que seria de mim sem a alegria que se vive neste tempo,  
sem as promessas de paz e as tréguas nos conflitos;  
sem a generosidade organizada que me sossega a consciência?*

*Que seria de mim sem o bacalhau, o bolo-rei e as rabanadas,  
sem os postais de boas-festas e as cidades iluminadas;  
sem os presentes que damos e recebemos,  
sem os Presépios e as árvores de Natal?*

*Sem tudo isto que uma vez por ano faz diferente a minha vida,  
sentiria um vazio, uma falta... uma saudade.  
Mas não é disto que falo, destas pequenas coisas e tradições.  
Falo da sua verdade, da sua origem e do seu Autor.*

*É que se não tivesse acontecido o Natal,  
não teria conhecido nem Jesus, nem Maria, nem José;  
não teria havido Paixão, nem Cruz, nem Redenção;  
não teria a graça do perdão para os meus pecados,  
nem o Pão da Eucaristia como alimento.*

*Se não tivesse acontecido o Natal,  
não teria a Igreja como o lugar que me acolhe, me educa e me conduz;  
viveria entregue a mim próprio, condicionado pelos meus desejos,  
viveria solitário e sem destino.*

*Se o Natal não fosse o que foi,  
esse facto histórico, tão concreto e tão transcendente,  
de um Menino chamado Jesus que nasceu de uma Mãe chamada Maria...  
o Natal seria uma história bonita,  
mas não mudava a minha vida.  
Mas o Natal aconteceu,  
e Deus veio ao meu encontro... e a minha vida mudou.  
Porque agora sei quem sou, de onde venho e para onde vou.”*

Rabanadas! Bacalhau! Peru! Árvore de Natal! Calendários de Chocolate! Iluminações de rua! Lista do que gostava de receber e de pessoas a quem dar presente! Pai Natal! Advento! Centros comerciais com filas intermináveis! Entrega dos últimos trabalhos e testes antes do próximo ano! Combinações, por vezes stressantes, para definir onde vão ser passados os almoços e jantares de dia 24 e 25! Casas cheias com a família toda! Uma Missa à noite! Decorar a casa! Músicas natalícias como o jingle bells, All I want for Christmas e o Feliz Navidad! Viagens com o carro a abarrotar! ...

Quando pensamos no Natal, se calhar muitas das vezes as primeiras imagens que nos assaltam o pensamento são estas mesmas. Mas onde se encaixa no meio disto tudo o Presépio? Tenho consciência do tamanho da festa que se avizinha? De facto, quando um amigo nosso faz anos, festejamos o seu nascimento. Deste ponto de vista, por ser uma festa e ainda por cima de Jesus, que deu a vida por nós, nada parece errado quando pensamos que todas estas correrias e enfeites querem tornar a festa da Sua chegada mais bonita. As ruas, as casas e as mesas ficam cheias e com uma decoração diferente depois de uma grande azáfama mas e o nosso coração? Onde pára Jesus, que afinal de contas, é o “protagonista” e o menino da festa?

Neste tema propomos ir mais fundo, mais do que apenas recordar como tudo aconteceu há dois mil anos atrás. Afinal de contas, porque veio Jesus até nós? Porque teve Deus de Se revelar, que significa que Deus Se abre, Se mostra e fala ao mundo por livre vontade (*in Youcat*) - para sabermos como Ele é? O que nos mostra Deus quando nos envia o Seu filho? Porque não nasceu Ele num grande palácio, sendo Ele Rei e Deus, mas na simplicidade de um estábulo?

Procurar saber responder a estas e tantas outras perguntas é reconhecer a mais bela história de amor nos dias de hoje e, em especial, na minha vida. Sim, isso mesmo, no Natal festejamos o início da Encarnação que não é de todo uma história velhinha ou “só” um relato de factos históricos. Efectivamente, Jesus nasceu em Belém, numa gruta porque as estalagens “não tinham espaço” para O receber. Por isso, este ano, e daqui para a frente, o desafio que te propomos é este de não seres mais uma das estalagens daquele tempo. Em vez disso, abre espaço na tua vida e no teu coração para que Jesus possa realmente nascer em ti, e nos que te rodeiam.

Para isso, pensámos em fontes que nos ajudam a perceber melhor o alcance desta vinda de Jesus ao mundo, numa linguagem simples e concisa.

### **Para o debate em equipa**

- Como vivo o Advento e que frutos nascem deste tempo?
- Como é vivido o Natal em minha casa?
- O que tem de diferente o Natal em relação às outras alturas do ano?
- Como celebro o Natal nas escolhas que faço?

### **Proposta de dinâmica para preparação do tema**

Colocar num saco as várias personagens do presépio e tirar, sem ver, um papel. Relacionar aquela personagem com a minha vida e, em especial, de que forma quero estar perto de Jesus este Natal.

### **Proposta ponto de esforço**

Para o sucesso de qualquer projeto, festa, acontecimento ou encontro, é preciso que se viva bem a sua preparação. Por isso, o ponto de esforço que propomos passa por isto mesmo.

- Nos domingos de Advento ir à Missa em equipa e/ou família.
- Montar um presépio onde todos os dias se junte a família para rezar.

### **Para aprofundar**

Youcat - pontos (7, 8, 9) que pertencem ao segundo capítulo da primeira parte (“Deus aproxima-Se de nós, seres humanos”)

Capítulo “O Príncipe e a Lavadeira” do livro com o mesmo nome, escrito pelo Padre Nuno Tovar de Lemos, s.j

Os “Contos de Natal” e “Deixem-me falar-vos do impossível” de César das Neves

### **Passagens Bíblicas**

**Lc 1, 26-35** - Anunciação a Nossa Senhora

**Lc 1, 39-45** - Visitação de Nossa Senhora

**Lc 1, 46-56** - Magnificat

PONTO DE ESFORÇO \_\_\_\_\_

PRÓXIMA REUNIÃO \_\_\_\_\_

TEMA \_\_\_\_\_ ORAÇÃO \_\_\_\_\_

JANTAR \_\_\_\_\_ SOBREMESA \_\_\_\_\_

# TEMA XII DISPONIBILIDADE

## “Mestre, quem é o meu próximo?”

A resposta de Cristo ao doutor da lei através da parábola do Bom Samaritano (Lc 10, 25-37) apresenta-nos um exemplo claro de disponibilidade fundamentada no mandamento novo que o Senhor nos deixou: “*Amai-vos uns aos outros como eu vos amei*” (Jo 15, 13).

Abordar o tema da disponibilidade não é estabelecer uma discussão teórica nem desenvolver o seu aprofundamento no plano intelectual. Em primeiro lugar iremos abordar

Para nós o que mais importa será praticar o Evangelho na nossa vida progressivamente, dia após dia, através dos nossos valores, dos nossos projetos, do nosso relacionamento com os outros, da nossa atitude e da nossa intimidade com Deus se tornar cada vez mais marcada pelo Espírito, colaborando, sempre, na construção do Reino.

É nesta perspectiva que vos convidamos a abordar este tema, confrontando as reflexões aqui feitas com a vida do quotidiano e com o Evangelho lido e meditado como interpelação que Jesus faz hoje a cada um de nós.

**1.** A disponibilidade no plano da nossa relação com Deus é o resultado de reconhecermos como Deus nos ama: quantas maravilhas Ele coloca na nossa vida e à nossa volta! É preciso saber olhar em redor com o coração, apreciar e saborear sob quantas formas Deus nos fala, seja através da natureza, seja através dos outros cujos caminhos se cruzam connosco, seja através da nossa própria vida com as suas vitórias, ou os seus fracassos.

Mas Deus quer, apesar da nossa pequenez, a nossa resposta pessoal. Quer que sejamos ao longo da nossa vida participantes da Sua obra da Criação.

### Para o debate em equipa

- Estamos nós disponíveis a ouvir o que o Senhor tem para nos dizer, a dar tempo à experiência de Deus na Criação? Procuramos descobrir os sinais e os dons que gratuitamente Ele vai pondo na nossa vida? Construímos com Ele o nosso projeto de vida, a nossa vocação? Que respostas damos?

## “E quem é o meu próximo?”

**2.** Cristo ensina-nos que o nosso próximo não é apenas aquele que se aproxima de nós: é aquele de quem nós nos aproximamos. Exemplo disso é a passagem do Bom Samaritano (Lc 10, 30-37) que é quem vai ao encontro do que jazia na estrada para o ajudar.

Numa palavra, disponibilidade no plano da nossa relação com os outros, quer dizer serviço, gratuidade. *“O Filho do Homem não veio para ser servido, mas para servir e dar a vida em resgate pela multidão.”* (Mc 10, 45).

