



# #Get Ready

Juventude – Diocese Setúbal

## 3º Encontro – Fevereiro´ 20

### Levanta-te e RESPONDE-LHE!

Caríssimo animador,

Eis-nos aqui de volta, para mais uma edição do #GetReady, que vai dar continuidade à caminhada que juntos estamos a realizar.

Certamente deves ter-te dado conta do itinerário que temos vindo a percorrer... em dezembro, escutámos Jesus a chamar pelo nosso nome; em janeiro, fomos desafiados a aprender a escutar a Sua voz; e, neste mês de fevereiro, queremos aprender a responder a Jesus.

Maria será nossa Companheira e irá ajudar-nos a criar em nós a disponibilidade necessária, para respondermos ao apelo do Senhor. Deixa-te guiar por Maria, que contigo quer levar cada um dos nossos jovens até ao Seu Filho Jesus... mostrando-lhes o caminho da oração como vivência fundamental para esse encontro.

Juntos continuemos a caminhar! #GetReady!

### Objetivos

- # Reconhecer a oração como momento de diálogo com Deus;
- # Despertar o desejo de entrar em diálogo com Deus;
- # Descobrir Maria, como modelo de oração;
- # Valorizar a JMJ e o seu caminho de preparação, como momento oportuno de aproximação à vida de oração;
- # Fortalecer o sentido de caminho em Igreja;
- # Assumir o compromisso de empenho na vida espiritual;
- # Consolidar a vivência pessoal na comunidade cristã.

### Materiais

- # Vendas (se possível).
- # Colunas.
- # Computador e projetor.
- # Folhas com a Leitura, Reflexão do Bispo e Pistas para reflexão.
- # Folhas com a oração.
- # Moldura da paróquia.
- # Pote com contas para dezena (se possível).

## Tempo estimado

---

🕒 90-120 min.

## Notas

---

Convidamos a ter em conta os seguintes aspetos logísticos de preparação:

- # Estes encontros são propostos para jovens com idades compreendidas entre os 14 e os 35 anos. No entanto, esta faixa etária é meramente indicativa, ficando o convite aos participantes ao critério de cada paróquia;
- # Reforçamos que este pretende ser um encontro dos jovens da paróquia e não apenas dos grupos de jovens.
- # Recordamos a conveniência de uma reunião preparatória do encontro, na qual devem participar todos os animadores, chefes do CNE e catequistas que lideram os vários grupos juvenis da paróquia;
- # A preparação do encontro *#GetReady* necessita cuidar todos os detalhes que sugerimos e outros que queiram preparar, de modo a que não haja imprevistos e preparações em cima do momento;
- # É muito importante a presença do Pároco na preparação e na concretização do encontro *#GetReady*;
- # Relembramos ainda a moldura da paróquia, que deverá acompanhar todos os encontros.

## 1. Dinâmica inicial

Para mergulhar no espírito das Jornadas Mundiais da Juventude, propomos-te escutar o hino das Jornadas do Panamá... de mãos dadas com Maria damos o nosso sim e fazemo-nos peregrinos deste mundo, com a missão de levar o nome de Jesus a todos os nossos irmãos e irmãs.

Que, ao escutar e cantar este hino, possas fazer tuas as palavras deste cântico... e assim, com a tua entrega, dares o teu Sim ao Senhor.

**HINO** | Eis a Serva do Senhor [JMJ Panamá 2018]

<https://www.youtube.com/watch?v=k-VCudHYXq0>



Ré Si-  
Somos peregrinos e viemos hoje aqui  
Sol Lá  
De tantos continentes e cidades  
Ré Si-  
Queremos ser missionários do Senhor  
Sol Lá  
Levar a Sua palavra e a Sua mensagem.

Ré Si-  
Ser como Maria, que um dia disse: SIM  
Sol Lá  
Quando foi chamada ao Teu projeto.  
Sol Fá#- Si- Mi  
Todo o céu se alegra e canta de alegria  
Sol Lá  
E toda a terra louva os Teus prodígios.

