

# PEREGRINOS DA ESPERANÇA

Programa de formação espiritual da juventude  
ucraniana para o Ano Jubilar



## 4. GUIA



Encontro 1  
Janeiro de 2025

## 1. Coragem

## Peregrinação e Confissão de Fé



### 1.1 Oração

Em nome do Pai, do Filho e do Espírito Santo. Amém. Ó Rei do Céu. Pai Nosso. Ó Virgem Maria.



### 1.2 Padroeira

## Santa Joana d'Arc

Santa Joana d'Arc era uma rapariga simples de França que deu provas de coragem e mudou o curso da história. Aos 13 anos, ouviu as vozes dos santos que a chamavam a defender o seu país. Acreditava que Deus a tinha chamado para liderar o exército, apesar de ser extremamente arriscado para uma jovem rapariga.

Joana apelou ao rei, convencendo-o a confiar-lhe o comando das forças francesas. Com uma coragem incrível, liderou os soldados nas batalhas, libertando Orleães e restaurando a fé do seu povo. No entanto, a sua missão deparou-se com resistência - foi capturada pelos seus inimigos e acusada de heresia.

Mesmo perante o julgamento e a ameaça de morte, Joana manteve-se firme na sua fé. Morreu na fogueira, mas não negou a vocação que Deus lhe tinha dado. O seu exemplo inspira os jovens a serem sempre corajosos, a seguirem a sua fé e a lutarem pela verdade. Foi declarada santa e é atualmente um símbolo de coragem e de fé.



# 1. Coragem

## Peregrinação e Confissão de Fé



### 1.3 Palavra de Deus

### Salmo 121

Levantarei os meus olhos para os montes, de onde vem o meu socorro.  
O meu socorro vem do Senhor que fez o céu e a terra.  
Não deixará vacilar o teu pé; aquele que te guarda não tosquenejará.  
Eis que não tosquenejará nem dormirá o guarda de Israel.  
O Senhor é quem te guarda; o Senhor é a tua sombra à tua direita.  
O sol não te molestará de dia nem a lua de noite.  
O Senhor te guardará de todo o mal; guardará a tua alma.  
O Senhor guardará a tua entrada e a tua saída, desde agora e para sempre.

### Atividade:

Há muitos textos na Bíblia que tratam da peregrinação, porque entre as festas de Israel havia três peregrinações obrigatórias para todas as famílias e tribos (ou melhor, obrigatórias para os homens adultos): a peregrinação dos Cachos Judaicos, a peregrinação da Páscoa e a peregrinação do Pentecostes. São três deslocações que incluem a “subida” ao monte do Templo em Jerusalém. Até a pequena família de Jesus de Nazaré, segundo o Evangelho de Lucas, foi a Jerusalém para a Páscoa, e o Evangelho de João diz que Jesus participou nas três peregrinações.

O Salmo 121 é o segundo dos quinze Salmos dos “degraus ascendentes” ou “cânticos ascendentes”, cânticos corais que acompanhavam os peregrinos na árdua viagem a pé até à cidade santa, situada a cerca de 800 metros de altitude. O salmista, logo no primeiro verso, pede a ajuda de Deus, porque só Ele pode dar a coragem de empreender uma viagem difícil e por vezes perigosa.

Porquê subir a Jerusalém? Não é mais fácil ficar nas vossas casas e aldeias? Uma peregrinação - qualquer peregrinação - exprime um desejo profundo que vive em cada coração: o desejo de se mover, de mudar, de se pôr a caminho para descobrir muitas coisas sobre a nossa própria vida e sobre a vida dos outros ao longo do caminho.



# 1. Coragem

## Peregrinação e Confissão de Fé



### 1.3 Palavra de Deus

### Atividade:

Hoje em dia, em muitas partes do mundo, e não apenas no Japão, onde este fenómeno teve origem, há jovens chamados hikikomori. Retiram-se para dentro de si próprios, nunca saem de casa, evitam contactos sociais, a escola e o trabalho. Estudos recentes sugerem que existem centenas de milhares de hikikomori em Itália. Sem condenar aqueles que passam por tais dificuldades e imaginando a dor destes jovens e das suas famílias, podemos assumir que lhes falta sobretudo coragem: a coragem de enfrentar a vida com todas as suas contradições e sair da sua zona de conforto.

É mais fácil e mais agradável ficar na zona de conforto, mas sair é assustador e desafiante. O peregrino que decide deixar a sua casa por algum tempo para ir a Jerusalém (ou, hoje, a outro local de peregrinação) aceita dificuldades e surpresas, e sustenta-se confiando em Deus para o proteger de qualquer perigo.

Com a sua ajuda, como diz o Salmo, Deus sustentará o viajante, protegê-lo-á das quedas, da insolação, ou mesmo do luar, que era considerado tão nocivo na época que podia tornar a pessoa “sonâmbula”.

