



SABOREAR o TEMPLO
PARAR, ESCUTAR E RECONSTRUIR



DINÂMICA
QUARESMA
PÁSCOA'26



ESCUTISMO
CORPO NACIONAL DE ESCUTAS

"Saborear o temp(l)o - Parar, Escutar e Reconstruir"

Enquadramento Geral

Vivemos num tempo marcado pela pressa, pelo ruído e pela constante sensação de que nunca há tempo suficiente. Corremos de atividade em atividade, acumulamos compromissos, mas muitas vezes esquecemos o essencial: parar. Parar para escutar. Parar para amar. Parar para deixar Deus falar.

Diante da **Cruz de São Damião**, São Francisco de Assis fez precisamente isso: parou. No silêncio daquele momento, escutou uma voz que o desinstalou – "Vai e reconstrói a minha Igreja". Não foi uma ordem apressada, mas um convite profundo à conversão, que começou no seu interior e se transformou em missão.

Neste **Ano Jubilar de São Francisco de Assis**, a Quaresma, a Semana Santa e a Páscoa tornam-se um caminho privilegiado para saborear o temp(l)o. Este jogo de palavras recorda-nos que o tempo oferecido a Deus transforma-se em templo interior; sem pausa, não há escuta; e sem escuta, não há reconstrução.

Esta dinâmica propõe um percurso dividido em três tempos, que não são apenas etapas do calendário litúrgico, mas atitudes para a vida:

Quaresma - Tempo p'ra parar

É o tempo de abrandar, de fazer silêncio, de reconhecer o que pesa e endurece o nosso coração. As **ruínas** simbolizam tudo aquilo que carregamos em excesso: rotinas vazias, distrações constantes, atitudes que nos afastam de Deus e dos outros. O sinal de "**Pára**" recorda-nos que parar não é perder tempo, mas ganhar sentido.

Semana Santa - Tempo do Amor

O Amor não tem pressa. O Amor permanece. Na Cruz, Jesus não foge, não acelera o sofrimento, mas entrega-se totalmente. Este é o tempo de contemplar, de permanecer junto à Cruz, de aprender que amar exige tempo, presença e entrega. Aqui, o silêncio fala mais alto do que as palavras.

Páscoa - Tempo Novo

Depois da pausa e do amor vivido até ao extremo, nasce o tempo novo. A Ressurreição não apaga as marcas da Cruz, mas transforma-as em vida. Somos enviados a reconstruir – a Igreja, o mundo e a nós próprios – começando pelo templo interior, com gestos simples, concretos e sustentáveis.

Esta dinâmica "Saborear o temp(l)o" é, assim, um convite a viver a fé com mais profundidade e menos pressa. A parar para escutar. A escutar para amar. E a amar para reconstruir. Porque só quem pára verdadeiramente, se deixa transformar.

Ao longo das semanas vais ter uma estrutura para te ajudar nesta dinâmica, com provocações: *"Olha lá"* para o tema que te propomos; *"Não passes ao lado"* da frase que te acompanha neste desafio; *"A palavra diz"* é o segmento para uma breve leitura; *"Olha com verdade"* para a meditação que te deixamos; Nos gestos concretos *"Dá o passo"*; e *"Vai sem medo"* para um compromisso semanal.

Símbolos

Cruz de S. Damião - a Cruz de São Damião recorda-nos a voz de Jesus que diz: *"Vai e reconstrói a minha casa"*. Não é uma ordem apressada nem uma exigência exterior, mas um convite profundo à conversão do coração. Antes de qualquer ação, somos chamados a olhar para dentro, a reconhecer o que precisa de ser reconstruído em nós: a fé enfraquecida, a esperança cansada, o amor esquecido. Da contemplação nasce a missão. Quem se deixa transformar interiormente torna-se instrumento de renovação para os outros e para o mundo.

Pára - O sinal de "Pára" desafia-nos a interromper o ritmo acelerado da vida. Parar não é desistir nem perder tempo; é criar espaço para escutar, para rezar, para discernir. Num mundo que valoriza a pressa e a produtividade, este símbolo recorda-nos que Deus fala no silêncio e que só quem pára consegue perceber para onde está a caminhar. Parar é ganhar sentido, é permitir que Deus reorganize prioridades e dê novo rumo ao nosso caminho.

Pedras - As pedras representam os pesos que carregamos: medos, culpas, ressentimentos e hábitos que endurecem o coração e nos afastam de Deus e dos outros. Mas nós também somos pedras vivas: quando entregamos esses pesos a Deus e vivemos com amor, perdão e serviço, tornamo-nos alicerces vivos da Igreja. Libertar o que nos pesa torna-nos leves e capazes de amar, servir e reconstruir juntos a comunidade de Jesus.

QUARESMA

TEMPO P'RA PARAR

DOMINGO I DA QUARESMA

22 de fevereiro

Olha lá

Tempo de Silêncio.

Não passes ao lado

"Francisco, pára e escuta".

Vivemos sempre a correr. Corremos para chegar, para responder, para fazer, para cumprir.

