

# CADERNO DE ADVENTO

## 2019



EJNS  
PORTUGAL

# REZAR O ADVENTO

E.J.N.S.

2019

## Nota Introdutória

Queridos equipistas,

Com o novo ano litúrgico, começa o Advento: tempo de *preparação com fé*, de *espera esperançada* e de *caminho caridoso*.

À semelhança da Quaresma, a Igreja relembra de maneira particular a importância da esmola, do jejum e da oração na vida Cristã, práticas sempre significativas na nossa santificação, sendo este um tempo favorável para as redescobriremos com simplicidade – sem nos considerarmos heróis-, e sentido de comunidade - nunca fazendo este caminho sozinho, apenas com as nossas forças. Do mesmo modo, liturgicamente, os tons roxos cobrem os paramentos e o altar e não se reza o Glória, em sinal da austeridade que este tempo pede. É um tempo de pobreza do acessório e de riqueza no essencial.

Estas propostas mais exigentes surgem sempre acompanhadas das virtudes teológicas- Fé, Esperança e Caridade. Se a oração é a maneira pessoal de vivermos a nossa *Fé*, como relação de amizade íntima com Cristo que é, o Advento é um tempo onde a podemos reforçar por uma vivência mais constante da Eucaristia e uma sintonia mais plena por via da Reconciliação. Não pode haver melhor *preparação* para receber Jesus!

Por outro lado, a *espera* de que se fala, não é uma espera passiva, inerte ou ignorante, é, sim, uma espera cultivada e vivificada pela *Esperança* na vinda do nosso Salvador. Uma espera pobre, mas alegre e ansiosa, que ainda que seja repetida anualmente, se for vivida na interioridade e for beber ao Evangelho, que é Palavra viva, gera sempre moções diferentes e desafios novos.

Por fim, no advento também se *caminha*: atento e não indiferente, de cabeça erguida e não cabisbaixa, de braço estendido e não cruzado. É um tempo que sugere a solidariedade social e também a *Caridade* cristã, não só como ideal de prateleira, mas sobretudo como proposta prática: na família, junto dos mais velhos e esquecidos, e nas ruas das nossas cidades.

Tudo isto com o objetivo de nos centrarmos no essencial e de nos sintonizarmos com a maravilha que daqui a umas semanas experienciaremos: a do Deus que se faz menino, pobre e indefeso, para vir viver no meio de nós e nos salvar. Saibamos nós, também nas nossas equipas e em movimento, aproveitar este tempo favorável, vivendo-o bem, para nos convertermos, transformarmos e santificarmos.

Que este caderno, onde viveremos o Advento a partir do Evangelho de cada dia e seguindo o exemplo da Sagrada Família e de São João Batista, possa ser um bom meio para esse fim.

Um rico Advento e um consolado Natal!

Secretariado Nacional

## 1ª semana do advento

*“Portanto, vigiai, porque não sabeis em que dia virá o vosso Senhor”*



## **1 de dezembro**

1.º Domingo do Advento

### **Evangelho segundo São Mateus 24,37-44.**

Naquele tempo, disse Jesus aos seus discípulos: «Como aconteceu nos dias de Noé, assim sucederá na vinda do Filho do homem. Nos dias que precederam o dilúvio, comiam e bebiam, casavam e davam em casamento, até ao dia em que Noé entrou na arca; e não deram por nada, até que veio o dilúvio, que a todos levou. Assim será também na vinda do Filho do homem. Então, de dois que estiverem no campo, um será tomado e outro deixado; de duas mulheres que estiverem a moer com a mó, uma será tomada e outra deixada. Portanto, vigiai, porque não sabeis em que dia virá o vosso Senhor. Compreendei isto: se o dono da casa soubesse a que horas da noite viria o ladrão, estaria vigilante e não deixaria arrombar a sua casa. Por isso, estai vós também preparados, porque na hora em que menos pensais, virá o Filho do homem.

*Com o início do Advento vem um tempo de alegre esperança e expectativa, de confiança, de preparação e paciência. E que sorte temos nós por este tempo que nos é dado e para o qual somos convidados a “vigiar”, a estar atentos, a esperar e a preparar o nosso coração para Jesus que também nos espera.*

### **Oração:**

*Jesus, tu que esperas por nós e para que Te queiramos visitar constantemente, ajuda-nos a ser humildes e confiantes na espera, para que permaneçamos alerta e preparados para o encontro conTigo.*

### **Para reflexão:**

- Tiro tempo no meu dia a dia para Jesus?
- De que formas me posso preparar para a vinda do Filho de Deus?

## 2 de dezembro

### 1.ª Semana do Advento

#### **Evangelho segundo São Mateus 8,5-11.**

Naquele tempo, ao entrar Jesus em Cafarnaum, aproximou-se d'Ele um centurião, que Lhe suplicou, dizendo: «Senhor, o meu servo jaz em casa parálítico e sofre horrivelmente». Disse-lhe Jesus: «Eu irei curá-lo». Mas o centurião respondeu-Lhe: «Senhor, eu não sou digno de que entres em minha casa; mas diz uma só palavra e o meu servo ficará curado. Porque eu, que não passo dum subalterno, tenho soldados sob as minhas ordens: digo a um "Vai!" e ele vai; a outro "Vem!" e ele vem; e ao meu servo "Faz isto!" e ele faz». Ao ouvi-lo, Jesus ficou admirado e disse àqueles que O seguiam: «Em verdade vos digo: Não encontrei ninguém em Israel com tão grande fé. Por isso vos digo: Do Oriente e do Ocidente virão muitos sentar-se à mesa, com Abraão, Isaac e Jacob, no reino dos Céus.

*Jesus dá-nos a certeza e a segurança de que o Céu é para todos, “Do Oriente e do Ocidente virão muitos sentar-se à mesa (...) no reino dos Céus” e convida-nos a sentar à mesa de Deus com todas as nossas fraquezas, inseguranças e medos. Este amor tão grande não se limita a aceitar-nos, ama-nos infinitamente com tudo o que nos faz ser nós.*

#### **Oração:**

Querido Jesus, dá-nos forças para reconhecer o que nos separa de Ti e derrubar as paredes que nos distanciam.

#### **Para reflexão:**

- O que me distrai do meu encontro com Jesus?
- Onde o posso encontrar?

## 3 de dezembro

1.<sup>a</sup> Semana do Advento

### **Evangelho segundo São Lucas 10,21-24.**

Naquele tempo, Jesus exultou de alegria pela ação do Espírito Santo e disse: «Eu Te bendigo, ó Pai, Senhor do céu e da terra, porque escondeste estas verdades aos sábios e aos inteligentes e as revelaste aos pequeninos. Sim, ó Pai, porque isto foi do teu agrado. Tudo Me foi entregue por meu Pai; e ninguém sabe o que é o Filho senão o Pai, nem o que é o Pai senão o Filho e aquele a quem o Filho o quiser revelar». Voltando-Se depois para os discípulos, disse-lhes: «Felizes os olhos que veem o que estais a ver, porque Eu vos digo que muitos profetas e reis quiseram ver o que vós vedes e não viram e ouvir o que vós ouvís e não ouviram».

