

ORAÇÃO PARA O ADVENTO 2018



Nota Introdutória

Neste caderno está a proposta das Equipas para o Advento deste ano. O Natal é uma altura fulcral na História da Humanidade, uma vez que, depois daquela Noite, nunca mais nada foi igual a antes.

Há muitas expressões que já nos fomos habituando a ouvir nesta altura: “filho de Deus”; “o “sim” de Maria”; “o Verbo fez-Se carne”; etc. e muitas vezes já nem lhes damos o devido valor. De facto, cada uma destas expressões, encerra em si um mistério enorme, que, por muitos livros que se escrevessem sobre isto, continuávamos sem saber exactamente a dimensão do que querem dizer.

Este caderno pretende ser uma ajuda a prepararmo-nos para viver esse Mistério de uma maneira mais focada.

Para isso, está dividido em três temas, um por cada semana do Advento:

- I. A vigília
- II. O acolhimento de Jesus
- III. A mansidão

No início de cada página está uma frase, que tem como objectivo ajudar a entrar em oração e estarmos mais preparados para entrar em reflexão. Podemos lê-la uma vez ou repeti-la as vezes que quisermos, até sentirmos que estamos prontos para avançar.

No final temos um pequeno exame de consciência, para que possamos avaliar o nosso dia.

Aos Domingos, o esquema de oração é de introdução à semana que vamos viver, e os restantes dias têm apenas um pequeno texto para nos prepararmos para a Eucaristia.

Bom Advento e Feliz Natal!
Secretariado Nacional

1.º Domingo do Advento

2 de Dezembro

Evangelho segundo S. Lucas

“Disse Jesus aos seus discípulos: «Haverá sinais no sol, na lua e nas estrelas. Na terra haverá consternação dos povos pela confusão do bramido do mar e das ondas, morrendo os homens de susto, na expectativa do que virá sobre toda a terra, porque as próprias forças celestes serão abaladas. Então, verão o Filho do Homem vir sobre uma nuvem com grande poder e majestade. Quando começarem, pois, a suceder estas coisas, erguei-vos e levantai as vossas cabeças, porque está próxima a vossa libertação.

Velai, pois, sobre vós, para que não suceda que os vossos corações se tornem pesados com o excesso do comer e do beber e com os cuidados desta vida, e para que aquele dia não vos apanhe de improviso; porque ele virá como o laço sobre os que habitam a superfície de toda a terra. Vigiai, pois, orando sem cessar, a fim de que vos torneis dignos de evitar todos estes males que devem suceder e de aparecer com confiança diante do Filho do Homem.»”

Introdução à semana da vigília:

O Advento é um tempo muito associado à vigília. De facto, aproxima-se a chegada do Filho de Deus, pois que virá com grande poder e majestade, na simplicidade da manjedoura. A vigília serve para a nossa vida como uma lâmpada para quando está escuro. A lâmpada permite-nos que, no meio da escuridão, possamos ver o que está à nossa volta. Assim, a vigília permite-nos que não adormecemos o nosso coração. Um coração vigilante é aquele que não se deixa adormecer ou amolecer pelos prazeres do mundo.

“Um coração vigilante não se deixa adormecer”.

Durante esta semana levemos connosco este pensamento, e deixemos que o Espírito fale através dele.

SENHOR, pedimos-Te força para levar a sério esta proposta de oração e que saibamos ter um coração vigilante.

Pai Nosso

Avaliação do dia:

O que quero agradecer hoje ao Senhor?

O que posso mudar para amanhã ser melhor?



1.º Semana do Advento
3 de Dezembro
A vigilância como meio de afastar a tentação

«A minha única fonte está em Ti, Senhor»

Muitas vezes existe uma confusão entre sermos vigilantes na vida e sermos polícias de nós próprios. A vigilância nunca é impositiva, ao contrário de um policiamento de nós mesmos, que pressupõe uma arbitragem constante do que fazemos e acaba por nos puxar para baixo, por ser julgadora. A nós compete-nos avaliar as nossas atitudes, mas não julgar. Um policiamento de nós mesmos, afastado do contexto, é uma das muitas maneiras da tentação entrar nas nossas vidas.

Ao longo do dia de hoje tento estar atento às minhas acções e aos meus pensamentos, afastando-me da tentação de me julgar. O que é que me aproxima de Deus? O que é que me afasta da tentação?