Mas Deus não grita. Deus chama baixinho.

Só quem pára consegue escutar.

Este primeiro domingo da Quaresma convida-nos a não passar ao lado da voz de Deus que fala no silêncio, no coração e na vida de todos os dias.

A palavra diz...

Mt 4,1-11

Olha com verdade

Há ruínas que não se veem por fora.

Não são muros caídos nem casas partidas.

São ruínas feitas de pressa, barulho e distração.

No nosso dia-a-dia, o silêncio vai sendo ocupado por ecrãs, notificações, músicas constantes, palavras a mais. Falamos muito, mas escutamos pouco. Estamos juntos, mas cada um no seu mundo. Fazemos muitas coisas, mas raramente paramos para perceber porquê.

Estas ruínas aparecem quando já não sabemos estar quietos, quando o silêncio nos incomoda, quando rezar parece difícil porque a cabeça não pára. Aparecem quando Deus fica para depois, quando não há tempo para escutar o que sentimos ou o que os outros vivem.

Diante da Cruz, São Francisco parou. E foi nesse silêncio que tudo começou a mudar. Também nós somos convidados a olhar com verdade para estas ruínas e a acreditar que Deus continua a falar, se lhe dermos espaço.

Dá o passo

O grupo reúne-se em círculo. O dirigente explica que vão viver um tempo de silêncio verdadeiro. No centro da roda, encontra-se a cruz de S. Damião.

I Secção

Silêncio de 1 minuto.

No final cada Lobito diz: "No silêncio eu ouvi..." (um som, o vento, nada - tudo é válido).
Acende-se uma vela como sinal de atenção e escuta.

II Secção

Silêncio de 3 minutos.

Cada Explorador recebe um papel e desenha ou escreve uma coisa que faz muito barulho na sua vida.

Os papéis são colocados aos pés da cruz, sem partilha obrigatória.

III Secção

Silêncio de 5 minutos.

Lançar a pergunta antes do silêncio: "O que me impede de escutar Deus?".

Após o silêncio, quem quiser pode partilhar livremente (1 frase).

IV Secção

Silêncio de 5 minutos.

Cada Caminheiro escreve uma frase que resuma o que descobriu.

As frases não são lidas em grupo, ficam guardadas como compromisso pessoal.

Vai sem medo

I Secção

Fazer 1 minuto de silêncio antes de dormir.

Dizer a Jesus: "Obrigado por este dia".

II Secção

Criar um pequeno momento de silêncio diário (sem telemóvel), pode ser antes de sair de casa ou antes de dormir.

III Secção

Reservar 5 minutos por dia para estar em silêncio com Deus, sem música, sem ecrãs, sem distrações.

IV Secção

Criar um "tempo de deserto" diário (5-10 minutos).

Anotar, ao longo da semana, o que o silêncio vai revelando.

DOMINGO II DA QUARESMA

1 de março

Olha lá

Tempo para Deus.

Não passes ao lado

O tempo torna-se templo.

O tempo que ofereço aos outros, por amor, torna-se lugar onde Deus habita.

A palavra diz

Mt 17,1-9

Olha com verdade

Vivemos com agendas cheias e mãos vazias.

Dizemos que não temos tempo, mas gastamos horas no que não fica.

A fé, muitas vezes, resume-se a momentos rápidos, sem consequência na vida.

As ruínas aparecem quando o tempo nunca chega para escutar, ajudar, acompanhar.

Quando passamos pelas pessoas sem parar.

Quando Deus fica preso às palavras, mas não chega aos gestos.

Uma fé vivida à pressa esquece-se disto: "Deus encontra-se no tempo dado, não no tempo guardado".

Este domingo convida-nos a transformar o tempo em templo fazendo algo concreto pelos outros.

Dá o passo

Hoje não vamos falar muito de Deus. Vamos dar tempo a alguém: e isso será oração.

I Secção

Em Bandos criam um desenho ou uma mensagem alegre.

Depois, entregam pessoalmente a outro Bando, a um dirigente ou a alguém da comunidade.

II Secção

Cada Patrulha recebe uma tarefa prática, por exemplo, arrumar um espaço comum, limpar um local exterior ou preparar algo para outro grupo. Sem pressa e sem competição.

III Secção

Criar algo simples: uma mensagem escrita, um símbolo ou um gesto de serviço.

Devem planear e entregar a alguém esquecido ou a alguém que precise de apoio.

IV Secção

Devem escolher uma pessoa concreta (familiar, amigo ou alguém da comunidade) e planear quando, onde e como vão dar tempo a essa pessoa nesta semana. Podem partilhar brevemente o que decidiram.

Vai sem medo

I Secção

Todos os dias devem realizar um pequeno gesto para ajudar alguém em casa, sem pedir nada em troca.

II Secção

Dar 10 minutos por dia a alguém. Pode ser a ajudar, a brincar ou simplesmente a escutar. Sem telemóvel.

III Secção

Escolher uma pessoa e oferecer-lhe tempo real esta semana, sem distrações.

