



1

JOVEM CRISTÃO E SEU
PLANEJAMENTO PARA
SUCESSO EM 2024

2

VIRTUDES,
EXEMPLO DE
MARIA

3

FAMÍLIA
E PAZ

4

AUTOCONHECIMENTO
E ETAPAS DE PROJETO
DE VIDA

5

CAMPANHA DA
FRATERNIDADE

6

CUIDAR DOS POBRES
É ATITUDE CRISTÃ

7

QUEM É O "OUTRO"
PARA MIM?

8

É POSSÍVEL FAZER
SÓ O QUE EU QUERO?

9

PREPARAR-SE PARA
A PÁSCOA, QUARESMA
E SEMANA SANTA

10

QUAL É A HORA
DE PEDIR AJUDA?

11

O TESTEMUNHO
DOS SANTOS

12

O USO DA INTERNET
PODE SER UM VÍCIO?

13

PESSOAS DE PAZ SÃO
SEMPRE AQUELAS QUE EU
QUERO TER DO MEU LADO

14

A IMPORTÂNCIA
DO SILÊNCIO NA VIDA

15

POSSO TER AMIGOS
BEM DIFERENTES
DE MIM?

16

COMO SABER SE
ESTOU PRONTO PARA
NAMORAR?

17

QUAIS SÃO AS ETAPAS
PARA TER UMA VIDA DE
ORAÇÃO FRUTÍFERA?

18

COMO TER CARIDADE
COM MEUS INIMIGOS?

19

COMO SER CONSTANTE
PARA PERSEGUIR OS
SONHOS?

20

ATÉ QUE PONTO
A MÚSICA ME AJUDA
A REZAR?

21

POR QUE A CONVIVÊNCIA
ENTRE GERAÇÕES
PODE SER DIFÍCIL?



1

JOVEM CRISTÃO E SEU PLANEJAMENTO PARA SUCESSO EM 2024



ENTENDENDO O TEMA

Você sabe que quando anota algo você tem mais chances de lembrar? Quando você gasta um tempo se dedicando a um planejamento ampliam as possibilidades de que aquilo que você sonha e deseja se realize. Isso ocorre porque tanto seu cérebro absorve seus sonhos e planos e “joga a favor” dessa realização, como você criará estratégias para sair do patamar de sonhos e colocará no nível de caminho a ser realizado. Pare um pouco e veja os passos para ter bom planejamento e caminhar para o sucesso

REFLETINDO SOBRE O TEMA

Não podemos escolher de uma só vez muitas coisas. Isso atrapalha! As pesquisas mostram que tem maior sucesso quem escolhe entre 2 ou 3 coisas a planejar por vez. Vamos ficar com duas. Fizemos um quadro com propostas. Leia com atenção, entenda o quadro e tente preenchê-lo.

Segue um exemplo para facilitar. Veja que é necessário ser objetivos concretos, e as etapas bem definidas. Não comece com coisa difíceis e que você não vai conseguir realizar. Um passo depois do outro.

DO SONHO PARA O CAMINHO A SE REALIZAR

PASSOS

A	Área de atuação da lista abaixo escolha só duas	O que deseja realizar descreva com quer estar no final de 2024
1	_____	1 _____
2	_____	2 _____
B	Para cada um dos sonhos acima coloque 2 passos que o ajudaram a realizar	Coloque duas etapas em um prazo de 2 meses
1	1.1 _____	1.1 _____
	1.2 _____	1.2 _____
2	2.1 _____	2.1 _____
	2.2 _____	2.2 _____
C	A cada 2 meses pare, reavalie e refaça os passos até obter seus sonhos	

ÁREAS DE ATUAÇÃO: Cuidado com sua saúde física, vida espiritual, cuidado com sua família, cuidado com seus amigos, cuidado para evitar vícios, cuidado com seus estudos (aqui são exemplos, você pode criar)

PROPOSTAS CONCRETAS

Para dar certo, ainda você poderá criar estratégias. Por exemplo, peça ajuda a um amigo para te acompanhar nas etapas ou coloque alarmes e lembretes em seu celular para não perder os prazos. Não é fácil conseguir realizar os sonhos. É preciso organização e persistência.

Não desista de seus sonhos e planos. Avante!



CELEBRANDO

PROPOMOS QUE VOCÊ REZE SEMPRE A CONSAGRAÇÃO JOVEM. A PRESENÇA DA MÃE EM SUA VIDA FARÁ TODA DIFERENÇA.

Oração da consagração Jovem de Maria

Ó Maria, tão jovem escolheste ser toda de Deus,
me ajude a buscar as coisas do alto.
Ó Mãe de amor, que alimentastes o Cristo,
me alimente com tua pureza e alegria.
Ó Jovem de Nazaré, que fizestes Jesus parar
de chorar quando o pegava no colo, me coloque
em teus braços maternos.
Ó Senhora, que em Caná mostrastes para Jesus
a hora certa do primeiro milagre, me encoraje
na realização dos meus sonhos.
Ó Mãe, que seguistes teu Filho até o calvário,
fique ao meu lado quando a cruz chegar na minha vida.
Ó Maria, presente no cenáculo, me torne solícito
ao Espírito Santo para fazer tudo o que Ele me inspirar.
Ó Minha Mãe, elevada ao céu e coroada pelos anjos,
interceda sempre por mim. Maria, sou todo teu
para ser todo de Deus.
Quero fazer em tudo a Vontade de Deus.
Te amo, Mãe! Cuida de mim! Amém!

2

VIRTUDES, EXEMPLO DE MARIA



ENTENDENDO O TEMA

“Tudo o que é verdadeiro, nobre e justo, tudo o que é puro, amável e de boa reputação, tudo o que é virtude e digno de louvor, isto deveis ter no pensamento” (Fl 4, 8)

Quando falamos sobre a nossa pré-disposição em fazer o bem, as nossas qualidades morais, por exemplo, a temperança, a generosidade, a modéstia, elas se configuram, também, como virtudes. Nossa Senhora possuía muitas, dentre elas podemos sublinhar a bondade, misericórdia, mansidão, fidelidade.

O que sabemos sobre Maria é o que a fé nos revela através do seu Filho Jesus. Afinal, “O que a fé católica crê acerca de Maria funda-se no que ela crê acerca de Cristo, mas o que a fé ensina sobre Maria ilumina, por sua vez, sua fé em Cristo”. (Catecismo 487).

REFLETINDO SOBRE O TEMA

Quanto mais conhecemos Nossa Senhora, mais nos aproximamos de Deus. Por isso, vamos refletir sobre as virtudes teologais: Fé, Esperança e Caridade. Todas elas estão presentes na vida de Nossa Senhora. Para aprofundar no tema: Peguem a Palavra de Deus e vejam as citações abaixo – ampliando sua leitura para alguns versículos antes e alguns depois dessas citações.

- “(...) Bem-aventurada aquela que acreditou que se cumpriria o que lhe foi dito da parte do Senhor!” (Lc 1,45) => Virtude da Fé
- “Naqueles dias, Maria partiu em viagem, indo às pressas para a região montanhosa, para uma cidade da Judeia.” (Lc 1, 39) => Virtude da Caridade
- “Junto à cruz de Jesus estavam de pé sua mãe, a irmã de sua mãe, Maria, mulher de Cléofas, e Maria Madalena.” (Jo 19,25) => Virtude da Esperança

Discutam em grupos e façam uma plenária com as seguintes perguntas:

- Como a exemplo de Maria podemos crescer nas 3 virtudes?
- Como no nosso dia a dia observamos pessoas que são virtuosas? Quais comportamento indicam que alguém tem fé, esperança e caridade em seu coração e mente?

PROPOSTAS CONCRETAS

Reconheça e fortaleça alguma das virtudes que em você está mais fraca. Por exemplo, através da oração e do serviço aos irmãos. Para tal, crie uma estratégia real para isso dar certo e não ficar somente em sua intenção. Seja o mais concreto possível e peça ajuda de seus amigos para crescerem juntos.



CELEBRANDO

LEIA OU CANTE O MAGNIFICAT

O Magnificat

“Minha alma engrandece o Senhor e meu espírito se alegra em Deus, meu Salvador, porque Ele olhou para sua humilde serva; pois daqui em diante todas as gerações proclamarão que sou feliz!

Porque o Todo-Poderoso fez por mim grandes coisas e santo é seu nome.

De geração em geração se estende sua misericórdia sobre aqueles que o temem.

Demonstrou o poder de seu braço e dispersou os que pensam com soberba.

Derrubou os poderosos de seus tronos e elevou os humildes.

Enriqueceu de bens os famintos e despediu os ricos de mãos vazias.

Socorreu seu servo Israel, lembrando-se de sua misericórdia, como havia prometido a nossos pais, em favor de Abraão e de seus filhos para sempre”. (Lc 1, 46-55)



FAMÍLIA E PAZ



ENTENDENDO O TEMA

O tema família e paz pode ser refletido perguntando se eu tenho paz dentro de casa. Parece que cada um deseja ter em sua casa um espaço de equilíbrio e tranquilidade no qual descanse, se expresse com liberdade e sinta-se em paz. Mas como conseguir isso? Será que as pessoas de sua família é que devem te presentear com isso tudo prontinho? Vale tirar um tempo para saber a opinião de seus amigos sobre essas duas perguntas. E você, o que pensa sobre isso?