Intenção do dia:

Rezamos pelos prisioneiros e todos os que cometeram algum crime que lhes tirou a liberdade.

Pai Nosso Avé Maria

Avaliação do dia:

O que quero agradecer hoje ao Senhor?

O que posso mudar para amanhã ser melhor?



1.º Semana do Advento

4 de Dezembro

A vigilância como ferramenta de agradecimento ao Senhor

«A minha única fonte está em Ti, Senhor»

Pode não parecer, mas termos uma atitude vigilante na vida é uma forma de agradecimento a Deus. Cuidarmos do nosso coração, percebendo aquilo que nos faz estar mais perto de Deus é agradecer ao Senhor, na medida em que estamos a ser cuidadosos com a criação. O Papa Francisco, na sua Exortação *Gaudete et exultate*, lembra-nos que “o coração significa as nossas verdadeiras intenções, o que realmente buscamos e desejamos, para além do que aparentamos: «O homem vê as aparências, mas o Senhor olha o coração» (1 Sam 16,7)”. É por o nosso coração ser o local de acção de Deus por excelência que cuidar dele e vigiar é, acima de tudo, um louvor ao Senhor!

Intenção do dia:

Rezamos pelo Papa Francisco e pelas suas intenções para a Igreja e para o Mundo.

Pai Nosso Avé Maria.

Avaliação do dia:

O que quero agradecer hoje ao Senhor?

O que posso mudar para amanhã ser melhor?

1.º Semana do Advento
5 de Dezembro
A vigilância, instrumento leve

«A minha única fonte está em Ti, Senhor»

A lógica da vigilância estar associada ao Advento é a de não deixarmos passar despercebido o nascimento de Jesus. Um coração que está ligado a Deus sabe intuir quando Ele lhe fala e distingue, no seu íntimo, aquilo que vem de Deus daquilo que vem do mau espírito. É literalmente como se reconhecêssemos o nascimento de Jesus!

O contrário acontece a quem não está atento: Jesus nasce, mas não O reconhecemos. O Messias, que esperávamos vir na maior das majestades, nasceu pobre, e só o coração vigilante reconhece Deus naquele mais pequeno.

Intenção para o dia:

Rezamos por todos que se afastaram de Deus por sentirem que não poderiam nunca corresponder à Sua vontade, pedindo que se lembrem que Deus não nos pede nunca nada a que não possamos responder.

Pai Nosso Avé Maria

Avaliação do dia:

O que quero agradecer hoje ao Senhor?

O que posso mudar para amanhã ser melhor?



1.º Semana do Advento
6 de Dezembro
A viglância no dia-a-dia

«A minha única fonte está em Ti, Senhor»

No dia-a-dia, agitado, parar pode ser um dos maiores desafios que temos. No entanto, fazermos um pouco de silêncio no nosso dia é dar espaço a Deus para Se manifestar, é criar terreno onde Deus pode actuar. Na verdade, muitas vezes, quando nos sentimos cansados ou quando parece que os dias passam sem que os possamos controlar, é porque não estamos a dar espaço a Deus para entrar nas nossas vidas, ou seja, não estamos a criar silêncio.

Um coração que vigia o seu estado está preocupado em dar espaço a Deus. Por isso, no nosso dia-a-dia é importante reservarmos um tempo à oração, ou seja, em ter tempo para fazer algum silêncio. Quando foi a última vez que dei um tempo privilegiado ao Senhor?

Intenção do dia:

Rezamos pelas pessoas atarefadas, para que possam dar um tempo do seu dia ao silêncio, e que através disso possam descansar com o Senhor.

Pai Nosso Avé Maria

Avaliação do dia:

O que quero agradecer hoje ao Senhor?

O que posso mudar para amanhã ser melhor?

1.º Semana do Advento
7 de Dezembro
A vigilância na família

«A minha única fonte está em Ti, Senhor»

Na família experimentamos um lugar que é nosso, mas que é, acima de tudo, partilhado. A nossa posição numa família só se entende em relação: filho, pai, irmão, irmã, primo, prima – são tudo nomes que estabelecem uma relação entre duas pessoas. Por isso, muitas dimensões das nossas vidas são também daqueles com quem vivo: o meu trabalho, os meus estudos, as minhas decisões.