Ré Lá Si- Fá#-  
**Eis aqui a serva do Senhor**  
Sol Si- Lá  
**Faça-se em mim a tua palavra. (2x)**

Ré  
Tua serva, eu sou,  
Ré<sup>7</sup>  
Tua filha, eu sou,  
Sol Lá  
Teu Filho, eu sou.

Ré Lá Si- Ré  
Ser como Maria, disponíveis a sair,  
Sol Lá  
Igreja peregrina com Amor.  
Sol Fá# Si- Mi  
Jovens, testemunhas e discípulos  
Sol Lá  
Com alegria, fé e vocação.

**Eis aqui a serva do Senhor**  
**Faça-se em mim a tua palavra. (2x)**

Fá#  
Não tenham medo, não.  
Sol  
Não tenham medo,  
Mi- Si- Lá  
De levar o amor de Deus  
Fá# Sol  
Comprometidos, sim, como Maria  
Mi- Sol Lá  
Que soube ser a serva do Senhor.

**Eis aqui a serva do Senhor**  
**Faça-se em mim a tua palavra. (6x)**

### **Dinâmica inicial** | Passo à frente, passo atrás

Perguntar e responder são ações que constituem a nossa humanidade. Todos somos confrontados diariamente com essas capacidades humanas.

É importante percebermos que as respostas que vamos dando às perguntas concretas que surgem na nossa vida diária, precisam estar em consonância com a nossa consciência que é a voz do Evangelho, a manifestação da vontade de Deus, para cada um de nós.

De maneira a entrar informalmente na temática de hoje e para provocar uma reflexão descontraída, propomos a seguinte dinâmica: o grupo vai ser questionado sobre determinadas questões, mas terá de dar a resposta avançando ou recuando conforme a sua resposta for afirmativa (passo à frente) ou negativa (passo atrás). A particularidade é que todos devem estar vendados, de modo a serem totalmente livres na sua resposta. Os participantes colocam-se em linha, de olhos vendados. Depois de ouvir a pergunta, deslocam-se para trás ou para a frente, segundo a resposta que pretendem dar à questão colocada pelo animador.

As perguntas poderão ser as seguintes e/ou outras questões pensadas previamente pelos animadores: 1) Acredito que Deus está vivo e que pode mudar a minha vida? 2) Falo muitas vezes com Deus? 3) Percebo os sinais de Deus na minha vida? 4) Já pensei viver a vida toda com alguém? 5) Consigo falar de Jesus aos meus amigos? 6) Já pensei consagrar-me a Deus?

No final das questões, os jovens estarão em posições diferentes da sala, seja porque as respostas são diferentes, seja porque têm “passos” diferentes. A reflexão a fazer com os jovens deve ser no sentido de mostrar que as nossas respostas têm implicações na nossa vida, colocam-nos num determinado ponto do nosso caminho. O que escolhemos ao longo da nossa vida, as respostas que vamos dando às solicitações de Deus não são indiferentes, têm um impacto na nossa existência e na vida dos outros.

### **Apresentação do tema** | ORAÇÃO

Neste #GetReady vamos aprofundar a resposta que somos chamados a dar a Deus, ou seja, vamos falar da **ORAÇÃO**, como resposta ao Amor que Deus tem por cada um de nós e como caminho para essa relação de amizade. Rezar é falar com Aquele que, em primeiro lugar, nos dirige a Sua Palavra, chamando-nos pelo nome.

É importante percebermos que a oração tem um lugar fundamental na nossa vida enquanto filhos de Deus. A oração é o lugar onde pode acontecer o diálogo entre a pessoa e Deus. É aí que se cria uma proximidade, uma familiaridade. Pouco a pouco, há que entrar neste hábito da oração... Quem sabe, incentivando a escutar o “Passo a rezar” ou a ler uma pequena oração à noite. Há que ser criativos, para nos pormos a jeito de nos deixarmos encontrar por Deus!

Escutemos a história de alguém que vivia em forma de escuta permanente e que, por isso, também soube responder.

## 2. Palavra de Deus

A Palavra de Deus tem a força de nos colocar na Sua Presença e falar-nos ao coração. Somos muitas vezes visitados pelo Anjo e não damos conta, porque não estamos atentos... Presta atenção, o Senhor tem algo para te dizer.

