

***Peregrinos de Esperança!***

***Uma proposta de caminho***

***2º Encontro***



SECRETARIADO DIOCESANO  
PASTORAL DA FAMÍLIA  
Diocese de Coimbra



## 2º Encontro

### Introdução

**Data sugerida:** Março 2025

Neste segundo Encontro do itinerário *Peregrinos de Esperança, Uma Proposta de Caminho*, e dando seguimento ao encontro anterior em que se fez experiência de oração, é-nos agora proposto o passo seguinte; a CONVERSÃO.

Reforçamos que os conteúdos aqui apresentados pelo SDPF, são subsídios que têm como objetivo ajudar as comunidades e os animadores dos encontros a melhor os preparar e a dinamizar.

Neste Encontro deve haver igualmente um animador que prepara, organiza e o orienta. Sugere-se, pois, uma primeira parte catequética (20 min), em que escutamos as palavras do Papa Francisco, seguidas de pistas de reflexão e aprofundamento sobre o EXAME DE CONSCIÊNCIA.

Numa segunda parte é proposto aos participantes, como trabalho prático (20 min), um Exame de Consciência.

Para cada momento do Encontro, o animador pode convidar alguém que o prepare e dinamize da forma mais adequada ao grupo.

No final, pode-se sugerir que cada participante procure, num tempo próximo, o Sacramento da Reconciliação

O Encontro termina com o convívio partilhado permitindo criar e fortalecer laços de amizade e comunhão.



## **"Conversão"**

**Apresentação:** o animador orienta a apresentação dos participantes.

### **Oração Inicial** (5 min)

Invocação do Espírito Santo

Leitura: Jo. 14, 23

"Se alguém me tem amor, há de guardar a minha palavra; e o meu Pai o amará, e  
Nós viremos a ele e nele faremos morada."

Momento de silêncio

Cântico: "Cristo em mim" ([Anexo 1](#))

Tarde Te amei,  
ó Beleza tão antiga e tão nova, tarde Te amei!  
Eis que habitavas dentro de mim e eu, lá fora, a procurar-Te!  
Disforme, lançava-me sobre estas formosuras que criaste.  
Estavas comigo e eu não estava conTigo!  
Retinha-me longe de Ti aquilo que não existiria,  
se não existisse em Ti.  
Porém, chamaste-me com uma voz tão forte  
que rompeste a minha surdez!  
Brilhaste, cintilaste e logo afugentaste a minha cegueira!  
Exalaste perfume:  
respirei-o, a plenos pulmões, suspirando por Ti.  
Saboreei-Te e, agora, tenho fome e sede de Ti.  
Tocaste-me e ardi no desejo da Tua Paz.

*Santo Agostinho*

Pai Nosso

Avé Maria



### **Pistas para Reflexão (20 min)**

## **A CONVERSÃO**

A Palavra do Papa Francisco

**- a conversão é uma graça, a ser pedida a Deus com força**

Francisco explicou, o que é conversão:

*“Na Bíblia, significa primeiro mudar a direção e a orientação; e depois também mudar a maneira de pensar. Na vida moral e espiritual, converter meios de passar do mal ao bem, do pecado ao amor de Deus”*

A conversão, explicou o Papa “envolve a dor pelos pecados cometidos, o desejo de se livrar deles, o propósito de excluí-los da própria vida para sempre. Para excluir o pecado, é preciso também rejeitar tudo o que está ligado a ele: a mentalidade mundana, a superestimação do conforto, do prazer, do bem-estar, das riquezas”.

### **Aspetos da conversão**

E para exemplificar citou João Batista que era “um homem austero, que renuncia ao supérfluo e busca o essencial”. Recordando: “Aqui está o primeiro aspeto da conversão: *desapego ao pecado e à mundanização*”, em seguida cita o outro aspeto: “é a *busca de Deus e de seu reino*”.

*“O abandono do conforto e da mentalidade mundana não é por si só um objetivo, mas visa alcançar algo maior, ou seja, o reino de Deus, a comunhão com Deus, a amizade com Deus”*

### **A Nossa fraqueza**

“Mas isso não é fácil”, adverte o Papa, “porque há tantos laços que nos mantêm próximos ao pecado: volubilidade, desânimo, malícia, ambientes nocivos, maus exemplos”. “Às vezes o impulso que sentimos para com o Senhor é muito fraco e parece quase como se Deus silenciasse”. E Francisco adverte o perigo nesta situação: “se é tentado a dizer que é impossível converter-se verdadeiramente, e em vez de se converter do mundo para Deus, corre-se o risco de permanecer na 'areia movediça' de uma existência medíocre”.