São muitas as atitudes e formas de que se pode revestir a nossa disponibilidade para com os outros. Aqui ficam algumas:

**Abertura e atenção:** saber descobrir o outro seja ele atraente e cativante, seja marcado pela vida e pela sua história por formas que nos tentariam a afastarmo-nos. Tais como, o jovem rico de Evangelho ansioso por ir mais além; o cego que grita no meio da multidão; o leproso que é mantido à distância; a mulher doente que toca imperceptivelmente cheia de fé o manto de Jesus.

**Acolhimento:** ouvir com paciência e procurar compreender as dificuldades e sofrimentos. Partilhar tristezas e alegrias. Ajudar a discernir à luz da fé. Respeitar o outro na sua dignidade sem o julgar. Procurar aquilo que há em comum sem realçar as diferenças. Com humildade, compreender que Deus ama o outro como a mim próprio. É como o diálogo de Jesus com a samaritana; o apelo do centurião; o choro de Jesus diante o tumulo de Lázaro; a caminhada de Jesus com os discípulos de Emaús.

**Testemunho e intervenção:** sem receio de oferecer a nossa experiência pessoais, manifestar a nossa resposta à luz da Fé não numa atitude farisaica de acharmos melhores, mas na expectativa de poder ajudar. É não nos limitarmos a dar as nossas opiniões mas dispormo-nos a partilhar com o outro a nossa vida, o nosso tempo, a nossa esperança, o nosso trabalho. É toda a pedagogia de Cristo ao longo de Evangelho.

### Para o debate em equipa

É nesta perspetiva o meu relacionamento com os outros, em casa com os pais e irmãos, com os colegas, no meu círculo de amigos, na equipa? Ou será que ponho as pessoas em catálogo e selecciono preferências de acordo com a minha disposição? Lembrando-me de casos recentes, haverá situações em que deve rever?

**3.** Para estarmos disponíveis e abertos ao serviço dos outros torna-se necessário que procuremos construir a Paz. A nossa Paz interior, a Paz com e entre os outros. É na seriedade e na paz que encontraremos um espaço de comunhão. Para estarmos disponíveis ao serviço dos outros é preciso que não nos deixemos ficar estáticos vivendo o hoje como no passado. É preciso compreender os sinais dos tempos. Para estarmos disponíveis ao serviço dos outros temos que estar nós próprios à partida dispostos a mudar, comprometidos na nossa conversão permanente, no caminho das bem-aventuranças.

### **Para o debate em equipa**

- Talvez este caminho nos obrigue a algumas mudanças na nossa vida. Mas não será agora, que somos jovens, a altura de nos dispormos a correr alguns riscos?

- Será claro para nós que para fazer a paz temos de ser fortes, começando por nos vencermos a nós próprios e confirmando a nossa fé? Procuramos ler os sinais dos tempos, notícias, acontecimentos à luz de Deus presente na história dos homens que o aceitam e rejeitam ou à luz dos nossos preconceitos pessoais ou do grupo? O apelo que Jesus me faz “Vem e segue-Me” obriga-me a conhecer o caminho. Quero comprometer-me e arriscar?

É neste caminho, com Jesus e Maria, que vamos receber muito mais do que aquilo que damos e a nossa vida enriquece-se enormemente em paz, alegria, entusiasmo, libertação de tantas amarras que temos...

E talvez deixemos de perguntar como o doutor da lei “Mestre, quem é o meu próximo?” para dizer com um sorriso de profunda alegria “Estou aqui. Conta comigo!”.

### **Proposta para o ponto de esforço**

Informar-me junto dos setores do movimento e saber se há algo que possam fazer algo em Equipa.

PONTO DE ESFORÇO _____
PRÓXIMA REUNIÃO _____
TEMA _____ ORAÇÃO _____
JANTAR _____ SOBREMESA _____

# TEMA XIII O ESPÍRITO SANTO

*“A prova de como sabemos que vivemos em Deus e Deus está em nós é esta:  
Ele deu-nos o seu Espírito” (Jo 4,13)*

A terceira pessoa da Santíssima Trindade é aquela que temos mais dificuldade em definir e reconhecer na nossa vida. Porém, ela está presente em nós de uma forma muito forte pois faz a ligação entre nós, o Pai e Jesus. «Ninguém pode dizer “Jesus é o Senhor” a não ser pela acção do Espírito Santo» (1Cor 12,3). Ou seja, este conhecimento da fé só é possível no Espírito Santo porque para estar em contacto com Cristo é preciso ser tocado pelo Espírito. Talvez não nos tenhamos ainda apercebido mas se estamos aqui hoje, se decidimos dedicar este tempo a Jesus, é provavelmente por acção do Espírito Santo.

Antes de subir aos Céus, Jesus prometeu deixar-nos o Espírito para que pudéssemos ser guiados por Ele e para que pudéssemos viver para Jesus. Mas afinal que Espírito é este?

A Bíblia fala-nos de Espírito Paráclito, Espírito Advogado, Espírito Consolador, Espírito de Verdade, Espírito de Promessa, Espírito de Adoção, Espírito de Glória. E eu, por que nome O trato? Falo-Lhe como a um amigo? Ou será que ainda não O conheço bem?

Deus é Amor e, como tal, não Se pode guardar para Si mesmo, tem de Se dar. Deus na Santíssima Trindade já é família, mas criou-nos a nós também, seus filhos, para nos poder dar o Seu Amor. Mas como Deus é relação, pede o nosso amor de volta.

Podemos ver esta relação nas três Pessoas da Santíssima Trindade: no Pai, que falou com o seu povo através dos profetas; no Filho que, ao fazer-Se Homem, falou, viveu e morreu na cruz por nós; e no Espírito Santo que nos quer falar todos os dias, de diversas formas, para as quais nos devemos manter atentos. A relação que se estabelece entre todos, Pai, Filho, Espírito Santo e todos nós, traduz-se em amor. O amor, que tem a sua fonte no Pai e nos é oferecido pelo Filho morto na cruz, é-nos comunicado, íntima e pessoalmente, pelo Espírito Santo. Esta cadeia de amor não pode terminar em nós, tem de ser passada também para os outros. A Vida no Espírito traduz-se numa vida cheia de amor, tanto amor que não conseguimos guardá-lo para nós e sentimos necessidade de transmiti-lo aos outros.

Para além de ser este amor que comunica e nos aproxima de Jesus, o

Espírito é também uma força que nos faz chegar mais perto dos outros. No dia a dia, a força do Espírito Santo caracteriza-se por uma orientação num momento de dúvida, num ânimo em época de angústia, numa alegria em tempo de tristeza. Podemos olhar para o Espírito Santo como uma mão que nos puxa para Jesus, quer seja através de um amigo, da Sagrada Escritura ou de outra coisa qualquer.

Mais concretamente, como é que o Espírito nos dá este “empurrão”? O momento do Pentecostes pode servir-nos de reflexão. Nessa altura, quando mataram Jesus, os seus seguidores fugiram receando que lhes fizessem a eles o que fizeram ao Mestre. Fecharam-se numa casa, com medo e enquanto rezavam, receberam a força do alto que Jesus prometera.

*“Quando chegou o dia da festa do Pentecostes, estavam eles todos reunidos no mesmo lugar. De repente, veio do céu um barulho, como de um vento forte, que ressoou por toda a casa onde se encontravam. Apareceu-lhes então uma espécie de línguas de fogo, que se espalhavam e desciam sobre cada um deles. Todos ficaram cheios do Espírito Santo e começaram a falar noutras línguas, conforme o Espírito Santo lhes inspirava” Act 2,1-4*

Depois desse momento, os Apóstolos nunca deixaram de anunciar e dar testemunho de Jesus com a força do Espírito. A ação do Espírito Santo sobre os Apóstolos foi tão forte, que fracos e cobardes que eram, estes tornaram-se fortes e corajosos em todas as circunstâncias da sua vida, suportando com coragem e paciência todo o tipo de afrontas. Tal como o Espírito desceu sobre os Apóstolos no dia do Pentecostes, também pode descer sobre nós sempre que quisermos. Jesus nunca nos prometeu dar tudo aquilo que Lhe pedíssemos mas prometeu que sempre que Lhe pedíssemos o Seu Espírito, o Espírito de Amor, Ele o enviaria. Esta promessa está ao alcance de todos nós e devemos aproveitá-la ao máximo. Para além de recebermos o Espírito no nosso dia-a-dia, recebemo-lo de uma forma muito especial no dia do nosso Baptismo e, mais tarde, no Sacramento do Crisma, somos ungidos com o óleo que representa a força do Espírito Santo.

