



PROPOSTA DE ADVENTO
E NATAL



«Fizestes-nos, Senhor, para Vós e o nosso coração
está inquieto enquanto não descansar em Vós»

(Confissões, I, 1, 1)

A Beleza da Espera

Não costuma ser especialmente divertido esperar por alguém. Muitas vezes, a espera cansa-nos e irrita-nos! Mas, estando quase no fim o Jubileu que andamos a viver desde o princípio do ano, talvez já consigamos reconhecer as circunstâncias em que a espera pode ser boa, revestir-se de beleza e trazer alegria. Um olhar profundo sobre este assunto leva-nos a perceber, na verdade, que a espera só é cansativa e só nos deixa impacientes quando estamos centrados em nós mesmos, no nosso tempo individual e nas nossas prioridades sempre aparentemente tão urgentes. Em sentido contrário, quando orientamos o pensamento e o coração não para nós mesmos mas para a pessoa por quem esperamos, então a espera, precisamente porque deixa de ser sobre nós, faz-nos antecipar a alegria do encontro que está prestes a acontecer, leva-nos a imaginar e a ter presente no pensamento esse alguém que vai chegar, os traços da sua personalidade, ou as memórias das histórias e dos encontros do passado. Com efeito, com os olhos postos em quem vem, a espera transforma-se em esperança, e o nosso coração fica inquieto, cada vez mais desejoso da pessoa esperada, todos os dias mais atento a alguma pista ou a um qualquer sinal que possa indicar a sua chegada.

Por estes dias, ainda não é Natal mas, à distância de quatro semanas, a iluminação das ruas, as montras das lojas e dos cafés, as decorações das escolas ou das universidades, os presentes logo à entrada dos supermercados, os anúncios na televisão e no instagram, os presépios das nossas casas, as orações e as leituras na Missa, tudo nos aponta para o grande dia que aí vem! E estamos todos, por isso, de uma forma ou de outra, à espera de Deus. Como dizia Santo Agostinho, o nosso coração está inquieto, e não descansará enquanto não descansar em Deus! Eis o espírito do Advento: o coração inquieto na certeza de que Deus vem, e a vontade de nos convertermos, de orientarmos toda a nossa existência não para nós ou para os nossos problemas, mas para Ele, para o Deus que nos visita, para o menino recém-nascido numa manjedoura em Belém, vulnerável e indefeso, completamente exposto e à mercê do que lhe quisermos fazer, envolvido em panos por Nossa Senhora, que O ama como Filho, e O adora como Deus. É essa a beleza da Espera!

P. Miguel Vasconcelos

Advento + Natal, 2025

Queridos equipistas,

Neste Advento 2025, achámos que fazia todo o sentido acompanhar a preparação do coração para o grande dia, mas que aprender a vivê-lo nos dias que se seguem era igualmente importante. Assim, a proposta que te fazemos este ano é diária e pretende acompanhar-te não apenas no tempo de **Advento**, mas também de **Natal**.

Guiados pela frase de Santo Agostinho «**Fizestes-nos, Senhor, para Vós e o nosso coração está inquieto enquanto não descansar em Vós**» (Confissões, I, 1, 1) queremos fazer caminho nestes dias de espera e de Natal.

A proposta é muito simples, muito próxima da vida de cada um. Traduz-se no dia a dia daquilo que pode ser a oração de um equipista. Uma conversa com Jesus e Nossa Senhora, em que em cada semana são expostas e rezadas fragilidades e alegrias, acompanhadas de um propósito semanal, que culminam num encontro com o menino Jesus que queremos aprender a contemplar.

1ª semana: **Vigiar** - tomamos consciência do coração inquieto e trazemos a luz de Deus às inquietações concretas do dia a dia.

2ª semana: **Converter** - confiantes no Senhor, purificamos o coração apontando problemas concretos dos quais somos chamados a sair.

3ª semana: **Alegrear** - vivemos com um coração sereno e transformado, em ação de graças por realidades concretas da nossa vida, além das inquietações.

4ª semana: **Encontrar** - Jesus vai nascer! Para termos um coração que acolhe, queremos entrar no mistério da esperança de Maria enquanto espera o seu Filho e Senhor.

5ª semana: **Contemplar** - desdobramos o mistério de Jesus com um coração que n'Ele descansa.

Esta proposta foi pensada como uma **oração** e por isso recomendamos vivamente que a recebam como isso mesmo. Que seja usada como um caderno de oração e não apenas de leitura. Que o que está escrito seja o início da vossa oração que é depois continuada por um diálogo vosso com Jesus e Nossa Senhora.