IV Secção

Bloquear na agenda um momento para estar com alguém. Presença total, sem distrações.

DOMINGO III DA QUARESMA

8 de março

Olha lá

Tempo para o Coração.

Não passes ao lado

Reconstruir por dentro.

Não se reconstrói por fora aquilo que está cansado por dentro.

O coração também precisa de tempo, cuidado e verdade.

A palavra diz

Jo 4,5-42 ou Jo 4,5-15.19-26.39-42

Olha com verdade

Nem todo o cansaço vem do corpo.

Há um cansaço que se instala por dentro: o cansaço de tentar sempre, de falhar, de não ser ouvido, de não sentir vontade.

No dia-a-dia, este cansaço aparece quando tudo pesa, quando falta motivação, quando já não acreditamos muito que as coisas possam mudar. Continuamos a fazer, mas sem alegria. Continuamos a estar, mas sem presença.

Estas são ruínas silenciosas: o desânimo escondido, a comparação constante, a sensação de nunca ser suficiente.

Reconstruir por dentro começa por reconhecer isto sem medo.

Não para desistir, mas para cuidar.

Porque Deus não começa a reconstrução pelas paredes, começa pelo coração.

Dá o passo

Hoje vamos cuidar do coração. Não o dos outros. O nosso.

No centro deve estar um coração em cartolina.

I Secção

Cada Lobito recebe uma pequena pedra e segura-a na mão durante 1 minuto.

Coloca-a no centro, dentro do coração, e volta ao lugar.

Deve reconhecer que há coisas que pesam.

II Secção

Cada Explorador escreve uma palavra num papel: algo que cansa, que aborrece, que desanima.

Dobram o papel e colocam-no num recipiente sem olhar para trás.

Devem entregar o que cansa.

III Secção

Cada Pioneiro escolhe um lugar e deve fazer 3 minutos de silêncio. A única regra é não mexer no telemóvel.

Este tempo serve para dar atenção a si próprio.

IV Secção

Cada Caminheiro escreve uma palavra que representa o seu estado interior.

Guarda o papel consigo sem partilhar.

Deve reconhecer e nomear para poder reconstruir.

Vai sem medo

I Secção

Todos os dias devem fazer uma coisa que os faça sentir bem: brincar, rir, descansar.

Sem culpa de estarem a gastar tempo consigo.

II Secção

Parar 1 vez por dia e respirar fundo 3 vezes, especialmente quando algo corre mal.

III Secção

Escolher um momento da semana para cuidar de si: descansar, fazer silêncio, ter uma boa conversa.

Cumprir esse momento.

IV Secção

Fazer uma escolha concreta que proteja o seu interior: dizer não, abrandar, pedir ajuda.

Deve ser uma decisão ponderada e concreta.

DOMINGO IV DA QUARESMA

15 de março

Olha lá

Tempo para os outros.

Não passes ao lado

A pressa afasta, o tempo aproxima.

Quando andamos depressa demais, passamos pelas pessoas sem as ver.

Quando paramos, o outro deixa de ser cenário e torna-se presença.

A palavra diz

Jo 9,1-41 ou Jo 9,1.6-9.13-17.34-38

Olha com verdade

Vivemos rodeados de pessoas, mas nem sempre ligados a elas.

Falamos muito, mas escutamos pouco.

Respondemos rápido, mas raramente estamos realmente presentes.

As relações tornam-se superficiais quando a pressa manda.

Quando ouvimos com um olho no telemóvel.

Quando perguntamos “está tudo bem?” sem esperar resposta.

Quando estamos juntos, mas cada um no seu mundo.

Estas são ruínas silenciosas: amizades frágeis, diálogos vazios, encontros sem encontro.

Não porque falte carinho, mas porque falta tempo verdadeiro.

A Quaresma convida-nos a reconstruir isto: menos correria, mais presença; menos distração, mais atenção; menos pressa, mais tempo dado.

Dá o passo

Hoje não vamos falar de estar juntos. Vamos estar juntos.

I Secção

Em pares, sentam-se frente a frente.

Ficam 30 segundos a olhar um para o outro.

Depois trocam um sorriso ou um gesto amigo.

A intenção é reconhecer o outro.

II Secção

Em pares, um fala durante 1 minuto.

O outro só escuta, sem interromper.

Trocam de papel.

A intenção é escutar sem pressa.

III Secção

Em Equipa, devem conversar durante 5 minutos, apenas com duas regras: ninguém interrompe o outro e devem deixar os telemóveis de fora.

O tema é livre.

A intenção é estar presente por inteiro.

IV Secção

Cada Caminheiro identifica uma pessoa concreta que precisa do seu tempo.

Num papel escreve apenas o nome dessa pessoa.

Guarda o papel consigo.

A intenção é personalizar o cuidado.

Vai sem medo

Esta semana não é para pensar mais.

É para mudar um comportamento.

I Secção

Escolhe alguém que costuma ficar de lado e convida-o para brincar ou participar.