*Jesus revelou as verdades aos pequeninos, aos humildes e aos pobres de espírito. Os pobres de espírito não são os que têm um espírito pobre, mas sim os que escolhem ser pobres por amor a Cristo, são os que decidem largar tudo para poderem estar completamente disponíveis para Deus.*

### **Oração:**

Jesus, ensina-nos a ser humildes para conseguirmos ouvir-Te mais claramente, para querermos, como os Santos, estar sempre conTigo.

### **Para reflexão:**

- E eu? A minha vida muda porque amo a Deus?
- Como posso ser pobre com os pobres?

## 4 de dezembro

### 1.ª Semana do Advento

#### **Evangelho segundo São Mateus 15,29-37.**

Naquele tempo, foi Jesus para junto do mar da Galileia e, subindo ao monte, sentou-se. Veio ter com Ele uma grande multidão, trazendo coxos, aleijados, cegos, mudos e muitos outros, que lançavam a seus pés. Ele curou-os, de modo que a multidão ficou admirada, ao ver os mudos a falar, os aleijados a ficar sãos, os coxos a andar e os cegos a ver; e todos davam glória ao Deus de Israel. Então Jesus, chamando a Si os discípulos, disse-lhes: «Tenho pena desta multidão, porque há três dias que estão comigo e não têm que comer. Mas não quero despedi-los em jejum, pois receio que desfaleçam no caminho». Disseram-Lhe os discípulos: «Onde iremos buscar, num deserto, pães suficientes para saciar tão grande multidão?» Jesus perguntou-lhes: «Quantos pães tendes?» Eles responderam-Lhe: «Sete, e alguns peixes pequenos». Jesus ordenou então às pessoas que se sentassem no chão. Depois tomou os sete pães e os peixes e, dando graças, partiu-os e foi-os entregando aos discípulos e os discípulos distribuíram-nos pela multidão. Todos comeram até ficarem saciados. E com os pedaços que sobraram encheram sete cestos.

*Já sabemos que o Natal é tempo de muita comida. Jesus enche-nos de alegria com a Sua vinda. Ele é quem nos sacia abundantemente pois é o “pão vivo, descido dos Céus” e “quem dele comer viverá eternamente”. Que bom é partilharmos esta alegria com a nossa família!*

#### **Oração:**

Jesus, agradecemos-Te o Teu amor tão grande que nos deixa cheios de Ti e pedimos-te pelas pessoas que não têm meios para ficar saciados fisicamente, para que, com o Tua graça, se sintam saciados espiritualmente.

#### **Para reflexão:**

- De que forma me posso dar mais aos outros neste Advento?
- Já participei na ação social do meu setor nas EJNS?



## 5 de dezembro

### 1.ª Semana do Advento

#### **Evangelho segundo São Mateus 7,24-27.**

Todo aquele, pois, que escuta estas minhas palavras, e as pratica, assemelhá-lo-ei ao homem prudente, que edificou a sua casa sobre a rocha; E desceu a chuva, e correram rios, e assopraram ventos, e combateram aquela casa, e não caiu, porque estava edificada sobre a rocha. E aquele que ouve estas minhas palavras, e não as cumpre, compará-lo-ei ao homem insensato, que edificou a sua casa sobre a areia; E desceu a chuva, e correram rios, e assopraram ventos, e combateram aquela casa, e caiu, e foi grande a sua queda.

*Jesus recorda-nos a importância de que a nossa fé não seja um mero monólogo, mas sim uma relação íntima de amizade com Jesus, onde reina a verdade, a sinceridade e a sintonia, nos bons e nos maus momentos. E que a vida ganha, desta maneira, uma nova perspectiva, já que somos sustentados, em tudo o que fazemos, por esta rocha que é Cristo. Só assim poderemos conhecê-Lo melhor, conhecer-nos a nós próprio melhor, e conhecer qual a Sua Vontade para as pequenas e grandes decisões da nossa vida.*

#### **Oração:**

Jesus, ensina-nos a viver na Tua paz, pois tudo o que nos tira a paz não vem de Ti. Ensina-nos a confiar mais em Ti, e que pela oração, a Reconciliação e a Eucaristia, possamos fortalecer a nossa fé.

#### **Para reflexão:**

- A minha “casa” tem estado sustentada pela areia ou pela rocha?
- O que me tira a Paz de espírito? Sei entregar as minhas preocupações e inseguranças a Deus?

## 6 de dezembro

### 1.ª Semana do Advento

#### **Evangelho segundo São Mateus 9,27-31.**

Naquele tempo, Jesus pôs-Se a caminho e seguiram-n'O dois cegos, gritando: «Filho de David, tem piedade de nós». Ao chegar a casa, os cegos aproximaram-se d'Ele. Jesus perguntou-lhes: «Acreditais que posso fazer o que pedis?» Eles responderam: «Acreditamos, Senhor». Então Jesus tocou-lhes nos olhos e disse: «Seja feito segundo a vossa fé». E abriram-se os seus olhos. Jesus advertiu-os, dizendo: «Tende cuidado, para que ninguém o saiba». Mas eles, quando saíram, divulgaram a fama de Jesus por toda aquela terra.

*Quando Jesus cura o cego mostra-se ao mundo, e mostra-nos o poder da fé. Este toque de Jesus é profundamente transformador e não nos podemos deixar ficar indiferentes. Levamos a Boa Nova dentro de nós, e isso tem de se notar, seja nas nossas amizades, no nosso estudo, ou no nosso sorriso.*

#### **Oração:**

Jesus, também por vezes somos nós que estamos cegos. Cura-nos, converte-nos. Abre-nos os olhos para que consigamos realmente ver-Te e escolher seguir-Te. Dá-nos coragem e força para continuar a caminhar quando o caminho não é tão claro, para, com confiança, chegarmos a Ti.

#### **Para reflexão:**

- De que formas tento crescer na fé e acreditar como os cegos?
- Dou testemunho, como fizeram os cegos, do amor de Deus?

## **7 de dezembro**

1.ª Semana do Advento

### **Evangelho segundo São Mateus 9,35-38.10,1.6-8.**

Naquele tempo, Jesus percorria todas as cidades e aldeias, ensinando nas sinagogas, pregando o Evangelho do reino e curando todas as doenças e enfermidades. Ao ver as multidões, encheu-Se de compaixão, porque andavam fatigadas e abatidas, como ovelhas sem pastor. Jesus disse então aos seus discípulos: «A seara é grande, mas os trabalhadores são poucos. Pedi ao Senhor da seara que mande trabalhadores para a sua seara». Depois chamou a Si os seus doze discípulos e deu-lhes poder de expulsar os espíritos impuros e de curar todas as doenças e enfermidades. Ide primeiramente às ovelhas perdidas da casa de Israel. Pelo caminho, proclamai que está perto o reino dos Céus». Curai os enfermos, ressuscitai os mortos, sarai os leprosos, expulsai os demónios. Recebestes de graça, dai de graça.

