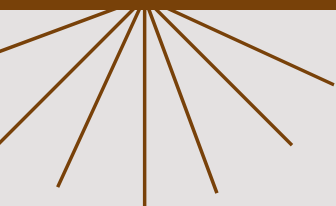


# “PEREGRINOS DA ESPERANÇA”

Programa de formação espiritual  
dos jovens ucranianos para o Ano Jubilar



## 4. MANUAL



Encontro 2  
Fevereiro de 2025

## 2. Roupas

## Peregrinação e Confissão da Fé



### 2.1 Oração

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



### 2.2 Padroeiro

## São Francisco de Assis

São Francisco de Assis nasceu no seio de uma família rica, em Itália, no final do século XII. A sua juventude foi cheia de divertimentos, entretenimento e desperdício. Usava roupas luxuosas, procurava fama e respeito e sonhava em tornar-se um grande guerreiro. Mas a vida de Francisco mudou depois de uma experiência difícil de guerra e cativeiro. Nessa altura, começou a pensar mais profundamente sobre o sentido da vida e a sua relação com Deus.

Um dia, Francisco estava a rezar numa igreja em ruínas e ouviu a voz de Cristo: “Reconstrói a minha casa, que vês que está a ruinar”. No início, começou literalmente a reconstruir a igreja, mas depressa percebeu que se tratava de um chamamento para reconstruir a igreja através da simplicidade e do amor.



## 2. Roupa

## Peregrinação e Confissão da Fé



### 2.2 Padroeiro

### São Francisco de Assis

Para cumprir esta vocação, Francisco fez uma escolha radical: renunciou à sua riqueza, às suas roupas luxuosas e até à herança da família. Em vez de um traje luxuoso, vestiu uma roupa simples de tecido áspero atado com uma corda. Estas roupas tornaram-se um símbolo da sua confiança em Deus e do seu desejo de estar próximo das pessoas comuns.

Francisco procurou viver de forma autêntica, não escondendo a sua essência atrás de máscaras de estatuto ou de riqueza. Tornou-se um símbolo de libertação das coisas materiais e encorajou os outros a verem a sua exclusividade aos olhos de Deus e não através da sua aparência exterior.

Como é que isto se relaciona com o tema da roupa? São Francisco lembra-nos que a roupa é apenas exterior. Não deve tornar-se uma máscara que esconde a nossa identidade ou uma forma de obter a aceitação dos outros. A sua escolha de simplicidade ensina-nos:

Sermos nós próprios. A roupa e o estatuto não nos definem - a nossa exclusividade está naquilo que somos perante Deus.

Viver o essencial. Não se sobrecarregue com coisas desnecessárias que o podem distrair do que é importante.

Confiar em Deus. Tal como São Francisco, acredita que Deus se preocupa contigo, mesmo nas coisas mais simples.

São Francisco mostra-nos como nos libertarmos da necessidade de “parecer” outra pessoa e como nos abrimos à Providência de Deus. O seu exemplo inspira os jovens a irem corajosamente contra a corrente, valorizando mais o interior do que o exterior.



## 2. Roupa

## Peregrinação e Confissão da Fé



### 2.3 A Palavra de Deus

### O Evangelho de Mateus 10: 9-10

Não levem nem ouro, nem prata,  
nem cobre em seus cintos.  
Não levem nenhum saco de viagem, nem túnica  
extra, nem sandálias, nem bordão pois o  
trabalhador é digno do seu sustento.

### Entretenimento:

Qual é a forma correta de se vestir para uma viagem ou peregrinação? O que levar na mala e o que deixar em casa? Hoje em dia, estamos habituados a viajar com malas com rodas ou mochilas espaçosas. Mas antigamente as viagens eram muito diferentes, muito mais difíceis e exigentes.

Jesus dá instruções específicas aos seus discípulos quando diz aos doze apóstolos que vão à Sua frente para proclamar o Reino de Deus. Exorta-os a levarem consigo apenas o essencial. No nosso tempo, pelo contrário, é frequente levarmos connosco coisas que se revelam desnecessárias e que só nos sobrecarregam. Por vezes, quando regressamos a casa, apercebemo-nos de que poderíamos ter passado sem a maior parte das coisas.