REFLETINDO SOBRE O TEMA

Abordaremos primeiro o tema família e depois a paz. Partimos da ideia de que se você constrói um ambiente familiar tranquilo e saudável, provavelmente sentirá paz dentro de casa. Vamos lá...

Alguns dizem que não existe família perfeita, mas será que não somos nós mesmos os responsáveis por construir a família de nossos sonhos?

Papa Francisco já falou que: "Não existe família perfeita. Não temos pais perfeitos, não somos perfeitos, não nos casamos com uma pessoa perfeita nem temos filhos perfeitos. Às vezes temos queixas uns dos outros. Decepcionamos uns aos outros. [...] Sem perdão a família se torna uma arena de conflitos e um reduto de mágoas. [...] Quem não perdoa, não tem paz na alma nem comunhão com Deus. A mágoa é um veneno que intoxica e mata. [...] É por isso que a família precisa ser lugar de vida e não de morte; território de cura e não de adoecimento; palco de perdão e não de culpa (abril 2017).

Perdoar, exercitar o amor e a bondade, olhar para o outro com esperança e com vontade de construir amizade forte e confiança inabalável.

Deus nos deu esta família e é nela e com ela que somos abençoados. São os membros de nossa família que mais podem nos ensinar a como amar e ser felizes construindo o que sonhamos e o que Deus quer de nós. Dessa forma, pense um pouco antes de reclamar de sua família:

- Será que você tem se dedicado na construção do ambiente familiar onde todos expressam os próprios sentimentos com alegria, pois o perdão sempre impera?
- Será que você gasta tempo dedicando-se ao diálogo com as pessoas de sua casa?
- Será que você espera que sempre o outro dê o passo e não tem gratidão pelo que fizeram e fazem por você?

**A proposta seria que o grupo de jovens refletisse sobre o assunto. Podem deixar um tempo para um "pequeno retiro" e pedir que cada jovem responda em um papel as 3 provocações e depois partilhe em duplas ou trios.

PROPOSTAS CONCRETAS

Comprometer-se com sua família, comprometer-se com a paz em casa e em seus comportamentos, começa em você.

Escreva em um papel 2 atitudes que você tem e que deseja mudar. Em um segundo papel escreva 2 formas de agir que você deseja ter daqui para frente.

Veja esse exemplo:

- Hoje: ouço pouco minha mãe quando ela quer conversar e não sou amigo do meu irmão se importando e se interessando pela vida dele.
- Quero a partir de hoje: Em casa ouvir com atenção e paciência as conversas de minha mãe e me esforçar para conversar e saber mais das dificuldades de meu irmão, mesmo que ele não queria conversar comigo, farei minha parte!

CELEBRANDO

O papel que está aquele comportamento ruim o grupo de jovens poderá queimar e o papel positivo, coloque aos pés do padroeiro da sua comunidade. Depois motive cada jovem a colocar esse papel em um lugar que sempre se lembre desse compromisso. Podem rezar ou cantar a oração de São Francisco pedindo a paz.

Oração de São Francisco

Senhor, fazei de mim um instrumento da Vossa paz.

Onde houver ódio, que eu leve o amor.

Onde houver ofensa, que eu leve o perdão.

Onde houver discórdia, que eu leve a união.

Onde houver dúvidas, que eu leve a fé.

Onde houver erro, que eu leve a verdade.

Onde houver desespero, que eu leve a esperança.

Onde houver tristeza, que eu leve a alegria.

Onde houver trevas, que eu leve a luz.

Ó Mestre, fazei que eu procure mais:

consolar, que ser consolado;

compreender, que ser compreendido; a

mar, que ser amado.

Pois é dando que se recebe.

É perdoadando que se é perdoado.

E é morrendo que se vive para a vida eterna.

4

AUTOCONHECIMENTO E ETAPAS DE PROJETO DE VIDA



ENTENDENDO O TEMA

Uma das principais dificuldades que as pessoas têm para que seus planos não aconteçam é não se conhecer.

Imagine se você está dirigindo um carro em uma estrada e não conhece o carro, não sabe nada dele e nem conhece a estrada. Mesmo sendo na direção certa, você ficará ansioso, e não desenvolverá todo o potencial de sua viagem.

O autoconhecimento é fundamental para o sucesso de seu projeto de vida. Por outro lado, conhecer-se é um processo que dura a vida toda. Isso ocorre porque, de tempos em tempos, mudamos, amadurecemos, alguns de nossos pontos fracos são superados etc.

REFLETINDO SOBRE O TEMA

Para aprofundar o tema propomos aqui um exercício.

Para ter sucesso, olhe de fato para você. Não se justifique, não coloque nos outros a culpa de seus pontos fracos. Pegue um papel e vamos lá:

- Liste 3 pontos fracos
- Liste 3 pontos fortes
- Análise se alguns dos pontos fracos correspondem a seu ponto forte. Por exemplo: uma pessoa é falante demais e não consegue se acalmar (esse ponto é fraco); mas é seu ponto forte ser uma pessoa comunicativa. Algumas vezes o excesso de sua qualidade é seu defeito e vice e versa.
- Escolha um ponto forte para ampliá-lo, dar visibilidade para ele. Todos que o conhecerem verão que você tem essa qualidade
- Escolha um ponto fraco (seu principal defeito) para corrigir. A cada dia você irá se esforçar para não ter comportamentos que deixem esse seu limite.



PROPOSTAS CONCRETAS

Pense em estratégias para alcançar essas duas metas. Por exemplo, se a pessoa é ansiosa, ela cria uma estratégia para fazer algo que a acalme, como ouvir música, praticar esporte ou meditar. Outro exemplo: se a pessoa só fica no celular e não conversa, seu defeito é ser antissocial, estabeleça tempos e horários específicos que não utilizará o celular para desenvolver mais seu dom de relacionamento.

Outra proposta é que você escreva suas metas, entregue a Deus, coloque o papel no meio de sua bíblia. Peça ajuda para um amigo se lembrá-lo de seus planos e acompanhar você nesse processo de crescimento.



CELEBRANDO

FAÇA UM MOMENTO DE ORAÇÃO E ENTREGUE A DEUS SEUS PLANOS DE CRESCIMENTO NO AUTOCONHECIMENTO. A ORAÇÃO A SEGUIR É DE "ENTREGA" DE SANTA TERESA D'ÁVILA, UMA MULHER QUE CONVERSAVA COM CRISTO FRENTE A FRENTE E PARA ISSO FEZ UMA CAMINHADA DE AUTOCONHECIMENTO E DE CONTROLE DOS SEUS PONTOS FRACOS.

Oração de Santa Teresa d'Ávila

Nada te perturbe, nada te espante.

Tudo passa. Deus não muda.

A paciência tudo alcança.

A quem tem Deus, nada falta: só Deus basta!

Eleva o pensamento, ao céu sobe, por nada te angusties, nada te perturbe.

Amém.



CAMPANHA DA FRATERNIDADE

ENTENDENDO O TEMA

Com o tema “Fraternidade e Amizade Social” e o lema: “Vós sois todos irmãos e irmãs” (cf. Mt 23,8), em 2024 a Campanha da Fraternidade (CF) é inspirada na Encíclica do Papa Francisco, Fratelli Tutti.

O convite é para que possamos ser amigos daqueles que não possuem interesses em comum conosco ou até mesmo não têm o nosso afeto. A amizade social expande o modo como enxergamos “quem são os nossos amigos”.

O Papa Francisco nos ensina no The Pope Vídeo: “O diálogo é o caminho para ver a realidade de uma maneira nova, para viver com entusiasmo os desafios da construção do bem comum.” Vamos então aprofundar no tema amizade.

Soma-se a isso o tema ser um convite da CNBB, que tem mais de 60 anos de oração, prática da caridade e a busca da conversão no período da Quaresma.



REFLETINDO SOBRE O TEMA

Para ajudá-lo a ir além do seu grupo de amigos e construir a verdadeira amizade social escolha um dos três trechos abaixo que mais o fazem refletir e compartilhe com seu grupo ou subgrupos o que você pensou partindo dos trechos e da proposta da CF 2024. Você pode também convidar alguém de sua comunidade para explicar ao seu grupo o tema da Campanha.

A) “Que nos reencontremos, especialmente com os mais pobres e vulneráveis. Os que estão nas periferias. Que nos afastemos dos populismos que exploram a angústia do povo sem oferecer soluções, propondo uma mística que nada resolve.”

Papa Francisco – JULHO: A AMIZADE SOCIAL

B) “Que brasileiro, que fornalha/ nem um pé de plantação
Por falta d’água, perdi meu gado/ morreu de sede meu alazão
Por falta d’água, perdi meu gado/morreu de sede meu alazão”
Asa Branca – Luiz Gonzaga

C) “Eu não quero viver assim, mastigar desilusão
Este abismo social requer atenção
Foco, força e fé, já falou meu irmão
Meninos mimados não podem reger a nação.”
Criolo – Menino Mimado

Após a reflexão nos grupos, crie e apresente com seus amigos uma pequena cena que representa o trecho escolhido. No final, escreva como vocês se sentiram ao realizar a proposta.



PROPOSTAS CONCRETAS

Somos convocados a ampliar nosso ciclo de amizades, somos chamados a ser verdadeiramente amigos de pessoas que precisam de nós, somos enviados (com nosso batismo) a ser amigos de todos os filhos de Deus. Pare e pense como concretamente você pode ampliar quem você chama de amigo e construir novos amigos.

