



JUVENTUDE FRANCISCANA DO BRASIL
SECRETARIADO FRATERNAL REGIONAL NE A2 CE/PI
SECRETARIA REGIONAL DE DIREITOS HUMANOS, JUSTIÇA, PAZ
E INTEGRIDADE DA CRIAÇÃO - DHJUPIC
TRIÊNIO 2018-2021



Projeto

“Raio de Sol”

“Apenas um raio de sol é suficiente para afastar várias sombras”

São Francisco de Assis

Encontro 01 – **Palavras chaves:** diálogo, partilha, recordação da vida – Falar faz bem.

Encontro 02 – **Palavras chaves:** alegria de viver, felicidade, beleza na vida; porque é bom e importante estar vivo; propósito.

Gesto Concreto – “Onde houver tristeza que eu leve a alegria, onde houver trevas, que eu leve a luz”.

ENCONTRO 1: LUZ DO SENHOR!

OBJETIVO/O QUE ESPERAMOS ALCANÇAR:

Diálogo, partilha, desabafo, falar sobre os seus medos, angústia, recordação da vida e dos traumas.

AMBIENTAÇÃO:

Materiais: vela grande no cetro, uma vela para cada irmão/ã, bíblia, papéis recortados e canetas. Ministrante deve deixar preparado papéis cortados, canetas para que os irmãos possam escrever. Colocar vela grande no centro e pedir, que se possível os irmãos sentem no chão da maneira que se sentirem confortáveis. O ideal é que a iluminação do espaço seja reduzida, com foco na chama da vela grande.

Cantar o mantra no início do encontro:

Oh luz do Senhor que vem sobre a terra, inunda meu ser, permanece em mim!

Caso a fraternidade queira pode realizar uma oração inicial a escolha.

OUVIR, FALAR E INSTIGAR

O ministrante do encontro deve entregar aos irmãos os papéis com as canetas e pedir que eles escrevam os seus maiores medos, traumas, dificuldades. Dar exemplos, como por exemplo, uma tristeza, uma mágoa, algo que lhe consuma e que você não tenha dito a ninguém. **Deixar claro que eles não precisam ter vergonha e nem medo de escrever porque os papeis não serão repassados a ninguém.** Ao terminarem de escrever, o ministrante deve pedir que segurem.

Ao final desse momento, o ministrante do encontro deve puxar uma conversa com os irmãos sobre os sentimentos. Falar sobre como seres humanos todos passamos por momentos felizes, alegres e de muita animação e que no geral, valorizamos muito. Mas que, muitas vezes nos encontramos em momentos em que não estamos tão bem e muitas vezes nós negligenciamos esses sentimentos. Muitas vezes nos magoamos, nos entristecemos, nos chateamos e até mesmo vivemos experiências traumáticas e desconfortáveis que nos marcam de uma forma desagradável. E que nem sempre nos sentimos abertos a compartilhar os



JUVENTUDE FRANCISCANA DO BRASIL
SECRETARIADO FRATERNAL REGIONAL NE A2 CE/PI
SECRETARIA REGIONAL DE DIREITOS HUMANOS, JUSTIÇA, PAZ
E INTEGRIDADE DA CRIAÇÃO - DHJUPIC
TRIÊNIO 2018-2021



sentimentos que são frutos dessa experiência com tanta facilidade como quando compartilhamos as alegrias. Importante o ministrante perguntar aos irmãos se eles já se sentiram assim: *Vocês já passaram por experiências assim? vocês concordam que nem sempre queremos compartilhar os nossos momentos tristes? Por que vocês acham que temos mais facilidade para compartilhar os momentos felizes do que os tristes?* Deixar os irmãos falarem livremente.

Após ouvir as repostas o ministrante deve pedir aos irmãos que olhem para a vela e pensem nela da seguinte forma:

A vela simboliza Jesus, a nossa vida. Jesus é a fonte da alegria de viver. É d'Ele que vem tudo que precisamos. Somos o que somos por causa d'Ele, estamos onde estamos por causa d'Ele. E o amor de Deus é como a chama de uma vela que nunca se apaga. É um amor imenso capaz de nos curar, transformar, refinar, aquecer, iluminar. Um amor poderoso como o fogo que é capaz de queimar os nossos medos e nos transformar.

Se achar oportuno, podem cantar novamente o mantra:

Oh luz do Senhor que vem sobre a terra, inunda meu ser, permanece em mim!