*Jesus diz-nos para nos amarmos uns aos outros vezes sem conta, em muitas parábolas e de todas as formas possíveis. Porque é que nos custa tanto sair do nosso quentinho? Há tantas pessoas a precisarem de um consolo, há tantas injustiças que precisam de ser resolvidas e Deus pede-nos ajuda! Para que deixemos o mundo um pouco melhor do que o encontramos.*

### **Oração:**

Jesus, com tantas coisas erradas no mundo, pedimos-Te força para ser bons testemunhos do Teu amor. Pedimos-Te pelos doentes, pelos que sofrem e pelos que estão sozinhos, para que sejam consolados pelo Teu amor.

### **Para reflexão:**

- Retribuo o amor que recebo? De que forma?
- Sou chamado a ajudar, de maneira constante, em algum voluntariado em particular?

**2ª semana do advento**

*“porque a Deus nada é impossível”*



## 8 de dezembro

2.º Domingo do Advento

Dia da Imaculada Conceição

### **Evangelho segundo São Lucas 1,26-38.**

Naquele tempo, o Anjo Gabriel foi enviado por Deus a uma cidade da Galileia chamada Nazaré, a uma Virgem desposada com um homem chamado José, que era descendente de David. O nome da Virgem era Maria. Tendo entrado onde ela estava, disse o Anjo: «Ave, cheia de graça, o Senhor está contigo». Ela ficou perturbada com estas palavras e pensava que saudação seria aquela. Disse-lhe o Anjo: «Não temas, Maria, porque encontraste graça diante de Deus. Conceberás e darás à luz um Filho, a quem porás o nome de Jesus. Ele será grande e chamar-Se-á Filho do Altíssimo. O Senhor Deus Lhe dará o trono de seu pai David; reinará eternamente sobre a casa de Jacob e o seu reinado não terá fim». Maria disse ao Anjo: «Como será isto, se eu não conheço homem?». O Anjo respondeu-lhe: «O Espírito Santo virá sobre ti e a força do Altíssimo te cobrirá com a sua sombra. Por isso o Santo que vai nascer será chamado Filho de Deus. E a tua parenta Isabel concebeu também um filho na sua velhice e este é o sexto mês daquela a quem chamavam estéril; porque a Deus nada é impossível». Maria disse então: «Eis a escrava do Senhor; faça-se em mim segundo a tua palavra».

*Neste segundo Domingo do Advento deparamo-nos com o Sim de Nossa Senhora, um sim verdadeiro e totalmente entregue. Provavelmente nunca conseguiremos dar um sim tão perfeito como o de Nossa Senhora, mas isso não nos torna menos dignos. Podemos sempre ser bons instrumentos de Deus, se recorrermos ao Espírito Santo para que nos conceda os seus dons. “O Espírito Santo com a sua graça é o “primeiro” que nos desperta na fé e nos inicia na vida nova que supõe conhecer ao único Deus verdadeiro, e ao seu enviado, Jesus Cristo.” (Catecismo da Igreja Católica, 737-742)*

### **Oração:**

Nossa Senhora, querida Mãe, ensina-nos a dar um sim tão seguro como o teu, a confiar tão plenamente e a amar tão devotamente como tu. Empréstá-nos o teu coração, para que saibamos receber o teu Filho com os braços tão abertos como tu O recebeste.

### **Para reflexão:**

- No meu dia a dia, digo mais sim ou não a Deus? (Sendo que cada vez que deixo para depois estou a dizer um não). Porquê?
- Rezo ao Espírito Santo?

## 9 de dezembro

### 2.<sup>a</sup> Semana do Advento

#### **Evangelho segundo São Lucas 5,17-26.**

Certo dia, enquanto Jesus ensinava, estavam entre a assistência fariseus e doutores da Lei, que tinham vindo de todas as povoações da Galileia, da Judeia e de Jerusalém; e Ele tinha o poder do Senhor para operar curas. Apareceram então uns homens, trazendo num catre um paralítico; tentavam levá-lo para dentro e colocá-lo diante de Jesus. Como não encontraram modo de o introduzir, por causa da multidão, subiram ao terraço e, através das telhas, desceram-no com o catre, deixando-o no meio da assistência, diante de Jesus. Ao ver a fé daquela gente, Jesus disse: «Homem, os teus pecados estão perdoados». Os escribas e fariseus começaram a pensar: «Quem é este que profere blasfêmias? Não é só Deus que pode perdoar os pecados?» Mas Jesus, que lia nos seus pensamentos, tomou a palavra e disse-lhes: «Que estais a pensar nos vossos corações? Que é mais fácil dizer: ‘Os teus pecados estão perdoados’ ou ‘Levanta-te e anda’? Pois bem, para saberdes que o Filho do homem tem na terra o poder de perdoar os pecados, Eu te ordeno — disse Ele ao paralítico — levanta-te, toma a tua enxerga e vai para casa». Logo ele se levantou à vista de todos, tomou a enxerga em que estivera deitado e foi para casa, dando glória a Deus. Ficaram todos muito admirados e davam glória a Deus; e, cheios de temor, diziam: «Hoje vimos maravilhas».

*Era impressionante a capacidade de mobilização de Jesus. A casa onde estavam transbordava de gente só para vê-Lo realizar tantos prodígios, de tal modo que a única maneira de fazerem chegar o paralítico mais perto de Jesus era pela abertura de um buraco no teto para que pudesse descer desde o topo. Igualmente impressionante era a fé e o sentido de comunidade daqueles homens: não só professaram a sua fé em Cristo como se sacrificaram para que o amigo pudesse ser curado. Também nós podemos ser meio de conversão e salvação para os nossos amigos, neste tempo de conversão que é o Advento!*

#### **Oração:**

Jesus, meu Deus e meu Senhor, obrigado pela minha fé e pelos meus amigos. Ajuda-me a saber viver o Cristianismo num justo equilíbrio entre a minha relação pessoal contigo e a vida em comunidade. Que eu saiba dar-Te o tempo que qualquer bom amigo pediria e que saiba cultivar boas amizades em Ti.

#### **Para reflexão:**

- Quem é o “paralítico” que sinto que posso e devo levar a Jesus?
- Serei eu próprio? Sei pedir ajuda? Sei ajudar?

## 10 de dezembro

2.<sup>a</sup> Semana do Advento

### **Evangelho segundo São Mateus 18,12-14.**

Naquele tempo, disse Jesus aos seus discípulos: «Que vos parece? Se um homem tiver cem ovelhas e uma delas se tresmalhar, não deixará as noventa e nove nos montes para ir procurar a que anda tresmalhada? E se chegar a encontrá-la, em verdade vos digo que se alegra mais por causa dela do que pelas noventa e nove que não se tresmalharam. Assim também, não é da vontade de meu Pai que está nos Céus que se perca um só destes pequeninos».

*A misericórdia é uma das vias mais efetivas para a intimidade com Cristo. Não basta conhecê-Lo: há que fazer a experiência de ser “ovelha perdida” e ser encontrado por Deus para perceber até onde Ele está disposto a ir por nós. É uma amizade que vai “até ao fim”, que não olha a meios, a águas passadas, a otimizações, é uma amizade verdadeira porque está disposta a deixar tudo de parte, a esquecer tudo, para tudo cobrir com um abraço de perdão. E que bom é poder sentir isso de cada vez que nos abeirmos de Jesus no Sacramento da Reconciliação.*

### **Oração:**

Jesus, que, neste Advento e como ovelha, eu me saiba pequeno, mas amado; pecador, mas perdoado; perdido, mas encontrado: “Senhor eu não sou digno de que entreis em minha morada, mas dizei uma palavra e eu serei salvo” (Mt 8:5).