Amizade de verdade é dar apoio, é ser presente (real ou virtualmente), é partilhar das angústias, lutas, vitórias uns dos outros. Não vale pensar em ampliar só contatos em uma lista de redes sociais.

Como ampliar meu apoio e partilha de vida cristã com outras pessoas?

O grupo poderá listar 3 ou 4 formas de realizar em conjunto esse desafio.

CELEBRANDO

REZE COM SEU GRUPO DE JOVENS A ORAÇÃO DE SANTA DULCE DOS POBRES. ELA QUE TANTO NOS ENSINA SOBRE ESTENDER NOSSOS CICLOS DE AMIZADE PODE AJUDÁ-LOS, TAMBÉM, A SEGUIR NESSA JORNADA:

Oração de Santa Dulce dos Pobres

**Senhor nosso Deus, lembrados de vossa filha, a santa Dulce dos Pobres, cujo coração ardia de amor por vós e pelos irmãos, particularmente os pobres e excluídos, nós vos pedimos:
dai-nos idêntico amor pelos necessitados; renovai nossa fé e nossa esperança
e concedei-nos, a exemplo dessa vossa filha, viver como irmãos, buscando diariamente a santidade, para sermos autênticos discípulos missionários de vosso filho Jesus. Amém.**



CUIDAR DOS POBRES É ATITUDE CRISTÃ



ENTENDENDO O TEMA

“O flagelo da fome, que condena milhares de pessoas a viverem em condições subumanas, num mundo repleto de alimentos, bens e sofisticadas tecnologias, continua presente ainda hoje. Os problemas sociais tornaram-se mais complexos, mas a fome não espera e requer uma resposta urgente. Reconhecer Cristo nos pobres e sofredores e servi-lo faz parte da missão da Igreja, desde o início.” (Lumen Gentium, LG 8)

Esse trecho da encíclica papal nos aproxima da necessidade de termos consciência e entendimento sobre como é difícil tanto sofrimento do povo mais necessitado.

Podem, nessa etapa do grupo de jovens, conversar sobre essa frase para iniciar um aprofundamento do tema.

REFLETINDO SOBRE O TEMA

O Brasil voltou ao Mapa da Fome em 2022, como apontam os relatórios da ONU. Veja mais alguns dados da Síntese de Indicadores Sociais, IBGE – 12/2023): (esses dados podem estar em cartazes ao redor da sala).

- 1 O percentual de pessoas em extrema pobreza, ou seja, que viviam com menos de R\$ 200,00 por mês, no Brasil, é de 5,9% em 2022.
- 2 A proporção de pessoas em situação de pobreza, que viviam com até R\$ 637,00 por mês, está em 31,6% em 2022.
- 3 Em quantidade de pessoas: em 2022, havia 12,7 milhões de pessoas na extrema pobreza e 67,8 milhões na pobreza.
- 4 Região Nordeste, em 2022, detinha 27% da população total do Brasil, mas concentrava 43,5% da população na pobreza e 54,6% da população em extrema pobreza.
- 5 Região Norte, que reunia 8,7% da população total, detinha 12,8% das pessoas em situação de pobreza e 11,9% das pessoas em extrema pobreza.
- 6 Mais da metade (51%) da população do Nordeste estava em situação de pobreza.
- 7 Região Sudeste, com 42,1% da população do país, concentrava 30,7% das pessoas na pobreza e 23,8% das pessoas na extrema pobreza.
- 8 Duas em cada cinco mulheres pretas ou pardas estão na pobreza.
- 9 A participação dos programas sociais no rendimento domiciliar das pessoas em situação de extrema pobreza chegou a 67,0% em 2022. Já a renda do trabalho foi responsável por apenas 27,4% do rendimento desse grupo.
- 10 Entre os domicílios considerados pobres, os benefícios de programas sociais representavam 20,5% dos rendimentos e a renda do trabalho, 63,1%.
- 11 Os impactos da ausência hipotética dos programas sociais teriam elevado em 12% a proporção de pobres do país em 2022, que passaria de 31,6% para 35,4%. Já a extrema pobreza teria sido 80% maior em 2022, passando de 5,9% para 10,6% da população do país.
- 12 35 milhões de brasileiros não têm acesso à água potável. E 100 milhões não possuem coleta de esgoto em suas residências (dados de 22 de mar. de 2023 – <https://www12.senado.leg.br/radio/1/noticia>).



Na sua realidade, você percebe essa situação? Como você colabora para que mais pessoas tenham acesso aos alimentos e melhores condições de vida?

Você conhece e/ou colabora com alguma instituição de caridade? Você faz trabalho voluntário ou toma alguma outra atitude?

Partilhe com seu grupo o que você conhece de ações perto ou longe de sua realidade.

PROPOSTAS CONCRETAS

Listamos aqui três possíveis ações e o grupo poderá ampliar essas propostas. Depois de listadas, escolham algumas que o grupo possa atuar para ajudar nessa situação.

– Saiba como sua paróquia se organiza para diminuir ou até mesmo acabar com a fome de quem sofre.

– Faça uma lista das instituições de caridade da sua cidade e junto com seu grupo de jovens realize uma visita para entender ainda mais a realidade dos mais pobres e vulneráveis. Converse com os coordenadores das obras sociais e veja como podem auxiliá-los.

– Conheça mais as obras sociais ligadas ao Santuário Nacional (série você faz – no canal do Youtube Jovens de Maria) e participe.

Você pode fazer a diferença na vida de muitos. Seja generoso, seja solidário. Um pouco de muitos faz toda a diferença. Comece você, agindo!

CELEBRANDO

Junto com seu grupo de Jovens realize um almoço comunitário e convide quem não tem a mesma situação de vocês.



QUEM É O "OUTRO" PARA MIM?



ENTENDENDO O TEMA

Mesmo que não muito conscientes temos em nossa mente algumas "definições" (pré-julgamentos) sobre quem é o ser humano, que passa desde "ser filho de Deus" como pode alguém definir como "as pessoas são egoístas e sempre erram". Ainda podem definir como o "ser humano é inteligente e bondoso na essência (até aprender maldades)" e outro agir tendo para si que o "ser humano nasce burro e aprende bem pouco, além disso, traz a maldade na essência que precisa ser combatida".

- **E você? Como define o ser humano? Conhece pessoas que o definem diferente de você?**
- **Que tal fazer uma lista de possíveis definições do "Ser humano"?**

REFLETINDO SOBRE O TEMA

Duas propostas para aprofundar o assunto

A) Está disponível no site JovensdeMaria.com 2 testes de auto-conhecimento que irão ajudar cada um a perceber qual conceito tem dentro de si sobre o ser humano.

- I – É fácil conviver com você?
- II – Maturidade e Responsabilidade? Como você está?

Vá até lá e faça-os. Depois converse com seus amigos sobre o assunto. Assim você se conhecerá melhor.

Quando temos clareza da definição que temos em nossa cabeça, então, se desejarmos, podemos mudá-la. Quando crianças ouvimos e vemos as pessoas tratando os outros de determinadas formas, assim, "pegamos" alguma definição. Mas pode ser que você deseje criar uma nova versão para você. Esse é o momento!

B) Faça uma lista de músicas, filmes, programas ou livros que só de escutar o nome já fica incomodado.

- Agora faça uma lista de aspectos positivos de características presentes nesses itens.
- Por último escreva o que aprendeu com essa dinâmica.
- Para que você possa se aprofundar no tema faça o seguinte teste: "É fácil conviver com você" (mês e ano).

PROPOSTAS CONCRETAS

Cada um é do seu modo. Somos diferentes, erramos e acertamos. Temos muitos dons.

Leia 1Cor 13,27-31 e veja como todos os nossos dons são excelentes quando estão a serviço:

Ora, vós sois o corpo de Cristo e membros dele, cada qual por sua parte. Há aqueles que Deus estabeleceu na Igreja, primeiro como apóstolos, depois como profetas, em terceiro lugar como doutores; a seguir, há os que realizam milagres, depois os que têm o dom de curar, de assistir, de governar, de falar em línguas. Todos são apóstolos? São todos profetas? Todos ensinam? Todos fazem milagres? Todos têm o dom de curar? Todos falam em línguas? Todos os interpretam? Desejai os dons superiores. E vou indicar-vos um caminho mais excelente.

Liste 5 pessoas e os dons que elas possuem. Vá até elas, elogie os dons. Não faça críticas. Diga o quanto as admira pelos seus dons.



CELEBRANDO

Quando ouvimos na missa ou lemos na Bíblia o versículo: "E o segundo é semelhante a este: Amarás teu próximo como a ti mesmo. Desses dois mandamentos dependem toda a Lei e os Profetas" (Mt 22,39-40). Podemos nos questionar quem é esse próximo, quem é o outro, certo? Para entendermos melhor trazemos aqui uma reflexão do Papa Francisco:

"Jesus é o grande 'construtor de pontes', que constrói em si mesmo a grande ponte da comunhão plena com o Pai (...) Deus não é fechado em si mesmo, mas se abre e se coloca em comunicação com a humanidade. Na sua imensa misericórdia, supera o abismo da infinita diferença entre ele e nós e vem ao nosso encontro. Para realizar essa comunicação com o homem, Deus se faz homem: não lhe basta falar-nos mediante a lei e os profetas, mas se torna presente na pessoa de seu Filho, a Palavra feita carne. Jesus é o grande 'construtor de pontes', que constrói em si mesmo a grande ponte da comunhão plena com o Pai" (Angelus do XXIII Domingo do Tempo Comum de 2015).