### Do Evangelho segundo São Lucas [Lc 1, 26-38]

<sup>26</sup>Ao sexto mês, o anjo Gabriel foi enviado por Deus a uma cidade da Galileia chamada Nazaré, <sup>27</sup>a uma virgem desposada com um homem chamado José, da casa de David; e o nome da virgem era Maria.

<sup>28</sup>Ao entrar em casa dela, o anjo disse-lhe: «Salve, ó cheia de graça, o Senhor está contigo.» <sup>29</sup>Ao ouvir estas palavras, ela perturbou-se e inquiria de si própria o que significava tal saudação. <sup>30</sup>Disse-lhe o anjo: «Maria, não temas, pois achaste graça diante de Deus. <sup>31</sup>Hás-de conceber no teu seio e dar à luz um filho, ao qual porás o nome de Jesus. <sup>32</sup>Será grande e vai chamar-se Filho do Altíssimo. O Senhor Deus vai dar-lhe o trono de seu pai David, <sup>33</sup>reinará eternamente sobre a casa de Jacob e o seu reinado não terá fim.»

<sup>34</sup>Maria disse ao anjo: «Como será isso, se eu não conheço homem?» <sup>35</sup>O anjo respondeu-lhe: «O Espírito Santo virá sobre ti e a força do Altíssimo estenderá sobre ti a sua sombra. Por isso, aquele que vai nascer é Santo e será chamado Filho de Deus. <sup>36</sup>Também a tua parente Isabel concebeu um filho na sua velhice e já está no sexto mês, ela, a quem chamavam estéril, <sup>37</sup>porque *nada é impossível a Deus.*» <sup>38</sup>Maria disse, então: «Eis a serva do Senhor, faça-se em mim segundo a tua palavra.» E o anjo retirou-se de junto dela.

## 3. Reflexão pessoal

O texto que hoje nos guia, a caminho da Jornada Mundial da Juventude 2022, é um dos mais importantes da Bíblia. Os cristãos são convidados a recordá-lo na oração do "Angelus", que se costuma rezar de manhã, ao meio-dia e ao cair da tarde (as Avé-Marias). Traz, antes de mais, o anúncio da vinda de Jesus, que declara, como diz a carta aos Hebreus, "Eis que eu venho para fazer, ó Deus, a Tua vontade" (Hb 10,9). Essa vinda é tornada possível por uma atitude idêntica à da Virgem Maria, que escuta a Palavra que Deus lhe dirige e se declara disponível para realizar o Seu projeto entre os homens: "Eis a serva do Senhor, faça-se em mim segundo a tua palavra". Maria torna-se, por isso, exemplo e modelo da escuta e acolhimento de Deus e da disponibilidade para seguir aquilo que o seu Espírito vai sugerindo no diálogo orante com o Pai do Céu.

## **Reflexão do Bispo de Setúbal**

### **Salve, ó cheia de graça, o Senhor está contigo!**

A primeira palavra que o anjo dirige a Maria cria o verdadeiro ambiente de oração: "Salve, ó cheia de graça, o Senhor está contigo". Esta saudação estabelece o tom do diálogo orante. Maria é declarada "cheia de graça", isto é, querida, acarinhada por Deus. E continua assegurando que esse amor não está longe, mas é atual e presente na vida dela: "o Senhor está contigo". Esta primeira palavra tem um alcance muito especial: Maria será a Mãe de Jesus e daqueles que O hão de seguir. Por isso a chamamos de nova Eva, Mãe da Igreja, Mãe da humanidade nova que nasce de Cristo. Ao dirigir-se a Maria como aquela a quem o Deus do céu quer bem, o anjo está a dizer que é assim que Ele olha, não só para ela, mas também para todos os que se considerarão filhos da nova humanidade que está a começar nela. Nós somos esses filhos e filhas queridos por Deus; Ele está connosco e acompanha-nos com mão poderosa e carinhosa ao longo da vida.