### **Para reflexão:**

- Ando perdido ou já fui reencontrado?
- Já saboreei verdadeiramente a misericórdia do Senhor, que me quer a Seu lado?

## 11 de dezembro

2.<sup>a</sup> Semana do Advento

### **Evangelho segundo São Mateus 11,28-30.**

Naquele tempo, Jesus exclamou: «Vinde a Mim, todos os que andais cansados e oprimidos, e Eu vos aliviarei. Tomai sobre vós o meu jugo e aprendei de Mim, que sou manso e humilde de coração, e encontrareis descanso para as vossas almas. Porque o meu jugo é suave e a minha carga é leve».

*Deus chama-nos, a todos como povo e a cada um como filho, para junto dele. Só em comunhão com Ele poderemos ser verdadeiramente felizes: libertados das correntes do mundo e centrados no essencial. Nada mais é necessário. Do Mestre aprendemos a relativizar o relativo e a absolutizar o absoluto, aprendemos o que é o Amor. E “não há maior prova de amor do que dar a vida pelos amigos”(Jo 15:13)! Que bom que é podermos reviver esta prova de amor por cada um de nós na Eucaristia, onde Jesus se entrega à morte, derrotando-a, para que todos tenhamos Vida, e a tenhamos em abundância.*

### **Oração:**

*(Reza cada palavra da oração seguinte, resistindo à tentação imediata de a ler cantando)*

Nada te perturbe, nada te espante,

Tudo passa, Deus não muda,

A paciência tudo alcança;

Quem a Deus tem, Nada lhe falta:

Só Deus basta.

(Santa Teresa de Ávila)

### **Para reflexão:**

- O que preciso de entregar a Deus para que só Ele me baste?
- Que carga me pesa cujo esforço posso partilhar com Jesus?



## 12 de dezembro

2.<sup>a</sup> Semana do Advento

### **Evangelho segundo São Mateus 11,11-15.**

Naquele tempo, disse Jesus à multidão: «Em verdade vos digo que, entre os nascidos de mulher, não apareceu ninguém maior do que João Baptista. Mas o mais pequeno no reino dos Céus é maior do que ele. Desde os dias de João Baptista até agora, o reino dos Céus sofre violência e são os violentos que se apoderam dele. Porque todos os profetas e a Lei profetizaram até João. É ele, se quiserdes compreender, o Elias que estava para vir. Quem tem ouvidos oiça».

*A vida pública de Jesus é uma autêntica revolução social e espiritual. Ninguém fica indiferente, todos se transformam de maneiras inimagináveis quando O encontram, mesmo depois do anúncio de São João Batista, o mensageiro do Reino. Com o nascimento de Cristo, Deus vive no meio de nós! Também a sua chegada ao mundo foi inesperada, este mistério de amor que celebramos no Natal. É para esse momento que nos preparamos- interiormente e como comunidade em caminho de Esperança-, momento de encontro ao mesmo tempo monumental e delicado: o nascimento do Deus-menino!*

### **Oração:**

Jesus, verdadeiro Deus e verdadeiro homem, também foste criança como todos nós! Ajuda-me a olhar para o presépio e ver, na tua figura frágil, pequena e franzina, a grandiosidade de Deus, que te enviou a Ti, o Seu próprio filho, ao mundo, para que, percorrendo os mesmos passos que nós, nos pudesses salvar.

### **Para reflexão:**

- Procuo fazer um momento de silenciosa contemplação junto do presépio. O que mais me chama a atenção? O que espero deste tempo de Advento?
- De que forma é que celebrar o nascimento de Jesus a cada Natal impacta a minha relação pessoal com Ele?

## 13 de dezembro

2.<sup>a</sup> Semana do Advento

### **Evangelho segundo São Mateus 11,16-19.**

Naquele tempo, disse Jesus à multidão: «A quem poderei comparar esta geração? É como os meninos sentados nas praças, que se interpelam uns aos outros, dizendo: “Tocámos flauta e não dançastes; entoámos lamentações e não chorastes”. Veio João Baptista, que não comia nem bebia, e dizem que tinha o demónio com ele. Veio o Filho do homem, que come e bebe, e dizem: ‘É um glutão e um ébrio, amigo de publicanos e pecadores’. Mas a sabedoria foi justificada pelas suas obras».

*Jesus critica a atitude descrente e soberba com que viviam as pessoas do Seu tempo, mais preocupadas com mesquinhices e o seu estatuto social do que propriamente com a mensagem de salvação de Cristo. Também muitas vezes é assim connosco, quando nos cingimos às regras e aos preceitos e não vivemos a fé em Deus mais aprofundadamente, como encontro que gera encontros, como ocasião de caridade desinteressada, como meio de louvor centrado no essencial. A lógica dos fariseus é contrária à de Cristo: aqueles julgam que amam por cumprirem formalmente os preceitos; os de Cristo cumprem os preceitos porque amam.*

### **Oração:**

Meu Senhor e meu Deus, concede-me a sabedoria de saber reconhecer e ler os teus sinais, de saber discernir o que me queres dizer através das pessoas, das situações e da tua Palavra. Perdoa-me quando escolho refugiar-me exclusivamente nos preceitos e me desligo de Ti e do teu convite libertador.

### **Para reflexão:**

- Em que situações cultivo esta atitude mais ingrata e descrente?
- Como posso, neste Advento, centrar-me no essencial?

## 14 de dezembro

2.<sup>a</sup> Semana do Advento

### **Evangelho segundo São Mateus 17,10-13.**

Ao descerem do monte, os discípulos perguntaram a Jesus: «Porque dizem os escribas que Elias tem de vir primeiro?» Jesus respondeu-lhes: «Certamente Elias há de vir para restaurar todas as coisas. Eu vos digo, porém, que Elias já veio; mas, em vez de o reconhecerem, fizeram-lhe tudo o que quiseram. Assim também o Filho do homem será maltratado por eles». Então os discípulos compreenderam que Jesus lhes falava de João Baptista.

*Hoje Jesus retoma o tema do Evangelho de ontem, dizendo que da mesma forma que maltrataram São João Batista (o Elias que havia de vir), também Jesus seria desrespeitado e desacreditado pelos homens do seu tempo. No entanto, é assinalável que o diga aos seus discípulos de uma maneira tão pedagógica e em caminho, físico e espiritual. Jesus preocupa-se com os seus amigos, quer que eles cheguem à verdade- que é o próprio Cristo- pois só Ele os libertará (Jo 8:32).*

### **Oração:**

Meu Senhor e meu Deus, eu quero caminhar pelas ruas da minha vida a Teu lado, quero seguir-Te, quero imitar-Te! Ensina-me a rezar, ensina-me a amar! Que eu saiba esperar-Te e receber, neste Natal, em adoração, conservando em mim essa Luz que transforma tudo o que ilumina.

### **Para reflexão:**

- Procuo sentir a presença de Deus enquanto caminho na minha cidade: nas árvores, nas pessoas, nos monumentos, no silêncio.
- Por onde Deus me está a levar? Que quer Ele que eu faça?