Sair de casa significa também ter a coragem de deixar os pais e a família para encontrar o seu próprio caminho. É interessante o facto de os sábios judeus interpretarem o primeiro versículo do Salmo (“Levantarei os meus olhos para os montes”) como um jogo de palavras entre harim (montes) i horim (pais): “Rabi Shmuel disse: “Levantarei os meus olhos para os montes”, isto é, para os pais que me criaram e me deram à luz.”.

O salmo diz-nos que os pais devem, a dada altura, deixar que os seus filhos se ponham a caminho, na sua peregrinação. É antes o Deus de Israel que assume o papel de um verdadeiro companheiro de viagem, um amigo que “está à tua direita”, de quem virá o socorro.



# 1. Coragem

## Peregrinação e Confissão de Fé



### 1.4 Bloco temático

A coragem é o sopro de vida, o impulso que precede o início da corrida; é a força que o corredor deixa nas suas pernas no momento anterior à partida. Ousar significa agir com o coração, dar o primeiro passo no caminho, porque significa ir em frente, lançando o coração atrás do obstáculo, deixando que o seu desejo o conduza e, com ele, o seu olhar.

A coragem é uma atitude que tem a ver com a perspetiva, com a razão pela qual se faz uma viagem. Está ligada às motivações que guiam a sua vida.

A peregrinação é a melhor metáfora da mudança: põe-se a caminho porque se quer mudar a posição inicial, porque se quer ver a si próprio de outra forma. E é preciso coragem para nos redefinirmos em relação a nós próprios e aos outros. Fazemo-lo quando nos apercebemos de que a posição em que nos encontramos já não nos satisfaz, não é suficiente.



### 1.5 Reflexões pessoais

- Quando é que sentiu que agiu com o coração?
- Houve alguma viagem na sua vida que tenha mudado a forma como pensa sobre si próprio e sobre os outros?
- Neste momento da sua vida, quais são os seus desejos e quais são as suas motivações?
- Em que situação, lugar ou relação sente que precisa de ser corajoso?
- Se for muito difícil, desiste ou persevera, aconteça o que acontecer?
- Já viu algum exemplo de coragem na sua vida que lhe tenha servido de guia?



# 1. Coragem

## Peregrinação e Confissão de Fé



### 1.6 Trabalho em grupos

Objetivo: Ajudar os jovens a compreender o valor da coragem e da confiança em Deus em situações difíceis, através do trabalho de grupo e de actividades interactivas.

Passo 1. Introdução (5 minutos)

1. Boas-vindas: O chefe do grupo dá as boas-vindas aos participantes e explica o tema e o objetivo da reunião.

- Vamos analisar a história de David e Golias e tentar encontrar lições para nós próprios e paralelos com o nosso tempo.

2. Ler uma passagem da Escritura: Ler em conjunto a passagem sobre a batalha entre David e Golias (1 Samuel 17,1-51, tradução de Khomenko).

- Pode convidar alguém a ler a passagem em voz alta.

Passo 2. Discussão em pequenos grupos (10 minutos)

1. Divida os participantes em grupos: Dividir os participantes em pequenos grupos de 4-6 pessoas.

2. Questões para debate:

- Quem é para si um exemplo de coragem? Partilhe histórias sobre pessoas que o inspiram.
- Paralelos com a atualidade: Em que é que a situação de David se assemelha à luta da Ucrânia pela liberdade (contra a Rússia)? Que lições podemos aprender com esta história?
- O que é que lhe chama a atenção nesta passagem? Que qualidades de David gostaria de desenvolver em si próprio?

3. Ideias de registo: Nomeie um “secretário” em cada grupo para registar as ideias principais.

Passo 3. Atividade: “A Pedra de David” (10 minutos)

Objetivo: Mostrar como cada pessoa tem uma “arma” (oração, Palavra de Deus, talentos, fé, traços de carácter) para ultrapassar as dificuldades, tal como David tinha a sua pedra contra Golias.



# 1. Coragem

## Peregrinação e Confissão de Fé



### 1.6 Trabalho em grupos



Orientações:

#### 1. Materiais:

- Pequenos cartões ou folhas de papel (um para cada participante).
- Marcadores ou canetas.
- Um cesto, uma caixa ou um “saco de David” simbólico para recolher as “pedras”.

#### 2. Decurso de trabalho:

- Entregue um cartão a cada participante.
- Convide-os a escrever no cartão uma “pedra” que considerem ser um dom especial ou um traço de carácter que os ajude a ultrapassar as dificuldades (por exemplo, a oração, a Palavra de Deus, a fé, a paciência, a coragem, a bondade, a compreensão, a confiança total em Deus).
- Cada pessoa coloca, à vez, a sua “pedra” no saco, dizendo: “A minha pedra é [nome da qualidade ou dom] e uso-a para ultrapassar [nome do obstáculo, por exemplo, medo, dúvida, indiferença]”.