Nesse momento, o ministrante deve falar sobre aquilo que nos faz humanos. Sobre os sentimentos, pensamentos, alegrias, tristezas, dores, traumas, experiências. A vida é uma constante busca pela felicidade. E em um mundo acelerado marcado pelo ter e não pelo ser, pela superficialidade, pela vida perfeita das vitrines virtuais que são as redes sociais, é fácil a gente pensar que a vida do outro é melhor. Que a grama dele é mais verde. Que o outro é mais feliz ou não passa por dificuldades e a gente chega muitas vezes a pensar que o outro não é nem ser humano, porque não vemos as suas quedas e tristezas. E nos acostumamos a viver em um mundo onde admiramos vitrines perfeitas, com mundos perfeitos e pessoas muitos felizes, negligenciamos assim, os nossos sentimentos que surgem em dias ruins. As vezes passamos por experiências ao longo da vida que nos traumatizam, que nos entristecem e não somos ensinados a lidar com a tristeza ou com os sentimentos de confusão. Muitas vezes não somos ensinados a falar sobre aquilo que nos machuca e isso vai acumulando dentro de nós. Mas a verdade é que a tristeza faz tão parte da vida quanto a alegria. As dificuldades fazem tão parte da vida quanto as vitórias e precisamos aprender a viver com elas e especialmente, falar sobre elas e sobre o que sentimos diante das nossas dificuldades. Talvez (e muito provavelmente) a paz e a força para seguir em frente diante de um dia/momento/experiência ruim ou de uma verdadeira crise, começa com a partilha.

Compartilhar experiências geram um ambiente confiável onde a partilha flui com mais facilidade.

Recomendamos que o ministrante do encontro inicie a partilha, ou, que peça com antecedência algum irmão que comece partilhando uma experiência de tristeza, dor ou trauma que tenha vivido e que tenha sido escrita no papel que segura. Ao encerrar a partilha o irmão deve ser conduzido pelo ministrante a se aproximar da vela no centro e queimar seu medo (papel) dizendo:

Jesus, eu queimo meus medos na chama do seu amor.



JUVENTUDE FRANCISCANA DO BRASIL
SECRETARIADO FRATERNAL REGIONAL NE A2 CE/PI
SECRETARIA REGIONAL DE DIREITOS HUMANOS, JUSTIÇA, PAZ
E INTEGRIDADE DA CRIAÇÃO - DHJUPIC
TRIÊNIO 2018-2021



Após a queima do medo (papel), o irmão acende a vela cantando o mantra:

Oh luz do Senhor que vem sobre a terra, inunda meu ser, permanece em mim!

O momento pode ser realizado individualmente ou coletivamente, de acordo com o número de irmãos presentes no encontro.

Dar continuidade a partilha com os irmãos. É importante entender que o partilhar pode levar tempo e que o desabafar do irmão não deve ser interrompido, especialmente daqueles que apresentarem casos mais sérios como traumas familiares, ansiedade, depressão e afins.

Ao final do momento das partilhas o ministrante deve pedir a um irmão que leia a passagem bíblica de

Mateus 11, 28-30

"Venham a mim, todos os que estão cansados e sobrecarregados, e eu darei descanso a vocês. Tomem sobre vocês o meu jugo e aprendam de mim, pois sou manso e humilde de coração, e vocês encontrarão descanso para as suas almas. Pois o meu jugo é suave e o meu fardo é leve."

Tocar uma música que todos conheçam que tem haver com o tema. Sugestão: ***“Só em Deus”***.

Encerrar o encontro perguntando aos presentes, brevemente, como estão se sentindo agora que partilharam seus sentimentos e dores. Assumirem o compromisso de realizarem durante a semana um exercício diferente. (Ver anexo).

Colocar música: **“Amei te ver” – Tiago Iorc**. Pedir que dêem um abraço em cada irmão presente enquanto a música toca!

Oração final a escolha do ministrante.

Ideia de manutenção do tema durante a semana:

- Enviar uma música aos irmãos no WhatsApp para escutarem em casa e lembra-los do compromisso.

ENCONTRO 2: PROPÓSITO!

OBJETIVO/O QUE ESPERAMOS ALCANÇAR:

Proporcionar um encontro que seja um momento de celebração da fraternidade, da alegria de viver, do sorriso, da superação. Enxergar a beleza da vida nos pequenos detalhes e entender o propósito de Deus.