Jesus chama a atenção para vários aspectos importantes:

1. O dinheiro. Precisamos dele, mas ele pode distorcer ou mesmo destruir as relações. Jesus pede-nos que confiemos na providência de Deus. Mesmo que hoje seja difícil imaginar viajar sem dinheiro (bilhetes, alojamento, etc.), confiar na Providência significa deixar espaço para as surpresas de Deus - por exemplo, sob a forma de novos encontros, amizades ou apoios que o dinheiro não pode comprar.



## 2. Roupa

## Peregrinação e Confissão da Fé



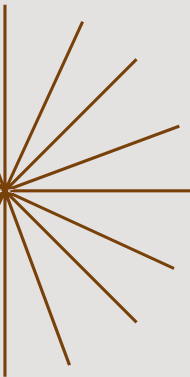
### 2.3 A Palavra de Deus

## Entretenimiento

2. A bagagem. Deve ser leve. Partir numa viagem com a convicção de que é preciso levar tudo o que se tem é um sinal de excesso de autoconfiança e de falta de vontade de estar aberto a novas lições e dons. Uma bagagem leve ajuda-o a manter-se flexível e aberto à mudança.

3. Roupa. Jesus disse: *“Não leves duas roupas”*. Este é um apelo à confiança em Deus, que providencia o que é necessário para aqueles que O amam. A roupa é também um símbolo da forma como nos mostramos aos outros. Jesus convida os discípulos a serem eles próprios, a não se sobrecarregarem com coisas desnecessárias, a não esconderem o seu verdadeiro eu sob máscaras.

Jesus também os encoraja a não se deixarem dominar pelo planeamento. Não quer que os discípulos pensem em todos os pormenores: as sandálias perfeitas, a roupa de proteção ou um pau para se defenderem. Em vez disso, recorda-lhes que a proclamação do Evangelho deve ser simples, modesta e desprovida de pormenores - tal como o próprio Jesus viveu.



Estas instruções não são apenas para os apóstolos, mas também para cada um de nós. Uma peregrinação ou qualquer viagem na vida é uma oportunidade para viver com leveza, sem fardos desnecessários. Isto significa confiar naqueles que viajam connosco, confiar na vida e confiar em Deus.



## 2. Roupa

## Peregrinação e Confissão da Fé



### 2.4 Unidade temática



A roupa: é a forma como nos apresentamos aos outros. É uma escolha consciente de uma determinada “máscara” que faz com que os outros nos vejam através de um determinado filtro. A roupa torna-se um instrumento para nos escondermos ou para mostrarmos quem realmente somos. Tal como João Batista, que usava roupas de pelo de camelo, ou os peregrinos que levam uma concha como símbolo da sua viagem.

No mundo atual, a aparência está a tornar-se cada vez mais uma forma de expressar a exclusividade de cada um. Mostra que o corpo não é algo separado da personalidade, mas uma parte integrante da nossa identidade. A forma como escolhemos mostrar-nos aos outros define quem somos. No entanto, A roupa pode também tornar-se uma máscara que esconde a nossa verdadeira identidade, ou uma forma de simplesmente “parecer” ser alguém, o que, na verdade, enfraquece o nosso eu interior.

É por isso que é importante libertar esta área de elementos artificiais desnecessários que não correspondem à verdade sobre nós. Mas, ao mesmo tempo, vale a pena manter o que ajuda a mostrar a nossa profundidade, o nosso mundo interior.

Para um peregrino, o seu equipamento torna-se uma prática de conquista da simplicidade e da verdadeira essência. Esta essência não está no que devemos vestir fisicamente, mas na forma como devemos “vestir” a nossa alma. Encontrar a “roupa” certa para a vida é uma questão de onde “vivemos”, de como nos podemos sentir em casa, ou mesmo quando estamos a viajar.

Durante uma peregrinação, é importante encontrar o nosso verdadeiro eu, mesmo que estejamos fisicamente longe de casa.