© Equipas de Jovens de Nossa Senhora
Portugal 2025

Agradecimento especial às espiritualidades de setor
que ajudaram nas orações de cada dia:

Mafaldinha Alvim, Martim Moradias, Leonor Vicente,
Tomás Carrapatoso, Maria Cortez, Madalena Palha,
Nena Menano de Carvalho, Pico Sottomayor, Fran-
cisca Lopes, Benedita Mendonça, António Castro,
Rita Marques, Mimi Silva e Leonor Rego.

E ao David Rodrigues que ilustrou as orações de
cada semana.



VIGIAR

Semana 1
30 nov - 6 dez


**Domingo,
30 de novembro**

Meu Senhor e meu Deus,

Começa hoje o tempo do Advento, o tempo da espera em que quero preparar o meu coração para Te receber. Quero conhecer-Te e encontrar-Te, fazer de Ti o Senhor da minha vida! São Paulo diz-nos que hoje a salvação está mais perto de nós. Tu, Senhor, queres estar mais perto de mim.

Mas tenho o coração inquieto, Senhor. Tenho dúvidas ou demasiadas certezas, medos ou seguranças em coisas que me desiludem. Não me entrego ou não abro o coração à presença da Tua graça na minha vida e, assim, sou constantemente agitada e derrubada por coisas deste mundo - não estou edificada em Ti. Tenho o coração perturbado e sei que só vai descansar em Ti, porque me fizeste, Senhor, para aspirar às coisas do alto, porque me fizeste para Ti!

Quero então nestes dias fazer caminho para um encontro, e começar hoje com o pedido que me fazes no Evangelho: vigiar. Vigiar porque não sei o dia nem a hora. Olhar para o meu coração, perceber o que é que concretamente me inquieta, avaliar, com os Teus olhos e não com os meus, estas inquietações



e entregá-las na Tua mão. Comprometo-me, diante de Ti, a, durante esta semana, entregar o dia assim que acordo.

Peço-Te forças e ânimo para fazer este caminho de Advento a que me proponho. Peço-te o dom da fé para que cresça a cada dia este desejo de um encontro pessoal e verdadeiro conTigo.

Proposta: Acorda e entrega o teu dia. Não são precisas frases longas ou complexas. Basta um simples “Jesus, a Ti entrego o meu dia”, dito com um verdadeiro desejo de que o meu dia seja para Ele.



**Segunda,
1 de dezembro**

Querido Jesus,

Com o tempo tens-me ensinado que sermos todos irmãos pelo batismo não é o mesmo que sermos chamados a ser todos amigos. Aliás, Tu próprio mandaste amar os inimigos, não deixar de os ter.

Penso que isso nasce daquilo que me parece ser a essência da amizade. Que um amigo não é só alguém de quem eu gosto. É uma peça sem a qual seria impossível escrever a minha história de salvação. Que ao interceder por mim e me chamar a interceder por ele, faz-nos a ambos concorrer para o Bem. Quantas vezes caio no erro de não viver isto? De banalizar e forçar amizades porque admiro aquela pessoa e amigá-la faria sentir-me bem ou porque simplesmente é divertido.

Não é suposto (nem possível aliás) que seja chamado a ser o melhor amigo de todos os que me rodeiam. E, por isso, por vezes amar alguém passa por compreender que não me devo cruzar com a intimidade da outra pessoa. Que não vem bem disso e está tudo bem.



O dia em que Amar mesmo a Deus sobre todas as coisas e já não tiver um pingão de desejo de aprovação é o dia em que vou compreender mesmo isto. Que vou perceber que ser santo não é ter 1000 amigos, mas amar esses 1000 nas mais variadas formas e estando continuamente presente para aqueles a quem fui e me são confiados desta forma tão especial. Sejam eles 1, 2, 12 ou 20! Obrigado por esses! São-me dados e em cada um revela-se a profunda originalidade do encontro com o outro.

Proposta: Acorda e entrega o teu dia. Não são precisas frases longas ou complexas. Basta um simples “Jesus, a Ti entrego o meu dia”, dito com um verdadeiro desejo de que o meu dia seja para Ele.



Terça,
2 de dezembro

Bom Jesus,

É terça-feira. Ofereço-Te a minha terça-feira! Estudo, trabalho, correria, família, nada muito além do habitual...

