

S

E

G

da Peregrina

Textos

Introdução: Rosa Moreira e António Valério, sj

Passos com Maria: Luís Providência, sj

Caminho de Santiago: José María Olaizola, sj

*Agradecemos aos responsáveis de
www.rezandovoy.org por simpaticamente terem
cedido os textos para o Caminho de Santiago.*

Design e paginação

Francisca Cardoso

Impressão e acabamentos

Clássica, Artes Gráficas

Depósito Legal

549708/25

ISBN

978-972-39-1019-3

1.ª edição

Junho de 2015

2.ª edição

Junho de 2025

Com todas as licenças necessárias

©

SECRETARIADO NACIONAL
DO APOSTOLADO DA ORAÇÃO

Rua S. Barnabé, 32 – 4710-309 BRAGA

Tel.: 253 689 440

www.redemundialdeoracaodopapa.pt/livraria

livros@snao.pt



DADOS PESSOAIS

PERSONAL DATA

NOME/NAME:

.....

CONTACTO/CONTACT:

MORADA/ADDRESS:

.....

E-MAIL:



ÍNDICE

INTRODUÇÃO	7
O que é peregrinar?	8
Conselhos práticos.....	11
Preparação exterior	12
Preparação interior	18
PASSOS DO PEREGRINO	21
Passos com Maria.....	23
0. No dia anterior – preparação.....	23
1. No primeiro dia, a andar	27
2. Atitude interior de acolhimento.....	31
3. Sair de si.....	35
4. Morrer para renascer.....	39
5. Dar, dando-se.....	43
6. Abrir-se a uma surpresa sempre maior!.....	47
7. Dia em que se chega ao Santuário.	51
Caminho de Santiago	55
0. No dia anterior à peregrinação	55
1. Iniciar o caminho	59
2. A Bagagem	63
3. Dificuldades e medos	69
4. Os outros próximos de mim	75
5. Deus no meu caminho	81
6. Metas pessoais.....	87
7. A vida como peregrinação	93
8. Chegar	99

9. De regresso a casa, no fim da peregrinação	105
À chegada	110
O que fazer quando se chega!	110
ORAÇÕES	113
Bênçãos do peregrino	114
Bênção antes do caminho	114
Bênção à chegada	117
Orações para um dia de peregrinação	120
Oração ao iniciar a etapa	120
Oração ao terminar a etapa	121
Orações para as refeições	121
Proposta de revisão do dia	122
Proposta de esquema para partilha em grupo	124
Terço	126
Preparação	126
Recitação do Terço	126
Terminar o Terço	127
Os Mistérios do Terço	128
Exame de consciência e confissão	130
Da tradição cristã	137
NOTAS	147
Passagens da Bíblia	148
Contactos úteis	154
As tuas anotações	160



INTRODUÇÃO

INTRODUÇÃO

INTRODUÇÃO

INTRODUÇÃO

O QUE É PEREGRINAR?

A Brisa segreda o caminho, que dentro de nós se vai abrindo, em cada passo do peregrinar... No rosto, já desperto, acolho a carícia suave e doce da frescura deste dia... Oiço o siflar do vento... Nele ('ELE) o desafio e o encanto de mais um passo.

A Luz espreita no Sorriso de cada impulso para avançar.

Peregrino... Estou a peregrinar... Em cada passo a Beleza surpreendente da paisagem... Um pássaro voa raso mesmo à minha frente... Uma borboleta enche de magia o meu olhar... Aquela pequenina flor parece saudar-me... na passagem... Paro...

Paro, para peregrinar. Quem sou? Para onde vou? A quem pertenço? Como vou?...

Uma bonita luz ilumina os meus pés. Vejo a cor, a nudez e a dureza do caminho. Como me encanta cada passo... Como me sinto forte, determinado! Mas, quase de imediato, sinto invadir-me um certo receio... Acho que nasce da incerteza, das possíveis agruras do caminho. Mas não desisto. Sou peregrino. Já estou a peregrinar. Uma alegria imensa invade o meu coração... Estou a andar... a calcorrear... a fazer caminho...

Como me encanta caminhar! E o meu encanto nasce hoje do cansaço dos dias... E da beleza iluminada pela alegria do encontro, de cada encontro. Também pelas palavras que no silêncio de cada passo trocamos.

A surpresa de cada instante deixa que a dor, que o meu corpo já experimenta, se transforme numa certeza iluminada: estou a avançar! Estou a fazer Caminho! Resplandecentes, estes frágeis pés já não são meus... Pertencem-te – Luz que os move! São teus – Seiva que os alimenta! Toma a minha dor. Toma a minha vontade. Os meus sonhos. Os meus desejos.

Paro... Apesar do cansaço, paro. Estou a peregrinar... Sim. Só parei, para avançar.