II Secção

Na escola, no Agrupamento ou em casa, senta-te ao lado de alguém diferente e fica lá o tempo todo.

III Secção

Inicia tu o encontro, dá o primeiro passo. Manda a mensagem, faz o convite e marca o momento. Não esperes que o outro venha.

IV Secção

Escolhe estar presente onde normalmente foges, por exemplo, uma conversa difícil, um encontro evitado, um pedido de escuta.

DOMINGO V DA QUARESMA

22 de março

Olha lá

Tempo para reconstruir.

Não passes ao lado

O que precisa de ser reconstruído em mim?

Reconstruir não é fazer tudo de novo.

É começar onde algo ficou parado.

A palavra diz

Jo 11,1-45 ou Jo 11,3-7.17.20-27.33-45

Olha com verdade

Há ruínas que não fazem barulho.

Instalam-se devagar, quando nos habituamos ao “assim está bem”.

Quando deixamos de tentar.

Quando preferimos não complicar.

A acomodação aparece quando já não acreditamos muito que algo possa mudar.

A passividade cresce quando esperamos que outros façam por nós.

Continuamos presentes, mas sem iniciativa.

Continuamos a fazer, mas sem entusiasmo.

Estas ruínas não são feitas de erros graves, mas de pequenas desistências.

De “depois vejo”, “não vale a pena”, ou “sempre foi assim”.

São Francisco também podia ter ficado onde estava.

Mas escolheu dar um passo simples, concreto, possível.

Reconstruir começa aí: não com grandes planos, mas com decisões pequenas e corajosas.

Dá o passo

Hoje não vamos pensar no mundo inteiro.

Vamos escolher um passo pequeno que comece a reconstrução.

I Secção

O dirigente pergunta: “O que posso fazer melhor?”

Coloca 3 cartões grandes com as palavras: Ajudar, Ser Amigo, Ouvir.

Os Lobitos escolhem uma das ações para realizar e colocam o seu nome no cartão.

Os cartões devem ficar junto da cruz.

II Secção

Cada Explorador escreve num cartão uma coisa que pode melhorar.
Devem dobrar o cartão e colocá-lo junto da cruz.

III Secção

Cada Pioneiro escreve uma atitude a mudar.
Identifica tudo o que não depende dele e fica com uma decisão.
A intenção é discernir o que é possível agora.

IV Secção

Cada Caminheiro escreve o que precisa de ser reconstruído e o primeiro passo para o fazer.
Guarda consigo sem partilhar.
A intenção é assumir uma responsabilidade pessoal.

Vai sem medo

I Secção

Fazer melhor uma coisa todos os dias, por exemplo, arrumar, ajudar ou ouvir.

II Secção

Mudar um hábito esta semana, por exemplo, reclamar menos, ajudar mais ou cumprir melhor.

III Secção

Dar um passo que tem adiado, por exemplo, pedir desculpa, começar algo ou terminar o que ficou parado.

IV Secção

Assumir uma decisão concreta de reconstrução, por exemplo, mudar uma atitude, retomar um compromisso ou recomeçar uma relação.

SEMANA SANTA TEMPO DO AMOR

Para esta Semana Santa, temos uma proposta um pouco diferente. Queremos estar juntos e interagir uns com os outros através do mundo digital. Passa pelas redes sociais do **@escutismo** e interage com os desafios que por lá te propomos. Novos tempos implicam novas abordagens, e por isso evangelizamos nos meios de comunicação.

DOMINGO DE RAMOS

29 de março

Olha lá

Semana Santa - Tempo do Amor.

Não passes ao lado

O amor mostra-se em gestos concretos.

A palavra diz

Mt 26,14-27,66

Olha com verdade

Vivemos rodeados de pessoas, mas muitas vezes com o coração distante. Passamos uns pelos outros sem olhar, sem escutar ou sem cuidar.

As ruínas do amor aparecem quando deixamos de nos importar: quando respondemos com frieza, quando preferimos o conforto à presença, quando sabemos que alguém precisa... e adiamos.

A Semana Santa lembra-nos que o amor verdadeiro não é teoria nem sentimento vago. É presença, é entrega, é ficar quando seria mais fácil ir embora.

Olhar com verdade é reconhecer onde o amor se gastou, onde a indiferença criou distância, e aceitar que o coração também precisa de ser reconstruído.

Dá o passo

I Secção

Os Lobitos fazem uma flor de papel e posteriormente formam um círculo. Cada Lobito abraça alguém e coloca uma flor de papel na cruz central.

II Secção

Criar uma corrente de papéis com boas ações escritas, ligando os Exploradores como sinal de amor em rede.

Escrever mensagens de incentivo e de amor para outros Exploradores e fixar discretamente na cruz para alguém receber depois.

III Secção

Sentar em círculo com cruz no centro, refletir sobre como amar sem medida.

Escrever em cartões palavras de incentivo ou perdão e entregar anonimamente a outro membro do grupo.