Isto é sempre verdade, mas particularmente quando tomamos consciência dessa realidade e aceitamos o convite do Pai do Céu para escutar e falar com Ele na oração. Colocamo-nos então diante do Grande Senhor do Universo, para o qual somos uma filha ou um filho querido. Temos gosto e alegria no convite que Ele nos faz. Sabemos que Ele sabe tudo de nós e queremos, antes de mais, escutar a Sua voz, a Sua palavra, que o Espírito Santo segreda ao nosso ouvido e ao nosso coração. Esta é a primeira atitude para rezar: colocar-se com amor diante de Deus que nos ama para escutar a Sua voz.

Em casa da sua prima Isabel, Maria vive e exprime a alegria e o louvor agradecido por ser querida e abençoada por Deus dizendo: "A minha alma glorifica o Senhor e o meu Espírito se alegra em Deus, meu Salvador... Ele olhou para a humilde condição da sua serva... e fez em mim maravilhas..." (Lc, 1,46ss). Particularmente na oração da tarde, os cristãos continuam a cantar com Maria este canto e, com o coração modelado pelo Espírito Santo como o dela, anunciam o louvor de Deus que nos levanta da nossa fragilidade e nos cumula dos seus dons e do seu amor. A oração de louvor e de agradecimento é a resposta orante que acompanha o coração que escuta a voz do anjo que diz: Tu és o filho/a que Deus ama.

### **Como poderá ser isso?**

No diálogo com o anjo, isto é, com Deus que o envia, nem tudo é logo claro e perceptível. Maria ficou "perturbada" com a saudação do anjo e, perante o anúncio do nascimento de um filho muito especial, pergunta, ainda perplexa: "como poderá ser isso?". Nem sempre o contato com Deus é fácil. Aquilo que vamos descobrindo na escuta da sua Palavra, na oração, no diálogo com a Igreja, vai desacomodando-nos das nossa certezas e atitudes, gerando inquietações e novas respostas para nossa dúvidas. Deus mudou a vida de Maria de uma forma radical, traçou uma agenda que não estava no programa, usou uma lógica nova de pensar e atuar. Na sua escuta orante, ela tornou-se peregrina de Deus, na busca do sentido da sua palavra e do seu projeto.

Ser peregrina leva Maria a ir assumindo os critérios de Deus, mesmo quando não entende tudo, como nos diz o evangelista Lucas: no anúncio do anjo, "perturbou-se e interrogava-se sobre o que significava tal saudação"; em Belém, entre o dom do nascimento de Jesus, as recusas de uns, a solidariedade de outros e a angústia da perseguição, "Maria, conservava todas estas coisas, ponderando-as no seu coração" (Lucas, 2,19); quando parecia ter perdido Jesus e o reencontra no templo, "sua mãe guardava todas estas coisas no seu coração" (Lucas 2,51); mais tarde, quando as autoridades religiosas acusam Jesus de ser um herege ao serviço de Belzebu, a mãe ocorre, num misto de preocupação e desejo de acudir, juntamente com os familiares que pretendiam "ter mão nele, pois diziam que estava fora de si" (Mc 3,21).

Maria fez o percurso de verdadeira peregrina e discípula de Jesus, aderindo e ficando junto dele, observando, escutando, meditando, mesmo quando as situações não eram claras e durante as horas dramáticas da paixão e da morte: quando os discípulos o abandonaram, na hora da provação Ela estava junto à cruz com outras mulheres e o discípulo amado (Jo, 19,25-27). E, quando Jesus ressuscitado reúne os discípulos, ela está junto deles em oração, esperando o dom do Espírito Santo (At 1,12-14).

Esta é a atitude de oração de Maria; junto de Jesus e para Jesus, observando, escutando, meditando, deixando-se guiar pelo Espírito Santo e ensinando a Igreja a orar do mesmo modo, sempre e em todas as situações, para entender os caminhos de Deus, superar dificuldades e continuar a ação de Jesus, guiada pelo seu Espírito. É assim que ela nos ensina a orar.