O mesmo acontece com a vigilância. Estarmos vigilantes no seio das nossas famílias significa estar atento às necessidades daqueles que nos são mais próximos.

Que necessidades têm os meus pais?

Que necessidades têm os meus irmãos?

Intenção do dia:

Rezamos por todas as famílias e para que este tempo de Natal seja oportunidade de união.

Pai Nosso Avé Maria

Avaliação do dia:

O que quero agradecer hoje ao Senhor?

O que posso mudar para amanhã ser melhor?



1.º Semana do Advento
8 de Dezembro
Dia da Imaculada Conceição

Evangelho segundo S. Lucas

“«O Anjo Gabriel foi enviado por Deus a uma cidade da Galileia, chamada Nazaré, a uma virgem desposada com um homem chamado José, da casa de David; o nome da virgem era Maria. Entrando o anjo onde ela estava, disse-lhe: «Salvé, ó cheia de graça; o Senhor é contigo»».

Ela, ao ouvir estas palavras, perturbou-se e discorria pensativa que saudação seria esta. O anjo disse-lhe: «Não temas, Maria, pois achaste graça diante de Deus; eis que conceberás no teu ventre, e darás à luz um filho, a Quem porás o nome de Jesus. Será grande e será chamado Filho do Altíssimo, e o Senhor Deus Lhe dará o trono de seu pai David. Reinará sobre a casa de Jacob eternamente e o Seu Reino não terá fim»».

Maria disse ao anjo: «Como se fará isso, pois eu não conheço homem?»». O anjo respondeu-lhe: «O Espírito Santo descera sobre ti e a virtude do Altíssimo te cobrirá com a sua sombra; por isso mesmo o Santo que há-de nascer de ti será chamado Filho de Deus. Eis que também Isabel, tua parenta, concebeu um filho na sua velhice; e este é o sexto mês da que se dizia estéril; porque a Deus nada é impossível». Então Maria disse: «Eis aqui a escrava do Senhor, faça-se em mim segundo a tua palavra.»”

Senhor, obrigado por teres escolhido Maria para nossa Mãe. Hoje recordamos o dia em que disse “sim” ao Teu projecto. Que o seu exemplo nos sirva, Senhor, a, nas nossas vidas, sermos capazes de aceitar aquilo que nos pedes! Que Nossa Senhora nos ajude a ter coragem de Te seguir!

Obrigado, Senhor, por fazer parte deste Movimento. Que através das Equipas possa reafirmar o meu amor a Maria.

Avaliação do dia:

O que quero agradecer hoje ao Senhor?

O que posso mudar para amanhã ser melhor?



2.º Domingo do Advento 9 de Dezembro

Evangelho segundo S. Lucas

“No ano décimo quinto do império de Tibério César, sendo Pôncio Pilatos governador da Judeia, Herodes tetrarca da Galileia, Filipe, seu irmão, tetrarca da Itureia e da província da Traconítide, Lisânias tetrarca da Abilena, sendo pontífices Anás e Caifás, o Senhor falou a João, filho de Zacarias, no deserto. E ele foi por toda a região do Jordão, pregando o baptismo de penitência para a remissão dos pecados, como está escrito no livro das palavras do profeta Isaías: «Voz do que clama no deserto: “Preparai o caminho do Senhor, endireitai as suas veredas; todo o vale será terraplanado, todo o monte e colina serão arrasados, os caminhos tortuosos tornar-se-ão direitos, os escabrosos planos; e todo o homem verá a salvação de Deus”».”

Introdução à semana do acolhimento do Senhor

Ao longo desta semana vamos ser convidados a um acolhimento radical do Senhor. O profeta Isaías, citado nesta passagem por João Baptista, apresenta-nos a forma de actuar de Deus: “todo o vale será terraplanado, montes e colinas arrasados”. É uma acção verdadeiramente abrasiva, verdadeiramente modificadora! Mas só acontece se nós O acolhermos.

Com simplicidade, proponhamo-nos a acolher Jesus ao longo deste tempo. Para isso, imaginemos como é que Jesus nos acolhe a nós, e tentemos imitá-l’O.

Pai Nosso Avé Maria

Avaliação do dia:

O que quero agradecer hoje ao Senhor?

O que posso mudar para amanhã ser melhor?