O nosso Deus não é um Deus distante mas um Deus que quer estar cada vez mais perto de cada um dos seus filhos, de todos nós, de ti... É esta a nossa fé, é esta a realidade que nos pode tornar as pessoas mais felizes do mundo, mesmo nos momentos mais difíceis. Nunca estamos sós.

Para além do amor, o Espírito pode ser encarado também como uma “ferramenta de trabalho” para que possamos construir o reino de Deus na terra. Se o permitirmos, Ele utiliza as nossas qualidades e virtudes nesta tarefa que é

conseguir que seja feita a vontade de Deus “assim na terra como no Céu”. Às nossas capacidades junta os dons que tem para nos oferecer: Sabedoria, sentido mais apurado para as coisas de Deus; Entendimento, graça de aceitarmos as verdades reveladas por Deus; Conselho, graça de escolher o mais perfeito, de discernir o bem e o mal; Fortaleza, força para propagar e defender a fé, para escolher o bem e nele perseverar; Ciência, saber que a verdadeira felicidade reside na ciência de Deus que nos é dada pelo Espírito Santo; Piedade, sensibilidade para o que é de Deus e para com o próximo; e Temor de Deus, respeito pelo sagrado e divino por causa da alegria que reside na presença de Deus.

O Espírito Santo, para além de derramar as sete grandes colunas cristãs, confere ao cristão doze frutos que são: a Caridade, o Gozo, a Paz, a Paciência, a Benignidade, a Bondade, a Longanimidade, a Mansidão, a Fé, a Modéstia, a Continência e a Castidade. Devemos rezar ao Espírito, pedindo-lhe que consigamos alcançar estes frutos.

Não devemos ver o Espírito Santo como algo distante no tempo e no espaço, mas como Deus em nós, todos os dias, nas coisas mais pequenas do nosso quotidiano, e também nas maiores.

### **Para o debate em equipa**

Como está presente o Espírito Santo na minha vida? Tento identificar situações em que sinto a atuação do Espírito Santo.

Como posso ficar mais atento à ação do Espírito Santo na minha vida?

Que dons é que o Espírito Santo já me deu ou penso que me quer dar para ser um instrumento de Jesus?

Tenho cumprido essa missão que me foi confiada? O que faço e o que poderei vir a fazer?

### **Proposta de Ponto de esforço**

Rezar a invocação ao Espírito Santo e saber utilizá-la em momentos importantes da minha vida, nomeadamente quando tenho de tomar uma decisão importante, quando alguém me pede conselhos ou quando vou ter uma conversa importante.

Escolher os dons e frutos do Espírito Santo que mais preciso neste momento, e pedir ao Espírito Santo a sua intercessão todos os dias na minha oração.

### **Proposta de dinâmica da reunião**

Identificar os momentos em que o Espírito Santo está especialmente na vida de Jesus: na Encarnação, no Batismo, na hora da morte de Jesus, no dia do Pentecostes.

Muitos são os símbolos que representam o Espírito Santo: a água, o fogo, a pomba, o vento... Procurar ilustrações e pesquisar a explicação de cada símbolo.

### **Oração final**

Ó Espírito Santo, Amor do Pai e do Filho!

Inspirai-me sempre aquilo que devo pensar, aquilo que devo dizer, como eu devo dizê-lo, aquilo que devo calar, aquilo que devo escrever, como eu devo agir, aquilo que devo fazer, para procurar a Vossa glória, o bem das almas e minha própria santificação.

Ó Jesus, toda a minha confiança está em Vós.

Ó Maria, Templo do Espírito Santo,

ensina-nos a sermos fiéis àquele que habita em nosso coração.

Amén

*Cardeal Verdier*

### **Para aprofundar**

Catecismo da Igreja Católica, capítulo 3: 'Creio no Espírito Santo'

Gen 1-2 – A criação do mundo e do homem

Mt 3, 13-17 – Batismo de Jesus

Lc 1, 26-38 – Anunciação do Anjo a Maria

Act 2, 1-13 – Pentecostes

PONTO DE ESFORÇO \_\_\_\_\_

PRÓXIMA REUNIÃO \_\_\_\_\_

TEMA \_\_\_\_\_ ORAÇÃO \_\_\_\_\_

JANTAR \_\_\_\_\_ SOBREMESA \_\_\_\_\_

# TEMA XIV VIVER EM COMPROMISSO

*“A fé não se reduz a um sentimento privado, porventura a esconder quando se torna incómodo, mas implica a coerência e testemunho público a favor do Homem, da justiça e da verdade. “*

*Papa Bento XVI*

Todos os dias ouvimos falar da palavra compromisso. Não é de todo invulgar ligarmos a televisão e ver notícias como “os países europeus comprometem-se a atingir as metas e objectivos propostos pelo Banco Central” ou irmos no metro e ouvirmos um empresário apressado e algo perturbado ao telefone a dizer “mas não foi isso que foi acordado”.

Mas nem todos os compromissos na nossa vida são assim tão formais, complexos, burocráticos e conscientes. Muito antes de fazermos dezoito anos e atingirmos a maioridade - para poder assinar contratos, por exemplo - comprometemo-nos. Posso estar comprometido quando me “meto” nalguma actividade, desporto, quando combino ir tomar um café com um amigo, quando decido fazer voluntariado, num estágio, em trabalhos de grupo, em casa, com a minha família, no trânsito, no sítio onde estudo ou trabalho, num namoro, quando vou à Missa, na minha oração... tantos exemplos e alguns até já falados e aprofundados em reuniões passadas.

Muitas vezes, sem pensarmos, a forma como nos entregamos e vivemos os nossos compromissos diz muito sobre a nossa maneira de ser e como estão a nossa cabeça e o nosso coração. Por exemplo, a falta de pontualidade sistemática (não aquela que se deve a um imprevisto); a falta de dedicação, de perfeição e empenho que coloco nalguma tarefa quando o entusiasmo inicial parece ter terminado; o não cumprir com a minha palavra; o quebrar promessas; o afirmar uma coisa e agir de forma não coerente; quando sentimos e pensamos da mesma maneira mas temos medo da responsabilidade que é fazer e afirmar um compromisso, quer pelo tempo exigido, ou pelo trabalho que requer, ou por aquilo a que tenho de dizer “não” para poder dizer “sim”... Apesar de todos termos defeitos e da nossa pequenez que nos faz falhar, precisamos de ter algumas coisas em mente:

**Primeiro:** Saber escolher os nossos compromissos, aqueles a que somos chamados e nos fazem felizes. Com efeito, na maioria dos compromissos somos chamados a fazer sacrifícios, pequenos ou grandes, que irão mais tarde dar

sentido à nossa vida;

**Segundo:** Para se viver autenticamente em compromisso é preciso ser-se persistente, e não “viver por ondas”.

### **O que é o compromisso em si?**

Talvez se torne importante e mais claro acompanharmos esta resposta com o maior compromisso e, sem dúvida, o mais exigente que temos na nossa vida - a nossa fidelidade a Deus, enquanto cristãos. Para isso importa irmos mais fundo em duas óticas: Deus que se compromete comigo e eu que me comprometo com Ele.

### **Deus compromete-Se com cada um de nós**

Se dissecarmos a palavra comprometer encontramos “com + prometer” que mais não quer dizer do que “fazer a promessa de estar “com”. Parece ser simples mas nada podia ser mais exigente. Deus revela-Se ao longo da história através dos profetas que nos foi enviando até enviar o Seu próprio Filho, cumprindo assim plenamente a Sua promessa. O Seu amor é sem condições pois mesmo antes de eu O conhecer, Ele já me amava. Com o tempo, e cada vez que O conheço melhor, aprendo que só Ele me projeta para uma felicidade plena, mas para isso tenho que me deixar moldar, abandonando-me assim como o barro nas mãos do oleiro. Sabendo isto, Deus desafia-me a amá-Lo e a amar o próximo com o Seu amor.

Mas se quero amar tenho que me comprometer e deixar os meus medos de lado pois amar trata-se de “estar sempre com” o outro, nos momentos bons e menos bons.

### **Ser cristão é um compromisso que assumo com Jesus Cristo**

Quando se acredita em algo de que gostamos muito, queremos muito vivê-lo, e é exatamente isso que acontece com a nossa relação com Deus. Se algum dia acharmos que a nossa amizade não pode crescer mais então é muito claro: nunca chegámos a conhecer verdadeiramente o Seu amor.

Num compromisso com Jesus não basta dizer “sim” em voz alta ou colocar por escrito como noutros contratos. Devemos procurar pensar mais como Deus pensa e isso dar-nos-á a graça de conhecê-l’O e amá-l’O mais. Depois de experimentar esta amizade e o verdadeiro Amor de Deus por cada um de nós, queremos comprometer-nos de uma forma mais exigente na nossa vida: nas nossas amizades, no local onde estudamos ou trabalhamos, em casa.