Se o próprio Deus rompe os abismos, por meio de seu amor e misericórdia, somos convidados a trilhar esse percurso para estarmos em comunhão com nossos irmãos. O que nos une é maior do que aquilo que nos separa.

Reze mais oferecendo a Deus todas as pessoas e buscando ter a definição de que todos são irmãos em Cristo dentro de seu coração e de suas atitudes.



ENTENDENDO O TEMA

Quantas vezes acreditamos fazer a melhor escolha. Porém, quando essa decisão é fechada em si mesmo, sem a escuta atenta da opinião de familiares, amigos, líderes da Igreja, pessoas que o querem bem essa decisão acaba não sendo a melhor escolha.

REFLETINDO SOBRE O TEMA

Duas pequenas histórias para refletir no grupo:

- A.** Um jovem que ainda morava com seus pais não curtia ir visitar seus avós. Achava que lá não tinha nada divertido, que ele gostava de fazer. Sempre que seus pais o chamavam ele respondia: "Não vou. Eu preciso e mereço fazer coisas que eu gosto, que me fazem bem. Não posso ir lá, pois não gosto das coisas que vocês fazem lá. Não tem meu computador e meus jogos. Os pais, cansados de responder que a vida não é bem assim, calaram. Outro dia, os pais pediram ao filho que ajudasse a arrumar a casa para uma festa que iriam dar. O filho novamente respondeu: "Mas essa festa não é para meus amigos. Só vem amigos velhos de vocês. Vai ser muito chata e eu nem vou sair do meu quarto. Então não vou ajudar". Será que na vida podemos fazer assim, só o que gostamos?
- B.** A família composta pelos pais e 3 filhos. Os filhos grandes e cada um tinha formado sua nova família. Esses pais deram duro a vida toda e tinham comprado 3 casas com o suor de seu trabalho. Um dia o casal, já de idade, reuniu a família e anunciou que estava vendendo as 3 casas e que a partir daí iriam morar em hotéis e gastariam aos poucos o que tinham conquistado e aproveitariam o final da vida com mais conforto e com viagens. A reação do 1º filho foi de perguntar por que os pais não iriam deixar uma casa para cada um deles como herança, já que os 3 eram bons filhos. O 2º filho disse que ele vivia de aluguel e que trabalhava duro. Que era esperado ter alguma parte nessa herança. Independente da reação do 3º filho, será que os pais têm razão? Herança existe quando alguém morre. Nesse caso, todos estão vivos.

PROPOSTAS CONCRETAS

Converse com todos de sua casa e faça 2 listas: o que cada um faz e que não curte fazer e o que fazem e curtem demais. Veja que todos os dias fazemos muitas coisas que não gostamos. Saber ser otimista, leve, feliz, mesmo fazendo o que não gostamos muito é fundamental.

Não é agradável viver com alguém que só reclama do que é preciso fazer ou que só faz o que quer sem se preocupar com os outros ou com criar boa convivência.

CELEBRANDO

Reze todos os dias por pelo menos 1 semana:

*Senhor, dá-me força, coragem
e sabedoria para servir ao próximo com amor
desinteressado, paciência e docilidade.
Faz com que meus atos revelem teu amor, tua
presença, e sejam alegria a quem estiver comigo.
Abre sempre meus olhos para ver a necessidade
das pessoas e move minhas pernas
para ir ao encontro de auxiliá-la.
Ajuda-me que minha vida seja sempre
colocada a serviço do próximo, assim
como Jesus fez e nos ensinou.
Amém.*



PREPARAR-SE PARA A PÁSCOA, QUARESMA E SEMANA SANTA



ENTENDENDO O TEMA

Falar de Quaresma, de fato, nos lembra caminhada, travessia, desafio, coragem, aventura. Essas são palavras que são queridas aos jovens.

Quaresma nos remete aos 40 dias que Jesus passou no deserto (Mt 4,1-11); aos 40 anos que o povo de Deus caminhou corajosamente rumo à terra prometida (Livro do Êxodo).

Para podermos mergulhar ainda mais na tríade da Quaresma: Oração, Jejum e Caridade é preciso escutar a Palavra de Deus e colocar em prática. Lembre-se sempre que a teoria anda lado a lado com a prática. Como nos ensina São Tiago no capítulo 2,14-26.

“Meus irmãos, de que adianta alguém dizer que tem fé se não tiver as obras? Acaso essa fé poderá salvá-lo? Se um irmão ou uma irmã estiver sem roupa e sem o alimento diário, e alguém de vós lhe disser: “Ide em paz, aquecei-vos e comei bastante” – sem lhe dar o necessário ao corpo –, de que adianta? Assim também a fé, se não tiver obras, está totalmente morta.

Busque o texto Bíblico e leia na íntegra.

REFLETINDO SOBRE O TEMA

O caminho quaresmal nos ajuda a estar conectados, em comunicação com os outros, oportunidade de crescer na fé, na oração e aventurar-se na solidariedade. Buscamos estar mais conectados com Deus pela oração, pela leitura da Palavra de Deus, pelo silêncio. Tempo de exercitar-se em fazer o bem, em estender a mão a quem precisa, de deixar-se emocionar pelo sofrimento dos outros, e de fazer o bem, não importa a quem. O que você e seu grupo poderiam organizar e fazer? Veja a explicação abaixo:

Oração: quanto mais nos colocamos à disposição de ouvir o que o Senhor quer de nós, mas estaremos no caminho dele. A vida de oração é um caminho de aprender a ouvir, sentir e envolver-se com a presença de Jesus na própria vida.

Exemplos de ampliar a oração: aprofundar-se na leitura da Palavra de Deus, colocar-se em silêncio diante do Senhor, meditar ou ouvir mais músicas católicas são possibilidades de chegar mais perto do Ressuscitado.

Jejum: logo se pensa em privar-se de comer, mas é preciso compreender mais a fundo. O exercício de privar-se de algo é treino do “autocontrole”, da “autodelimitação”, da capacidade de você falar não para suas vontades, seus desejos com uma meta maior. O convite da Quaresma amplamente difundido é que você defina algo para não consumir e que doe para quem precisa o que você gastaria com isso. Por exemplo: durante a Quaresma defino que não comerei carne por 2 dias na semana. No final faço a conta de quanto gastaria com esse alimento e o valor doarei a alguma instituição que auxilia os pobres.

Exemplos de jejum: posso optar por “jejuar” (privar) de celular por 3 horas a cada dia e nesse tempo me dedico a auxiliar minha mãe no que ela precisar; defino “jejuar” (autocontrolar) gastos com saídas junto aos amigos, de comprar roupas, de gastar com refrigerantes etc.



Caridade: É um passo à frente do que só doar algo a quem precisa, é uma virtude que você desenvolve para ampliar a empatia (colocar-se no lugar do outro) e dispor-se a ajudar quem precisa. É um modo de viver valorizando as pessoas e crescendo na capacidade de amar a Deus e ao próximo.

Exemplos de caridade: observar o que as pessoas necessitam e criar modos de ajudá-las, desde coisas materiais (dar alimentos a quem tem fome), mas pode ser dar atenção a quem está solitário, dar estímulo de alegria a quem está triste etc.

PROPOSTAS CONCRETAS

Junte seu grupo de Jovens e visite uma obra social. Leve mantimentos e faça um momento de reflexão da palavra com os integrantes.

CELEBRANDO

Uma das personagens da bíblia, chamada Verônica, aceita o chamado de Deus e alivia os sofrimentos de Cristo. Escute e reflita com a música: Verônica – Fraternidade O Caminho:

**Atrevo-me, Senhor, deter por um instante
Seus passos, mas o amor
Me trouxe ao Teu encontro
Perdoe-me, Senhor, ousar tocar Teu rosto
Eu vejo que Tua dor é mais que lancinante
Ó vós todos, que passais pelo caminho
Vede se há dor igual a Minha...**

ENTENDENDO O TEMA

Algumas vezes nos esforçamos e não temos bom resultado no tempo desejado. Verificando se não desejamos tudo rápido demais, então é preciso ter outra estratégia para alcançar os objetivos. Destacamos alguns pontos e daremos especial atenção para descobrir a hora de pedir ajuda, ouvir outras opiniões e ampliar as percepções.

REFLETINDO SOBRE O TEMA**Destacamos 4 aspectos:**

1 Decisão sobre o que se deseja é organizar a mente e o coração para achar os caminhos e soluções. Algumas vezes podemos desejar muito algo, mas efetivamente colocamos pouca energia e intenção para dar passos concretos. Esse é o primeiro passo – decidir que deseja algo, ter clareza de onde deseja chegar.

2 Foco é compreendido como saber o que se almeja e ter ações que sejam direcionadas, por exemplo, se você quer ter muitos amigos, deve rever e adequar seus comportamentos para que as pessoas percebam a importância delas para você. Aqui falamos do caminho a ser feito. Precisa saber as etapas e a sequência a seguir. Por exemplo, se você deseja um emprego que ganhe bem e realize seus sonhos, e para isso precisa estudar e passar em um concurso, seu esforço será as horas dedicadas ao estudo.