E o "habitual" muitas vezes torna-me anestesiado. Viver o presente sem sentido aborrece, faz-me desejar tudo menos aquilo que tenho à frente. Cresce o FOMO: Quantas outras coisas não poderia estar a fazer? Quantos amigos não parecem mais realizados que eu, e quantos passos poderia ter dado noutras direções? Quantos convites recusei? Quantas oportunidades deixei passar? Quantos programas mais apelativos estão a decorrer sem mim agora? Estou onde devo estar? Cresce o medo, cresce a dispersão - dou por mim à procura por todo o lado. Mas sem estar de verdade em lado nenhum!

Encostado a sonhar com todos estes cenários - vejo os dias "sempre iguais" a passar - à espera do momento ideal, lugar ideal, pessoa ideal... mas "Ideal"?



Não há ideal senão Tu, Jesus - e Tu estás aqui! És a companhia escondida em todos os momentos e espaços na minha vida. Talvez só me falte parar e procurar.

Esta terça-feira não pode ser “habitual” - porque é habitada por Ti! Tu que me dás vida, e que és sempre novidade! Revela-Te na minha rotina, reacende a minha fidelidade. Cada passo a que me convidas hoje é uma oportunidade de renovar o meu amor por Ti, ainda que tenha dado um muito parecido ontem. Ajuda-me a canalizar as minhas forças para o dia de hoje, deslumbrando-me com o facto de que o Criador do Universo vem ao meu encontro e quer fazer parte da minha história concreta!

E... sobre o FOMO? “No amor, não há temor”! (1 Jo 4:18) Descanso porque, ainda que teime em andar à procura, és sempre Tu quem me encontra primeiro! Basta-me orar e vigiar.

Proposta: Acorda e entrega o teu dia. Não são precisas frases longas ou complexas. Basta um simples “Jesus, a Ti entrego o meu dia”, dito com um verdadeiro desejo de que o meu dia seja para Ele.



**Quarta,
3 de dezembro**

Meu Senhor e meu Deus,

Neste tempo de Advento quero aprender a vigiar, a olhar com verdade para o meu coração e para as relações que me ofereceste. Ao contemplar tudo isto com humildade, percebo que, no meu dia a dia, nem sempre vivo este amor como me ensinaste.

Nem sempre reconheço plenamente o valor da minha família, aqueles que são sangue do meu sangue. Por saber que estão sempre presentes, acabo por desvalorizar gestos, palavras e momentos que deviam ser vividos com mais amor. Perdoo mal, escuto pouco, finjo que estou atento quando o outro fala...

Reconheço isto diante de Ti. Tenho o coração inquieto e preciso de fazer um novo caminho, ao Teu lado, neste tempo de Advento.

Ensina-me a parar e a tirar um momento para deixar que o meu coração inquieto repouse em Ti. Ensina-me a parar e a tirar um momento para apreciar os meus familiares, a sua presença, as suas histórias.



Ajuda-me a ir ao Teu encontro e dá-me a graça de reconstruir aquilo que deixei cair, de amar com mais atenção aqueles que deixei para trás e de redescobrir-Te no seio da minha família.

Peço-Te força e humildade para conseguir reconhecer em cada um dos meus pais e irmãos um verdadeiro dom, para conseguir reconhecer que também eles são filhos muito amados de Deus!

Proposta: Acorda e entrega o teu dia. Não são precisas frases longas ou complexas. Basta um simples "Jesus, a Ti entrego o meu dia", dito com um verdadeiro desejo de que o meu dia seja para Ele.



Quinta,
4 de dezembro

Senhor Jesus,

Sei que me queres santo em todos os aspetos da minha vida. Amar-te não passa só por Te anunciar. Aliás, mesmo um profeta é vazio se não vier acompanhado de ações concretas. Se não dá fruto, a árvore não serve para nada. Contudo, na minha vida parece-me muitas vezes mais fácil anunciar o Evangelho do que vivê-lo.

Sei que o caminho para me realizar como homem és Tu, uma comunhão total conTigo. Mas, por muito que cada vez mais viva essa realidade na Missa, em adorações, em boas conversas com amigos e nos silêncios do meu dia, é quase banal que nas minhas obrigações me desleixe. É comum que tenha um momento para estudar, me dê a preguiça e pense "Qual é o mal?" ou "Vou só descansar um bocadinho e depois já faço". Bem sei que esses "depois" raramente vêm. Bem sei que esse descanso não é bem descanso, mas uma apatia disfarçada de quem não lhe apetece ir à luta. Acabo normalmente por fazer as coisas em cima do joelho, inquieto e com a consciência de que devia ter feito mais.