### **O Espírito Santo virá sobre ti**

Voltamos ao nosso texto, que indica, em todas as situações da vida e da missão, o elemento fundamental da oração. Perante as perguntas que Maria (se) coloca, o anjo tem uma resposta muito clara: "O Espírito Santo virá sobre ti e a força do Altíssimo estenderá sobre ti a sua sombra", isto é: tu és filha querida de Deus e Ele não te abandonará; vai guiar-te com o seu Espírito, proteger-te-á com a sua força e estará sempre a teu lado. Este é o fruto da oração: é aproximar-se da luz, no meio das sombras, da confiança entre as incertezas, do discernimento na hora da indecisão.

Por isso, mais do que falar, a oração é observar com os olhos de Deus, dar tempo para entender a sua lógica, forjar atitudes de fortaleza e de ternura, nas horas de alegria, como nas de sofrimento e de confusão. É isso que Maria nos ensina, rezando com os primeiros discípulos de Jesus e ensinando a Igreja a rezar.

### **Faça-se em mim segundo a tua palavra**

Da atitude orante de Maria, feita de escuta, clarividência, persistência e humildade alegre, diante de Deus e com Ele, nasce a disponibilidade de aceitação do caminho a que Deus a chama: "Eis a serva do Senhor, faça-se em mim segundo a tua palavra".

*Não é obediência cega – embora nem tudo seja claro – nem fatalismo servil – embora com prontidão para dar a vida; é confiança total no poder e no amor do Pai do céu e na beleza do projeto que Ele nos vai revelando. Esse é o sentido da vida cristã e sobretudo de quem, como os jovens, procura o seu futuro. Tem de nascer nesse ambiente orante, com toda a honestidade diante de Deus, escutando com os ouvidos e o coração, deixando que a sua Palavra "pingue" na alma como chuva e soe aos ouvidos como segredo de amor do Pai do céu e energia do Espírito que nos leva a seguir os passos de Jesus. Porque o mundo não é fácil, como não foi o de Maria e o de Jesus, precisamos desse GPS do coração, que é a oração, para fazer planos de viagem e para recalcular projetos, quando o percurso não está claro ou erramos trajeto.*

*Por fim, a oração deve levar-nos, com paz e confiança, mesmo que seja com lágrimas, a dizer como Jesus: "Eis que eu venho para fazer a tua vontade"; e como Maria: "Eis a serva do Senhor, faça-se em mim segundo a tua palavra".*

### **Pistas para reflexão pessoal**

1. Ao ler o texto, o que é que te causa dúvida?
2. Depois de leres esta reflexão, o que é para ti a oração?
3. Conheces alguma pessoa, que à semelhança de Maria, seja um modelo de fé?
4. Neste momento concreto, que coisas te pede Deus e que respostas estás pronto a dar-Lhe?

O animador deve concluir este momento com um breve momento de partilha entre os jovens, de alguma das questões de reflexão.

### **Outros textos sobre a oração, na Palavra de Deus**

"O Senhor é meu pastor, nada me falta" [Sl 23](#)

"Quando orardes, dizei: Pai Nosso que estais nos céus..." [Mt 6,5-13](#)

O cântico de Maria: "A minha alma glorifica o Senhor..." [Lc 1,46-56](#)

## **4. Momento JMJ**

### **Momentos de Oração na JMJ**

A Jornada Mundial da Juventude pretende ser uma experiência de profundo encontro com a pessoa de Jesus. Neste sentido, são vários os momentos de oração que se proporcionam aos jovens, ao longo dessa semana de encontro. Desde a celebração dos sacramentos da Eucaristia e Reconciliação, passando pela Via Sacra, pela Vigília e outros momentos de oração mais espontâneos, todas as ocasiões são oportunidades de escutar e falar com o Senhor que nos convoca.

Escutemos o testemunho de uma jovem que se viu chamada a responder a Jesus nesta experiência.



**Testemunho** | Ir. Dina, Carmelo de Santa Teresa (natural da paróquia de Paio Pires)

<https://youtu.be/iTpEZbKqaGY>

**Nota:** A Ir. Dina entrou para o Carmelo de Santa Teresa há 5 anos, estando ainda em fase de formação. Tendo sido feito o pedido de testemunho à Ir. Dina e ao Carmelo, considerou-se que a melhor forma de o concretizar seria de um modo simples, mas discreto, mais no “escondimento”, como está chamada a ser a vida da carmelita – no deserto da montanha do Carmelo, doando a vida pela humanidade. Por este motivo, não foram gravadas imagens da Ir. Dina, tendo sido apenas utilizadas fotos e vídeos, cedidos por amigos, da sua participação na JMJ Madrid 2011.