### **O que pode ser feito em tais casos?**

*“Antes de tudo lembremo-nos de que a conversão é uma graça, portanto, deve ser pedida a Deus com força”*

“Nós convertemo-nos verdadeiramente - continua o Pontífice - na medida em que nos abrimos à beleza, à bondade, à ternura de Deus. Então deixamos o que é falso e efêmero, para o que é verdadeiro, belo e dura para sempre”.

*(Angelus de 06 de dezembro de 2020)*



## EXAME DE CONSCIÊNCIA

*Do livro “APRENDIZ DE VIAJANTE” de: Padre Nuno Tovar de Lemos sj*

Se desejas ir mais longe no amor a Deus e ao próximo - e chegar mesmo a aprender com os teus próprios erros - põe-te serenamente diante de ti próprio e faz um exame da tua consciência de cristão. Usa de compaixão para contigo, mas não descanses até sentires que a tua vida está direita no caminho do Senhor. Só isso te dará paz. Sê exigente contigo mesmo, mas nunca te esqueças que tudo o que pensares ou disseres o fazes diante de Alguém que te ama tal como és ao ponto de ter dado a sua vida por ti.

**DIANTE DE DEUS...** Lembra-te que só o Senhor é o teu Deus. Foi Ele quem te criou. É Ele quem te dá, cada manhã, um dia para viver. Pede-Lhe a graça de crescer na INTIMIDADE na relação com Ele. Mas não te esqueças que não há relação se nunca tens tempo para Ele ou Lhe dás apenas migalhas do tempo que por acaso te sobrou. Agradece-Lhe os momentos de intimidade que Ele te tenha concedido e pede-Lhe perdão se não dás tempo suficiente à oração e à leitura espiritual ou se Ele pôs no teu caminho oportunidades de O conheceres melhor e tu as desperdiçaste por comodismo. Enche a tua alma de um único desejo absoluto: fazer com GENEROSIDADE sempre e em tudo a Sua vontade. Vive para Lhe agradar, por amor. Alegra-te de Lhe teres sabido falar dos teus desejos e sentimentos, mas pede-Lhe perdão se achaste que, no fim, era Ele quem deveria fazer a tua vontade. Dispõe-te sinceramente a cortar com algum projeto teu que esteja contra a Sua vontade. Escuta sem preconceitos a voz amiga da tua consciência, onde Deus fala e te mostra o que é bom. Mas não te esqueças de formar a tua consciência através da leitura da Bíblia e dos mandamentos antigos da tradição da Igreja pois são fontes sagradas de sabedoria e de experiência. Alegra-te de não estares sozinho na fé. Une o teu coração a tantos homens e mulheres que - tal como tu - chamam a Deus de Pai e a Cristo seu Irmão. Sente a união que pode existir entre ti e eles, mesmo no silêncio. Pede a Deus a graça de viver a fé em COMUNIDADE, para além do simples individualismo. Pede-Lhe perdão se pudeste ir à Missa no Dia do Senhor e não foste por preguiça. Procura uma comunidade onde te possas inserir e dar algo de ti, seja um pequeno grupo de fé, uma paróquia ou um movimento. Não te contentes em receber a fé; arrisca falar de Deus aos outros, mesmo que às vezes te sintas novo para o fazer: fala do que te vai no coração e verás que o Espírito Santo falará por ti. Pede perdão a Deus se te calaste por medo ou respeitos humanos. Dispõe-te a assumir a tua fé como adulto. Aprende a falar da Igreja como “nós” e não como “eles”. Aprende a amá-la de verdade, mesmo sem perderes o teu sentido crítico. Pede perdão a Deus se desprezaste a comunidade que te ensinou a tratá-l’O por Pai. Chora as suas limitações com a mesma tristeza com que choras as tuas e alegra-te com as suas boas obras e com o facto de Deus nunca ter deixado de Se fazer realmente presente através dela.