### 3ª semana do advento

*“Mas o menor no reino dos Céus é maior do que ele”*



**15 de dezembro**

3.º Domingo do Advento

**Evangelho segundo São Mateus 11,2-11.**

Naquele tempo, João Baptista ouviu falar, na prisão, das obras de Cristo e mandou-Lhe dizer pelos discípulos: «És Tu Aquele que há de vir, ou devemos esperar outro?». Jesus respondeu-lhes: «Ide contar a João o que vedes e ouvis: os cegos veem, os coxos andam, os leprosos são curados, os surdos ouvem, os mortos ressuscitam e a boa nova é anunciada aos pobres. E bem-aventurado aquele que não encontrar em Mim motivo de escândalo». Quando os mensageiros partiram, Jesus começou a falar de João às multidões: «Que fostes ver ao deserto? Uma cana agitada pelo vento? Então que fostes ver? Um homem vestido com roupas delicadas? Mas aqueles que usam roupas delicadas encontram-se nos palácios dos reis. Que fostes ver então? Um profeta? Sim – Eu vo-lo digo – e mais que profeta. É dele que está escrito: ‘Vou enviar à tua frente o meu mensageiro, para te preparar o caminho’. Em verdade vos digo: Entre os filhos de mulher, não apareceu ninguém maior do que João Baptista. Mas o menor no reino dos Céus é maior do que ele».

*São João Batista, figura fundamental do Advento, aquele que prepara o caminho do Senhor, aquele que clama para que “as Suas veredas” se endireitem, aquele cujo testemunho de austeridade e sacrifício deve iluminar os nossos esforços de simplicidade neste Advento, ensina-nos o valor da humildade. A sua missão, como todas as nossas, era um meio para glorificar o Senhor: em particular, foi enviado para O anunciar e preparar o seu caminho.*

**Oração:**

Senhor Jesus, ensina-nos a ser, à semelhança do teu primo São João Batista, humildes na nossa vida e no cumprimento da Tua Vontade. Que saibamos ser “João Batista” para os outros, servindo e não querendo sempre o protagonismo ou o foco.

**Para reflexão:**

- O que busco? A minha glória ou a Maior Glória de Deus?
- Como posso ser “João Batista” para um próximo?

**16 de dezembro**

Féria do Advento

**Evangelho segundo São Mateus 21,23-27.**

Naquele tempo, Jesus foi ao templo e, enquanto ensinava, aproximaram-se d'Ele os príncipes dos sacerdotes e os anciãos do povo, que Lhe perguntaram: «Com que autoridade fazes tudo isto? Quem Te deu tal direito?». Jesus respondeu-lhes: «Vou fazer-vos também uma pergunta e, se Me responderdes a ela, dir-vos-ei com que autoridade faço isto. Donde era o batismo de João? Do Céu ou dos homens?» Mas eles começaram a deliberar, dizendo entre si: «Se respondermos que é do Céu, vai dizer-nos: 'Porque não lhe destes crédito?' E se respondermos que é dos homens, ficamos com receio da multidão, pois todos consideram João como profeta». E responderam a Jesus: «Não sabemos». Ele por sua vez disse-lhes: «Então não vos digo com que autoridade faço isto».

*Jesus lida de uma maneira inteligente com aqueles que O querem testar e desacreditar. Sem entrar no jogo dos príncipes dos sacerdotes, desmascara-os, ridiculariza-os e deixa-os paralisados no seu raciocínio provocador. Jesus é, Ele próprio, a Verdade (“Eu sou o Caminho, a Verdade e a Vida” (Jo 14:6)) e a confiança nesta Verdade é algo comum aos muitos discípulos e missionários – alguns deles mártires- que O anunciaram por todo o mundo e a todos os povos. Quem está enraizado na Verdade e vivificado pelo Espírito, não tem que temer as provas dos homens ou do mundo.*

**Oração:**

Vinde Espírito Santo, enchei os corações dos vossos fiéis e acendei neles o fogo do Vosso Amor. Enviai o Vosso Espírito e tudo será criado e renovareis a face da terra.

**Para reflexão:**

- Medito no mistério da Encarnação e no poder do Espírito Santo.
- Dos sete dons do Espírito Santo- sabedoria, entendimento, ciência, fortaleza, conselho, piedade, temor a Deus-, peço a Deus que me conceda aquele de que mais necessito.

**17 de dezembro**

Féria do Advento

**Evangelho segundo São Mateus 1,1-17.**

Genealogia de Jesus Cristo, Filho de David, Filho de Abraão: Abraão gerou Isaac; Isaac gerou Jacob; Jacob gerou Judá e seus irmãos. Judá gerou, de Tamar, Farés e Zara; Farés gerou Esrom; Esrom gerou Arão; Arão gerou Aminadab; Aminadab gerou Naasson; Naasson gerou Salmon; Salmon gerou, de Raab, Booz; Booz gerou, de Rute, Obed; Obed gerou Jessé; Jessé gerou o rei David. David, da mulher de Urias, gerou Salomão; Salomão gerou Roboão; Roboão gerou Abias; Abias gerou Asa; Asa gerou Josafat; Josafat gerou Jorão; Jorão gerou Ozias; Ozias gerou Joatão; Joatão gerou Acaz; Acaz gerou Ezequias; Ezequias gerou Manassés; Manassés gerou Amon; Amon gerou Josias; Josias gerou Jeconias e seus irmãos, ao tempo do desterro de Babilónia. Depois do desterro de Babilónia, Jeconias gerou Salatiel; Salatiel gerou Zorobabel; Zorobabel gerou Abiud; Abiud gerou Eliacim; Eliacim gerou Azor; Azor gerou Sadoc; Sadoc gerou Aquim; Aquim gerou Eliud; Eliud gerou Eleazar; Eleazar gerou Matã; Matã gerou Jacob; Jacob gerou José, esposo de Maria, da qual nasceu Jesus, chamado Cristo. Assim, todas estas gerações são: de Abraão a David, catorze gerações; de David ao desterro de Babilónia, catorze gerações; do desterro de Babilónia até Cristo, catorze gerações.

*Mesmo que não tenhas tido paciência para ler a passagem completa, é fácil perceber que a ascendência de Cristo começa em Abraão, o Pai da fé e das três grandes religiões monoteístas. O facto de Jesus descender dos patriarcas do povo de Israel revela a fidelidade de Deus à aliança que firmou com o povo de Israel, nação abençoada, porta de entrada da transcendência do Deus único para o mundo. Por outro lado, quando se afirma que Cristo é da casa de David, comprova-se a Sua vocação de Rei. Esta passagem particular do Evangelho mostra-nos que Jesus é a ponte de ligação entre o Antigo e o Novo Testamento, entre a herança hebraica e a Religião Cristã. Cristo é a nova aliança, que não vem negar a lei, mas cumpri-la na Sua pessoa.*

**Oração:**

Senhor meu Deus, obrigado pela Fé que me deste. Peço-te por todos aqueles que não a têm ou andam dispersos. Também pelos irmãos muçulmanos e judeus, para que usando critérios de verdade, de tolerância e de liberdade religiosa, todos possamos promover a Paz e a Justiça no mundo.