2.º Semana do Advento 10 de Dezembro

A espera que acompanha o acolhimento – exemplo de Nossa Senhora

«A minha única fonte está em Ti, Senhor»

Nossa Senhora é o exemplo paradigmático de acolhimento de Deus. Conhecemos pouco da sua vida, mas sabemos que era alguém totalmente sintonizada com Deus, de tal forma que O pôde acolher da maneira mais perfeita. Maria torna-se Mãe de Deus a partir do momento em que dá o seu definitivo “sim”.

No entanto, após a visita do Anjo, seguiu-se uma longa espera de nove meses até ao nascimento de Jesus. Como terá sido esta espera para Nossa Senhora e S. José? O que terão vivido? O que terão pensado? Como se terão preparado para a vinda do Senhor?

O acolhimento é sempre precedido de uma espera, mas uma espera activa, em que não andamos adormecidos. É quase como se, ao darmos tempo, estivéssemos a construir relação. No silêncio da espera constrói-se uma relação que, quando revelada, se apresenta mais forte!

E eu...? Vivo a minha oração com pressa ou dou tempo para que possa acolher melhor Jesus mais tarde?

Vamos quase a meio do Advento, por isso é uma boa altura para avaliar o que foi percorrido e o que quero ainda melhorar.

Intenção do dia:

Por todas as grávidas, em especial pelas que pensam em abortar os seus filhos, para que tenham coragem de seguir em frente com o projecto que Deus lhes confiou.

Pai Nosso Avé Maria



Avaliação do dia:

que quero agradecer hoje ao Senhor?

que posso mudar para amanhã ser melhor?



2.º Semana do Advento
11 de Dezembro
O acolhimento dos pobres

«A minha única fonte está em Ti, Senhor»

Jesus é muito claro em relação ao acolhimento dos pobres e de quem está à margem da sociedade. Dos pobres aos doentes, das crianças aos idosos, somos todos chamados por Jesus a acolher verdadeiramente estas pessoas. Jesus diz mesmo que “o Rei dirá aos da sua direita: «Recebei em herança o Reino que vos está preparado. Porque tive fome e deste-me de comer, tive sede e deste-me de beber, era peregrino e recolheste-me, esta nu e deste-me que vestir, adoeci e visitaste-me, estive na prisão e foste ter comigo»” (Mt. 25, 34-36).

Assim, o acolhimento de Jesus passa indubitavelmente pelo acolhimento dos pobres, dos doentes, dos presos, dos refugiados, dos idosos, dos toxicodependentes, dos que se sentem sós, etc. Sempre que passamos por alguma destas pessoas, é por Jesus que passamos! Peça ajuda ao Senhor para O saber acolher cada vez mais e melhor, e a não desanimar se não conseguir fazê-lo à primeira.

Intenção do dia:

Rezamos por todos os que estão à margem da sociedade, e pedimos pelos chefes das nações, para que as suas políticas sejam de verdadeiro acolhimento e desenvolvimento do mundo.

Pai Nosso Avé Maria

Avaliação do dia:

O que quero agradecer hoje ao Senhor?

O que posso mudar para amanhã ser melhor?

2.º Semana do Advento
12 de Dezembro
O acolhimento espiritual do Senhor

«A minha única fonte está em Ti, Senhor»

A chave de acolhermos o Senhor no nosso coração é simples, apesar de muito exigente.

Da mesma maneira que, para acolhermos alguém novo que entre na nossa vida, temos que passar mais tempo com essa pessoa, conhecê-la e percebê-la, o mesmo se passa com Jesus. Um verdadeiro acolhimento exige tempo, investimento, vontade...

No início, dedicamos 5 minutos do nosso dia, às vezes à noite, já cansados. Depois, isso passa a ser insuficiente e já damos um tempo à tarde, mais concentrados. E por aí fora... E assim construímos uma relação sólida, assente na rocha! Assim acolhemos Jesus no nosso coração: respondendo ao chamamento do Senhor!

O que posso dar hoje de especial a Jesus para criar mais espaço para Ele no meu coração?

Intenção do dia:

Rezamos pelas nossas amizades, agradecendo ao Senhor a graça de ter essas pessoas nas nossas vidas.

Pai Nosso Avé Maria

Avaliação do dia:

O que quero agradecer hoje ao Senhor?

O que posso mudar para amanhã ser melhor?