3 Intencionalidade podemos entender como propósito, algo que está por trás do que se deseja. Por exemplo: quero ter um emprego que ganhe bem. A intenção é guardar dinheiro ou pode ser buscar a felicidade e realizar-se profissionalmente. Outro exemplo: quero ser amigo de tal pessoa porque ela é legal ou porque tenho interesse em ficar perto da fama dela. Se você tem clareza do porquê deseja algo, fica mais fácil de conquistar. Se você não sabe bem o porquê de algo, assim não terá energia para alcançar.

4 Por fim a abertura ao novo. Aqui trata-se de achar o momento de pedir ajuda e se necessário mudar o caminho e até o plano. Esclarecendo: pedir ajuda não se refere a solicitar que os outros façam suas tarefas. O tempo certo para ter ajuda é quando se depara com um de seus limites, de suas características que o atrapalham para conquistar seus planos. Pode ser que você esteja tentando realizar algo e não perceba o exato motivo por que as coisas não dão certo.

Vejam 2 exemplos:

- 1)** Você quer passar em um vestibular, concurso ou mesmo de ano na escola. Você estuda e não percebe que seu esforço está tendo resultado. Converse com as pessoas ao seu redor, pergunte e ouça sobre técnicas, organizações e formas de obter o melhor resultado.
- 2)** Você quer participar de um time esportivo e não vem conseguindo a vaga, apesar do treino e de muito suor. Converse com seu treinador, ouça. Veja em que você pode se desenvolver. Entenda se você tem aptidão para esse esporte ou deve inclusive tentar outra modalidade. Peça ajuda para seus amigos, ouça no que você precisa melhorar. Se preferir, procure profissionais, como psicólogos.

PROPOSTAS CONCRETAS

- A** Pense em algo que você luta e que não vem conseguindo realizar. Verifique os 4 passos ao lado.
- B** Se é momento de pedir ajuda, então saiba que os amigos e a família são as preciosas pessoas que podem nos ajudar. São eles que nos conhecem e podem dar as dicas mais assertivas.
- C** Porém, nosso orgulho atrapalha muito de ouvir quem está por perto. Queremos que essas pessoas vejam somente os pontos positivos e não percebam nossos limites. Abandonar o orgulho e recorrer a alguém que possa nos ajudar é o caminho mais curto e seguro para o sucesso.
- D** Lembre-se de que não conseguimos superar tudo sozinhos, e expor os sentimentos e limites não significa ser fraco. Pelo contrário. Precisa de inteligência, coragem e de ter um coração bondoso e amoroso.

**CELEBRANDO**

Vá até o Santíssimo, faça uma oração de oferenda. Entregue sua família e amigos para o Senhor e receba a força para vencer seu orgulho e pedir ajuda quando precisar.

Faça uma contemplação da cruz e veja que o Filho de Deus passou por muitas situações por amor a nós e sem orgulho se entregou.



ENTENDENDO O TEMA

Faz parte da fé católica a intercessão dos Santos. Porém, muitas vezes não entendemos alguns aspectos desse tema.

Nas Sagradas Escrituras somos convidados a interceder uns pelos outros: “Confessai, pois, vossos pecados uns aos outros e rezai uns pelos outros a fim de serdes curados; a oração fervorosa do justo tem grande valor”. (Tg 5,16)

Outro aspecto que circunda o tema é a diferença de ícone e ídolo. Você pode já ter sido questionado antes ou essa pergunta pode surgir nos encontros do grupo de jovens. Ídolo é tudo aquilo que fica no lugar de Deus. Por outro lado, as imagens que temos em nossas casas, comunidades ou paróquias são ícones, remetem a Deus. Todas as vezes que vemos, por exemplo, uma Imagem de Nossa Senhora Aparecida ou de um santo somos conduzidos a louvar e adorar a Deus por tudo o que Ele fez na vida da Virgem Maria e daquela pessoa.

REFLETINDO SOBRE O TEMA

Os testemunhos dos Santos podem nos ensinar bastante. Todos deixaram indícios de paz, amor, fé, esperança e caridade. Para que eles também sejam seus exemplos separamos 7 frases de Santos.

Frase	Santo	Como eu posso praticar no meu dia a dia
Santidade é alegria	São João Bosco	
O demônio teme a alma unida a Deus como ao próprio Deus	São João da Cruz	
É obrigação de todos edificar os demais com uma vida boa, santa e honesta	Santa Catarina de Sena	
Não há lugar para a sabedoria onde não há paciência	Santo Agostinho	
Quem se encontra mais no alto, tem que recluir mais e confiar menos em si próprio	Santa Teresa de Jesus	
Quem quer ser santo deve procurar cada dia dar alguns passos no caminho da santificação	Santo Afonso de Ligório	
Aqui se faz a vontade de Deus	São Geraldo Magella	



PROPOSTAS CONCRETAS

Agora que você já sabe sobre a importância da intercessão dos Santos e conhece algumas frases, que tal pesquisar mais sobre a vida desses Santos já citados ou de outro que você conhece ou já ouviu falar?

A proposta é que agora você busque saber mais sobre cada amigo(a) do céu. Depois, leve para seu grupo e partilhe entre si cada história. Tenho certeza que sua vida será ainda melhor.

CELEBRANDO

A Igreja possui uma oração muito bonita, a Ladainha de Todos os Santos. Que tal conhecer e rezar com seus amigos? Aproveite e interceda pelas pessoas que estão precisando. Você pode procurar até na internet e achar algumas versões da Ladainha de Todos os Santos que incluem outros santos de sua devoção. Pode também fazer uma Ladainha espontânea.

ENTENDENDO O TEMA

“Fico preocupado quando ouço falar de jovens presos atrás de uma tela, com seus olhos refletindo luzes artificiais em vez de deixar sua criatividade brilhar. Porque ser jovem não é ter o mundo em suas mãos, mas sujar as mãos em prol do mundo; é ter uma vida para gastar, não para guardar.” (Papa Francisco, em encontro com a juventude da Associação de Jovens Profissionais Toniolo).

O Papa Francisco demonstrou sua preocupação com o uso excessivo dos celulares, computadores, as telas em geral. Preocupação essa, inclusive, que precisa ser nossa também.

REFLETINDO SOBRE O TEMA

No Brasil, os usuários passam em média 16 horas por dia em frente de Smartphones ou Computadores. Há muitos benefícios em ter acesso à tecnologia, mas também existem inúmeras recomendações para que seu uso não seja prejudicial.

Faça o teste agora e descubra se você está mais perto de ter uma vida equilibrada com a tecnologia ou mais próximo disso se tornar um malefício.

1 Você deixa de fazer esporte, de ter outro lazer, de ler um livro ou conversar e prefere atividades que sejam ligadas a telas (celular, TV, computador)?

a) Nunca ou às vezes • b) Geralmente • c) Sempre

2 Conversando com as pessoas, seus assuntos são: videogames, desenhos, vídeos da internet e outros temas relacionados às telas?

a) Nunca ou às vezes • b) Geralmente • c) Sempre

3 A última coisa que você faz antes de dormir é olhar seu celular, se acorda de madrugada, também olha e ao acordar é a primeira coisa que faz também.

a) Nunca ou às vezes • b) Geralmente • c) Sempre

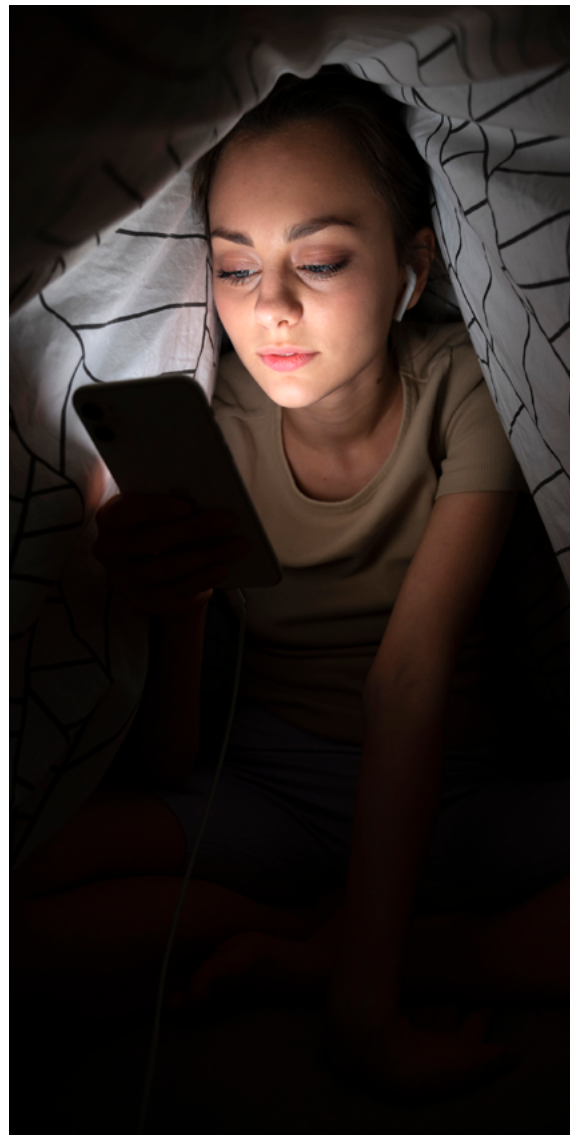
4 Quando você vai se alimentar ou assistir um programa na TV sente falta de usar seu celular?

a) Nunca ou às vezes • b) Geralmente • c) Sempre

5 Quando sai na rua usa seu celular até andando e em momentos de compras?

a) Nunca ou às vezes • b) Geralmente • c) Sempre

Se a maioria das respostas for a letra b ou c. Cuidado! Você pode estar utilizando as redes sociais em excesso e isso pode ser prejudicial para você. Procure utilizar as telas de forma equilibrada.