**Para reflexão:**

- O que é que a figura dos magos diz da universalidade da mensagem Cristã?
- Como posso dar testemunho da minha fé em Cristo num mundo cada vez menos aberto ao Evangelho?

## 18 de dezembro

Féria do Advento

### **Evangelho segundo São Mateus 1,18-24.**

O nascimento de Jesus deu-se do seguinte modo: Maria, sua Mãe, noiva de José, antes de terem vivido em comum, encontrara-se grávida por virtude do Espírito Santo. Mas José, seu esposo, que era justo e não queria difamá-la, resolveu repudiá-la em segredo. Tinha ele assim pensado, quando lhe apareceu num sonho o Anjo do Senhor, que lhe disse: «José, filho de David, não temas receber Maria, tua esposa, pois o que nela se gerou é fruto do Espírito Santo. Ela dará à luz um Filho, e tu pôr-Lhe-ás o nome de Jesus, porque Ele salvará o povo dos seus pecados». Tudo isto aconteceu para se cumprir o que o Senhor anunciara por meio do Profeta, que diz: «A Virgem conceberá e dará à luz um Filho, que será chamado Emanuel, que quer dizer Deus conosco». Quando despertou do sono, José fez como o Anjo do Senhor lhe ordenara e recebeu sua esposa.

*Esta é a passagem do Evangelhos onde conhecemos, de maneira muito profunda, São José, e nos confrontamos com a sua Fé e a sua Liberdade. Mesmo antes de o anjo lhe transmitir a Vontade de Deus, ele dá-nos um grande exemplo de justiça ao não denunciar Maria por adultério. Depois, quão fácil seria para nós sequer dispor-nos a ouvir claramente a Vontade de Deus para a nossa vida? Mais: quantos de nós estaríamos dispostos a largar tudo, a abdicar dos nossos planos, das nossas certezas, para a cumprir? Não tenhamos dúvidas que muito custou a São José seguir o caminho proposto por Deus. Tudo para que a verdadeira Alegria, que é Cristo, pudesse chegar. É este caminho de purificação, de simplicidade e de sintonia que também nos é proposto percorrer neste Advento.*

### **Oração:**

Senhor, nosso Deus, ajuda-nos a seguir o exemplo de São José, pai adotivo do Teu Filho, e a cultivar as virtudes da Justiça, da Fortaleza e da Castidade na nossa vida. Rezamos pelos nossos pais, que nos sustentam e nos transmitiram os dois bens mais preciosos: a Fé e a vida.

### **Para reflexão:**

- Qual das três virtudes que caracterizam São José mais preciso de pedir neste Advento?
- Como posso transmitir ao meu pai da terra gratidão pela vida e pela Fé?



## 19 de dezembro

Féria do Advento

### **Evangelho segundo São Lucas 1,5-25.**

Nos dias de Herodes, rei da Judeia, vivia um sacerdote chamado Zacarias, da classe de Abias, cuja esposa era descendente de Aarão e se chamava Isabel. Eram ambos justos aos olhos de Deus e cumpriam irrepreensivelmente todos os mandamentos e leis do Senhor. Não tinham filhos, porque Isabel era estéril e os dois eram de idade avançada. Quando Zacarias exercia as funções sacerdotais diante de Deus, no turno da sua classe, coube-lhe em sorte, segundo o costume sacerdotal, entrar no Santuário do Senhor para oferecer o incenso. Toda a assembleia do povo, durante a oblação do incenso, estava cá fora em oração. Apareceu-lhe então o Anjo do Senhor, de pé, à direita do altar do incenso. Ao vê-lo, Zacarias ficou perturbado e encheu-se de temor. Mas o Anjo disse-lhe: «Não temas, Zacarias, porque a tua súplica foi atendida. Isabel, tua esposa, dar-te-á um filho, ao qual porás o nome de João. Será para ti motivo de grande alegria e muitos não de alegrar-se com o seu nascimento, porque será grande aos olhos do Senhor. Não beberá vinho nem bebida alcoólica; será cheio do Espírito Santo desde o seio materno e reconduzirá muitos dos filhos de Israel ao Senhor, seu Deus. Irá à frente do Senhor, com o espírito e o poder de Elias, para fazer voltar os corações dos pais a seus filhos e os rebeldes à sabedoria dos justos, a fim de preparar um povo para o Senhor». Zacarias disse ao Anjo: «Como hei de saber que é assim, se eu estou velho e a minha esposa de idade avançada?». O Anjo respondeu-lhe: «Eu sou Gabriel, que assisto na presença de Deus e fui enviado para te anunciar esta boa nova. Mas tu vais guardar silêncio, sem poder falar, até ao dia em que tudo isto aconteça, por não teres acreditado nas minhas palavras, que se cumprirão a seu tempo. Entretanto, o povo esperava por Zacarias e admirava-se por ele se demorar no Santuário. Quando ele saiu, não lhes podia falar e então compreenderam que tinha tido uma visão no Santuário. Ele fazia-lhes sinais e continuava mudo. Ao terminarem os seus dias de serviço, Zacarias voltou para casa. Algum tempo depois, Isabel, sua esposa, concebeu e permaneceu oculta durante cinco meses, dizendo: «Assim procedeu o Senhor para comigo nos dias em que Se dignou livrar-me desta desonra diante dos homens».

*Zacarias, pai de São João Batista, representa o nosso ceticismo e descrença relativamente às maravilhas que Deus vai colocando na nossa vida, mesmo quando se nos aparecem de maneira evidente. Como poderá Deus atuar, aos nossos olhos, se não O queremos ver, se Lhe viramos a cara, se tapamos os ouvidos? Como podemos estar unidos a Deus se não rezamos, se não nos confessamos regularmente, se não vamos à Missa? A melhor maneira de nos mantermos vigilantes, neste tempo de espera alegre, em vésperas da véspera, é rezando, confessando-nos e comungando.*

**Oração:**

Senhor Jesus, dá-nos a humildade de saber dizer como os apóstolos “Aumenta a nossa fé”! Somos pequenos, nada podemos diante de Ti, e tantas vezes Te negamos! Possamos, unidos a ti, exclamar como São Paulo, o apóstolo, “tudo posso n’Aquele que me conforta” (Fl 4:13).

**Para reflexão:**

- Hoje à noite, faço um exame de consciência sobre o dia que passou. Onde esteve Deus? Onde deveria ter estado Deus?
- O que significa para mim a passagem de São Paulo: “tudo posso n’Aquele que me conforta”?