2.º Semana do Advento
13 de Dezembro
O acolhimento de mim mesmo

«A minha única fonte está em Ti, Senhor»

O acolhimento do Senhor nas nossas vidas passa, indubitavelmente, por sabermos acolher-nos a nós próprios. De uma maneira geral, o autoconhecimento é uma espécie de primeiro passo a dar para viver uma fé mais sólida. Conhecer-me é também conhecer Jesus e a maneira como actua em nós.

Por um lado, perceber quem somos e acolhê-lo, ou seja, perceber quais são as nossas melhores características e as nossas piores, é uma forma de glorificar o Senhor, na medida em que estou a ser cuidadoso comigo: objecto da Sua criação. Por outro lado, ao conhecermos aquilo que podemos pôr ao serviço e aquilo que, em nós, é espelho do mal, ajuda-nos a caminhar na fé de forma mais concreta, pois saberei aplicar no mundo aquilo que em mim é bom e a afastar e combater aquilo que em mim é mau, sempre com a ajuda e a graça de Deus. E, assim, projectar no futuro aquilo que sou e tenho – isto é acolher Jesus!

Intenção do dia:

Rezamos pelos que estão tristes ou deprimidos e esquecem-se que têm muito para dar ao mundo.

Pai Nosso Avé Maria

Avaliação do dia:

O que quero agradecer hoje ao Senhor?

O que posso mudar para amanhã ser melhor?



2.º Semana do Advento
14 de Dezembro
O acolhimento da minha família

«A minha única fonte está em Ti, Senhor»

Poucas relações nas nossas vidas são tão ricas como a relação em família. A família é uma peça central nas nossas vidas e, por isso, é também uma peça central na vivência da fé. Muitas vezes é na família que somos confrontados de forma directa com a figura de Jesus, mas, se olharmos mais fundo, vemos que Jesus está presente mesmo de forma indirecta: na partilha, no cuidado, no acolhimento.

É frequente esquecermo-nos de pensar nos exemplos que temos dentro da própria família da presença real de Jesus. O simples facto de fazermos parte de uma família, independentemente dos problemas ou questões que possa haver, é sinal da presença de Deus.

Hoje desafiamo-nos a contemplar os elementos que fazem parte da nossa família e a perceber de que modo é que Jesus se faz presente através dessas pessoas.

Intenção do dia:

Rezamos pelas famílias de todo o mundo, em especial pelas que estão divididas.

Pai Nosso Avé Maria

Avaliação do dia:

○ que quero agradecer hoje ao Senhor?

○ que posso mudar para amanhã ser melhor?

2.º Semana do Advento
15 de Dezembro
O acolhimento da Igreja

«A minha única fonte está em Ti, Senhor»

A Igreja, da qual fazemos parte através do Baptismo, foi fundada por Jesus, e é apenas através dela que podemos viver a nossa fé em plenitude.

Ao fazermos parte da Igreja entramos na construção do corpo de Cristo vivo! E todos somos precisos. S. Paulo faz uma analogia, em que compara a acção de um cristão, integrada na vida da Igreja, com a acção de um qualquer órgão do nosso corpo, integrada no funcionamento desse mesmo corpo. Ou seja, cada um de nós é chamado a servir a Igreja de acordo com os dons que lhe são dados, da mesma forma que um ouvido serve para ouvir e a boca para falar, e não o contrário.

O nosso serviço à Igreja é sempre uma resposta a um pedido do Senhor, e a Igreja dá-nos os sacramentos, acção verdadeira do Espírito em nós, que nos ajudam a avançar e a amar cada vez mais Cristo.

Por isso é que acolher a Igreja é tão importante: sem nós, a Igreja fica mais pobre, tal como um corpo fica mais pobre quando lhe falta uma parte.

Como posso viver melhor o meu compromisso com a Igreja?
Recorro aos sacramentos?

Intenção do dia:

Rezamos pelos religiosos contemplativos, que dedicam a sua vida à oração, e unimo-nos a eles neste tempo de Advento, lembrados que todos fazemos parte do corpo de Cristo que é a Igreja.

Pai Nosso Avé Maria



Avaliação do dia:

que quero agradecer hoje ao Senhor?

que posso mudar para amanhã ser melhor?