IV Secção

Cada Caminheiro escreve no mural ou em cartões uma forma de amar sem medida, criando uma "cruz coletiva de gestos" para inspirar o grupo.

Vai sem medo

Para todos: Participar nas celebrações do Tríduo Pascal

I Secção

Com a ajuda da família, fazer e decorar uma cruz para colocar num local visível.

II Secção

Fazer uma cruz para colocar no quarto. Todos os dias devem fazer uma boa ação, escrever num post-it e colocar na cruz.

III Secção

Cada Pioneiro escolhe uma situação difícil ou relação a reparar. Planeia e realiza um gesto concreto de amor.

IV Secção

Escolher uma necessidade real na família, grupo ou comunidade, planear e executar uma ação concreta e visível para a Semana Santa.

DOMINGO II DA PÁSCOA

12 de abril 2026

Olha lá

Pedra do desapego.

Não passes ao lado

“O que eu faço é uma gota no meio de um oceano. Mas, sem ela, o oceano será menor” -
Madre Teresa de Calcutá

A palavra diz

Jo 20,19-31

Olha com verdade

Assim como os apóstolos, também São Francisco percebeu que não era possível seguir Jesus mantendo tudo agarrado às mãos e ao coração. Para reconstruir, foi preciso desapegar: de seguranças, de bens, de orgulho, de medo.

As ruínas que encontramos hoje nem sempre são visíveis.
São ruínas interiores: o apego ao conforto, a necessidade de controlo, o medo de errar, o egoísmo que fecha o coração.

A Páscoa anuncia que Jesus Ressuscitado entra mesmo com portas fechadas, mas só transforma quem Lhe abre espaço.

Reconstruir começa por esvaziar o coração do que não é essencial.

Cada gesto conta. Cada pedra faz falta.

Tal como Francisco, somos chamados a reconstruir a Igreja com o pouco que somos, mas com tudo o que temos.

Pergunta-te com verdade: De que preciso desapegar-me para ser sinal de Ressurreição, hoje?

Dá o passo

Colocar a pedra do desapego. A cruz permanece no centro, as pedras constroem à sua volta.

I Secção

Cada Lobito recebe uma pedra simples.

O Dirigente diz: "Esta pedra lembra-nos que, quando largamos o que pesa, o coração fica mais leve."

Os Lobitos escolhem uma das frases para dizer em voz alta: "Vou partilhar mais", "Vou ajudar mais", "Vou ouvir mais"

Colocam a pedra junto da cruz, ajudando a "reconstruir a Igreja".

II Secção

Cada Explorador pensa em algo a que se agarra demasiado (tempo, orgulho, conforto, atenção).

Escreve uma palavra-chave numa pequena etiqueta ou diretamente na pedra.

Colocam a pedra junto da cruz, como sinal de: "Largo isto para amar melhor."

III Secção

Cada Pioneiro identifica um apego interior que dificulta a entrega ou o serviço.

Sem o dizer em voz alta, seguram a pedra durante alguns segundos.

Ao colocá-la junto da cruz, assumem interiormente: "Reconstruir começa quando deixo ir o que não é essencial."

IV Secção

Cada caminheiro escolhe conscientemente uma renúncia concreta que quer viver neste tempo pascal.

Ao colocar a pedra junto da cruz, faz um compromisso pessoal, claro e realista.

A pedra torna-se memória física de uma escolha pascal.

Vai sem medo

I Secção

Durante a semana, partilhar algo todos os dias (tempo, brinquedo, ajuda).

Lembrar: "A minha pedra ajudou a construir."

II Secção

Escolher uma coisa a que vais dizer "menos" (ecrãs, preguiça, comodismo).

Usar esse tempo para ajudar alguém ou estar presente.

III Secção

Viver um desapego concreto que leve a um gesto de serviço ou reconciliação.

Fazer pelo menos uma ação que custe, mas liberte.

IV Secção

Assumir uma opção clara de simplificação (tempo, bens, atitudes).

Transformar o desapego em serviço concreto.

DOMINGO III DA PÁSCOA

19 de abril 2026

Olha lá

Pedra da humildade.

Não passes ao lado

Errar não te define, recusar aprender é que te limita.

A palavra diz

Lc 24,13-35

Olha com verdade

São Francisco fez-se pequeno para servir. Ao despir-se de tudo, descobriu que a verdadeira grandeza nasce da humildade.

Reconstruir a Igreja não é apenas levantar paredes visíveis; é reconhecer limites, aceitar que não sabemos tudo e aprender com os outros.

As ruínas interiores aparecem quando o orgulho nos impede de pedir ajuda, quando o medo de errar nos paralisa ou quando preferimos ter razão a crescer.

Sabes reconhecer os teus erros? Sabes escutar quem pensa diferente?

Admitir falhas não é sinal de fraqueza – é sinal de coragem.

Só um coração humilde se deixa transformar.

E só quem se faz pequeno pode ajudar a reconstruir algo maior.

Pergunta-te com sinceridade: Onde preciso de crescer em humildade para reconstruir melhor?