## 2. Roupas

## Peregrinação e Confissão da Fé



### 2.5 Reflexões pessoais

- As tuas roupas escondem-te ou revelam-te?
- Tens consciência da tua exclusividade? Sentes que os outros te vêem como único/única?
- Numa peregrinação, a roupa e o equipamento devem ser tão simples quanto possível e apenas necessários. Sabes viver com o essencial, descartando o supérfluo?
- Que vestes fala normalmente sobre quem és, ou é mais uma forma de ganhar a aceitação dos outros?
- Alguma vez te sentiste desconfortável mesmo com as tuas “roupas”?
- Costumas julgar as pessoas pela sua aparência, ou consegues olhar mais profundamente para as conhecer pelo que realmente são, tendo passado parte da sua vida juntos?



### 2.6 Trabalho de grupo

“A roupa como símbolo: quem és realmente?”

Tempo: 30 minutos

Objetivo: ajudar os jovens a descobrir como a roupa e a aparência reflectem ou escondem o seu ser interior e a aprender a verem-se a si próprios e aos outros através da lente da profundidade espiritual.

Instruções para a atividade

#### 1. Introdução pelo moderador (5 min)

O moderador explica aos participantes:

- As roupas são muitas vezes uma parte da nossa identidade: elas mostram quem queremos ser, mas às vezes podem esconder quem realmente somos.



## 2. Roupa

## Peregrinação e Confissão da Fé



### 2.6 Trabalho de grupo

- Em Mateus 10:9-10, Jesus encorajou os seus discípulos a serem simples e a não se preocuparem demasiado com a aparência exterior, mas a concentrarem-se no espiritual.
- Hoje, vamos explorar a forma como a roupa nos ajuda ou atrapalha a mostrar quem somos e considerar o que significa para nós “o verdadeira roupa da alma”.

#### 2. Actividades de grupo (20 min)

Passo 1: Jogo “Vista a história” (10 min)

- Cada grupo (6-8 pessoas) recebe um conjunto de cartões com diferentes estilos de roupa (por exemplo, desportivo, comercial, festivo, histórico, roupa de peregrino pobre, etc.) ou símbolos (concha de peregrino, cinto de São Francisco, rosário, etc.).
- Tarefa: escolher um cartão e criar uma pequena história (até 2 minutos) sobre a pessoa que usa a peça de roupa .
- Os participantes devem pensar:
  - O que é que esta roupa diz sobre a pessoa?
  - Esta roupa ajuda-a a mostrar a sua identidade ou a escondê-la?
  - Esta pessoa pode ser real com estas roupas?

Passo 2: Discussão em grupo (10 min)

Peça aos jovens que respondam a algumas perguntas:

As roupas que usas fazem parte da tua identidade ou são apenas uma máscara?

Como é que as roupas podem afetar a forma como as pessoas nos vêem?

3. O que significa para si “roupa da alma”? Como descreveria a sua “exclusividade” espiritual?

4. Imagine-se como um peregrino. O que porias na tua “bagagem” espiritual e o que renunciarias, como Jesus aconselhou aos apóstolos?





## 2. Roupa

## Peregrinação e Confissão da Fé



### 2.6 Trabalho de grupo

#### 3. Resumo e reflexão (5 min).

O moderador reúne os grupos e convida vários participantes a falar:

- Que é que aprenderam sobre as roupas como símbolos?
- Como podem “vestir” a vossa alma para mostrar verdadeiro eu?
- Qual é a vossa “roupa” espiritual única que poderiam mostrar ao mundo?

O moderador conclui dizendo: “Como peregrinos, temos de nos vestir com simplicidade, sinceridade e fé, deixando para trás o supérfluo. As nossas verdadeiras roupas são aquelas que reflectem a nossa beleza interior e a nossa ligação a Deus”.

O resultado: Os participantes como também reflectirão sobre a forma como se apresentam e se a sua aparência exterior corresponde ao seu ser interior. Também se aperceberão de que uma verdadeira peregrinação começa com simplicidade e um coração aberto.