**DIANTE DO MUNDO...** Dá graças a Deus pelo mundo de coisas boas que Ele cria em teu redor, mas não te esqueças que não pertences a nenhuma delas. Pertences ao Senhor, teu criador e teu amigo, com Quem um dia te encontrarás. Pede-Lhe perdão se vives como se tudo acabasse aqui e a vida não fosse eterna. Entrega-te inteiro às coisas mais simples, mas não percas o SENTIDO DO ESSENCIAL. Serias como um barco sem porto, ao sabor de quaisquer ventos. Passeia-te pelo mundo com gosto e liberdade, mas de nada te faças escravo: nem da roupa que vestes, nem do dinheiro que conseguiste, nem da imagem que vês ao espelho, nem de quaisquer outros bens que a vida pôs nas tuas mãos. Pede perdão pelas tuas faltas de liberdade: pelas desculpas que encontraste para não emprestar, pelo dinheiro que esbanjaste contigo enquanto outros passam fome, pela preocupação exagerada com a tua imagem e com o teu futuro, pelas ânsias que te impedem de disfrutar serenamente das coisas que hoje Deus te dá. Respeita o universo: é a casa que Deus criou para que tu e os teus filhos pudessem viver em harmonia. Atira-te à construção do futuro - mesmo que este te pareça incerto - pois é Deus que te garante que nada será em vão daquilo que fizeres por bem. Toma o presente nas tuas mãos, mas não deixes de olhar em frente. Pede a Deus que te ensine a viver com ESPERANÇA. Pede perdão a Deus se cruzaste os braços e deixaste espalhar no teu coração sementes de desânimo. Pede-Lhe perdão se segredaste a ti próprio que “nada vale a pena” e esbanjaste horas sem fim a cansar-te e a gastar as energias e o tempo que Deus te deu diante de um aparelho de televisão ou diante de um computador. Pede-Lhe perdão se te instalaste em desânimos, em intermináveis “questões existenciais”. Alegra-te e dá graças a Deus dos teus sucessos - por mais pequenos que te pareçam. Aceita as tuas falhas e arrepende-te dos teus pecados, mas não deixes que neles se instalem os teus pensamentos. Busca o perdão de Deus através da confissão e aprende a deixar aí nas Suas mãos tudo aquilo que te pesa na tua consciência de cristão. Aceita perdoar-te a ti próprio. Segue a tradição da Igreja, e busca a confissão ao menos uma vez por ano. Põe os teus talentos a render, na medida das tuas possibilidades sem os comparares com os talentos do teu irmão. Dá o teu melhor no trabalho que encontraste, mesmo que não seja o trabalho dos teus sonhos. Não te deixes levar pelo desânimo se o trabalho te faltou, mas pede perdão a Deus se tens trabalho e te deixaste escravizar por ele e já nem consegues descansar. Procura um estilo de vida equilibrado, sem a euforia daquelas pessoas que não têm esperança, e aprende a parar para saborear a vida e dar tempo àqueles que Deus colocou perto de ti. Sonha com a JUSTIÇA e com a SOLIDARIEDADE, mesmo que te pareçam ideais utópicos. Lembra-te da paixão com que Jesus falava do “Reino de Deus”: alimenta-te do Seu sonho de um mundo onde os homens vivem como irmãos e reconhecem em Deus o seu Pai. Lentamente, como fermento na massa, este sonho vai crescendo, mesmo por entre muitas ambiguidades. Não deixes de fazer a tua parte: a justiça e a bondade que encontraste no mundo ao nascer são os legados de outros que te precederam. Pede perdão a Deus se te deixaste levar pelo relativismo e pelo desinteresse pelo que se passa na sociedade onde vives, se não contribuis para ela pagando impostos e votando em eleições. Procura interessar-te pelas questões políticas e sociais e não só pelas tuas pequenas questões pessoais. Pergunta a ti próprio se tens práticas habituais de solidariedade para com os mais necessitados, se és capaz de abrir generosamente a tua carteira ou o cofre do teu tempo para servir voluntariamente quem ficou à margem. Não te esqueças que o mundo foi dado a todos.