Se às vezes é difícil? Sim, sem dúvida, muitos são os desafios de fidelidade com que somos confrontados. Começemos por nos treinarmos a ser fiéis no pouco e assim o seremos no muito. Espera-nos muito trabalho pela frente, pelo que devemos ser persistentes, sempre reconfortados pela certeza de que essa felicidade é real e possível. E como “os frutos se conhecem pelas árvores”, só comprometendo-nos de forma séria com Ele, conseguiremos ter a graça de sermos coerentes, íntegros e consistentes.

### **Fazer parte de uma ejNS**

Em primeiro lugar fazer parte de uma Equipa de Jovens, significa **fazer parte da Igreja**.

Apesar de não sermos todos iguais e de termos diferentes compromissos que nos definem, há um que nos é comum nas nossas reuniões e escolhemos em equipa torná-lo mais forte: o nosso compromisso com Deus.

Ao longo deste ano é importante ter percebido que eu tenho um papel nesta equipa e que o devo desempenhar. Assim, em cada reunião tenho de procurar dar um pouco mais de mim e reconhecer o que recebo de Deus todos os meses. Contudo, a minha equipa deve ser vista não só como um espaço privilegiado de crescimento e conforto mas como algo que me projeta para a minha vida do dia a dia. Isto porque apenas um encontro por mês com Deus é pouco: precisamos de ser mais exigentes.

Comprometendo-me com a minha equipa devo procurar “vestir a camisola” daquilo em que acredito:

- Procurar conhecer cada vez mais o espírito do Movimento;
- Assumir o compromisso não apenas de participar nas reuniões mensais mas, sobretudo, de procurar uma coerência entre a fé cristã, as próprias palavras e os actos da vida do dia a dia;
- Encontrar-me pessoalmente com Cristo, viver com Ele e aceitar que me envia em missão;
- Fazer uma descoberta consciente da minha vocação pessoal;
- Aceitar Maria como modelo da minha vida, minha mãe e guia que aponta para Jesus;
- Ter a atitude de acolhimento e escuta do outro, na perspectiva de uma ajuda mútua;
- Aceitar a importância de pôr os meus dons à disposição dos outros, comprometendo-me pessoalmente num apostolado e em qualquer serviço da Igreja ou do mundo.

- Perceber que a vida do Movimento depende da minha participação ativa (individual e em equipa) e estar disposto a aceitar as responsabilidades que me forem pedidas

### **Para o debate em equipa**

- Quando me comprometo com Deus, devo dizer sim a tudo? Será que o meu compromisso com Ele implica dizer não a alguma coisa? E se sim, a quê?

- O que é que no meu dia a dia pode fazer com que os três círculos (do sentir, pensar e agir) se afastem ou tendam a convergir até se sobreporem?

- De que modo é que, em termos concretos, comprometer-me em e na equipa é comprometer-me com Deus?

- O que é o Compromisso que as pilotagens fazem no Encontro Nacional? Tenho consciência do que isso implica?

### **Proposta de dinâmica da reunião**

Escrever o que é que a equipa pretende com este compromisso: onde melhorar durante o próximo ano (quer nas reuniões, quer durante o mês, quer com as Equipas de Jovens de Nossa Senhora enquanto Movimento), o talento que cada um irá pôr a render em equipa para na diversidade de dons haver uma troca de experiências de vida e exemplos que nos façam crescer ainda mais.

### **Proposta para o ponto de esforço**

Ir com a equipa toda ao Encontro Nacional.

### **Para aprofundar**

Mt 14,14; Mc 3,5; Lc 7,13

Jo 11, 33; Heb 4,15

PONTO DE ESFORÇO \_\_\_\_\_

PRÓXIMA REUNIÃO \_\_\_\_\_

TEMA \_\_\_\_\_ ORAÇÃO \_\_\_\_\_

JANTAR \_\_\_\_\_ SOBREMESA \_\_\_\_\_

## TEMA XV AS EQUIPAS

Muitas vezes, entre as agitações e preocupações do nosso dia-a-dia, esquecemos apelos muito importantes que o Senhor nos faz. Disse Jesus: “*Vem e segue-Me*”, e depois da sua ressurreição: “*Vós sereis minhas testemunhas*” (Act 1, 8).

Para além de nos alegrarmos com o apelo que nos é dirigido, conforta-nos a todos, com certeza, tomar consciência da confiança de Deus em cada um de nós para sermos suas testemunhas.

Mas depois desta primeira reacção, talvez haja um certo medo de perguntar: “*Senhor, que quereis que eu faça?*” (Act 22, 10), pois parece-nos que não vai haver tempo, ou até que não iremos conseguir. Na verdade, isto acontece principalmente porque fazemos parte duma sociedade demasiado materialista, onde é difícil vivermos sozinhos a nossa fé.

Para que isto não aconteça e para que tenhamos alguém que nos ajude a progredir na nossa relação com Deus e também com os outros, e nos ajude a preparar mais facilmente o caminho que conduz a Deus, somos **EQUIPAS DE JOVENS DE NOSSA SENHORA**.

As EJNS existem exactamente tomando como modelo Nossa Senhora e pedindo-lhe o seu apoio maternal na procura de um conhecimento mais profundo de Deus e de uma vida que aceite as exigências do Seu Amor. Para isso, precisamos de ser mais do que um grupo de amigos, precisamos de estar reunidos na oração, de estabelecer entre nós um clima de entreatajuda, de tentar ajudar o próximo na sua caminhada.

*“Não se perturbe o vosso coração. Credes em Deus; crede também em mim. Na casa de meu Pai há muitas moradas. Se assim não fosse, como teria dito Eu que vos vou preparar um lugar? E quando Eu tiver ido e vos tiver preparado lugar, virei novamente e hei-de levar-vos para junto de mim, a fim de que, onde Eu estou, vós estejais também. E, para onde Eu vou, vós sabeis o caminho.» Disse-lhe Tomé: «Senhor, não sabemos para onde vais, como podemos nós saber o caminho?» Jesus respondeu-lhe: «Eu sou o Caminho, a Verdade e a Vida. Ninguém pode ir até ao Pai senão por mim. Se ficastes a conhecer-me, conhecereis também o meu Pai. E já o conheceis, pois estais a vê-lo.» Jo 14, 1-7*

*“Há, todavia, uma coisa, amados, que não deveis esquecer: que, para o Senhor, um dia é como mil anos, e mil anos, como um dia. Não retarda o Senhor a sua promessa, como alguns a julgam demorada; pelo contrário, ele é paciente para convosco, não querendo que nenhum pereça, senão que todos cheguem ao arrependimento. Virá, entretanto, como ladrão, o Dia do Senhor, no qual os céus passarão com estrepitoso estrondo, e os elementos se desfarão abrasados; também a terra e as obras que nela existem serão atingidas. Visto que todas essas coisas hão de ser assim desfeitas, deveis ser tais como os que vivem em santo procedimento e piedade, esperando e apressando a vinda do Dia de Deus, por causa do qual os céus, incendiados, serão desfeitos, e os elementos abrasados se derreterão. Nós, porém, segundo a sua promessa, esperamos novos céus e nova terra, nos quais habita justiça. Por essa razão, pois, amados, esperando estas coisas, empenhai-vos por serdes achados por ele em paz, sem mácula e irrepreensíveis.” 2Ped 3, 8-14*

Como vemos, o ideal seria que quando o Senhor chegasse não fôssemos “apanhados de surpresa” mas que já estivéssemos preparados. Essa preparação exige uma caminhada, que não se faz de um momento para o outro. Assim como Jesus vai à nossa frente para nos preparar o lugar na casa de Seu Pai, também nós devemos ir preparando a Sua chegada.

A nossa caminhada, sabemos, não é tarefa fácil mas, no entanto, a nossa obrigação é pelo menos tentar fazê-la. Em Equipa, a nossa caminhada vê-se simplificada pela ajuda e testemunho do outro, pela oração de todos. Mas, uma EJNS é, exclusivamente, aquilo que os seus membros quiserem que ela seja. Ela funciona bem, se tiver o entusiasmo e participação de todos, e atinge pelo menos parte dos seus objectivos se todos tentarem que tudo o que de positivo acontecer na Equipa seja orientação para a vida agitada que têm fora das reuniões.

### **Para o debate em equipa**

- Sinto que tem de haver uma forte relação entre aquilo que se vai passar nas reuniões e a vida que tenho fora delas?

- O que eu quero da minha Equipa?

- O que é que me levou a procurar as EJNS? O desânimo de me sentir

sozinho? O entusiasmo de outra pessoa?