– Que Luz é esta que me guia? Que Luz é esta que parece estar a nascer dentro de mim?!

E penso nos meus dias... Tantas vezes cobertos de pó. Escondidos. Camuflados. Sombrios. Preenchidos de tantos momentos não amados... Enquanto peregrino, vou sacudindo o pó das sandálias, gastando as solas, despojando-me de tudo o que em mim não é genuíno, não é brilho, não é Luz.

Começo a sentir-me a amar cada passo. A saborear a pureza da Brisa... a sua reconfortante frescura. O Sorriso de cada raio de Luz... Sinto-me a libertar-me de mim mesmo, da minha finitude. Sou peregrino...

À medida que vou peregrinando, abre-se no meu coração o lugar novo, tantas vezes escondido na azáfama dos dias. Que Luz é esta que encandeia o meu olhar?... E paro. Paro, para avançar... Afinal, sou eu, inteiro, a peregrinar. E peregrino.

Peregrino contigo: em cada sorriso que a Brisa me entrega; em cada tarefa que hoje mesmo vou realizar; em cada olhar inundado de Luz; em cada gesto que o coração gerar.

Agora parei para falar contigo que, tal como eu, peregrinas. Acredita: – Faço contigo a peregrinação do coração.

Vem comigo! Vamos juntos saciar a nossa sede, mergulhar na Fonte da nossa esperança. Vamos juntos, mão na mão, cantar a beleza do cansaço iluminado de cada passo, do caminho. Vamos juntos gritar o silêncio infinito deste encanto, permanente, da surpresa da paisagem...

Sentes a Plenitude? Sim. É o Vazio do nosso contentamento; a Luz dos nossos passos, outrora arrastados pelo cansaço dos dias. Hoje é a Leveza que nos suporta, que nos sustém, que ilumina o nosso rosto, tudo o que somos. Esta Leveza iluminada de um longínquo eco que jamais nos deixará ensombrados ou sem voz.

Em cada passo, Deus sorriu. Tudo foi caminho. Já não temos pó nas sandálias. As solas não nos causam qualquer incómodo. A nudez já nos habita.

O Deus da Beleza e dos nossos passos, encantados mas doridos, purificou os nossos dias. Agora, somos puros peregrinos da Glória. A eternidade de um Sorriso habita o nosso coração. É Graça... Gratidão...

Chegamos. Sempre peregrinos.

Aceita, com a frescura da Brisa, este abraço terno e grato por, ainda hoje, peregrinares comigo.

Rosa Moreira

CONSELHOS PRÁTICOS

Fazer uma peregrinação não é apenas andar rumo a um santuário. É um exercício completo, que envolve toda a tua pessoa, a tua alma e o teu corpo. Antes de iniciar o caminho, é preciso estar bem preparado, por dentro e por fora!

Apresentamos aqui alguns conselhos que te ajudarão a fazer com que os dias da tua peregrinação sejam uma profunda experiência de Deus, em contacto contigo, com os outros e envolvido pela beleza da natureza que Deus criou para ti.

Preparação exterior

1. Organiza as etapas de cada dia



Sozinho ou em grupo, prepara e organiza as várias etapas da peregrinação, quantos quilómetros a fazer em cada dia, os locais onde irás dormir no final de cada etapa, se vais passar por localidades onde podes comprar coisas para comer ou beber ou ainda onde podes explorar as riquezas naturais e artísticas que o caminho te pode oferecer.

Para os principais destinos de peregrinação podes encontrar na internet muita informação sobre as etapas e outros aspectos que interessam. Aqui vão dois sites sobre os percursos dos dois destinos mais comuns, Fátima e Santiago de Compostela, e que têm caminhos marcados e fáceis de seguir:



WWW.CAMINHO.COM.PT



WWW.CAMINODESANTIAGO.CONSUMER.ES

Alguns meses antes, sobretudo se não estás habituado a fazer muitos esforços físicos, é muito importante que comeces a fazer algumas caminhadas, para ir ganhando ritmo. Fazer longas etapas sem preparação prévia pode provocar desnecessariamente problemas físicos. É muito importante que, nos primeiros dias de caminho, não faças etapas longas, vai respeitando o ritmo do teu corpo e a tua saúde.

2. O que deves levar?

O peregrino leva às costas tudo o que precisa para viver durante os dias do seu caminho. Deves levar tudo o que for necessário e útil para que faças a peregrinação sem sobressaltos, mas nunca te esqueças que a simplicidade e até austeridade, levando apenas o essencial, marcarão a tua peregrinação. Quantas mais coisas lemares, maior será o peso sobre os teus ombros, e verás que, no fim, carregaste o peso do supérfluo e não a leveza do essencial.



faz checks nesta lista!

