

ENCON- TROS

MODO AVIÃO



#77
Julho • 2026

01. PARA REZAR

Ambientação

Ao centro, colocar uma Bíblia aberta, uma vela acesa e alguns objetos que representem o cotidiano acelerado dos jovens: celular, relógio, agenda, mochila, notebook ou fones de ouvido.

Pode-se iniciar o encontro com alguns minutos de silêncio, algo raro em nossa rotina. Antes da oração, pedir que todos coloquem seus celulares em modo silencioso ou modo avião.

Acolhida: Senhor Jesus, vivemos em um mundo que corre sem parar. Há sempre uma mensagem para responder, uma tarefa para cumprir, uma meta para alcançar. Muitas vezes estamos cansados sem perceber. Por isso, hoje queremos parar um pouco.

Ensina-nos a desacelerar, a escutar tua voz e a reconhecer tua presença nos momentos simples da vida.

Que este encontro seja um tempo de descanso para a mente, para o coração e para a alma. Amém.

02. PARA REFLETIR

A inteligência artificial e o futuro da humanidade

Vivemos na geração mais conectada da história e, paradoxalmente, uma das mais cansadas. Estamos sempre acompanhando notícias, respondendo mensagens, assistindo vídeos, estudando, trabalhando e tentando dar conta de tudo ao mesmo tempo. Muitas vezes terminamos o dia exaustos, mas sem saber exatamente por quê.

Durante seus doze anos à frente da Igreja, o Papa Francisco nos alertou frequentemente para o risco de uma vida marcada pela pressa, pela ansiedade e pelo excesso de estímulos. Em suas mensagens aos jovens, insistia que não podemos viver correndo atrás de tudo ao mesmo tempo, esquecendo aquilo que realmente dá sentido à existência. Em meio a tantas cobranças, corremos o risco de esquecer algo fundamental: não fomos criados para viver permanentemente acelerados. Deus não

nos chamou apenas para produzir, competir ou cumprir tarefas. Ele nos chamou para viver, amar, contemplar e cultivar uma amizade com Ele.

O próprio Jesus experimentava momentos de pausa. Em diversas passagens do Evangelho, vemos Jesus afastando-se das multidões para rezar, descansar e estar a sós com o Pai. Em certa ocasião, percebendo o cansaço dos discípulos, fez um convite simples e profundo: “Vinde sozinhos para um lugar deserto e descansai um pouco” (Mc 6,31).

Descansar não é perder tempo. Descansar também é um ato de fé. Quando desaceleramos, descobrimos que nossa vida não depende apenas do nosso esforço. Redescobrimos que Deus continua conduzindo a história e que nossa identidade vale mais do que nossa produtividade. Em um mundo que nos pede velocidade, Deus continua nos convidando à profundidade.

03. PARA MEDITAR

Iluminação Bíblica

Marcos 6,31

“Vinde sozinhos para um lugar deserto e descansai um pouco.”

* O que mais tem cansado meu coração neste momento da vida?

* Tenho reservado tempo para Deus em meio às minhas atividades?

* Sei descansar ou apenas interrompo minhas tarefas para consumir mais conteúdos e distrações?

* Em quais momentos sinto Deus me convidando a desacelerar?

04. PARA APROFUNDAR

Perguntas

1. O que mais tem cansado os jovens?
2. Você consegue identificar momentos em que vive no “piloto automático”?
3. Qual a diferença entre descansar o corpo e descansar o coração?
4. Você reserva algum tempo para o silêncio, a oração e o encontro com Deus?
5. O que impede os jovens de desacelerar?
6. Como Jesus nos ensina a lidar com o cansaço e as exigências da vida?

05. PARA PEDIR

Preces

1. Pelos jovens que vivem sobrecarregados pela ansiedade, pelo excesso de atividades e pelas cobranças do mundo atual. Rezemos:

Senhor, ensina-nos a descansar em Ti.

2. Pelas famílias, para que encontrem tempo para estar juntas e cultivar relações saudáveis. Rezemos: **Senhor, fortalece nossos lares.**

3. Pelos jovens que enfrentam o cansaço emocional, a solidão ou a falta de esperança. Rezemos: **Senhor, renova suas forças.**

4. Para que saibamos encontrar momentos de silêncio e oração em nossa rotina. Rezemos: **Senhor, fala ao nosso coração.**

5. Para que, mesmo em um mundo acelerado, nunca percamos a capacidade de contemplar a beleza da criação e perceber a presença de Deus em nossa vida. Rezemos: **Senhor, ensina-nos a viver com profundidade.**

07. PARA FAZER

Ação

“Modo Avião com Deus”

Durante as férias, escolher um período de pelo menos uma hora para ficar sem celular, redes sociais, jogos, vídeos ou qualquer outra distração digital.

Nesse tempo, o jovem é convidado a:

- * rezar;
- * caminhar;
- * contemplar a natureza;
- * ler um trecho do Evangelho;
- * conversar com alguém da família;
- * escrever seus pensamentos, sonhos e projetos em um caderno.

Ao final, refletir:

O que eu ouvi quando o barulho parou?

No próximo encontro, os participantes poderão partilhar suas experiências e perceber como o silêncio pode abrir espaço para ouvir a própria consciência, os irmãos e a voz de Deus.

07. PARA AGRADECER

Oração

Senhor,
obrigado porque não nos amas pelo que produzimos, mas pelo que somos.

Obrigado pelos momentos de descanso, pelas pessoas que caminham conosco e pelos instantes em que podemos simplesmente estar em tua presença.

Ajuda-nos a desacelerar quando for necessário, a reconhecer nossos limites e a confiar mais em Ti.

Que nunca percamos a capacidade de contemplar, agradecer e viver com profundidade.

Ensina-nos a encontrar em Ti o verdadeiro repouso para o coração.

Amém.

08. FICHA TÉCNICA

Autor do Encontro: Equipe de Subsídios da CEJ - CNBB.

Projeto gráfico, diagramação e revisão: Equipe de Comunicação da CEJ - CNBB.