Acho que é porque vejo muitas vezes os estudos como algo que é para mim. E qual é o mal de me falhar a mim mesmo? Só eu é que sofro com o assunto...

Tento fazer então as obrigações sozinho, porque olho para o trabalho como se fosse uma coisa minha, a que me sujeito para ser Bom e não como uma responsabilidade que assumo por ser Bom... por ser amado e querer viver por Amor. Esse é o grande erro!

Dá-me forças, Senhor, para que o compreenda. Para que saiba reconhecer que querer ser santo não é só nas beatices, na entrega ao Cristo Crucificado e Ressuscitado. É também entregando-me ao Jesus escondido por 30 anos. A consagrar o mundo em cada prego que pregava como o consagrou em cada um que pregaram Nele. Não querendo tomar posse do mundo, mas a cuidar dele e a cultivá-lo.

Proposta: Acorda e entrega o teu dia. Não são precisas frases longas ou complexas. Basta um simples "Jesus, a Ti entrego o meu dia", dito com um verdadeiro desejo de que o meu dia seja para Ele.



**Sexta,
5 de dezembro**

Meu Senhor e meu Deus,

Esta semana estive a rezar por tantas áreas da minha vida e em muitas fiquei inquieto. Nas amizades vi que me chamavas a mais, dizes em Jo 15, 30: “não há maior prova de amor do que aquele que dá a vida pelos amigos”. Chamas-me a ser inteiro no que faço. Chamas-me a ser inteiro até na família, o lugar onde, se calhar, preciso mais da Tua graça para ser santo. Chamas-me a dar a vida nos estudos e no trabalho para que aí possa encontrar-me verdadeiramente contigo!

Senhor, chamas-me a estar no agora e eu tenho um grande desejo de saber quais são os Teus planos para o meu futuro! Para o nosso futuro! Senhor, desejo ardentemente fazer a Tua vontade! Por vezes, tenho receio de que, ao desejar tão ardentemente a vocação, me esqueça de que devo desejar ardentemente só a Ti! Ajuda-me, Senhor, a perceber que o encontro contigo é superior a todas as coisas! Há um só Deus que devo desejar ardentemente, que és Tu, meu Senhor e meu Deus, não a minha vocação!



Ensina-me a viver como Maria, dizendo sim a cada dia, sem expectativas, só com o pleno desejo de me encontrar conTigo, porque sei que é desse encontro que se constrói a nossa relação! Neste tempo de Advento, quero santificar as minhas intenções, quero estar vigilante no dia a dia naquilo que me queres revelar. Quero estar pronto para, sempre que Tu me chamares, eu dizer plenamente: “eis aqui a serva do Senhor”.

Senhor, quero-me abandonar nas Tuas mãos como um filho que confia plenamente no tempo e nos planos do Pai!

Proposta: Acorda e entrega o teu dia. Não são precisas frases longas ou complexas. Basta um simples “Jesus, a Ti entrego o meu dia”, dito com um verdadeiro desejo de que o meu dia seja para Ele.


Sabado,
6 de dezembro

Minha mãe,

Rezo-te a ti, neste primeiro sábado, um dia que é tão teu! Peço-te antes de tudo que me acolhas e faças crescer no meu coração esta consciência de que és minha mãe e mãe da Igreja. Não me é obvio descansar no teu colo, pedir que intercedas por mim junto do teu Filho Jesus. Por isso peço-te que este Advento seja também um tempo para que cresça em mim este amor por ti!

Esta semana tentei perceber o que é que inquietava o meu coração, e há tantas coisas no meu dia que me perturbam e que me deixam mais triste ou que desanimam. Mas fui percebendo que estas inquietações estão fundadas numa inquietação mais profunda, neste desejo que está impresso em mim de viver no teu Filho e de n'Ele descansar.

Querida mãe, tu tiveste uma vida em que tanto te podia inquietar, desde as coisas grandes e mais óbvias - como gerar o Filho de Deus ou vê-l'O morrer na cruz - às coisas mais pequeninas que de certeza viveste no teu dia a dia - como a educação de Jesus ou as injustiças a que o teu Filho tantas vezes foi submetido! E todos estes episódios guardaste no



teu coração como um tesouro, vivendo-os com uma serenidade que te é tão própria. Percebo agora que o guardar no coração não se traduz apenas num fazer memória, mas numa interiorização de todas estas alegrias, sofrimentos e mistérios incompreendidos que transformavas depois num ato de fé e de confiança! Transformavas num constante Fiat, num “Venha Deus!”