- Quais os pontos em que eu sinto a minha caminhada mais fraca e necessito mais da ajuda dos outros?

- Sinto-me ligado ao movimento? Conheço as actividades que existem?

### **Proposta de dinâmica da reunião**

Convidar alguém que tenha alguma responsabilidade no Movimento para ir falar à reunião e dar o seu testemunho.

### **Proposta para o ponto de esforço**

Ir em equipa a uma actividade proposta pelo movimento.

### **Para aprofundar**

Ler o Documento Nacional, disponível em [www.ejns.net](http://www.ejns.net).

PONTO DE ESFORÇO \_\_\_\_\_

PRÓXIMA REUNIÃO \_\_\_\_\_

TEMA \_\_\_\_\_ ORAÇÃO \_\_\_\_\_

JANTAR \_\_\_\_\_ SOBREMESA \_\_\_\_\_

# TEMA XVI DEUS CHAMA-TE

## **Vocação - O que é e para que serve?**

Vamos começar por te pedir que penses um bocadinho sobre as pessoas mais importantes para ti. Primeiro, os teus pais: parece-me bastante óbvio que se os dois não se tivessem conhecido nem sentido **chamados** a casar-se e a ter-te como filho, não estarias aí sentado a ler este tema. E imagina que aquele Padre com quem tu te dás tão bem, aquele que soube cativar-te quando não andavas lá muito virado para as coisas da fé, nunca tinha sido **chamado** ao sacerdócio. Não achas que a tua vida, assim como a de muitas outras pessoas que chegam a Jesus Cristo através desse Padre, não seriam diferentes se essa chamada nunca tivesse ocorrido? Daqui podemos retirar a nossa primeira conclusão: isto de ser chamado a fazer alguma coisa é importantíssimo e tem um impacto enorme na história das nossas vidas. A vocação é isso mesmo, uma chamada. Mas não é uma chamada qualquer que possas receber no telemóvel, nem daquelas que os professores fazem nas salas de aula para saber se toda a gente está presente. **A vocação é uma chamada de Deus!** Através dela, cada um de nós fica a conhecer a sua missão na Terra. Na raiz de toda a vocação não encontramos uma iniciativa humana ou pessoal, com as suas inevitáveis limitações e complicações, mas uma misteriosa iniciativa de Deus (Frases adaptadas do Beato João Paulo II).

Antes de avançarmos é importante deixar bem claro que, apesar de haver caminhos diferentes para alcançar a santidade, todos nós (tu também!) somos chamados a ser santos. **“Sede perfeitos como é perfeito o vosso Pai que está no Céu”**, diz-nos Jesus no evangelho de S. Mateus. Já a Beata Madre Teresa dizia também que “A santidade não é o luxo de umas poucas pessoas, mas um simples dever para ti e para mim”. Curioso quanto ao teu caminho para a alcançares? Então continua a ler!

## **Vocações para todo o tipo de almas**

Existem três grupos vocacionais diferentes: sacerdotes, religiosos e leigos. Dentro dos leigos, a pessoa tanto pode ser vocacionada para vivê-la no matrimónio ou no celibato. Vejamos cada um deles em maior detalhe:

- “A família é um mistério de amor, ao colaborar diretamente na obra criadora de Deus” – disse João Paulo II. O matrimónio é uma promessa de amor entre homem e mulher para o resto da vida. É um compromisso que implica que

os dois saibam viver uma vida familiar Cristã, baseada na fidelidade e respeito constantes. Aceitar esta vocação significa pôr o cônjuge e os filhos como prioridade sobre quaisquer outras pessoas ou projetos – tentar tocar as vidas de estranhos, mas negligenciar a de quem vive sobre o seu lar, significa não respeitar o compromisso com esta vocação.

- Ser vocacionado para o celibato significa ser chamado a viver solteiro, em ordem a um amor maior do que aquele que se nutre por qualquer pessoa na Terra. Se pensas que ter esta vocação significa viver-se uma vida solitária e de remorso por não ter marido ou mulher, estás muito enganado! A vontade de Deus para ti pode ser que te preocupes com certas coisas e pessoas que, caso estivesse casado, jamais poderias dar-lhes a sua devida atenção. Por isso, ter esta vocação é ter também o desejo de renunciar a um parceiro, tudo por amor a Jesus e ao Reino dos Céus! Um celibatário renuncia às relações sexuais, mas nunca ao amor. É sinal já neste mundo que podemos viver apenas do amor de Deus, como um dia viveremos todos no Céu.

- Ser chamado ao sacerdócio é querer empregar cada minuto da própria vida a levar as pessoas a Cristo, a contribuir para a sua e para a salvação de todos os irmãos. «**Vinde comigo e Eu farei de vós pescadores de homens.**», disse Jesus aos seus apóstolos. A vocação ao sacerdócio não é um refúgio para quem tem medo da vida, nem uma carreira como qualquer outra. É mais uma história de amor intenso e constante pelos outros e por Jesus Cristo (Frase retirada e adaptada de <http://www.vocacao.org/content-fne.htm>).

- A vocação religiosa é uma proposta exigente mas recompensante. Os religiosos são homens e mulheres que sentiram que Deus os chamava a servi-Lo e aos seus irmãos e irmãs. São também chamados a deixar a sua família, casa e bens, como sinal de entrega e amor total ao serviço que vão desempenhar. De acordo com o carisma da instituição em questão e a personalidade do jovem vocacionado, este deve escolher a família religiosa da qual fará parte.

### **Qual a minha? Como descobri-la?**

É a vocação pessoal que determina a forma como cada um vive grande parte da sua vida, por isso é mais que natural que este assunto mexa contigo, que crie certas perguntas para as quais ainda não tens resposta. O importante a ter em mente é que o processo de descoberta da vocação não é exclusivamente da tua responsabilidade. Por mais raciocínios e linhas de pensamento que cries

sobre o assunto, a palavra final cabe a Deus e Ele encarregar-Se-á de te pôr no caminho certo. Não precisas de te assustar porque não há “missões impossíveis” no que toca à vocação. Deus quer acima de tudo ver-nos felizes e não há ninguém melhor do que Ele, que sabe bem quais são as nossas paixões e talentos, para nos apontar o melhor caminho.

Agora, quanto à TUA vocação específica. Não existe, para nenhuma vocação, a personalidade que seria ideal teres para encaixares no perfil de cada uma. Por exemplo, nenhum Padre te dirá que se fores afetivo, simpático e outra coisa qualquer, então és vocacionado para o matrimónio. Nem vale a pena, na maior parte das vezes, tentarmos encontrar nas nossas vidas “sinais” de que somos chamados para uma certa vocação. O facto de namorares há não sei quanto tempo com o teu namorado ou namorada, não implica que os dois tenham a vocação do matrimónio. Quem sabe se esse namoro não é um caminho de discernimento para outra vocação qualquer?

O que existe é uma forma de tu chegares à vocação que Deus tem escolhida para ti, a qual deve passar por três pontos essenciais:

1. **Oração** – aproveitar ao máximo as conversas que tens com Deus. Perguntares-Lhe o que pensa sobre a tua vocação, pões-te ao dispor da vontade d’Ele. É muitas vezes no silêncio que a vocação cresce.

2. **Sacramentos** – frequentar assiduamente a Eucaristia e o sacramento da Reconciliação. Experimenta fazer um esforço para ires mais vezes à Missa durante a semana e oferece-as pela tua vocação!

3. **Direção espiritual** – falar com um Padre sobre este assunto. Sê sincero com o teu diretor espiritual, abre-lhe o coração e pode ser que ele consiga dar-te as luzes de que precisavas para encontrares o teu caminho.

De resto, basta que sejas paciente com Deus!

### **Ninguém disse que ia ser fácil...**

Especialmente no que toca às vocações do celibato, sacerdócio e de qualquer ordem religiosa, optar por segui-las pode não ser fácil. Se calhar vais precisar de ir contra a moda e mentalidade do mundo. Os teus pais podem não apoiar a tua decisão, os teus amigos talvez não achem muita piada à ideia. O importante é que só seguindo a tua verdadeira vocação é que conseguirás viver uma vida realizada e plena. Deus sabe onde vamos ser mais felizes e é de certeza aí que vai chamar-nos a viver. A tua vocação não é, de modo algum, um sacrifício! *“Olha, pronto... Lá terei de passar a viver assim...”* - se pensas assim é porque ainda tens de refletir melhor sobre o teu caminho de vida.

E não penses que os vocacionados ao matrimónio estão livres de chatices! Jesus chama-nos a todos a viver a santidade! Viver os ensinamentos de Jesus no casamento, no trabalho e ser capaz de passá-los aos filhos também não é fácil. Mas, por amor, vale a pena.