**PROPOSTAS CONCRETAS**

- Crie novos hábitos. Monte uma tabela de horário e coloque nela diversas atividades, e inclusive tempo para redes sociais e outras pesquisas no celular. Defina um local distante de sua cama para deixar o celular e não acesse suas redes nem antes de dormir e nem de madrugada.
- Valorize cada vez que você consegue esse controle e assim terá mais liberdade em suas ações.

CELEBRANDO

Reúna seus amigos e faça alguma atividade ao ar livre, sem o uso de telas. Façam um “de-tox” e aproveitem para partilhar e colherem boas recordações.



ENTENDENDO O TEMA

O projeto Jovens de Maria sempre estimula o autoconhecimento, o autocontrole e comportamentos que sejam de construtores da paz. Você é um construtor de paz? Você se sente em paz? Você transmite paz para quem está ao seu redor?

O que chamamos de “Ser da paz” é ter comportamentos que demonstrem escuta, calma, tranquilidade nas relações. Refere-se a algo mais profundo do que o comportamento exterior, é o autocontrole dos sentimentos negativos de ira, raiva, é equilíbrio das suas atitudes não gerando perturbações e agitações exageradas. É o que a pessoa deve sempre buscar para si, ter uma paz interior e que transmita esse estado interior pelo olhar, nas ações, nas falas. Também é ter comportamentos de bondade e que valorizem o ser humano sem agressões.

Vamos refletir um pouco mais.

REFLETINDO SOBRE O TEMA

Não vamos confundir ser um jovem da paz com ser um jovem apático ou acomodado.

Ser construtor da paz é:

- Ser defensores de espaços e comportamento que traduzam a paz como grande valor na vida.
- Buscar a transformação de nós mesmos e da sociedade, visando ambientes com liberdade e harmonia.
- Resolver os problemas, mas nunca apelando ou optando por ações violentas para enfrentar conflitos.
- Cultivar relações baseadas na confiança e nunca no medo de expressão.

Ser passivo é diferente de ser pacífico. Entendemos por passiva a pessoa que está conformada a suportar brigas, sem se envolver na situação difícil e sem resolver o problema.

Mas ser pacífico (da paz) é evitar brigas e discussões, porém sempre procurando formas de solucionar os problemas e os conflitos com diálogo, empatia e buscando o melhor para todos os lados.

Afinal, que comportamentos devem ter e não devem ter pessoas construtoras da paz?

Não deve agir assim:

Brigas com as mãos ou brigas com xingatórios. Isso inclui todo tipo de violência, como brincadeiras maldosas, apelidos humilhantes, atitudes que excluem o outro, fofocas que colocam o outro em desprestígio, superioridades (até dentro das famílias) que degradam o ser do próximo.

Deve agir assim:

Ser da paz é assumir pequenos gestos como: docilidade na forma de cumprimentar o outro, educação no modo de dirigir no trânsito, maneiras de brincar dentro de casa entre irmãos ou entre pais e filhos, expressões faciais ao ver uma criança de rua se aproximar, reações aversivas aos comentários irônicos ou maldosos sobre outras pessoas.

PROPOSTAS CONCRETAS

Enfim, uma proposta de caminho para ser da paz é:

1. Assumir que algumas vezes temos reações (mesmo que sem expressá-las publicamente) que não são de paz. Faça uma lista de pequenas reações que você tem que não expressem que você está em paz com seu próximo.
2. Nomear nossos sentimentos ruins e buscar transformá-los em bondade. Você deve listar atitudes serenas e que transmitam paz para colocá-las em prática. Por exemplo: sempre sorrir e cumprimentar as pessoas que cruzam seu caminho dentro da Comunidade, da escola ou faculdade.
3. Desenvolva em você a sensação da paz e perceba como é boa e reconfortante. Estimule seu cérebro a sempre desejar esse sentimento.
4. Buscar com criatividade o diálogo e a solução de conflitos com alternativas da não violência. Liste situações nas quais você fica muito bravo e perde sua paz. Pense em como poderia ser diferente quando isso acontecer. Organize-se para não cair novamente em situações como essas, nas quais você corre o risco de perder a paciência.

CELEBRANDO

Escolha com seu grupo de jovens uma ou duas músicas católicas ou populares que falem de paz. Ouça, cante, reflita.

Sinta a paz. Encerre agradecendo a Deus.



14

A IMPORTÂNCIA DO SILÊNCIO NA VIDA

ENTENDENDO O TEMA

Você sabia que existe o “dia do Silêncio”?

Isso, é dia 7 de maio.

Essa data surge para conscientizar as pessoas dos males que viver constantemente no barulho faz, mas sobretudo ampliar a reflexão da importância e dos benefícios que o silêncio traz para todos.

Você conhece esses benefícios? Vamos ampliar o assunto, mas antes tente responder:

- Quanto tempo de meu dia estou em silêncio total?
- Quantas horas estou sendo estimulado com diversos sons e tendo que dividir minha atenção?

REFLETINDO SOBRE O TEMA

Começamos refletindo nesta frase: “Silêncio é comunicação!”

Podemos pensar que o silêncio é não transmitir mensagem, mas pode ser o contrário.

O silêncio é uma forma de comunicação, tem um significado, “fala algo” que precisa ser percebido e entendido pela pessoa.

Vamos lembrar de alguns silêncios:

- Silêncio ao entrar em uma igreja – já fala de paz e de buscar diálogo com o Senhor.
- Silêncio da natureza (ou melhor da falta de carro, mídias) – fala da importância de reconectarmos com o natural.
- Silêncio da oração no seu quarto – Grita seus sentimentos, intenções, gratidão, amor e necessidades.
- Silêncio entre namorados que se olham – expressa e comunica amor.

Por outro lado, nenhum silêncio desses é totalmente silencioso, o mundo tem sons, seu coração produz sons, sua respiração e até o vento. Será que você ouve tudo isso?

O silêncio pode ser uma grande virtude, uma tarefa a ser aprendida. Fazer silêncio na hora de uma briga, por exemplo, pode ser difícil, mas é a forma mais assertiva de se defender, de se mostrar forte e com a razão. O silêncio diante da eucaristia pode mostrar o quanto você honra e dá glórias a Deus, além do seu desejo de ouvir o que o Senhor tem para lhe falar.

O silêncio é condição essencial para você se conhecer mais, refletir sobre você mesmo e para desenvolver sua vida de oração. Muito barulho e excesso de ruídos prejudica a concentração, gera stress e não auxilia o cérebro a resolver problemas, aprender e ser criativo.



PROPOSTAS CONCRETAS

Convidamos você a separar um tempinho para curtir e estar com você mesmo e com Deus em total silêncio! Faça isso diariamente. Marque um tempo no relógio e fique na tranquilidade do silêncio. Ensine seu cérebro e seu corpo sobre os benefícios do silêncio.

Faça meditações e amplie sua vida de oração. Deus quer falar com você e precisa do silêncio para ouvi-lo.



CELEBRANDO

Reze diariamente...

Querido Jesus, que soube ouvir a Deus, ajude-me a calar e desenvolver minha escuta.

Permita-me que cale em mim as vozes do mundo, minha voz, minha desatenção ao Senhor.

Ensina-me, Senhor, a deixar de lado meu orgulho, meus pensamentos inúteis e que desfrute de estar só em sua presença.

Concedei-me a paz, a humildade e o silêncio para amar sempre mais a Deus e a meus irmãos. Amém.

ENTENDENDO O TEMA

De forma geral é “normal” ou “comum” termos amigos do mesmo colégio, do mesmo bairro, da família. Assim, é bem natural que façamos amizades com pessoas que por estarem nos mesmos ambientes e sofrerem as mesmas influências possam pensar de maneira bem semelhante.

Pesquisas mostram que crianças se juntam por terem algo em comum e assim compartilhem dos mesmos gostos.

Mas muitas histórias de pessoas que pensam diferente mostram aspectos positivos que não podemos desperdiçar. Mas outras mostram que devemos ter atenção.

REFLETINDO SOBRE O TEMA

Separamos pontos positivos e alertas de algumas pesquisas sobre o assunto para sua reflexão:

Pontos positivos de amizades com pessoas muito diferentes

Você tem outra opinião e pode pensar melhor sobre os assuntos.

Você desenvolve mais a empatia (capacidade de sentir como o outro).

Reduz a ansiedade de “misturar-se” e do “novo”, ampliando a habilidade de adaptar-se com diferentes.

Reduz comportamentos de preconceito, de polarização e segregação.

Enfim, olhando a tabela, precisamos ver se estamos em uma bolha só com quem pensa como nós ou se estamos abertos aos outros com equilíbrio.

Alertas para se ter com amigos muito diferentes

Se não tiver maturidade pode copiar o amigo e não aproveitar as diferenças para crescer.

Forma de autoafirmação, ou seja, estar com diferentes para criticar reforçando suas características como boas e a outra como ruim.

É preciso atenção para diferenciar quem o critica porque quer que você mude ou só porque pensa diferente, mas o respeita.