### 2.7 Testemunhos

#pilgrimosaesperança  
#aniversáriodajuventude  
#anojubileu2025

Incentivamos os jovens a publicar as seguintes hashtags ao longo do mês:  
#pilgrimosaesperança #aniversáriodajuventude #anojubileu2025

Todos os dias, quando escolhemos as nossas roupas, decidimos como nos apresentamos ao mundo. Mas há uma roupa que é mais importante do que qualquer imagem de moda - a “armadura de Deus”, de que fala o apóstolo Paulo em Efésios 6:11-18. Tal como a roupa nos protege do frio ou do calor, também a armadura espiritual protege a nossa alma das provações e tentações. Leia esta passagem e pense no que está a “vestir” para a sua alma todos os dias. Estes exercícios ajudá-lo-ão a revestir-se de fé, verdade e justiça, para que esteja pronto a enfrentar qualquer desafio da vida. Por isso, abra as Escrituras Sagradas e embarque nesta viagem espiritual em grande estilo!



## 2. Roupa

## Peregrinação e Confissão da Fé



### 2.7 Testemunhos

#pilgrimosaesperança  
#aniversáriodajuventude  
#anojubileu2025

1. “Círculo familiar” - Leia esta passagem em família e partilhe o que estas imagens (capacete da salvação, escudo da fé, espada do espírito, etc.) significam para si na sua vida.

2. “Desafio da fé forte - Pegue numa folha de papel e escreva todas as vezes em que lhe foi difícil manter-se firme na sua fé ou fazer o que está certo. Depois, em frente a cada situação, encontre na passagem (Efésios 6:11-18) uma parte da armadura de Deus para o ajudar nessa luta. Convide alguns amigos a fazerem o mesmo e a partilharem as suas ideias.

3. “Armadura para o dia” - Todas as manhãs, antes de sair de casa, “vista” simbolicamente a sua armadura espiritual, fazendo uma breve oração ou recordando cada peça da armadura de Deus. No final da semana, discuta com os seus amigos como é que isso influenciou o seu dia.

4. “Quem é o seu guerreiro espiritual?” - Escreva um post ou faça um vídeo sobre alguém que seja um exemplo de resiliência espiritual para si e explique como essa pessoa usa a “armadura de Deus” na sua vida.



### 2.8 Oração de encerramento

Para concluir o trabalho espiritual, uma oração à vossa escolha:  
Oração de Jesus / Terço / Tese / Oração em silêncio.

*“Quero dizer mais uma coisa: nós não brilhamos quando estamos na ribalta, quando tentamos parecer perfeitos ou nos sentimos fortes e bem-sucedidos. Brilhamos verdadeiramente quando aceitamos Jesus e aprendemos a amar como Ele amou. Amar como Jesus amou faz-nos brilhar. Leva-nos a fazer boas ações por amor. Não se engane: tornar-se-á luz quando começar a fazer o bem por amor. Mas se, em vez disso, se concentrarem em vocês próprios e nos vossos desejos egoístas, a vossa luz apagar-se-á.”*

Da pregação do Papa Francisco durante a Divina Liturgia Eucarística de 06.08.2023 na XXXVII Jornada Mundial da Juventude no Parque Tejo, em Lisboa.



## 2. Roupas

## Peregrinação e Confissão da Fé



### Livros:

### Apêndice

#### “A viagem do Cristão à cidade celestial”, de John Bunyan

Nesta obra alegórica, John Bunyan mostra o caminho espiritual de uma pessoa como uma viagem, durante a qual as roupas do viajante simbolizam o seu estado interior. O peregrino, ao iniciar a sua viagem, despe as roupas velhas que o sobrecarregam de pecados e recebe roupas novas - um símbolo de purificação e fé. Tal como o peregrino que usa uma concha como sinal da sua viagem, o peregrino mostra quem é e para onde vai através das suas roupas e atributos. Lembra-nos que as nossas roupas não cobrem apenas o nosso corpo, mas podem ser um sinal da nossa identidade e das nossas escolhas espirituais.

#### “Walden, ou A Vida nos Bosques”, de Henry David Thoreau

Thoreau vê a roupa como um espelho da sociedade, que dita a nossa aparência para corresponder às expectativas. Ele rejeita as tendências da moda, considerando-as falsas “máscaras” que distanciam as pessoas do seu verdadeiro eu. A sua escolha de roupa simples e prático é uma rejeição dos papéis sociais e um regresso à naturalidade. Para Thoreau, a roupa não é uma forma de nos escondermos, mas antes uma confirmação da unidade com a natureza e da nossa própria liberdade.