### **Para o debate em equipa**

- Quantas vezes já paraste um bocadinho na tua vida, para te fazeres a pergunta “para quê”? Por que razão fazes o que fazes e te encontras no teu lugar? E já alguma vez pensaste no que tencionas fazer no futuro? Quais são os teus planos a partir de agora?

- **“Uma só coisa te falta (...) vem e segue-me”**. Sinto que Jesus me faz este pedido, hoje? Em que aspetos da minha vida poderei seguir mais a Jesus? De que maneira?

- Sei qual é a diferença entre vocação e profissão? Acredito e confio em Deus para traçar o caminho da minha vida?

- Quando penso na minha vocação faço-me a pergunta “Onde é que vou obter maior auto-realização”? Não será melhor incluir também o mundo e as necessidades das pessoas à minha volta nesta equação?

### **Proposta de dinâmica da reunião**

Cada um pensar em alguém que seja exemplo na sua vida de vocação e partilhar com todos a razão pela qual essa pessoa é tão importante.

### **Proposta para o ponto de esforço**

Procurar diariamente, através da oração, ouvir o Senhor, perceber a Sua “chamada” na minha vida.

### **Para aprofundar**

A vocação explicada pelo papa, de WOJTYLA, KAROL

PONTO DE ESFORÇO \_\_\_\_\_

PRÓXIMA REUNIÃO \_\_\_\_\_

TEMA \_\_\_\_\_ ORAÇÃO \_\_\_\_\_

JANTAR \_\_\_\_\_ SOBREMESA \_\_\_\_\_

# TEMA XVII MATRIMÓNIO

## **O amor, princípio e força**

O Amor é a raiz comum de toda a vocação humana porque quando amamos nos tornamos mais humanos, crescemos enquanto pessoas e filhos de Deus. *“O homem não pode viver sem amor. Ele permanece para si próprio um ser incompreensível e a sua vida é destituída de sentido, se não lhe for revelado o amor, se ele não se encontra com o amor, se não o experimenta e se não o torna algo próprio, se nele não participa vivamente”* (Familiaris Consortio, 18).

O Amor conjugal é uma expressão do Amor em geral, mas distingue-se de qualquer outro tipo de amor pelo seu carácter sexual e, logo, potencialmente procriador. Homem e mulher amam-se e unem-se como duas pessoas que são sexualmente distintas e complementares. É uma inclinação natural específica do amor entre um homem e uma mulher, que não se reduz à dimensão física ou exterior. Pelo contrário, é saindo desta dimensões que chegamos à essência do amor conjugal enquanto relação natural entre duas pessoas, com a mesma dignidade e ao mesmo tempo diferentes, únicas e sexualmente complementares. *“Esta, sim, é carne da minha carne e sangue do meu sangue”* (Gen, 23). E como a sexualidade está presente em todo o nosso ser, uma relação verdadeira que se baseie na complementaridade sexual terá sempre de ser radical: quem se dá, pode entregar-se totalmente, em exclusivo e para sempre.

## **Matrimónio, vínculo natural uno e indissolúvel**

Quando dois namorados se querem, desejam estar juntos e unidos, mas não passam a ser uma comunidade conjugal, um casal, marido e mulher, de uma forma espontânea. Existe uma decisão que faz avançar a relação, um acto da vontade que funda a família, a comunidade conjugal. O que dá origem ao matrimónio não é a forma legal mas a vontade, a intenção real e natural dos dois (en)namorados que se comprometem a não ser apenas duas pessoas que se amam mas que, por que se amam, se comprometem a ser um casal, a viver um futuro em comum. Este compromisso requer o exercício recíproco da liberdade e da vontade. Converte o amor - “querer-se” mutuamente - em compromisso de amor - “querer querer-se”.

Por isso os noivos se casam um ao outro na celebração do matrimónio

e trocam as alianças simbolizando que estabelecem entre si uma aliança, um pacto vital indissolúvel de fidelidade (porque se entregam totalmente) e orientado à fecundidade humana (já que se baseia na complementaridade sexual).

Embora o matrimônio seja uma realidade natural, anterior a qualquer sistema legal concreto e até anterior à própria instituição como Sacramento, a expressão jurídica do matrimônio é importante porque serve para o reconhecer como instituição de carácter social e jurídico, com características específicas - homem e mulher unidos de forma única e indissolúvel: *“já não são dois, mas uma só carne”* Mt. 19, 6; cfr. Gn. 2, 24 - e a todas as consequências que daí derivam, nomeadamente familiares e patrimoniais, mas também de fidelidade, generosidade, serviço ao outro que são devidos entre os dois e pelos filhos, em primeiro lugar, mas também pela sociedade em geral.

A própria Igreja reconhece o matrimônio como uma realidade natural, querida e criada pelo próprio Deus. *“Matrimônio: considerado como o pacto matrimonial, pelo qual um homem e uma mulher constituem entre si uma íntima comunidade de vida e de amor, fundado e dotado das suas leis próprias pelo Criador. Pela sua natureza, é ordenado ao bem dos cônjuges, como também à geração e educação dos filhos. Entre batizados foi elevado, por Cristo, à dignidade de Sacramento”* (Catecismo da Igreja Católica, nº 1660).

Esta definição refere também os fins do matrimônio. Estes fins significam que na sua vida, marido e mulher devem manter uma predisposição de abertura à vida no seu todo, desde a procriação até à forma atenta e séria de educar os filhos que porventura tenham. Mas devem também manter uma atitude igualmente responsável de serviço e de ajuda um ao outro, seja em relação às necessidades primárias, seja em termos afectivos, de amizade, de convivência, seja ainda no desenvolvimento e realização do outro enquanto pessoa até à plenitude da santidade.

### **Matrimônio cristão, Sacramento**

A Igreja eleva o matrimônio entre batizados à condição de Sacramento: *“Esta comunhão conjugal radica-se na complementaridade natural que existe entre o homem e a mulher e alimenta-se mediante a vontade pessoal dos esposos de dividir, num projecto de vida integral, o que têm e o que são: por isso, tal comunhão é fruto e sinal de uma exigência profundamente humana. Porém, em Cristo, Deus assume esta exigência humana, confirma-a, purifica-a e eleva-a,*

*conduzindo-a à perfeição com o sacramento do matrimônio”. E o Espírito, que o Senhor infunde, no marido e na mulher, é “um mandamento de vida para os esposos cristãos e, ao mesmo tempo, impulso estimulante a que progridam continuamente numa união cada vez mais rica a todos os níveis - dos corpos, dos caracteres, dos corações, das inteligências e das vontades, das almas - revelando deste modo à Igreja e ao mundo a nova comunhão de amor, doada pela graça de Cristo.” (Familiaris Consortio, 19)*

### **Para o debate em equipa**

- O que é para mim o Matrimônio?
- O que distingue o Sacramento do Matrimônio de outras formas de celebração do casamento?
- Estou consciente de que a vocação matrimonial é uma vocação à santidade tão exigente como a vocação religiosa?
- Como posso viver um namoro em consonância com as exigências do Evangelho?

### **Proposta de dinâmica de reunião**

Pedir ao casal da equipa para dar um testemunho sobre o seu Matrimônio.

### **Proposta de ponto de esforço**

Rezar por algum casal em dificuldade

### **Para aprofundar**

João Paulo PP. II, Exortação Apostólica Familiaris Consortio (1981)  
Catecismo da Igreja Católica

PONTO DE ESFORÇO \_\_\_\_\_

PRÓXIMA REUNIÃO \_\_\_\_\_

TEMA \_\_\_\_\_ ORAÇÃO \_\_\_\_\_

JANTAR \_\_\_\_\_ SOBREMESA \_\_\_\_\_

# TEMA EXTRA I ESTUDANTE CRISTÃO

*“Quando iam no caminho, Jesus entrou numa aldeia. E a mulher, de nome Marta, recebeu-o em sua casa. Tinha ela uma irmã chamada Maria, a qual se sentara aos pés do Senhor e escutava a Sua palavra. Marta, porém, andava atarefada, com muitos serviços e, aproximando-se disse: “Senhor, não se Te dá que a minha irmã me deixe só a servir? Diz-lhe, pois, que me venha ajudar”. O Senhor, respondeu-lhe: “Marta, Marta, andas inquieta e perturbada com muitas coisas; mas uma só é necessária. Maria escolheu a melhor parte, que lhe não será tirada”*

Lc 10, 38-42

Também nós andamos preocupados com os exames e os trabalhos e não temos tempo de nos sentar aos pés do Senhor para o ouvir. Se o fizéssemos, com certeza que nos veríamos chamados a uma atitude de estudantes que é diferente da nossa habitual atitude. Na verdade, Jesus espera de nós que saibamos ser cristãos também na escola, onde passamos a maior parte do tempo, e onde, através do nosso maior ou menor esforço, podemos merecer ou não o pão que nos é dado cada dia.