#### 3. Ação colectiva:

- Depois de todos terem colocado as suas “pedras” no saco, o líder anuncia: “Estas são as nossas pedras da coragem! Juntos podemos derrotar qualquer Golias!”
- Saco é simbolicamente erguido como sinal da força conjunta do grupo.

#### 4. Debate:

- Como é que se sentiu ao escolher a sua “pedra”?
- Como é que se sentiu quando viu que todos os participantes tinham contribuído?
- Como é que nos podemos apoiar uns aos outros em situações difíceis?

Passo 4. Resumo e reflexão (5 minutos)

1. Troca de pontos de vista: Cada grupo apresenta brevemente as suas conclusões do debate (1-2 minutos por grupo).

#### 2. Reflexão:

- O que é que aprendeu sobre a coragem?
- Como podes aplicar esta lição à tua vida?



# 1. Coragem

## Peregrinação e Confissão de Fé



### 1.7 Testemunho

#peregrinosdaesperança  
#aniversáriodajuventude  
#anojubilar2025

Incentivamos os jovens a publicar hashtags ao longo do mês:  
#peregrinosdaesperança #aniversáriodajuventude #anojubilar2025

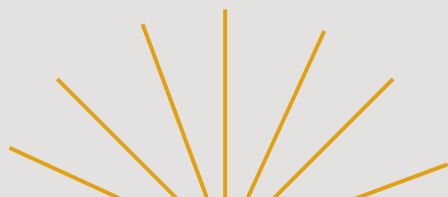
1. Fale com a sua família: Partilhe os seus pensamentos e experiências com a sua família. Diga-lhes como a história de David e Golias o inspirou.
2. Publique-o nas redes sociais: Pense em quem é hoje o seu modelo de coragem e publique-o nas redes sociais. Inclua algumas palavras sobre a forma como o seu exemplo o apoia na sua vida.
3. Pense nisso: Quem é hoje um exemplo de coragem para si? Está pronto para ser esse exemplo para os outros?



### 1.8 Oração de encerramento

Conclusão do trabalho espiritual, oração de eleição: Oração de Jesus / Terço / Tese / Oração em silêncio.

Este é um momento para confiar a Deus os seus sentimentos, para lhe agradecer o dom da coragem e da valentia e para lhe pedir forças para ultrapassar as provações da vida.





# 1. Coragem

## Peregrinação e Confissão de Fé



### Livros:

### Apêndice:

“As Crônicas de Nárnia” - Clive Staples Lewis

Uma série de sete livros em que as personagens, entrando no mundo de fantasia de Nárnia, aprendem a coragem, o auto-sacrifício e a fé enquanto lutam contra o mal.

“O Último Peregrino”, de Sigrid Unseth

Um romance sobre um cavaleiro medieval que procura o sentido da vida, encontrando-o na fé e na coragem de seguir as suas convicções.

“O Anel do Pescador”, de Jean Raspail

A história de um papa secreto que, apesar da perseguição, permanece fiel à sua missão, demonstrando coragem e resiliência.

“Quo vadis” (Para onde vais) de Henryk Sienkiewicz

Um romance que descreve os primeiros cristãos em Roma, a sua coragem e vontade de defender a sua fé perante o perigo.

“O Senhor dos Anéis”, de J.R.R. Tolkien

Uma trilogia épica em que as personagens demonstram uma incrível coragem e auto-sacrifício na luta contra o mal, com motivos cristãos ocultos.



# 1. Coragem

## Peregrinação e Confissão de Fé



### Fimes:

### Apêndice:

O Nono Dia” (2004)

Um drama histórico sobre um padre católico preso no campo de concentração de Dachau que enfrenta dilemas morais e demonstra coragem na sua fé.

“Um Homem para Sempre” (1966)

A história de Sir Thomas More, que defende suas crenças religiosas diante do rei Henrique VIII, demonstrando coragem e integridade.

“Uma Vida Oculta” (2019)

Um drama biográfico sobre Franz Jaegerstetter, um agricultor austríaco que se recusou a jurar fidelidade a Hitler, demonstrando a coragem de seguir a sua consciência.

“Deus Não Está Morto” (2014)

O estudante Josh Wheaton defende a sua fé em Deus ao confrontar o seu professor ateu. A sua coragem inspira-nos a confiar em Deus mesmo em circunstâncias difíceis.

“À Prova de Fogo” (2008)

A história de um bombeiro que, ao salvar um casamento, descobre o poder da fé e a coragem de mudar sua vida para melhor.

“Por razões de consciência” (2016)

Desmond Doss, ao se recusar a pegar em armas por causa de sua fé, salva dezenas de vidas na guerra, mostrando coragem e lealdade aos seus princípios.

“A Cabana” (2017)

Um drama sobre um homem que, após uma tragédia familiar, encontra Deus e encontra coragem para perdoar e se curar.