- ☐ POUCA ROUPA (PODES LAVAR PELO CAMINHO)
- ☐ AGASALHO
- ☐ IMPERMEÁVEL LEVE PARA A CHUVA
- ☐ CHAPÉU
- ☐ SACO-CAMA E ESTEIRA
- ☐ CALÇÕES
- ☐ TOALHA DE BANHO PEQUENA, OU DE MICRO-FIBRAS
- ☐ ARTIGOS DE HIGIENE PESSOAL
- ☐ PAPEL HIGIÉNICO
- ☐ CHINELOS
- ☐ SABÃO PARA LAVAR A ROUPA
- ☐ MOLAS E CORDA PARA A ESTENDER
- ☐ SACOS DE PLÁSTICO
- ☐ LANTERNA
- ☐ PAPEL E CANETA
- ☐ UM NOVO TESTAMENTO DE BOLSO
- ☐ UM TERÇO
- ☐ BOTAS PRÓPRIAS PARA CAMINHAR JÁ USADAS
- ☐ MEIAS DE ALGODÃO PRÓPRIAS PARA CAMINHAR
- ☐ PROTECTOR SOLAR
- ☐ PRIMEIROS SOCORROS PARA AS BOLHAS OU DORES
- ☐ VASELINA ESTERELIZADA PARA OS PÉS
- ☐ BASTÃO, DE METAL OU EM MADEIRA (É RECOMENDADO)
- ☐ UM CANTIL OU BOLSA COM ÁGUA

Se fores a Santiago, não te esqueças que é necessária a **CREDENCIAL DO PEREGRINO**, para ficar nos albergues do Caminho.

3. Alimentação

Caminhar durante longas horas é um exercício exigente para o corpo. Por isso, a nível de alimentação, deixamos alguns conselhos: não devem faltar os seguintes alimentos: **hidratos de carbono** (massas, arroz, pão); **fruta** (maçãs, laranjas, bananas), **frutos secos** (amêndoa, noz, avelã, etc.) e **muita, muita água**, bebida ao longo de todo o dia.

Procura que o almoço não seja demasiado pesado e guarda para o jantar, já em descanso, uma refeição quente, mais substancial. Entre refeições, não passes muitas horas sem comer algo (uma peça de fruta ou frutos secos).



4. Atenção aos outros

Uma das maiores riquezas de uma peregrinação são as pessoas que caminham contigo, o teu grupo ou outros peregrinos, que são sempre uma oportunidade de criar relações e novas amizades. Não caminhas sozinho e, por isso, é importante estar atento e ajudar a que os outros vivam a peregrinação da melhor forma possível:

- ➔ Não deites lixo para o chão, guarda tudo num saco de plástico e coloca-o no caixote mais próximo que encontrares.
- ➔ Respeita os silêncios, sobretudo à noite, quando as outras pessoas já estão a descansar.
- ➔ Deixa sempre os lugares por onde passares limpos e arrumados, pois alguém virá depois de ti e todos gostamos de ter as coisas nas melhores condições.
- ➔ Cumprimenta as pessoas que passam por ti e não estragues ou abuses das coisas pertencentes aos donos das casas ou terrenos por onde vais passando.
- ➔ Está sempre atento. A tua ajuda pode ser muito importante para alguém numa etapa mais difícil.



Preparação interior

É muito importante que leves contigo um plano espiritual para os dias da tua peregrinação. Este livro já te propõe muitas coisas a nível mais prático para fazeres este percurso espiritual, mas aconselhamos alguns pontos e atitudes a ter em conta antes de começar a peregrinar.

PORQUE FAÇO ESTA PEREGRINAÇÃO?

Viver esta antiquíssima tradição cristã tem um sentido especial. Não é um campeonato para fazer imensos quilómetros e chegar à meta em pouco tempo; não é um programa de amigos que vão apenas passar uns dias juntos; não é uma caminhada turística; e não é uma busca espiritual que me feche em mim mesmo. Tem um pouco de tudo isto, mas é, antes de mais, caminhar com Jesus. Ele é o teu primeiro companheiro de viagem!

O QUE PROCURO?

Antes da peregrinação, podes pôr diante de Deus e de ti mesmo aqueles assuntos, questões e decisões que aches que são importantes no momento presente da tua vida. Irás ter tempo para rezar e refletir sobre eles e, para isso, ajuda muito teres um propósito ou intenção para o teu caminho.

COMO ME ENCONTRO ESPIRITUALMENTE?

A peregrinação é uma experiência extraordinária para o encontro com Deus. É uma relação que se cria e se fortalece! Pensa um pouco, antes de começar, como está a tua relação com Ele? O que é preciso trabalhar, fortalecer ou construir? Pode ajudar muito, antes de começar, falar com o teu orientador espiritual, ou outra pessoa que te ajude a entrar no “registo” certo.



Com tudo isto, estás preparado para começar!

Boa peregrinação!