Assim, o primeiro ponto de reflexão, quando se fala do estudante cristão é a Verdade.

**Verdade a aprender:** aprendemos o máximo do que nos é transmitido ou apenas o suficiente para passar?

**Verdade a estudar:** estudamos com a consciência de que vamos precisar destes conhecimentos, se quisermos ser profissionais competentes, ou “empinamos” para ter boa nota no teste e depois esquecer tudo?

**Verdade a dar provas:** optamos sempre pela honestidade, ou tentamos vencer à custa de “pequenos truques”?

**Verdade nos objetivos:** tentamos tornar-nos em bons profissionais, para ganhar muito dinheiro, ou para podermos servir melhor os outros?

A procura da Verdade é a atitude natural daquele que estuda. A procura da Verdade é a opção do cristão. Enquanto estudantes cristãos, temos duplamente dever de optar pela Verdade. Mas, para isso, talvez seja urgente repensar muitas das nossas atitudes de estudantes.

E porque não aprendermos a, com mais assiduidade, “sentar-nos aos pés

do Senhor” e oferecer-lhe o nosso estudo, a nosso esforço, as nossas dificuldades e as nossas vitórias?

O segundo ponto, também muito importante, são os outros que nos rodeiam.

**Os colegas:** Não podemos passar por eles indiferentes. Há sempre quem precise de uma ajuda nos seus estudos, nos seus próprios problemas, de uma palavra de amizade, do nosso testemunho. E camaradagem significa também reconhecer que o outro é melhor, ou encorajar o colega ao lado. Por outro lado o nosso esforço de trabalho não implica a competição e o atropelo. Não somos “melhores” por termos uns apontamentos que mais ninguém tem ou por sermos melhores de verdade, se soubermos dividir experiências, se soubermos praticar a solidariedade e a entreaajuda.

**Os professores:** Merecem-nos respeito, pelo seu trabalho e pelo seu esforço. Mas respeito não é subserviência, nem “graxa”. Respeito é corresponder ao seu com o nosso esforço. E respeito é também a opinião oportuna e a crítica construtiva. Respeito é, sobretudo, saber estabelecer uma relação de lealdade, pois os professores são, de certa maneira, companheiros de trabalho.

**Os empregados da escola ou da universidade:** Na maior parte das vezes, eles são os grandes esquecidos. Quantas vezes passamos por eles, sem os cumprimentar, ou porque antipatizamos, ou porque simplesmente não reparamos? Também passa por eles o nosso testemunho de cristãos na escola. E também eles merecem o nosso respeito.

Hoje fazemos parte da sociedade como estudantes. Somos cristãos e não nos podemos alhear do que se passa à nossa volta.

É necessário que nos empenhemos nos problemas da escola, que saibamos ocupar uma posição e defender uma opinião.

Não podemos esconder Cristo, que vive dentro de nós. O nosso testemunho perante os outros, é necessário!

### **Para o debate em equipa**

- Apesar da falta de tempo não será importante reservar sempre tempo para nos sentarmos aos pés do Senhor? Oferecer-Lhe e agradecer-Lhe o dia-a-dia.

- Qual é a importância que damos ao nosso estudo? E à nossa vida de estudantes? Deus faz parte deste nosso dia-a-dia?

- O estudo que fazemos é numa base de verdade?

- Quais estão a ser as nossas opções de hoje para a vida do futuro?

- Que relação tenho tido com as pessoas com quem me cruzo diariamente?  
O que é que pode ser modificado?

### **Proposta de dinâmica da reunião**

Fazer um exercício de pensar o futuro – onde cada um imagina o seu futuro profissional, seja concretamente ou apenas ‘luzes’ daquilo que quer ser, e depois olhar para o ‘hoje’ e perceber o que quero mudar.

### **Proposta para o ponto de esforço**

Aplicar no meu dia-a-dia uma atitude diferente e concreta onde procure estar mais atento/a aos outros.

### **Para aprofundar**

**Lc 10, 38-42** – Marta e Maria

PONTO DE ESFORÇO \_\_\_\_\_

PRÓXIMA REUNIÃO \_\_\_\_\_

TEMA \_\_\_\_\_ ORAÇÃO \_\_\_\_\_

JANTAR \_\_\_\_\_ SOBREMESA \_\_\_\_\_

## TEMA EXTRA II OS NOSSOS MEDOS

***“Nada te turbe, nada te espante, quem a Deus tem, nada lhe falta.  
Nada te turbe, nada te espante, só Deus basta.”***

Quantas vezes por dia utilizas o medo? Sais de casa de manhã apressado porque tens medo de chegar atrasado à primeira aula ou ao encontro marcado? Não respondes quando o professor faz uma pergunta porque tens medo de responder errado e acharem que és parvo? Não te ofereces para fazer o trabalho que alguém pede porque tens medo de não estar à altura do desafio? Não falas com a pessoa de quem gostas mesmo porque tens medo que ela não goste de ti da mesma forma? Não fazes voluntariado lá na paróquia porque tens medo de não ter pachorra para aturar velhinhos ou miúdos ranhosos, ou estômago para distribuir comida aos sem-abrigo. Estudas para ter notas razoáveis porque tens medo que os teus pais te cortem a mesada? Vais jantar a casa, pelo menos, quatro vezes por semana porque tens medo que o teu pai não te deixe sair à noite no próximo fim de semana?

Quando falamos de medos ou de ter medo, o primeiro passo é admitir que não há ninguém que não tenha medo. E aqueles que dizem, com um ar valentão, que não têm medo de nada, que ter medo é sinal de fraqueza, esses são os fracos, porque até Jesus teve medo da Cruz mas não encheu o peito, pegou um machado e desatou a desfazer a cruz às machadas. Não...cheio de confiança e humildade disse «não se faça, contudo, a Minha vontade mas a Tua.» (Lc 22:42)

O segundo passo é concordar que as perguntas feitas no princípio não espelham, de todo, os verdadeiros medos que me assolam. Eu não saio de casa apressado para chegar a horas; eu saio apressado porque fiquei na cama mais tempo do que devia e porque não tenho vontade de ir trabalhar. Eu não deixo de responder nas aulas ou de fazer o trabalho que me pedem por medo que me achem parvo mas porque não confio nas minhas capacidades. Eu não deixo de falar com quem gosto por medo de ser rejeitado mas porque ainda não realizei que antes de cair num poço de paixão assolapada há um caminho de amizade que pode ser feito para conhecer o outro. Eu não faço voluntariado porque sou sensível a situações chocantes; eu não faço voluntariado porque isso implica deixar de ir para o centro comercial com os amigos ou adiar a maratona de visualização da

nova temporada da minha série preferida. Eu não estudo para os mínimos com medo de ficar sem a mesada do próximo mês mas porque ainda não percebi que sem esforço acadêmico não poderei realizar todo o potencial que Deus depositou em mim. Eu não vou a casa jantar um número mínimo de vezes para poder sair à noite sempre que quero; a minha casa não é um hotel e os meus pais e irmãos os restantes hóspedes por isso vou a casa para poder estar com e partilhar a minha vida com eles.

**«Assim digamos confiadamente: “O Senhor é o meu auxílio; não temerei; que mal me poderá fazer um homem?”»** Hebreus 13:6

Então o que é o medo? O medo é não pensar, não confiar. Em quem? Em Deus. Porque Deus é o Pai que, quando o filho fica parado no princípio do corredor com medo do escuro, sem conseguir chegar ao quarto, lhe põe a mão no ombro e faz com ele o caminho para lhe mostrar que nada o vai magoar enquanto estiver na Sua companhia. “

### **O medo de mostrar o meu verdadeiro eu.**

Quem sou eu e o que revelo de mim aos outros?

Por vezes, sinto-me pressionado pela sociedade a ser de uma determinada forma que não corresponde necessariamente à minha maneira de ser. Devia mudar só para ser igual à maioria? Parece estar fora de moda ser como Jesus mas é o que faz sentido para mim, seguir o seu exemplo, ainda que possa ser tão difícil. Jesus nunca se escondeu ou à sua maneira de ser e, sempre que isso lhe deu amarguras, Ele ofereceu a outra face. Deverei fazer o mesmo: manter a coerência nas minhas relações humanas e saber perdoar.

### **Tenho medo de não acertar na minha vocação.**

Este bichinho da vocação tem andado a crescer nos últimos tempos e já não o posso ignorar. Quais são as minhas opções? Vida sacerdotal, religiosa, consagrada, matrimónio – graças a Deus a escolha é variada mas também se costuma dizer que quanto maior a oferta mais difícil é escolher. E a dificuldade ainda aumentou depois de ter ouvido o Padre da minha paróquia dizer que a vocação é um chamamento de Deus.