Algumas partilhas de vida são mais fáceis entre iguais. Cuidado para não partilhar algo que o outro não compreenda se as diferenças são muito grandes.

**PROPOSTAS CONCRETAS**

Crie novas amizades, mas não deixe se ser você. A cada nova interação reflita no que você aprendeu do outro e se combina com seus valores.

Não dá para renunciar a valores importantes para ter “amigos” que sejam diferentes.

Busque conversar com pessoas bem diferentes do seu grupo e reflitam juntos sobre esse tema.

CELEBRANDO

Jesus critica os fariseus e vai à casa de um deles. Jesus não aceita o pecado e deixa seus pés serem lavados pela pecadora.

Ter clareza de seus valores é fundamental para conviver com o diferente, exercitar o perdão e ampliar a capacidade de amar.

Faça um tempo de oração pessoal e conclua com a oração universal do Pai-Nosso.



ENTENDENDO O TEMA

- Alguém já pediu você em namoro? Seus amigos já estão namorando e você se sente pressionado?
- Namoro é uma etapa importante na vida de qualquer pessoa, mas é preciso estar pronto para que seja vivido com alegria e respeito a você e à outra pessoa.
- Uma dica para aprofundar no tema é conseguir responder a essas duas perguntas:
- O que é exatamente o “tempo de namoro”?
- Quais itens indicam que estou pronto para namorar?

REFLETINDO SOBRE O TEMA

Vamos responder às perguntas, mas antes tente cada um responder em um papel às 2 perguntas, depois confronte com o que temos aqui resumidamente, pois não temos muito espaço.



- Saber resolver conflitos e brigas sem perder a paciência e muito menos o respeito;
- Demonstrar confiança mútua;
- Comunicar-se abertamente, com liberdade, sendo direto sobre o que pensa, deseja ou não concorda;
- Incentivar e apoiar a família e amigos um do outro, mesmo que não sejam próximos a você;
- Incentivar que cada um realize seus sonhos e busque sempre crescer profissionalmente e como pessoa;
- Conversar com liberdade sobre os planos familiares, bem como sobre como cada um pensa e analisa a futura vida sexual do casal;
- Compartilhar e refletir sobre a vida de fé e de espiritualidade que cada um tem e como viverão esse aspecto no futuro.

Reflexão sobre a 1ª pergunta:

Podemos entender o tempo do namoro como período no qual duas pessoas aprofundam seus conhecimentos um do outro, confrontam os valores, constroem sonhos juntos, verificam se os gostos e hábitos de cada um convivem em harmonia. É o tempo de mútuo conhecimento para depois dar o passo do casamento. Não é preciso determinar um prazo para namorar e logo casar, esse processo depende de cada casal, mas também, por outro lado, se um dos dois não pretende casar, não tem necessidade de namorar, podem ser amigos de boa e longa convivência.

Reflexão sobre a 2ª pergunta:

Estar pronto para namorar não é um fato só cronológico, ou seja, com x anos já está automaticamente pronto. É preciso maturidade e outros fatores que dependem tanto do tempo como da forma como cada um vivenciou e refletiu sobre os acontecimentos da própria vida.

Listaremos alguns aspectos que devem ser lidos com calma e refletidos.

- Saber responder com tranquilidade quais os seus 3 principais sonhos de futuro e seus 3 valores fundamentais dos quais não acha possível “abrir mão”, pois são muito importantes para você;
- Saber partilhar/expressar seus pensamentos, sentimentos e opiniões com liberdade e sem ter medo de ser julgado pelo outro;
- Saber ouvir e respeitar os sonhos, sentimentos e opiniões da outra pessoa com serenidade e interesse verdadeiro por sua felicidade;
- Ser tratado e tratá-lo(a) com respeito, ou seja, o que o outro acha, pensa, sempre tem valor e deve ser considerado;
- Oferecer apoio a ele(a) quando necessário;

PROPOSTAS CONCRETAS

Pense no motivo pelo qual quer ter um relacionamento. Verifique os 12 itens acima e faça uma lista daqueles que você precisa aprimorar.

Um bom relacionamento exige liberdade de cada um, maturidade e clareza de princípios, valores e sonhos.

Tenha em mente o que relacionamentos exigem de você e da outra pessoa. Você pode estar preparado, mas acha que o outro também está?

Tendo essa lista, converse com alguém, que você confia, sobre sua maturidade para namorar e tenha outras opiniões.

CELEBRANDO

Leiam, reflitam, conversem e rezem o texto Bíblico: 1Coríntios 13,1-13. Destacamos aqui um trecho:

“O amor é paciente, o amor é bondoso. Não inveja, não se vangloria, não se orgulha. Não maltrata, não procura seus interesses, não se ira facilmente, não guarda rancor. O amor não se alegra com a injustiça, mas se alegra com a verdade. Tudo sofre, tudo crê, tudo espera, tudo suporta.”



ENTENDENDO O TEMA

Muitos são os modos de entender a oração, a “vida de oração” e o desenvolvimento da Espiritualidade.

Aqui vamos entender que uma pessoa tem “vida de oração” quando ao rezar percebe-se próxima de Deus, amada, ouvida, consegue perceber as mensagens de Deus em sua vida e desfruta da paz e serenidade que vem da presença de Deus.

Diversos santos, estudiosos da Palavra de Deus, teólogos falam sobre a própria vida de oração ou sobre como rezar e aproximar-se mais de Deus. Não focaremos em uma determinada proposta, mas indicaremos alguns passos que o levarão a profundas experiências oracionais.

Ainda vale ressaltar que cada um tem seu estilo, sua personalidade e um caminho único de relacionar-se com Deus.

REFLETINDO SOBRE O TEMA

Vamos destacar 3 pontos sobre a oração e um caminho com passos para seu exercício.

Podemos chamar de princípios da oração a humildade, a verdade e a entrega. Entendemos por humildade você estar sem defesas e se relacionando com Deus sem máscaras, sendo só quem você é na realidade. Por verdade na oração referimos a ser direto, não entra “barganhas”, trocas ou superstições. É uma relação de expor-se como se é e como se encontra no momento, percebendo-se incompleto e necessitado, sonhador e fraco.

Por fim entende-se a “entrega” como colocar-se em oração sabendo que sua vontade não é necessariamente a vontade de Deus, mas que com certeza o melhor para você acontecerá, se você também fizer sua parte. Não adianta “plantar abobrinha e querer colher laranjas”. É preciso que você use seus dons e talentos adequadamente na vida para colher seus sonhos.

Alcançamos uma profundidade na vida de oração, um encontro pessoal com Deus também pelo exercício. Não exclui

que Deus pode a qualquer momento trocar olhares com você e levá-lo ao mais profundo grau de oração, mas não se esqueça.

- 1)** Passe de uma oração vocal (que fala o tempo todo, que pede, que se repete) para uma oração de silêncio e escuta;
- 2)** Passe da escuta para a entrega, silenciando suas emoções e sendo perseverante no afastamento total dos seus hábitos ruins;
- 3)** Passe para oração unitiva. Oração que une o Senhor a suas forças. É Ele que vive em você. Você já não se distrai e sabe que deve ficar à disposição do Senhor para conseguir chegar ao melhor de sua vida.

PROPOSTAS CONCRETAS

- Reveja cada item ao lado e analise sua vida de oração.
- Também verifique sua perseverança na busca de ser o melhor amigo de Deus.
- Crie uma rotina de oração (possível e dentro de seus afazeres). Tente ser o mais fiel no que você se propôs.

CELEBRANDO

Reze o salmo 102 e medite cada trecho.

Escolha um versículo e reze-o todos os dias. Afinal: “Javé, ouvi minha oração, e chegue a vós meu clamor. Não me oculteis vosso rosto no dia de minha angústia.”



ENTENDENDO O TEMA

Está na Bíblia: "...eu vos digo: Amai vossos inimigos..." Como fazer isso? Vamos pensar sobre quem chamamos de inimigos, depois vamos pensar em como entender respeito e tolerância para combater em nós o surgimento de adversários, de inimigos.

REFLETINDO SOBRE O TEMA

De forma geral consideramos nossos inimigos aquelas pessoas que não pensam como nós, que se colocam contra nossos objetivos e metas, que não concordam conosco e nos criticam. Também nós podemos cultivar alguém como adversário só porque nós avaliamos mal quem está ao nosso lado.

De qualquer forma, independente de terem pessoas que não estão na mesma direção que nós, sempre devemos refletir e pensar como devemos agir.

Uma alternativa é você buscar não rotular as pessoas como inimigas, entendendo que cada um faz seu caminho e que no mundo sempre teremos opositores, afinal até Cristo teve, não é mesmo? O outro pode agir como seu inimigo, mas você mantendo a distancia cada dia maior será só alguém que pensa diferente e que não o afetará.

Evitar essas pessoas em sua vida, desviando seu caminho, optando por conviver com outras pessoas, mas respeitando como cada um vive é uma estratégia que o ajudará a não "odiar", mas a tolerar e deixar de lado.

O texto de Mateus, 5,39-48 diz assim:

³⁹Mas eu vos digo: Não deveis resistir aos maus. Ao contrário, se alguém te bater na face direita, oferece-lhe também a esquerda.

⁴⁰Se alguém quer processar-te para te tomar a túnica, deixa-lhe também o manto. ⁴¹Se alguém te forçar a caminhar com ele mil passos, caminha dois mil com ele. ⁴²Dá a quem te pede alguma coisa, e a quem te pede emprestado não vires as costas. ⁴³Vós sabeis que foi dito: 'Amarás teu próximo e odiarás teu inimigo'.