AMBIENTAÇÃO:



JUVENTUDE FRANCISCANA DO BRASIL
SECRETARIADO FRATERNAL REGIONAL NE A2 CE/PI
SECRETARIA REGIONAL DE DIREITOS HUMANOS, JUSTIÇA, PAZ
E INTEGRIDADE DA CRIAÇÃO - DHJUPIC
TRIÊNIO 2018-2021



Materiais: cola ou fita adesiva; cartolina com o desenho de uma árvore grande, com espaço suficiente para escrever. Na raiz da árvore deve estar escrito a frase “partilha”. Os irmãos podem preparar também pedaços de papel em formato de folhas e corações. Pedir para os irmãos prepararem um encontro diferente com elementos de decoração bem coloridos (de preferência em amarelo) com aquilo que tiverem (frases, balões, adereços). Os irmãos devem combinar com antecedência de levar alguns alimentos prontos para saborearem ao final do encontro. Preparar uma *playlist* com músicas de alegria e felicidade (conferir no final do arquivo algumas sugestões).

Oração inicial a escolha do ministrante.

Preparar um momento de animação com músicas onde os irmãos podem dançar e cantar. Pedir que os irmãos façam duplas e cantem um para o outro. Depois da animação, o ministrante deve pedir aos irmãos que partilhem como foi a semana e que falem sobre as experiências do desafio vivenciado.

O que notaram depois de terem partilhado seus medos? Conseguiram cumprir os desafios diários da semana?

Qual o aprendizado você leva da experiência? Onde você encontrou beleza durante a semana?

Pedir que a cada aprendizado falado, os irmãos devem escrever nos papéis em formato de folhas/corações e colarem na árvore. O ministrante deve explicar que cada aprendizado é como o fruto de uma árvore que tem como a sua raiz o partilhar. Esses frutos positivos só poderam ser colhidos porque houve uma partilha, um diálogo e um desabafo.

DINÂMICA: Você é importante!

O ministrante deve escrever os nomes dos irmãos presentes em um papel e fazer um sorteio de forma que todos os irmãos presentes peguem um nome que devem manter em segredo. Cada pessoa tem a missão de fazer uma “declaração de amor” sobre aquela pessoa destacando três itens:

Você é importante para Deus porquê...

Você é importante para a fraternidade porquê...

Você é importante para mim porque...

Para que os irmãos se sintam mais engajados na dinâmica é interessante oferecer um prêmio para aquele que for o mais criativo na sua declaração de amor pelo irmão como, por exemplo, uma caixa de bombons de chocolate. Ao final perguntar aos irmãos que receberam a declaração:

Vocês pensaram que eram importantes assim como ele/ela falou que você é?

Motivacional do ministrante: Essa dinâmica teve o intuito de refletir que todos somos importantes para Deus e para as pessoas a nossa volta, mesmo que, muitas vezes nós não pensemos assim. As vezes tudo que enxergamos são as nossas tristezas e dificuldades e acabamos permitindo que elas definam que nós somos. Isso é um perigo porque muitas vezes podemos nos diminuir até nos acharmos insignificantes e não vemos sentido na vida. Mas precisamos lembrar que não existe acaso nos planos de Deus e se existimos é porque existe um propósito dEle para a nossa vida. Nós fazemos parte de uma vida imensa e generosa que gira em



JUVENTUDE FRANCISCANA DO BRASIL
SECRETARIADO FRATERNAL REGIONAL NE A2 CE/PI
SECRETARIA REGIONAL DE DIREITOS HUMANOS, JUSTIÇA, PAZ
E INTEGRIDADE DA CRIAÇÃO - DHJUPIC
TRIÊNIO 2018-2021



torno de nós e somos filhos de um Deus grande e amoroso. E esse Deus grande e amoroso habita em nós através do seu Espírito Santo. Por isso nunca devemos achar que somos insignificantes para Deus e para os irmãos. Precisamos assumir com força e coragem aquilo que somos: amados e escolhidos!

Amados a tal ponto que Cristo entregou-se por nós para que tenhamos vida e uma vida plena que só é possível n'Ele e hoje somos livres para amá-lo, para amar os irmãos ao nosso redor e para viver seu Evangelho. Imagine se Francisco e Clara tivessem achado que o seu amor por Deus e pelos irmãos era insignificante? Não existira carisma franciscano hoje. Eles tiveram ousadia e coragem de assumir o amor e o Evangelho. Uma coragem que podemos abraçar e imitar com toda a intensidade do nosso coração.