**DIANTE DOS OUTROS....** Vive para os outros e, enquanto depende de ti, procura que estes vivam mais felizes. Aprende humildemente o SERVIÇO de quem está à tua volta, mas não te faças escravo de ninguém: tudo o que fizeres fá-lo livremente e por amor e nunca por sujeição ou sentimento de inferioridade. Conhece bem as tuas carências e necessidades, mas não deixes que o mundo se feche em torno de ti próprio: seria um mundo demasiado pequeno e solitário. Olha para quem vive perto de ti como se tivesse sido o próprio Deus a confiar-te responsabilidades. Dá-Lhe graças pelos amigos e dedica-te a eles de coração. Pede-Lhe perdão se podias ter ajudado alguém e não o fizeste, se feriste e não pediste desculpa ou se em vez de bom ambiente deixaste à tua volta uma nuvem pesada ou fria. Arrepende-te humildemente se roubaste ou se prejudicaste gravemente o teu irmão por palavras ou por ações. Foi a um filho de Deus que o fizeste. Se é possível, tenta repor com bem o que com o mal estragaste. Sê verdadeiro em tudo o que fizeres: aprenderás a liberdade de ter uma cara só e de nada ter de esconder de ninguém. Sê honesto e não te refugies nas mentiras. Aos poucos deixarão de te incomodar. Sê fiel a ti próprio em todas as situações e diante de todas as pessoas. Levanta a cabeça e enche o teu peito de um grande desejo de INTEGRIDADE. Alimenta o amor, segundo a tua vocação pessoal, seja ela qual for. Ama o prazer - foi Deus que o inventou - mas tem cuidado com as fugas, pois de algumas não há retorno. Pede perdão a Deus se procuraste no álcool ou se projetaste na droga aquela felicidade que só Ele pode dar. Confia n'Ele e tem coragem de pedir ajuda. Não percas energias a alimentar mundos solitários de fantasias que te isolam da vida real. Enquanto de ti depende afasta-te de filmes e de pensamentos que não levam a parte alguma. Aceita o desafio de construir pacientemente, no mundo real, relações de afetividade e de amor. Por vezes é mais difícil, mas os frutos são infinitamente maiores. Se és casado entrega-te de todo o coração a construir a felicidade de quem Deus pôs no teu caminho. Procura o seu prazer e não só o teu. Investe no diálogo, no carinho e na criatividade para que a rotina não tome conta do vosso futuro. Sê-lhe fiel, mesmo que te custe: é uma questão de respeito e de honestidade. Dá valor à tua intimidade e nunca a desbarates só por aventura, ou por paixão ou por medo da solidão. Antes aprende a dar tempo ao tempo até que estejas preparado para entregares não só o teu corpo, mas a tua vida toda num projecto de futuro. E quando chegar o momento, aceita sem medo a responsabilidade de assumir uma outra vida por amor. Por mais desfigurado que um outro ser humano passe a teu lado, nunca te esqueças que o seu pai é Deus e ele um filho a quem a vida apenas roubou um pouco de dignidade. Limpa o olhar e aprende a ter pelo teu irmão um RESPEITO sagrado, qualquer que seja a sua raça ou a situação de vida em que se encontre. Pede perdão a Deus se a violência da vida fez endurecer o teu coração e já nem te perturba ver um irmão deitado a dormir na rua só porque não podes fazer nada. Pede-lhe perdão das tuas racionalizações. Em tudo o que de ti dependa promove a paz e afasta-te dos comportamentos violentos. Aprende a olhar com respeito sagrado a gravidez de uma mulher. Pede perdão a Deus se mataste a vida que crescia em silêncio, sob o olhar do amor de Deus. Confia ao Senhor os teus pecados. Dá-Lhe graças pelas tuas virtudes. Sê forte nas tuas tentações. "Não te deixes vencer pelo mal, vence antes o mal com o bem" (Rom 12, 21) 1

**Cântico:** [ao critério do animador do encontro, de forma a fazer ligação ao momento seguinte.](#)



## **Proposta de trabalho prático – (20 min)**

### **REZAR O MEU DIA**

Cria-se um ambiente de silêncio e recolhimento. O animador (ou alguém previamente escolhido) conduz os participantes a fazerem um tempo de exame de consciência pessoal, lendo lenta e compassadamente o texto.

#### **1 – Coloco-me na presença de Deus.**

Estou diante do Pai que me ama, que continua HOJE a história da minha salvação.

Estou diante de Jesus, que vive e cresce em mim, que me quer transformar para dar vida através de mim.

Estou presente ao Espírito que habita em mim.

Peço simplicidade, humildade para me encontrar comigo mesmo, tal como sou e desde o olhar de Deus que me ama.

#### **2 – Na presença de Deus, começo por dar graças.**

Procuro ter um olhar positivo sobre mim, sobre a minha realidade, sobre as pessoas que me rodeiam.

De que devo dar graças hoje? Acontecimentos, experiências, pessoas...

Tomo consciência dos dons e benefícios que Deus me deu neste dia, repousadamente, atentamente.

#### **3 – Em paz, confronto-me com o meu dia.**

Faço uma leitura cristã da minha vida. A chave desta leitura é JESUS, no seu modo de viver.

Como foi o meu dia? O que me aconteceu? Quais foram os movimentos em mim de que tenho consciência?... Na minha relação com os outros, na minha relação com Deus...

Quais foram as minhas reações, as minhas inclinações? Tristeza, pessimismo, inércia, gozo, alegria, otimismo, paz?

Onde é que me senti bem, em paz de espírito, e onde é que me senti mal, sem paz?

De onde me vieram as forças que me moveram, ao longo deste dia: de Deus? Do mundo?





#### **4 – Tomo consciência do meu verdadeiro eu.**

Confrontando-me com Jesus, percebo como ando longe do seu modo de viver e peço perdão.

Peço perdão em atitude de fé e não de vergonha, à medida que vou descobrindo o incompreensível amor de Deus por mim.

#### **5 – Perdoado, abro-me à esperança.**

Que posso fazer por Ti, Senhor? Que queres que eu faça? Como posso responder ao teu amor? Confio-te, Senhor, a minha decisão de seguir pelo caminho da liberdade e da conversão, para ser teu discípulo.

(Terminar com um Pai-Nosso, rezado em conjunto)

#### **Oração final:**

Oração do Jubileu

O animador entrega a cada participante, o texto “*Oração do Jubileu*” e propõe a oração em conjunto - ([Anexo 2](#))

Cântico: “*Povo teu somos ó Senhor*” ([Anexo 3](#))

#### **Convívio final:** “Chá e bolos”