Dá o passo

As pedras deste domingo não vão ficar à vista.

As pedras são colocadas debaixo da cruz ou da base onde ela assenta, sem serem vistas.

O dirigente diz: "Há pedras que não se veem, mas sem elas tudo cai. A humildade é assim."

I Secção

Cada lobito diz em voz alta uma palavra simples: "desculpa", "ajudas-me?" ou "obrigado".

Depois, em conjunto, colocam as pedras debaixo da cruz.

Mensagem: ser humilde é saber pedir e agradecer.

II Secção

Em Patrulha, escolhem uma atitude humilde que querem viver esta semana.
O Guia coloca as pedras sem falar, em silêncio.

Mensagem: a humildade faz-se mais do que se diz.

III Secção

Cada Pioneiro segura a pedra e pensa: "Onde preciso de baixar o orgulho?"
Colocam a pedra sem contacto visual, um a um.

Mensagem: a humildade começa quando deixo de me pôr no centro.

IV Secção

Cada Caminheiro coloca a pedra ajoelhando-se ou inclinando-se, num gesto consciente.
A pedra fica escondida, mas sustenta.

Mensagem: o que sustenta a Igreja não é o que aparece.

Vai sem medo

A semana do menos: Menos ego, mais amor.

I Secção

Fazer algo sem dizer "fui eu".

Ajudar alguém em silêncio.

II Secção

Aceitar uma correção sem responder.

Deixar outro escolher primeiro (jogo, lugar, tarefa).

III Secção

Fazer um serviço que não dá palco nem reconhecimento.

Ouvir mais do que falar durante um dia.

IV Secção

Praticar uma renúncia visível apenas para si: não responder a provocações, ceder numa decisão ou servir sem ser notado.

DOMINGO IV DA PÁSCOA

26 de abril 2026

Olha lá

Pedra da união.

Não passes ao lado

“Sozinhos vamos mais rápido, juntos chegamos mais longe.”

A palavra diz

Jo 10,1-10

Olha com verdade

Para São Francisco, todos eram irmãos. Ele não escolhia quem amar, porque sabia que o amor de Deus não exclui ninguém.

Reconstruir a Igreja não é apenas reparar paredes visíveis; é cuidar das relações, é estender a mão, é não deixar ninguém para trás.

As ruínas da desunião aparecem quando deixamos de escutar, quando julgamos depressa, quando nos fechamos no nosso pequeno mundo.

A reconstrução começa com gestos simples: um sorriso, uma palavra de ânimo, um tempo partilhado.

Quem está ao teu lado hoje e precisa do teu cuidado?

Talvez alguém próximo. Talvez alguém esquecido.

Quando cuidamos do outro, reconstruímos também o nosso próprio coração.

Dá o passo

“A pedra que só encaixa com as outras”.

Cada Secção recebe pedras de tamanhos e formas diferentes.

Nenhuma pedra é colocada individualmente: só quando o grupo age como um todo.

I Secção

Os Lobitos sentam-se em círculo.

Cada um segura uma pedra, mas não pode colocá-la sozinho.

O dirigente diz: “Para reconstruir, precisamos uns dos outros.”

Todos levantam-se ao mesmo tempo e, juntos, aproximam-se da cruz para colocar todas as pedras ao mesmo tempo.

Mensagem: juntos conseguimos, separados não.

II Secção

Cada Explorador recebe uma pedra.

O desafio é organizar-se em silêncio para decidir como e quando colocar todas as pedras à volta da cruz.

Mensagem: união exige atenção, escuta e coordenação.

III Secção

Os Pioneiros recebem as pedras misturadas.

O grupo só pode colocá-las depois de chegar a acordo sobre: onde, como e em que ordem.

Mensagem: a união constrói-se com diálogo e cedência.

IV Secção

Os Caminheiros constroem uma base circular à volta da cruz, pedra a pedra, mas cada pedra só pode ser colocada depois de outro Caminheiro preparar o espaço.

Mensagem: o meu passo depende do cuidado do outro.

Vai sem medo

I Secção

Todos os dias, fazer uma coisa em conjunto, por exemplo, arrumar algo com alguém, brincar a pares, ou ajudar um amigo.

No fim da semana, contar: "Com quem fiz as coisas juntos?"

II Secção

Durante a semana, escolher uma atividade que normalmente farias sozinho e fazê-la com outra pessoa (estudar, arrumar, brincar, preparar algo).

Mensagem: A união nasce quando partilhamos o tempo.

III Secção

Criar um momento de grupo (formal ou informal) onde ninguém fica de fora, por exemplo, lanche partilhado, conversa, ajuda coletiva.

Mensagem: Não basta não excluir, é preciso incluir.

IV Secção

Identificar uma decisão, tarefa ou serviço e recusar fazê-lo sozinho.

Procurar alguém para caminhar contigo nesse passo.

Mensagem: Reconstruir é aprender a caminhar com outros.

DOMINGO V DA PÁSCOA

3 de maio 2026

Olha lá

Pedra da caridade.