3.º Domingo do Advento 16 de Dezembro

Evangelho segundo S. Lucas

“As multidões interrogavam João Baptista, dizendo: «Que devemos, pois, nós fazer?». Respondendo, dizia-lhes: «Quem tem duas túnicas, dê uma ao que não tem; e quem tem que comer, faça o mesmo». Foram também publicanos, para serem baptizados, e disseram-lhe: «Mestre, que devemos nós fazer?». Ele respondeu-lhes: «Não exijais nada além do que vos está fixado». Interrogavam-no também os soldados: «E nós, que faremos?». Respondeu-lhes: «Não façais violência a ninguém, nem denunciéis falsamente, contentai-vos com o vosso soldo».

Estando o povo na expectativa e pensando todos nos seus corações que talvez João fosse o Cristo, João respondeu, dizendo a todos: «Eu, na verdade, baptizo-vos em água, mas virá um mais forte do que eu, a Quem não sou digno de desatar as correias das sandálias; Ele vos baptizará no Espírito Santo e no fogo; tomará na sua mão a pá, limpará a sua eira e recolherá o trigo no seu celeiro, mas a palha queimá-la-á num fogo inextinguível». E com muitas exortações anunciava ao povo a boa nova.”

Introdução da semana da mansidão

Nesta passagem do Evangelho de S. Lucas somos, entre outras coisas, confrontados com a mansidão de João Baptista. Esta mansidão, que vamos explorar ao longo desta última semana de Advento, está subentendida na forma de falar de João Baptista. Olhemos para a forma como se dirige a quem o interroga... Em resposta às questões da multidão, dos publicanos ou dos soldados, João Baptista apela a que estas pessoas, através das suas acções, cultivem a mansidão. Ele diz: “Não exijais nada além do que vos está fixado” ou “Não façais violência a ninguém, nem denunciéis falsamente, contentai-vos com o vosso soldo”.



Hoje, na missa, penso nestas palavras de João Baptista e vejo de que modo me falam.

Pai Nosso Avé Maria

Avaliação do dia:

O que quero agradecer hoje ao Senhor?

O que posso mudar para amanhã ser melhor?



Féria do Advento
17 de Dezembro
Viver com mansidão

«A minha única fonte está em Ti, Senhor»

Viver com mansidão é provavelmente um dos maiores desafios que podemos ter enquanto cristãos, porque é totalmente oposto aos valores que nos são vendidos pela sociedade. A sociedade vende-nos que devemos possuir, ostentar, controlar, para que sejamos venerados e idolatrados. Basicamente, vende-nos que a chave para uma vida bem-sucedida é alimentar o nosso ego enquanto não nos questionamos muito sobre o sentido verdadeiro da vida. E é possível uma pessoa viver e morrer sem que, em toda a sua vida, tenha percebido que tinha um propósito maior! Adormecidos pelos objectivos que esperam de nós, pelo que é “normal”, é muito fácil deixar passar ao lado a nossa verdadeira vida.

A mansidão é uma consequência de quem percebe que a sua vida vale mais do que qualquer outra coisa no mundo e que, por isso, a vive com sentido. No fundo, a mansidão é fruto de vivermos uma vida como Jesus a sonhou para nós.

O manso é aquele que, por seguir Jesus, tem uma tal solidez interior, que resiste à adversidade e não se preocupa com o que o mundo vende. É aquele que se alegra com as alegrias dos seus irmãos, suporta os seus defeitos, e toma-os a todos como superiores a si.

Hoje medito sobre esta frase de Jesus:

“aprendei de Mim que sou manso e humilde de coração”.

Intenção do dia:

Rezamos pelos que se sentem a viver uma vida sem sentido, para que Deus se manifeste a estas pessoas.

Pai Nosso Avé Maria

Avaliação do dia:

que quero agradecer hoje ao Senhor?

que posso mudar para amanhã ser melhor?



Féria do Advento
18 de Dezembro
Ser manso no trabalho

«A minha única fonte está em Ti, Senhor»

Independentemente de estar na escola, na faculdade ou já a trabalhar, todos somos chamados a ser mansos naquilo que fazemos.

Nestes casos, a mansidão pode manifestar-se de diversas maneiras: por um lado, ser honesto com os outros quando erram; por outro, estar agradecido por aquilo que fazemos.

Em relação à primeira, somos chamados a estar atentos às vezes em que nos possamos sentir superiores aos outros. O Papa Francisco relembra algumas palavras de S. João da Cruz, em que diz: “mostra-te sempre mais propenso a ser ensinado por todos e alegra-te com o bem dos outros como se fosse teu”.