## 5. Desafio e Compromisso

**Desafio** | Quem diz “sim”?

Atreve-te a ler... a biografia de alguém que escutou a voz do Senhor, que Lhe deu ouvidos e respondeu ao apelo do Senhor de uma forma concreta.

*Por exemplo: Chiara Luce Badano, Pier Giorgio Frassati, Pedro Claver, Alberto Hurtado, Damião, o Heroi de Molokai.* Também existem biografias em filme. Pesquisa!

**Compromisso** | Encontra-te com Maria

E porque fomos falando sobre a oração, como este diálogo de fé com Deus... Queremos propor-te uma conversa com Maria. Encontra um tempo na tua agenda, estipula um dia, uma hora e um local. Quando conseguires identificar esse momento, tem uma conversa com Maria sobre a tua vida de fé, neste momento... escreve essa conversa numa folha e, quando tiveres ocasião de ir a Fátima, deposita a tua carta na Capelinha das Aparições. Perto de Nossa Senhora existe uma caixa de correio, para onde vão as cartas que as pessoas escrevem a Maria.

Tenta ainda rezar uma dezena todos os dias\*, pedindo a Maria que te ensine a escutar e a responder a Jesus e, assim, reconhecer a felicidade que Ele quer realizar contigo na tua vida.

A nossa vida espiritual alimenta-se de pequenos gestos concretos... Ousa comprometer-te nesse diálogo com Maria.

**\*Nota:** Se possível, no encontro, pode haver um pote, do qual cada jovem tira dez contas, comprometendo-se a levar para rezar e, posteriormente, construir a sua dezena com as contas rezadas.

## 6. Oração

Maria, foi nossa companheira de viagem, nesta edição do #GetReady... Por isso, vamos rezar com ela, o seu *Magnificat* (Louvor), agradecendo a Deus todas as maravilhas, que Ele faz acontecer na nossa vida.

*A minha alma glorifica o Senhor  
e o meu espírito se alegra em Deus, meu Salvador.  
Porque pôs os olhos na humildade da sua serva.  
De hoje em diante, me chamarão bem-aventurada todas as gerações.*

*O Todo-poderoso fez em mim maravilhas.  
Santo é o seu nome.  
A sua misericórdia se estende de geração em geração  
sobre aqueles que o temem.*

*Manifestou o poder do seu braço  
e dispersou os soberbos.  
Derrubou os poderosos de seus tronos  
e exaltou os humildes.*

*Aos famintos encheu de bens  
e aos ricos despediu de mãos vazias.  
Acolheu a Israel, seu servo,  
lembrado da sua misericórdia,  
como tinha prometido a nossos pais,  
a Abraão e à sua descendência, para sempre.*

Lc 1, 46-55

## 7. Conclusão

Com esta certeza de estarmos a caminho, regressamos para a nossa vida diária, com um novo alento e esperança. Deus chama-nos e pede de nós uma resposta concreta e muitas vezes mais simples do que aquilo que pensamos.

Este encontro procurou fazer-nos tomar consciência que muitas vezes somos visitados pelo Anjo do Senhor, que nos dá sinais e pistas para acertarmos com o nosso caminho de felicidade... Porque é disso que se trata, sermos verdadeiramente felizes, ao jeito de Jesus.

Esperamos por ti, no próximo #GetReady... Até lá, volta a refletir sobre tudo aquilo que viveste neste encontro e abraça o desafio/compromisso que te propusemos... Só assim é que se pode, de facto, crescer na vida cristã.

Marcamos encontro na **Via Sacra Jovem** da nossa Diocese. Está atento à divulgação.

E não te esqueças, antes de saíres, tira uma fotografia de grupo com a moldura da tua paróquia e publica-a no Instagram com a hashtag #GetReadyJMJ.