#### “O Príncipezinho”, de Antoine de Saint-Exupéry

Este conto-parábola revela o tema da roupa através das imagens de personagens que escondem a sua verdadeira essência por detrás de atributos exteriores. Por exemplo, um rei que não tem súbditos ou um homem ambicioso que procura admiração estão ambos “vestidos” com a ilusão da sua própria importância. O príncipezinho, por outro lado, não precisa de símbolos exteriores, porque a sua verdadeira essência se manifesta na abertura, na sinceridade e no amor. Isso nos lembra que as roupas são apenas uma casca, e o que importa é o que está escondido por trás delas.



## 2. Roupas

## Peregrinação e Confissão da Fé



### Livros:

### Apêndice

#### “O Alquimista” de Paulo Coelho

Nesta novela, o viajante Santiago também passa por uma mudança de “roupa” como parte da sua busca espiritual. Começa como um pastor comum, mas, rejeitando o conforto e as coisas familiares, veste as roupas simples de um buscador da verdade. Como um alquimista que transforma a matéria, ele transforma a sua própria imagem, aproximando-se do seu verdadeiro eu. Este livro ensina-nos que a verdadeira identidade não está nas roupas, mas na forma como uma pessoa segue o seu próprio caminho e revela a sua alma.

#### “O Retrato de Dorian Gray”, de Oscar Wilde

Este romance ilustra vividamente como as roupas podem tornar-se uma máscara que esconde a verdadeira essência. Dorian Gray continua bonito por fora, mas o seu retrato, que reflecte o seu estado interior, torna-se cada vez mais feio a cada ano que passa. As suas roupas elegantes apenas criam a ilusão de pureza, enquanto a sua alma está em decadência. Este é um aviso de que a aparência pode enganar, e a verdadeira essência de uma pessoa não está na sua aparência, mas no que traz no seu coração.



### Filmes:

#### “Francisco” (1989)

O filme conta a história de São Francisco de Assis, que deliberadamente se recusa a usar roupas luxuosas como símbolo de status social e escolhe uma roupa simples de humildade. As suas roupas tornam-se um reflexo da sua transformação interior, do seu desejo de progresso espiritual e de conhecimento de Deus, e da sua rejeição das ilusões do mundo material.



## 2. Roupas

## Peregrinação e Confissão da Fé



### Filmes:

### Apêndice

#### “O Caminho (2010)

O protagonista parte em peregrinação e as suas roupas mudam com ele, reflectindo a sua transformação física e espiritual. A roupa simboliza a libertação gradual do excesso, lembrando-nos que a verdadeira identidade não está na imagem exterior, mas no coração do viajante.

#### “Peregrinação (2017)

Este filme histórico retrata a viagem dos monges, para quem a roupanão é apenas proteção, mas também um sinal de vocação. A roupano monástico simboliza a fidelidade aos votos e a disciplina espiritual, e as suas mudanças mostram as provações da fé.

#### “O Diabo Veste Prada (2006)

A roupa funciona como um meio de estatuto social e de sucesso, bem como uma armadilha. A protagonista, ao mudar de guarda-roupa, ganha um novo estatuto mas perde uma parte da sua própria essência até perceber que a verdadeira identidade não é determinada pelas marcas.

#### “Barbie (2023)

Barbie, que está sempre perfeita, enfrenta os seus limites. Ela, a personificação da beleza perfeita, descobre a celulite, os pés chatos e é forçada a aceitar o facto da morte. Como é que nos definimos agora? Deve continuar a usar a máscara de uma Barbie ideal mas irrealista, ou deve aceitar-se como uma Barbie “normal” - com defeitos, mas viva, não de plástico? Escolher a roupa torna-se uma metáfora para escolher quem ser e como aceitar as suas limitações. É um caminho doloroso que abre uma compreensão mais profunda de si próprio e da beleza da vida.

#### “O Castelo Viajante” (2004)

Este filme de animação de Hayao Miyazaki usa as roupas como metáfora para a mudança. No início, a personagem principal, Sophie, esconde-se atrás da imagem de uma mulher idosa, mas a sua beleza e força interiores são reveladas através de mudanças na sua aparência. A roupa simboliza aqui a identidade e a liberdade de sermos nós próprios.