⁴⁴Mas eu vos digo: Amai vossos inimigos e rezai pelos que vos perseguem, ⁴⁵para que sejais filhos de vosso Pai celeste que faz nascer o sol para os maus e os bons e faz cair a chuva sobre

os justos e os injustos. ⁴⁶De fato, se amais os que vos amam, que merecimento tereis? Os publicanos não fazem isso também? ⁴⁷E se saudais só vossos irmãos, que fazeis de extraordinário? Os pagãos não fazem isso também? ⁴⁸Sede, portanto, perfeitos como vosso Pai celeste é perfeito."

PROPOSTAS CONCRETAS

4 atitudes podem nos ajudar a não ter inimigos e assim teremos um coração que sabe amar e evita enfrentamentos. São elas:

- 1)** Cultivar a tolerância (perceber que as escolhas do outro serão do outro e que você não pode fazer nada com isso)
- 2)** optar por ser respeitoso (não entrar em conflito quando o outro é diferente de você)
- 3)** focar no seu caminho, nas suas escolhas e opções e, finalmente
- 4)** estar aberto à empatia, compreendendo o outro, colocando-se no lugar do outro, mesmo que seja diferente de você e que você queira e precise se afastar dele pelos erros que ele comete.

CELEBRANDO

Rezai pelos que te perseguem... O salmo 27 nos ensina a colocar nossa mente e coração no senhor que a vitória acontecerá. O exercício do amor é chave importante para ensinar a nós mesmos a amar mais e assim ter estratégias para vencer os inimigos sem nos perder do "Cristão que buscamos ser" diariamente.

COMO SER CONSTANTE PARA PERSEGUIR OS SONHOS?



ENTENDENDO O TEMA

Temos sonhos, planos e muitas vezes sabemos até detalhes de como alcançar, mas na rotina do dia a dia sempre aparecem fatores que atrapalham de conseguirmos realizar nossos melhores planos. Isso acontece com você?

Dois exemplos para entender melhor:

Quero ser um bom cristão e dedicar mais tempo para orações e ainda quero participar de algum voluntariado, ajudando quem precisa. Mas... Não consigo executar esses planos. Ou ainda, quero juntar dinheiro para viajar ou para fazer um curso extra. Acontecem várias coisas e nem consigo juntar "grana" para um bom lanche.

O que acontece?

Um tema que precisamos refletir é sobre nossa autodisciplina e como ela ajuda a realização dos sonhos.

REFLETINDO SOBRE O TEMA

Vamos refletir em 2 etapas:

Etapa 1: O convite é que o grupo de jovens faça um exercício prático.

Exercício: Em grupos pequenos (até 4 pessoas), ou mesmo individualmente, escolham um sudoku na internet que seja de nível difícil (jogos de raciocínio) ou então algum exercício de enigma. Pode ser também juntar todo o grupo e dar a tarefa de montar um quebra-cabeça (de 2.000 peças ou mais). Deixar o grupo fazendo a tarefa por um tempo de 15 minutos aproximadamente.

Depois conversem sobre:

Como cada um agiu na tarefa? Alguém desistiu? Alguém perdeu o interesse? Será que pensaram ser difícil ou que poderiam fazer algo mais interessante?

Etapa 2: Refletir sobre duas definições e relacioná-las com a forma como cada um se comportou no exercício acima.

- **Autodisciplina:** habilidade de manter o foco nos objetivos e nos passos para alcançá-los. Pessoa que controla seus desejos, preguiça, e busca vencer obstáculos para alcançar suas metas e planos.

- **Perseverança:** Qualidade da pessoa persistente, que não desiste dos desafios, determinação, constância de esforço em alguma direção, trabalho pessoal organizado para que com firmeza e afinho obtenha resultado a longo prazo.

Conversem e relacionem o próprio comportamento com esses termos acima.

PROPOSTAS CONCRETAS

Como ter mais perseverança, autodisciplina e buscar se organizar para vencer os obstáculos e conseguir realizar seus sonhos?

Seguem 5 dicas:

1. Seja sincero consigo mesmo – tenha claro seu objetivo, seu sonho;
2. Motive-se! Crie por escrito/por desenho o que é seu sonho e coloque em lugar que você veja diariamente;
3. Estabeleça metas/etapas/passos realistas e a cada 15 dias faça uma checagem para que a meta seja revista sempre;
4. Se em uma quinzena você não alcançou a meta, tente de novo e não desista;
5. Cuide do seu emocional, troque ideia com um amigo para que ele o ajude;

Agora, mãos à obra. Crie, desenhe, escreva sobre seu sonho!

CELEBRANDO

Leia, reflita, converse e reze o texto de salmo 16 (15).

Pare um pouco no versículo 5 que diz: "Javé é minha parte da herança e meu cálice. Vós garantis minha sorte".

Agradeça a Deus a presença dele e perceba que a força para realizar os sonhos está dentro de cada um.



ENTENDENDO O TEMA

Sabemos que a música altera diretamente nosso estado emocional, por isso buscamos ouvir as músicas que têm sintonia com nosso humor, sejam mais agitadas ou mais calmas. Também utilizamos a música para nos concentrar em determinadas atividades, incluindo nas orações.

Uma observação sobre canções religiosas, é que elas são literalmente orações cantadas, servindo como oração, pedido e agradecimento.

REFLETINDO SOBRE O TEMA

Lembrando que as músicas litúrgicas têm uma conexão direta com práticas religiosas e são usadas em cerimônias religiosas, as músicas diversas são mais amplas em sua aplicação e podem abordar uma variedade de temas e estilos musicais.

Propor dividir o grupo em subgrupos com 3 ou 4 pessoas, e que cada subgrupo escolha 2 músicas. Sendo uma mais calma e outra mais agitada, para diferentes atividades em momentos do dia. Uma como forma de nos acalmar, que se torna necessário, e a outra para nos manter no ritmo e concluir determinadas atividades.

A ideia é que cada um compartilhe o que escolheu e partilhe sobre os sentimentos que brotam quando ouve determinada música.

PROPOSTAS CONCRETAS

Escolhemos uma canção que fala sobre ofertarmos quem somos e o que temos. É a música do Tiago Brado – **Minha Essência**.

Cada um poderá escolher uma frase da letra dessa canção e escrever em um papel. A proposta é que durante a semana essa frase possa ser rezada diariamente em suas orações e assim ampliar sua entrega a Deus.

CELEBRANDO

Escolha 1 ou 2 músicas para o grupo rezar cantando no encerramento desse encontro. Nossa sugestão é que seja uma do Espírito Santo e outra sobre Nossa Senhora.



ENTENDENDO O TEMA

A convivência no dia a dia nos faz estar com pessoas com características e costumes bem diferentes de nós, que têm formas de pensar e atitudes distintas, com habilidades diversificadas. Essa marca é sempre ampliada quando falamos das gerações. As mudanças do mundo alteram como as pessoas agem, pensam e até sentem determinadas situações.

Não necessariamente estamos falando de avós com netos, ou filhos e seus pais, mas professores e alunos, chefes e funcionários mais novos, e até companheiros de trabalho.

REFLETINDO SOBRE O TEMA

Destacamos 4 pontos que nos ajudam a refletir sobre o tema.

1. Não se trata de você gostar ou não de conviver com pessoas diferentes ou “mais velhas” do que você. Não é sobre “gostos”, mas sobre abrir-se para respeitar a forma como cada um é sem que isso seja divisor, mas formas de somar experiências.
2. Colocar-se no lugar do outro, praticar a empatia é fundamental para que você tenha boas relações e “desbloqueie” uma única forma de pensar, ampliando seus horizontes.
3. Talvez alguns saibam acender fogueiras quando faltar álcool ou acendedores e você saiba o último aplicativo do seu celular e a outra pessoa não saiba. Podem pensar, isso é mais útil do que aquilo, mas depende da situação. É sabedoria considerar que habilidades diferentes são complementares e que é sempre bom ter muitos conhecimentos. Não existe uma geração pior ou melhor do que a outra.
4. Respeitar o tempo de cada um é deixar a ansiedade de lado, deixar seu egoísmo e egocentrismo fora da relação e aproveitar no tempo de cada um a relação. Saiba que é possível ter amigos de outra geração.

PROPOSTAS CONCRETAS

Temos duas propostas (podem fazer as duas ou escolher uma delas para seu grupo).

a) Entrevista: Convide duas ou três pessoas mais velhas do que os jovens do grupo e faça como entrevista. Aqui temos algumas perguntas que podem dar início ao bate-papo.

- Você tem dificuldade de conviver com as novas gerações? Quais as dificuldades e como se sente?
- Quando você era mais jovem, teve dificuldade de conviver com os mais velhos de seu tempo de juventude? Como foi e o que fez para amenizar as diferenças?
- Você tem amigos de outras gerações diferentes da sua? Como é a relação?

b) Procure na internet a Fábula de Esopo: A cigarra e a formiga. Leia (tem versões em vídeo) no grupo e depois relacione o comportamento do formigueiro durante o inverno (acolhimento da cigarra) com os 4 pontos acima de reflexão.

CELEBRANDO

Convide algumas pessoas idosas e converse sobre que orações mais gostam, que músicas católicas são importantes para elas. Crie um momento oracional partilhando experiências de oração.