Não passes ao lado

“A caridade começa quando olhas para o outro com amor.”

A palavra diz

Jo 14,1-12

Olha com verdade

Francisco amava toda a criação. Para ele, cada criatura era sinal do amor de Deus: o sol, a água, os animais, a terra. Tudo era dom.

Reconstruir o mundo não é só cuidar das pessoas, é também proteger a casa comum que Deus nos confiou.

As ruínas de hoje nem sempre são feitas de pedra. São rios poluídos, florestas destruídas, desperdício sem consciência. São também pessoas esquecidas, vidas tratadas com indiferença, relações marcadas pela pressa.

Quando ferimos a Criação, ferimos a obra do Criador e comprometemos o futuro de todos.

A caridade começa no olhar, mas torna-se verdadeira quando passa às mãos.

O cuidado nasce de gestos simples: Repensar, Recusar, Reduzir, Reutilizar e Reciclar. Cada escolha conta, porque amar a Criação é amar Aquele que a fez.

Pergunta-te com verdade: Como posso viver a caridade cuidando melhor do mundo e das pessoas que Deus me confia?

Dá o passo

Hoje colocamos a pedra da caridade.

Ela lembra-nos que a caridade não é apenas sentir – é agir, cuidar, proteger.

A cruz permanece no centro.

As pedras são colocadas à sua volta, formando um caminho de cuidado.

I Secção

Os Lobitos formam pequenos grupos.

Cada grupo diz em voz alta um gesto simples de cuidado:

“Não deitar lixo no chão”, “Cuidar das plantas”, “Tratar bem os animais”, “Poupar água”.

Depois, colocam a pedra junto da cruz.

Mensagem: cuidar é uma forma de amar.

II Secção

Cada Explorador pensa num gesto concreto de caridade ligado ao cuidado da Criação ou das pessoas.

Dizem em voz alta: “Eu posso cuidar melhor de...”

Colocam a pedra junto da cruz.

Mensagem: a caridade começa em pequenas escolhas diárias.

III Secção

Cada Pioneiro identifica uma atitude que precisa de mudar para viver uma caridade mais responsável (consumo, desperdício, atenção ao outro).

Em silêncio, seguram a pedra por alguns segundos.

Depois colocam-na junto da cruz.

Mensagem: amar é, também, proteger o futuro.

IV Secção

Cada Caminheiro escolhe um compromisso concreto e realista de cuidado com a Criação ou com alguém vulnerável.

Ao colocar a pedra junto da cruz, assume interiormente essa decisão pessoal.

Mensagem: a caridade constrói um mundo novo.

Vai sem medo

A caridade continua na vida.

I Secção

Durante a semana, cuidar de algo vivo: uma planta, um animal ou um espaço comum.

Lembrar: “Quando cuido, amo.”

II Secção

Fazer todos os dias um pequeno gesto de cuidado com o ambiente ou com alguém próximo.

No final da semana, partilhar um gesto vivido.

III Secção

Escolher e realizar uma ação concreta de cuidado que exija esforço e continuidade.

IV Secção

Assumir uma mudança consciente no estilo de vida (consumo, tempo, atitudes).

Viver essa escolha como expressão concreta da caridade cristã.

DOMINGO VI DA PÁSCOA

10 de maio 2026

Olha lá

Pedra da reconciliação.

Não passes ao lado

“A paz começa quando o orgulho termina”.

Vivemos num mundo onde é fácil fechar portas, guardar mágoas e fingir que está tudo bem.

Mas onde há orgulho, não cresce a paz.

E onde não há paz, não há vida nova.

A palavra diz

Jo 14,15-21

Olha com verdade

São Francisco foi chamado mensageiro da paz, não porque evitava conflitos, mas porque tinha coragem de enfrentá-los com amor.

Ele acreditava que não há verdadeira reconstrução sem reconciliação, porque muros interiores também fazem ruínas.

Quantas vezes carregamos palavras não ditas, feridas antigas, silêncios que pesam?

Quantas vezes esperamos que o outro mude primeiro, que peça desculpa primeiro, que dê o primeiro passo?

Reconstruir, hoje, não é começar fora – é começar dentro.

É reconhecer que o coração também precisa de ser restaurado.

Enquanto houver mágoa guardada, a pedra não assenta.

Enquanto houver orgulho, a paz não encontra lugar.

Olha com verdade: Que nó trazes no coração? Que relação precisa de ser curada? Que ponte ficou por construir?

Dá o passo

“Desatar os nós da paz”

Símbolo central:

Uma corda grossa com vários nós, colocada junto da cruz.

Cada nó representa conflitos, divisões, palavras duras, orgulho, silêncios.

Importante: os nós não são cortados, são desatados – porque reconciliar é cuidar, não eliminar à força.

I Secção

Cada Lobito recebe um nó simples.

O dirigente explica com palavras simples: “Às vezes zangamo-nos e custa pedir desculpa.”

Um a um, desatam o nó e dizem baixinho: “Quero viver em paz.”