## 20 de dezembro

Féria do Advento

### **Evangelho segundo São Lucas 1,26-38.**

Naquele tempo, o Anjo Gabriel foi enviado por Deus a uma cidade da Galileia chamada Nazaré, a uma Virgem desposada com um homem chamado José, que era descendente de David. O nome da Virgem era Maria. Tendo entrado onde ela estava, disse o Anjo: «Ave, cheia de graça, o Senhor está contigo». Ela ficou perturbada com estas palavras e pensava que saudação seria aquela. Disse-lhe o Anjo: «Não temas, Maria, porque encontraste graça diante de Deus. Conceberás e darás à luz um Filho, a quem porás o nome de Jesus. Ele será grande e chamar-Se-á Filho do Altíssimo. O Senhor Deus Lhe dará o trono de seu pai David; reinará eternamente sobre a casa de Jacob e o seu reinado não terá fim». Maria disse ao Anjo: «Como será isto, se eu não conheço homem?». O Anjo respondeu-lhe: «O Espírito Santo virá sobre ti e a força do Altíssimo te cobrirá com a sua sombra. Por isso o Santo que vai nascer será chamado Filho de Deus. E a tua parenta Isabel concebeu também um filho na sua velhice e este é o sexto mês daquela a quem chamavam estéril; porque a Deus nada é impossível». Maria disse então: «Eis a escrava do Senhor; faça-se em mim segundo a tua palavra».

*Hoje entramos no mistério da Anunciação. Uma passagem muito comum, e, por isso mesmo, na qual devemos procurar maior profundidade. Hoje, olhamos para Maria e para a sua reação às palavras do anjo, em três momentos: começa por se dispor a ouvir, abertamente; depois, questiona o que lhe é dito, sem impor condições ou tentando negociar, mas procurando inteirar-se do que passava; por fim, familiarizada com a Vontade de Deus, abandona-se inteiramente nos seus braços. Maria é mestra da escuta, da pergunta e da resposta. É mestra da vocação.*

### **Oração:**

Ave Maria, cheia de graça, o Senhor é convosco, bendita sois vós entre as mulheres e bendito é o fruto do vosso ventre, Jesus. Santa Maria, Mãe de Deus, rogai por nós pecadores, agora e na hora da nossa morte. Ámen

### **Para reflexão:**

- Repito, redescubro o significado de cada palavra da “Ave Maria”, oração escrita a partir da saudação do anjo.
- Qual é a minha relação com Nossa Senhora? Conhecemo-nos?

## 21 de dezembro

Féria do Advento

### **Evangelho segundo São Lucas 1,39-45.**

Naqueles dias, Maria pôs-se a caminho e dirigiu-se apressadamente para a montanha, em direção a uma cidade de Judá. Entrou em casa de Zacarias e saudou Isabel. Quando Isabel ouviu a saudação de Maria, o menino exultou-lhe no seio. Isabel ficou cheia do Espírito Santo e exclamou em alta voz: «Bendita és tu entre as mulheres e bendito é o fruto do teu ventre. Donde me é dado que venha ter comigo a Mãe do meu Senhor? Na verdade, logo que chegou aos meus ouvidos a voz da tua saudação, o menino exultou de alegria no meu seio. Bem-aventurada aquela que acreditou no cumprimento de tudo quanto lhe foi dito da parte do Senhor».

*Maria, grávida, carregando no seu seio o Salvador, corre pelas montanhas. Que imagem insólita! Estará em perigo? Procura refúgio? Está doente? Não, corre para servir. Servir quem está igualmente grávida, a sua prima. Esta é a vocação do cristão no mundo: o serviço, o amor ao próximo que nos é semelhante em dignidade. E que novo sentido ganha o serviço quando reconhecemos que levamos Jesus em nós, como Seu sacrário, como templo do Seu Espírito (1 Cor 6:19)! Ele, de facto, habita entre nós!*

### **Oração:**

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

**Para reflexão:**

- A quem devo visitar, com a urgência de quem corre para servir?
- Quem, da minha família é exemplo de serviço? Como posso agradecer esse testemunho?

## 4ª semana do advento

*“não temas receber Maria, tua esposa, pois o que nela se gerou é fruto do Espírito Santo”*



## 22 de dezembro

4.º Domingo do Advento

### **Evangelho segundo São Mateus 1,18-24.**

O nascimento de Jesus deu-se do seguinte modo: Maria, sua Mãe, noiva de José, antes de terem vivido em comum, encontrara-se grávida por virtude do Espírito Santo. Mas José, seu esposo, que era justo e não queria difamá-la, resolveu repudiá-la em segredo. Tinha ele assim pensado, quando lhe apareceu num sonho o Anjo do Senhor, que lhe disse: «José, filho de David, não temas receber Maria, tua esposa, pois o que nela se gerou é fruto do Espírito Santo. Ela dará à luz um Filho, e tu pôr-Lhe-ás o nome de Jesus, porque Ele salvará o povo dos seus pecados». Tudo isto aconteceu para se cumprir o que o Senhor anunciara por meio do Profeta, que diz: «A Virgem conceberá e dará à luz um Filho, que será chamado Emanuel, que quer dizer Deus conosco». Quando despertou do sono, José fez como o Anjo do Senhor lhe ordenara e recebeu sua esposa.

*Repete-se o Evangelho de dia 18, sobre o anúncio do anjo a São José. Em oração, a repetição não é sinónimo de monotonia, mas sim de saborear, de reencontrar, de redescobrir. Ainda para mais quando falamos do Evangelho que é Palavra Viva. Faço memória do que rezei nesse dia. O que me disse Deus através desta passagem do Evangelho? Relei-o de novo. O que mais me marca agora? Mesmo se for o mesmo, não será da mesma forma: talvez com mais profundidade, a partir de uma outra perspetiva, partindo de uma outra associação de ideias. Talvez não me marque nada, e me baste o silêncio da oração. Como na noite de Natal, provavelmente fria e silenciosa. E quão revelador de Deus é o silêncio!*

### **Oração:**

(Reza, lendo e não de memória)

«Rezai, pois, assim:

Pai nosso, que estás no Céu,

santificado seja o teu nome,

venha o teu Reino;

faça-se a tua vontade,

como no Céu, assim também na terra.

Dá-nos hoje o nosso pão de cada dia;

perdoa as nossas ofensas,

como nós perdoámos a quem nos tem ofendido;

e não nos deixes cair em tentação,  
mas livra-nos do Mal.'»

**Para reflexão:**

- O que mais me marca nas palavras do oração do Pai-Nosso?
- Faço silêncio, procuro não pensar em nada, apenas sintonizar-me com o Senhor e saboreando a Sua presença.



## 23 de dezembro

Féria do Advento

### **Evangelho segundo São Lucas 1,57-66.**

Naquele tempo, chegou a altura de Isabel ser mãe e deu à luz um filho. Os seus vizinhos e parentes souberam que o Senhor lhe tinha feito tão grande benefício e congratularam-se com ela. Oito dias depois, vieram circuncidar o menino e queriam dar-lhe o nome do pai, Zacarias. Mas a mãe interveio e disse: «Não, Ele vai chamar-se João». Disseram-lhe: «Não há ninguém da tua família que tenha esse nome». Perguntaram então ao pai, por meio de sinais, como queria que o menino se chamasse. O pai pediu uma tábua e escreveu: «O seu nome é João». Todos ficaram admirados. Imediatamente se lhe abriu a boca e se lhe soltou a língua e começou a falar, bendizendo a Deus. Todos os vizinhos se encheram de temor e por toda a região montanhosa da Judeia se divulgaram estes factos. Quantos os ouviam contar guardavam-nos em seu coração e diziam: «Quem virá a ser este menino?». Na verdade, a mão do Senhor estava com ele.