Será que tenho de fazer mais silêncio para ouvir o que Deus me tem a dizer? E se eu não ouvir nada? Como é que eu posso decidir qual é o caminho que Deus pensou para mim? Só vou ser feliz quando finalmente descobrir a minha vocação ou também posso ser feliz agora enquanto procuro?

Posso não saber qual o meu futuro mas a mensagem de Deus, «*Nada temas, porque Eu estou contigo; não te angusties, porque Eu sou o teu Deus. Eu fortaleço-te e auxilio-te; e amparo-te com a minha mão direita e vitoriosa.*» (Isaías 41:10), é verdadeira.

### **Tenho medo de ficar sozinho**

E se eu acabar sozinho, na mais completa solidão e sem que me compreendam? Acho que daria em doido!

A expressão “nenhum homem é uma ilha” vem muito a propósito mas já me disseram que às vezes me esqueço que as amizades também se cultivam e que é preciso cuidar delas. Devo estar a falhar nalgum lado.

### **Tenho medo de falhar no meu curso ou não encontrar trabalho**

Decisões como estas não são definitivas. Claro que é bom sinal quando se sabe desde cedo que curso queremos tirar e o trabalho que queremos ter. Mas o mais importante é que as decisões que tomamos sejam pensadas e rezadas, e não fruto de um impulso.

Eu acho que sei o que gostava de fazer mas e se não for o que estou à espera? E se, afinal, não tiver jeito para aquilo? E se não gostar ao princípio, devo desistir?

Há tanta gente que não tem oportunidade de estudar ou que está no desemprego e eu aqui a queixar-me da minha vida. Tenho, de facto, feito alguma coisa para mudar o que não me agrada na minha vida? Tenho procurado estar ocupado enquanto não encontro o meu emprego de sonho, ou passo os dias no sofá à espera que os meus sonhos me chovam em cima?

### **Tenho medo de morrer de repente**

O que fiz na minha vida e como vão reagir os outros à minha partida? A minha família e os meus amigos vão sentir a minha falta mas o resto do mundo? Valeu a pena ter vivido se não deixei nenhum legado?

### **Tenho medo de que não haja vida eterna.**

Às vezes passa-me pela cabeça a ideia de que parece impossível haver Paraíso. Sim, religiões dos quatro cantos da Terra dizem que sim e não podem estar todas erradas. Mas se há um Paraíso para onde vamos depois de morrermos e vivemos durante a eternidade na companhia de Deus, porque é que estamos aqui em vez de sermos criados por Deus diretamente no Céu? Se não há vida eterna porque é que escolhemos fazer o bem e amarmos o próximo?

### **Tenho medo de não saber rezar**

Já pedi a Deus tantas coisas que não se realizaram. Será que Ele não me ouviu porque eu não sei rezar?

Há uns meses fizemos em equipa o tema dedicado à oração mas eu continuo a ter dificuldades em falar com Deus. Só funciona se estiver numa igreja? Ou se estiver de joelhos? E se, ainda assim, eu não tiver resposta? Estou a pedir as coisas erradas?

E quando não sinto necessidade, devo rezar à mesma? Se pensar bem, quando vejo um amigo na rua, não deixo de falar com ele só porque não tenho nada para dizer.

Gostava que Deus tivesse uma linha verde para poder falar diretamente com Ele...

### **Tenho medo que Deus não exista**

Desde pequenino me dizem que Deus existe, que está nos crucifixos, nas imagens, no Sacrário, em mim, mas como é que acredito em algo que nunca vi? É que Deus não é como o ar... Enfim, também não podemos viver sem o ar mas não estão, de todo, ao mesmo nível.

Eu quero acreditar que Ele existe mas o que é que acontece se um dia se descobrir que nada disto é verdade? O que não falta por aí são pessoas que dizem que Jesus nunca existiu ou que foi apenas um “homem bom”. Mas se fechar os olhos não consigo imaginar a vida sem acreditar na verdadeira amizade, no verdadeiro amor, no verdadeiro perdão.

### **Tenho medo de me confessar ou de não me saber confessar**

Como se não bastasse ter de fazer um exame de consciência e lembrar-me de todos os pecados que cometi, depois disso tenho de ir ter com o Padre e contar tudo. Não gosto nada de fazer figura de urso muito menos com um Padre. E se eu não me sentir à vontade? E se ele ficar a pensar coisas de mim ou for contar a alguém?

Não percebo porque é que não posso confessar-me diretamente a Deus. Seria muito mais fácil e, se calhar, nem teria de falar já que Deus sabe tudo mesmo antes de eu pensar.

**«Esforça-te, e tem bom ânimo; não te atemorizes, nem te espantes; porque o Senhor teu Deus está contigo, por onde quer que andares.»** Josué 1:9

### **Para o debate em equipa**

- Como vejo os meus medos? Como barreiras a certos caminhos que jamais conseguirei ultrapassar? Ou como obstáculos à espera de ser superados?

- Quais as áreas da minha vida em que tenho mais medos? Já alguma vez tentei vencê-los, procurando ajuda para o fazer? Confio na minha equipa para me ajudar a ultrapassar alguns deles?

- Conto com Jesus para me ajudar nesta batalha? Partilho com Ele, na minha oração, aquilo que mais me assusta? Tenho consciência da importância de o fazer?

### **Proposta para o ponto de esforço**

Escrever num papel, em equipa, qual o meu maior medo e o que quero fazer para ultrapassar.

PONTO DE ESFORÇO \_\_\_\_\_

PRÓXIMA REUNIÃO \_\_\_\_\_

TEMA \_\_\_\_\_ ORAÇÃO \_\_\_\_\_

JANTAR \_\_\_\_\_ SOBREMESA \_\_\_\_\_

## TEMA EXTRA III CONHECE-TE A TI MESMO

O ideal seria que cada um de nós se conhecesse bem e se desse a conhecer aos outros no entanto nem sempre isso acontece. Termos noção das nossas qualidades, dos nossos defeitos, das nossas limitações é uma benção em si que devemos partilhar com os outros para que eles em conjunto connosco nos transformem pela sua amizade em pessoas melhores.

É importante tomar consciência que só nos deixamos transformar em pessoas melhores quando sentimos que os outros nos amam e que gostam de nós de qualquer modo, por outro lado para nos transformarmos temos de abrir o nosso coração.

Apesar de termos determinados aspectos “menos bons” na nossa personalidade temos também seguramente qualidades muito boas que devemos e temos de colocar ao serviço dos outros para transformar pelas nossas atitudes e pelos nossos exemplos o coração daqueles que nos rodeiam para que isso aconteça é preciso termos a coragem de sermos nós próprios.

### Para o debate em equipa

- Em seguida foram colocadas algumas qualidades e defeitos que cada um de nós pode ter e que sabe que tem ou não e que os outros também sabem ou que pensa que tem mas que os outros não sabem.

- Escolhe algumas características que pensas que sejam tuas e pede aos outros elementos da tua equipa para também escolherem as características que na opinião deles mais te definem como pessoa.

- Compara a resposta.

**Características:**

Determinado(a)	Reservado(a)
Idealista	Expansivo(a)
Optimista	Solitário(a)
Altruísta	Tímido(a)
Confiante	Coerente
Paciente	Espontâneo
Activo(a)	Rancoroso(a)
Sonhador(a)	Crítico(a)
Voluntarioso(a)	Bom ouvinte
Inseguro(a)	Esforçado(a)
Pessimista	Independente
Bem-humorado(a)	Responsável

PONTO DE ESFORÇO \_\_\_\_\_

PRÓXIMA REUNIÃO \_\_\_\_\_

TEMA \_\_\_\_\_ ORAÇÃO \_\_\_\_\_

JANTAR \_\_\_\_\_ SOBREMESA \_\_\_\_\_

**ANOTA AQUI!**

**ANOTA AQUI!**

**ANOTA AQUI!**

# **ORAÇÃO FINAL** **CONSAGRAÇÃO**

Ó Senhora minha, ó minha Mãe,  
eu me ofereço todo(a) a vós,  
e em prova da minha devoção para convosco,  
Vos consagro neste dia e para sempre,  
os meus olhos, os meus ouvidos,  
a minha boca, o meu coração e inteiramente todo o meu ser.  
E porque assim sou vosso(a),  
ó incomparável Mãe,  
guardai-me e defendei-me como propriedade vossa.  
Lembrai-vos que vos pertencço, terna Mãe, Senhora nossa.  
Ah, guardai-me e defendei-me como coisa própria vossa.