Colocam a corda aos pés da cruz.

II Secção

Cada Explorador escreve num papel, por exemplo, uma zanga, um mal-entendido ou algo por resolver.

O papel é enrolado num nó da corda.

Em Patrulha, desatam alguns nós juntos.

Mensagem: Reconciliação também se aprende em equipa.

III Secção

Em pares, partilham brevemente uma situação em que foi difícil pedir perdão ou perdoar. Desatam um nó maior, em silêncio consciente.

Mensagem: O gesto é lento, respeitoso, verdadeiro.

IV Secção

Cada Caminheiro escolhe um nó que represente algo real da sua vida.

Aproxima-se da cruz, desata-o em silêncio. Pode permanecer algum tempo em oração pessoal.

Mensagem: A reconciliação exige tempo e profundidade.

Vai sem medo

“Dar o primeiro passo”

Não esperar que o outro venha.

I Secção

Pedir desculpa no próprio dia quando se zanga.

Fazer as pazes antes de ir dormir.

Mensagem: Pequenos passos constroem grandes amizades.

II Secção

Dar um sinal concreto de reconciliação, por exemplo, uma mensagem, uma conversa curta ou um gesto simples.

Mensagem: Não resolver tudo, mas abrir a porta.

III Secção

Escolher conscientemente uma relação ferida.

Mesmo que custe, dar um passo real, por exemplo, pedir perdão, escutar sem se defender ou reconhecer um erro.

IV Secção

Fazer um exame de consciência durante a semana:

Onde falhei no amor?

A quem devo pedir perdão?

Quem preciso perdoar?

Se possível, ligar este caminho ao Sacramento da Reconciliação.

Mensagem: Reconstruir também passa por recomeçar.

DOMINGO VII DA PÁSCOA

17 de maio 2026

Olha lá

Pedra da missão.

Não passes ao lado

"Eu sou uma missão" - George Augustin

A palavra diz

Mt 28,16-20

Olha com verdade

Jesus sobe ao Pai, mas não se afasta. A Ascensão não é ausência: é envio. "Ide" não é uma ordem fria, é um gesto de confiança.

São Francisco acreditou profundamente que Cristo ressuscitado permanece presente. Por isso não teve medo de sair, de anunciar, de servir, de reconstruir. Ele sabia que não caminhava sozinho.

Também nós, hoje, somos tentados a pensar que a fé fica apenas dentro da Igreja, do Agrupamento, do coração. Mas Jesus envia-nos para fora, para o mundo real, com as suas dúvidas e esperanças.

As ruínas que precisam de reconstrução não são só as paredes: são a indiferença, o cansaço, a falta de esperança, a ausência de sentido. Reconstruir a Igreja é aceitar que somos pedras vivas em missão, não por sermos perfeitos, mas porque fomos enviados. A missão não começa quando sabemos tudo. Começa quando confiamos que Cristo caminha connosco.

Hoje, pergunta-te com verdade: Onde sou chamado a ser sinal de esperança? Sirvo na certeza de que não estou sozinho?

Dá o passo

Hoje, com a tua igreja construída, coloca uma seta em cada pedra com direção ao exterior.

Ela indica-nos o envio, o caminho, a saída.

A cruz permanece no centro.

mas a missão empurra-nos para o mundo.

I Secção

Cada Lobito recebe uma pedra.

O dirigente explica com palavras simples: "Jesus confia em ti e pede-te para espalhar alegria".

Um a um, os lobitos dizem de forma confiante: "Vou ser amigo".

Colocam a pedra junto da cruz.

II Secção

Cada Explorador pensa: "Onde posso fazer a diferença esta semana?".

Escreve numa etiqueta uma palavra de missão, por exemplo, amizade, coragem, serviço, presença ou cuidado.

Colocam no interior da pedra dizendo: "Sou enviado".

III Secção

Cada Pioneiro segura a pedra e identifica uma situação concreta onde é chamado a testemunhar fé, justiça ou esperança.

Sem partilhar em voz alta, colocam a pedra num gesto firme e consciente.

Mensagem: A missão começa onde estou.

IV Secção

Cada Caminheiro assume um compromisso missionário concreto e possível.

Ao colocar a pedra, diz interiormente: "Vou para onde for necessário."

A pedra torna-se sinal de envio e responsabilidade pessoal.

Vai sem medo

A semana do "Ide"

I Secção

Levar alegria todos os dias: um sorriso, uma ajuda, uma palavra amiga.

Lembrar: *Jesus confia em mim.*

II Secção

Fazer um gesto concreto fora da zona de conforto, por exemplo, falar com alguém novo, ajudar sem ser pedido ou defender quem é deixado de lado.

III Secção

Escolher um espaço onde vais ser presença ativa, por exemplo, serviço, reconciliação, cuidado ou escuta.

Mensagem: A missão faz-se no concreto.

IV Secção

Viver a semana como enviado, por exemplo, transformar fé em decisões, tempo ou escolhas.

Assumir uma missão clara, mesmo que pequena, mas fiel.