Em relação à segunda, somos de facto chamados a estar agradecidos pelo que fazemos e a fazer render ao máximo as capacidades que Deus nos dá.

Intenção para hoje:

Rezamos pelos que trabalham com vontade de servir o Senhor e vêem em cada pessoa a imagem de Jesus.

Pai Nosso Avé Maria

Avaliação do dia:

O que quero agradecer hoje ao Senhor?

O que posso mudar para amanhã ser melhor?



Féria do Advento
19 de Dezembro
Ser manso com os outros

«A minha única fonte está em Ti, Senhor»

No nosso dia-a-dia, podemos muitas vezes cair na tentação de nos irritarmos com as pessoas, seja dentro da nossa família, seja com os nossos amigos. Às vezes somos meros espectadores e vemos isto a acontecer nas redes sociais, em que as pessoas usam comentários agressivos e são violentas.

O Papa apela a que, nestes casos, recorramos à nossa firmeza interior, que é graça de Deus. Deste modo, não nos vamos deixar arrastar pela violência e o nosso coração vai- se tornar mais manso.

Intenção do dia:

Hoje lembramos as vezes em que fomos mais impulsivos, e pedimos a Deus que nos ajude a ser mais mansos de coração.

Pai Nosso Avé Maria

Avaliação do dia:

O que quero agradecer hoje ao Senhor?

O que posso mudar para amanhã ser melhor?

Féria do Advento
20 de Dezembro
Ser manso na oração

«A minha única fonte está em Ti, Senhor»

O Papa Francisco refere, na sua exortação apostólica *Gaudete et Exsultate* o seguinte:

“É preciso lutar e estar atento às nossas inclinações agressivas e egocêntricas, para não deixar que ganhem raízes: «se vos irardes, não pequeis; que o sol não se ponha sobre o vosso ressentimento» (Ef. 4, 26). Quando há circunstâncias que nos acabrunham, sempre podemos recorrer à âncora da súplica, que nos leva a ficar de novo nas mãos de Deus e junto da fonte da paz: «por nada vos deixeis inquietar; pelo contrário; em tudo, pela oração, pela prece, apresentai os vossos pedidos a Deus em acções de graças. Então, a paz de Deus, que ultrapassa toda a inteligência, guardará os vossos corações» (Flp. 4, 6-7)”.

Hoje, ao fazer exame de consciência, recordo se no meu dia caí alguma vez na tentação do egocentrismo e do egoísmo.

Intenção para o dia:

Rezamos pelas pessoas que, apesar de estarem nos focos do mundo, se sentem sozinhas.

Pai Nosso Avé Maria

Avaliação do dia:

O que quero agradecer hoje ao Senhor?

O que posso mudar para amanhã ser melhor?

Féria do Advento
Ser manso perante as críticas



Féria do Advento
21 de Dezembro
Ser manso perante as críticas

«A minha única fonte está em Ti, Senhor»

Às vezes, por diversas razões, somos alvo de críticas ou humilhações por seguirmos o caminho do Senhor.

O Papa escreve a propósito disto: “A humildade só se pode enraizar no coração através das humilhações. Sem elas, não há humildade nem santidade. Se não fores capaz de suportar e oferecer a Deus algumas humilhações, não és humilde nem estás no caminho da santidade. A santidade que Deus dá à sua Igreja, vem através da humilhação do seu Filho: este é o caminho. A humilhação faz-te semelhante a Jesus, é parte ineludível da imitação de Jesus: «Cristo padeceu por vós, deixando-vos o exemplo, para que sigais os seus passos» (1 Ped 2, 21). Ele, por sua vez, manifesta a humildade do Pai, que Se humilha para caminhar com o seu povo, que suporta as suas infidelidades e murmurações (cf. Ex 34, 6-9; Sab 11, 23 – 12, 2; Lc 6, 36). Por este motivo os Apóstolos, depois da humilhação, estavam «cheios de alegria, por terem sido considerados dignos de sofrer vexames por causa do Nome de Jesus» (At 5, 41).”

No entanto, há que ter atenção, para não cair na tentação da vanglória. Toda a humilhação deve ser vivida no sentido de caminhar para a imitação de Jesus e não como uma espécie de martírio ou uma tentativa de subir o nosso ego.