Nós podemos mudar vidas, salvar pessoas, levar esperança e alegria assim como Francisco e Clara fizeram, assim como Jesus fez. Eles não fizeram isso com microfones ou grandes palcos. Fizeram na simplicidade da realidade deles e suas atitudes ecoam nos corações até hoje. Por isso nós podemos fazer isso também dentro das nossas realidades. As periferias, os lugares que ninguém quer chegar, as lutas que ninguém quer entrar do nosso mundo atual. Nós não precisamos fazer muitas coisas de uma vez, mas devemos fazer poucas coisas e fazê-las bem. Pedra por pedra e com a esperança de que o nosso serviço nos leve a ver Jesus. Podemos até pensar que uma pequena ação não vai mudar o mundo e nem resolver os seus problemas, mas se a gente toca a vida de alguém positivamente já estamos mudando o mundo ao nosso redor. E se começarmos por nós, algo será melhor!

A partir da reflexão, convidar os irmãos a pensarem junto em um **#GestoConcreto** com o tema: **“Onde houver tristeza que eu leve a alegria, onde houver trevas, que eu leve a luz”**.

A escolha do gesto é livre a cada fraternidade que deve analisar sua realidade local. Ao final da escolha do gesto concreto os irmãos podem aproveitar de um delicioso convívio fraterno, com músicas e saborear os alimentos que prepararam para o encontro.

GESTRO CONCRETO

O gesto concreto deve levar a mensagem da VIDA e da ALEGRIA especialmente sobre a temática do **#SetembroAmarelo** que coloca em pauta a prevenção ao suicídio e a valorização da vida. Levar alegria para aquele lugar e/ou pessoa que está rodeado de tristeza, levar luz para onde houver trevas. Por isso, é válido que nós nos perguntemos primeiro:

1. *Quais são as trevas do nosso tempo?*
2. *Quais são as tristezas do nosso tempo?*
3. *Quais as trevas da nossa realidade local?*
4. *Qual público queremos atingir?*
5. *Como faremos isso?*

Sintam-se livres para terem um turbilhão de ideias. Sejam fortes e corajosos e não tenham medo e ousar. Aqui vão algumas ideias.

1. *Reunir a fraternidade local, em algum local público e/ou com fluxo intenso de pessoas, com cartazes oferecendo abraços grátis e distribuindo panfletos, cartilhas e/ou folders sobre o “Setembro Amarelo”.*
2. *Palestra sobre a valorização da vida na comunidade ou nas escolas da região.*



JUVENTUDE FRANCISCANA DO BRASIL
SECRETARIADO FRATERNAL REGIONAL NE A2 CE/PI
SECRETARIA REGIONAL DE DIREITOS HUMANOS, JUSTIÇA, PAZ
E INTEGRIDADE DA CRIAÇÃO - DHJUPIC
TRIÊNIO 2018-2021



3. *Visita na casa de jovens da comunidade que não recebem visitas.*
4. *Criação de um “Cantinho da Esperança” ou “Tenda da Alegria” durante Festejo – no espaço da parte social - com folders e informações sobre a prevenção ao suicídio, depressão e a valorização da vida.*
5. *Apresentação de vídeos sobre o tema do “Setembro Amarelo” durante o Festejo.*
6. *Visita a hospitais, asilos e casas de acolhimento.*
7. *Fazer parceria com uma turma de crisma e trabalhar um encontro sobre o tema com os jovens.*
8. *Visitar casas de pessoas afastadas da comunidade.*
9. *Criação de uma Campanha de Valorização da vida junto às outras pastorais da comunidade/paróquia.*
10. *Divulgar informações sobre o CVV e sobre os atendimentos psicológicos mais próximos.*
11. *Promover a “Coleta da Esperança” – todo o dinheiro arrecadado no ofertório de uma missa será doado a uma instituição que trabalha em favor da prevenção ao suicídio.*
12. *Decorem um espaço na parte social do festejo com frases motivacionais.*

Não esqueçam de usar as hashtags:

#JufraPelaVida #RaiodeSolJUFRA #RDSJUFRA CEPI

Paz e Bem!
ANEXO

Sugestões de músicas:

Felicidade – Marcelo Jeneci
É preciso saber viver – Titãs
Mais uma vez – Legião Urbana
Aonde tenha sol – Jotaquest
Um dia após o outro – Tiago Iorc
Trevo (Tu) – Anavitória
Vou deixar a vida me levar – Skank
Meus amigos – Sarau
Novo Mundo – JUFRA
Fix you/Paradise/Yellow – Coldplay
Amei te ver – Tiago Iorc
Pesadão – Iza feat. Falcão