*São João Batista, tal como cada um de nós sempre foi acompanhado pelo Senhor. “Na verdade, a mão do Senhor estava com ele.” Desde a profecia do seu nascimento, à sua conceção no seio da até então estéril Isabel, à alegre visitação de Nossa Senhora, acompanhada pelo Salvador. Também na sua circuncisão, tal como no nosso Batismo, onde somos apresentados à comunidade e entramos na grande família dos Cristãos, é Deus quem nos abençoa e encaminha. Nos bons e nos maus momentos, por mais que nos sintamos derrotados, perdidos ou, por outro lado, antecipadamente salvos ou justificados, é sempre Deus quem nos sustenta, guarda e fortalece. Também neste Natal e para todo o sempre, “O Senhor é o meu pastor, nada me faltará” (Sl 23).*

### **Oração:**

O Senhor é meu pastor: nada me falta.

Em verdes prados me faz descansar

e conduz-me às águas refrescantes.

Reconforta a minha alma

e guia-me por caminhos retos, por amor do seu nome.

Ainda que atravesse vales tenebrosos,

de nenhum mal terei medo

porque Tu estás comigo.

A tua vara e o teu cajado dão-me confiança.

Preparas a mesa para mim  
à vista dos meus inimigos;  
ungiste com óleo a minha cabeça;  
a minha taça transbordou.

Na verdade, a Tua bondade e o Teu amor  
hão de acompanhar-me todos os dias da minha vida,  
e habitarei na casa do Senhor  
para todo o sempre.

(Salmo 23)

**Para reflexão:**

- Sinto que a mão do Senhor está comigo?
- O que falta fazer para preparar a chegada do Deus menino?

## 24 de dezembro

Noite do Natal do Senhor

### **Evangelho segundo São Lucas 2,1-14**

Naqueles dias, saiu um decreto de César Augusto, para ser recenseada toda a terra. Este primeiro recenseamento efetuou-se quando Quirino era governador da Síria. Todos se foram recensear, cada um à sua cidade. José subiu também da Galileia, da cidade de Nazaré, à Judeia, à cidade de David, chamada Belém, por ser da casa e da descendência de David, a fim de se recensear com Maria, sua esposa, que estava para ser mãe. Enquanto ali se encontravam, chegou o dia de ela dar à luz e teve o seu Filho primogénito. Envolveu-O em panos e deitou-O numa manjedoura, porque não havia lugar para eles na hospedaria. Havia naquela região uns pastores que viviam nos campos e guardavam de noite os rebanhos. O Anjo do Senhor aproximou-se deles, e a glória do Senhor cercou-os de luz; e eles tiveram grande medo. Disse-lhes o Anjo: «Não temais, porque vos anúncio uma grande alegria para todo o povo: nasceu-vos hoje, na cidade de David, um Salvador, que é Cristo Senhor. Isto vos servirá de sinal: encontrareis um Menino recém-nascido, envolto em panos e deitado numa manjedoura». Imediatamente juntou-se ao Anjo uma multidão do exército celeste, que louvava a Deus, dizendo: «Glória a Deus nas alturas e paz na terra aos homens por Ele amados».

*“É a noite mais desconcertante e maravilhosa de sempre! "Vamos depressa adorá-Lo", diziam os Magos! Mas o que havia para adorar? Um menino deitado numa manjedoura? Um casal a quem ninguém quis dar guarida? A noite de Natal é a noite mais desconcertante e a mais maravilhosa de sempre. O 'Senhor dos Exércitos' nasce pequeno e humilde. O 'Criador Universal' não se impõe à criação, mas deixa nas mãos dos homens o protagonismo da história. O 'Todo-Poderoso' assume radicalmente e com todas as consequências os limites da condição humana. A noite de Natal é a noite em que a Divindade se faz humanidade plena, para que a humanidade possa ousar a divindade. É a noite em que um Menino nos mostra o caminho: Ser pequeno e humilde, despojar-se fazendo-se depender apenas do que é mesmo essencial, dar (ser vida) para os outros. Desconcerto, Maravilha!”*

(Padre Pedro Rocha Mendes, sj)

### **Oração:**

(associemo-nos ao canto dos anjos)

Glória a Deus nas alturas e paz na terra aos homens por Ele amados!

### **Para reflexão:**

- Arranja um tempo de silêncio no meio da confusão (boa) deste dia e contempla o presépio e o Deus feito homem: o menino Jesus.

## 25 de dezembro

Dia do Natal do Senhor

### **Evangelho segundo São João 1,1-18.**

No princípio era o Verbo, e o Verbo estava com Deus, e o Verbo era Deus. Estava no princípio com Deus. Todas as coisas foram feitas por Ele; e sem Ele nada foi feito. N'Ele estava a vida e a vida era a luz dos homens; e a luz resplandeceu nas trevas, mas as trevas não a receberam. Apareceu um homem enviado por Deus que se chamava João. Veio como testemunha para dar testemunho da luz, a fim de que todos cressem por meio dele. Não era a luz, mas veio dar testemunho da luz. O Verbo era a luz verdadeira, que, vindo a este mundo, ilumina todo o homem. Estava no mundo e o mundo foi feito por Ele, mas o mundo não O conheceu. Veio para o que era seu e os seus não O receberam. Mas a todos os que O receberam, àqueles que creem no Seu nome, deu poder de se tornarem filhos de Deus; eles que não nasceram do sangue, nem da vontade da carne, nem da vontade do homem, mas de Deus. E o Verbo fez-Se carne e habitou entre nós; e nós vimos a sua glória, glória como de Filho Unigénito do Pai, cheio de graça e de verdade. João dá testemunho d'Ele e clama: «Este era Aquele de Quem eu disse: “O que há de vir depois de mim é mais do que eu, porque existia antes de mim”». Todos nós participamos da sua plenitude e recebemos graça sobre graça; porque a Lei foi dada por Moisés, mas a graça e a verdade foram trazidas por Jesus Cristo. Ninguém jamais viu a Deus; o Unigénito de Deus, que está no seio do Pai, Ele mesmo é que O deu a conhecer.

*Hoje reina a Luz na terra e nos Céus. Celebramos a Glória na pobreza, celebramos o nascimento de Deus, um acontecimento histórico que para sempre mudou o mundo e os homens. Do mesmo modo que é a luz que permite a visão humana, foi o nascimento de Cristo que permitiu a muitos ver a Deus, e que nos permite a nós, pela fé, sermos felizes mesmo sem O termos visto (Jo 20:28). Saibamos cultivar – hoje, junto da nossa família, e na nossa vida de fé - esta Luz que ilumina e permanece.*

### **Oração:**

Glória ao Pai e ao Filho e ao Espírito Santo,  
Como era no princípio, agora e sempre. *Ámen*

Que este caderno te possa ter ajudado a estar mais perto de Jesus neste tempo de espera e encontro.

Maria Inês Serrazina, Vicente Goes com a preciosa ajuda da Matilde Bonvalot e da  
Matilde Cansado Carvalho

Secretariado Nacional 2019-2021

# MAGNIFICAT

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

Glória ao Pai e ao Filho \*  
E ao Espírito Santo,  
Como era no princípio, \*  
Agora e para sempre. Amen