Intenção do dia:

Rezamos pelos que, no Médio Oriente, são humilhados por acreditarem em Jesus.

Pai Nosso Avé Maria

Avaliação do dia:

O que quero agradecer hoje ao Senhor?

O que posso mudar para amanhã ser melhor?

Féria do Advento
22 de Dezembro
A autoridade da mansidão

«A minha única fonte está em Ti, Senhor»

Ao aproximar-se o Natal, vamos começando a pensar na figura de Jesus no presépio. Naquela imagem misteriosa está encerrada uma autoridade que, à primeira vista, é totalmente desproporcional para um recém-nascido. Como é que aquele bebé nos pode interpelar tanto?

A resposta encontra-se nas palavras de Jesus quando diz: «Aprendeis comigo que sou humilde e manso de coração». Segundo o Papa, esta é a chave para compreender: «naquela humildade de Jesus encerra-se a explicação da sua autoridade».

Jesus, o verdadeiro manso, é Aquele que se apresenta assim, indefeso: totalmente indefeso! Sem nada que dissesse que aquele era o Filho de Deus.

O que podemos aprender desta imagem?

Intenção do dia:

Rezamos pelos que sentem que o poder reside na sua autoridade, e se esquecem de olhar para o exemplo do Menino Jesus.

Pai Nosso Avé Maria

Avaliação do dia:

O que quero agradecer hoje ao Senhor?

O que posso mudar para amanhã ser melhor?



4.º Domingo do Advento 23 de Dezembro

Evangelho segundo S. Lucas

“Naqueles dias, levantando-se Maria, foi compressa às montanhas, a uma cidade de Judá. Entrou em casa de Zacarias e saudou Isabel. Aconteceu que, logo que Isabel ouviu a saudação de Maria, o menino saltou-lhe no ventre e 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. De onde a mim esta dita, que venha ter comigo a mãe do meu Senhor? Porque, logo que a voz da tua saudação chegou aos meus ouvidos, o menino saltou de alegria no meu ventre. Bem-aventurada a que acreditou, porque se hão-de cumprir as coisas que lhe foram ditas da parte do Senhor».”

Senhor, ajuda-me a que, através do exemplo de Santa Isabel, saiba ser reconhecido pela tua presença nos outros. Ajuda-me a viver uma vida mais agradecida e com menos lamentações.



Féria do Advento
24 de Dezembro
A autoridade da mansidão

Evangelho segundo S. Lucas

“Zacarias ficou cheio do Espírito Santo e profetizou, dizendo: «Bendito seja o Senhor, Deus de Israel, porque visitou e resgatou o seu povo; e suscitou uma força para nos salvar, na casa do seu servo David, conforme anunciou pela boca dos seus santos profetas de outrora; que nos livraria dos nossos inimigos e das mãos de todos os que nos odeiam; para exercer a sua santa misericórdia a favor de nossos pais e lembrar-Se da sua santa aliança, segundo o juramento que fez a nosso pai Abraão, de nos conceder que, livres das mãos dos nossos inimigos, O sirvamos sem temor, diante d’Ele, com santidade e justiça, durante todos os dias da nossa vida.

E tu, menino, serás chamado o profeta do Altíssimo, porque irás à frente do Senhor, conhecimento da salvação, pela remissão dos seus pecados, graças à terna misericórdia do nosso Deus, que nos trará do alto a visita do Sol Nascente, para alumiar os que jazem nas trevas e na sombra da morte; para dirigir os nossos pés no caminho da paz».”

Senhor, obrigado por este tempo de Advento, que acaba esta noite. Que eu saiba, através do exemplo de João Baptista, abrir caminho para Ti; através do exemplo de Nossa Senhora, ser fiel àquilo que me propões; e através do exemplo de Zacarias, a ser permeável ao Espírito Santo e, neste Natal, olhar para Ti e perceber que de facto a verdadeira majestade está em vigiar o coração, acolher-Te e a viver uma vida com mansidão.

E que o faça em resposta a Ti e para Tua maior glória.

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

Dia do Natal do Senhor 25 de Dezembro

Hoje, dia de Natal, medito no Evangelho do dia, de S. João, carregado de simbolismo, e que nos transporta para o nascimento de Jesus, integrado no Projecto de Deus para a Humanidade.

Evangelho de S. João

“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 crêem 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.”

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

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 sempre. Amen.