JUVENTUDE FRANCISCANA DO BRASIL
SECRETARIADO FRATERNAL REGIONAL NE A2 CE/PI
SECRETARIA REGIONAL DE DIREITOS HUMANOS, JUSTIÇA, PAZ
E INTEGRIDADE DA CRIAÇÃO - DHJUPIC
TRIÊNIO 2018-2021



Fico Assim sem você – Adriana Calcanhoto

O Sol – Victor Kley

Trem Bala – Ana Vilela

Pra você guardei o amor – Ana Cañas e Nando Reis

Dia Especial – Tiago Iorc

Sol que me faltava – Tiago Iorc

DESAFIO DOS 7 DIAS

1. Coloque uma música bem animada no seu fone de ouvido e dance de olhos fechados.
2. Aprecie a beleza do dia e anote o que mais achou bonito. Abrace alguém.
3. Escreva uma carta para Deus
4. Escolha alguém da fraternidade e envie uma mensagem para ela dizendo porque você admira ela.
5. Escreva 3 coisas que você gosta em você mesma/o e 3 coisas que você gostaria de melhorar.
6. Escreva 5 motivos porque você é grato por existir.
7. Anote 2 momentos marcantes que você viveu na JUFRA e convide uma pessoa de fora para participar do encontro da fraternidade.

“Pelas feridas de Jesus nós fomos curados.”

Isaías 53, 5.

Eu passei por um momento muito difícil na minha vida com a depressão e com a tendência ao suicídio e achei mesmo que Deus não estava comigo. Mas foi no meu pior momento que eu pude conhecer Jesus e ouvir dEle que eu sou filha amada. E que nos meus piores dias Ele esteve comigo. O motivo dEle ter permitido que eu entrasse no fogo não foi por querer me ver sofrer, mas por saber que eu sairia dali, não destruída, mas refinada. Ele sabia que das minhas feridas saíam cura para outras pessoas. Porque com Ele foi assim. “O castigo que hoje nos traz paz estava sobre Ele e pelas feridas de Jesus nós fomos curados.” (Isaías 53, 5).



JUVENTUDE FRANCISCANA DO BRASIL
SECRETARIADO FRATERNAL REGIONAL NE A2 CE/PI
SECRETARIA REGIONAL DE DIREITOS HUMANOS, JUSTIÇA, PAZ
E INTEGRIDADE DA CRIAÇÃO - DHJUPIC
TRIÊNIO 2018-2021



Esse material nasceu do desejo de devolver esperança aos que não tem esperança. Nasceu da experiência que vivi com minha fraternidade local e do meu primeiro testemunho sobre o assunto que antes só eu e Deus sabíamos. Nasceu da salvação de uma irmã da nossa fraternidade. Que tudo aqui possa ser vivenciado na sua fraternidade com total entrega e intensidade como aconteceu conosco.

Minha oração é para que as fraternidades de JUFRA reacendam em si o fogo que queimou o coração de São Francisco, Santa Clara e Santa Rosa. O fogo que ardeu no peito naquele dia que o carisma tocou nossos corações pela primeira vez. Que nós possamos aprender a ver Deus no irmão que traz um lanche, no irmão que vem mais cedo para arrumar um local, no assistente espiritual que marca presença e nos faz rir, no outro que aprende a música para tocar no encontro e no sorriso dos iniciantes. Que aprendamos que somos fraternidade na alegria e também nos momentos de dor. Que a gente saiba enxergar Deus na simplicidade e saber que todo amor colocado no serviço e na presença vale a pena e é capaz de mudar. Mudar a nós, aos outros e, conseqüentemente, o mundo. Afinal, o mundo cabe a nós salvá-lo ou, perdemos-nos com ele.

Os anos passam e eu sinto o carisma franciscano me preencher tanto a ponto de não caber mais em mim e transbordar. Mas mesmo transbordando é incrível como ele ainda encontra lugares em mim que precisam ser preenchidos e tocados. E assumo que SIM: é isso que quero, é isso que procuro, é isso que desejo de todo meu coração.

Louvado sejas, altíssimo, onipotente, bom Senhor.

A ti o louvor, a glória, a honra e toda a benção!

Letícia Lima de Araújo

(Fraternidade São Francisco de Assis, Teresina/PI)