Peço-te então que me ilumines nisto mesmo. Ilumina-me nas minhas inquietações de cada dia para que também seja capaz de as transformar. Para que passe a ser instrumento na missão do teu Filho.

Proposta: Acorda e entrega o teu dia. Não são precisas frases longas ou complexas. Basta um simples “Jesus, a Ti entrego o meu dia”, dito com um verdadeiro desejo de que o meu dia seja para Ele.



CONVERSÃO


Semana 2
7 dez - 13 dez

Two lit candles are positioned in the background, one on the left and one on the right. They are lit, with bright yellow flames and a soft glow. The candles are white with dark, textured bases. The background is a solid light blue color.

Domingo, 7 de dezembro


Jesus, meu amigo,

Aqui estou nesta segunda semana de Advento. Noto que me chamas a converter-me, que me chamas à conversão. Fico a perguntar-me “O que é isto da conversão? O que é que me chamas a converter?” Pergunto-me em primeiro lugar se me chamas a converter-me do pecado, abraçando assim uma vida de graça. Mas claro que me pedes isso! Nem sei bem por que razão senti a necessidade de Te perguntar isto... Claro que me pedes essa conversão, pedes-me todos os dias! Então, por que razão é que nesta semana sou chamado à conversão se já me a pedes todos os dias?



Claramente que me pedes algo mais! Pedes-me para sair de mim, pedes-me para reconhecer que Tu és o dono e senhor da minha vida, pedes-me para me entregar a Ti. Pedes-me para me esvaziar de mim e encher-me de Ti, pedes-me que eu diminua para que Tu cresças. Pedes-me que a minha vida seja uma fiel submissão à Tua vontade. Com isto, não me pedes que me anule ou aniquile, mas fazes de mim mais verdadeiramente o que eu sou. Pedes-me ainda para Te dar o meu tempo, pois como dizia S. Bernardo “Todo o tempo que não é para Deus é tempo perdido”. No fundo, pedes-me para ser Santo!

Jesus, meu amigo, ajuda-me a converter como Tu queres que eu fique convertido, ajuda-me a com isso estar mais perto de Ti, ajuda-me a ser-Te fiel nas pequenas coisas para que possa também sê-lo nas grandes.



Proposta: Exame de consciência em que cada dia tenho um olhar especial sobre um lugar do meu coração que quero purificar (não demorar mais que 10min)

1 | Deixo-me olhar por Deus Peço simplicidade e humildade para me encontrar comigo, tal como sou e a partir do olhar de Deus que me ama.

2 | Por onde é que Deus passou? Faço uma leitura cristã da minha vida. A chave desta leitura é Jesus, no seu modo de viver.

3 | Reconciliar Confronto-me com Jesus, percebo onde ando longe e peço perdão com uma atitude de fé e não de vergonha.

4 | Faço um propósito Que posso fazer por Ti, Senhor, como posso responder ao Teu amor?

(Terminar com um Pai-Nosso)



Segunda,
8 de dezembro
Imaculada Conceição

Senhor,

Noutro dia fui tomar um café com um amigo, que anda mais afastado de Ti. Já sabia que mais cedo ou mais tarde ias ser tema. Falei-lhe de como é bom ir ao Teu encontro na Missa, falar Contigo na oração, falei-lhe de como é bom ser Teu amigo. Estava mesmo convencido que assim ia conseguir aproximá-lo de Ti outra vez, que ele ia voltar a procurar-Te, mas enganei-me. Nada disso aconteceu. Falhei. Eu sei a teoria toda, encontro-Te nos sacramentos, sentia-me mesmo preparado para o ajudar, mas mesmo assim falhei. Mas porquê, Senhor?

Ainda no fim de semana passado estava a preparar a meditação do próximo Terço e não me estava a sair nada. Engravei completamente, não sabia mesmo o que escrever. Era um tema fácil, que nem me é desconhecido. É que eu nem sequer costumo ter dificuldade com estas coisas, mas não estava a conseguir. Atrasei-me e acabei por desenrascar tudo à última hora. Estava a fazer uma coisa boa, que Tu me pedes, e mesmo assim não ficou como eu queria. Mas porquê, Senhor?



E como estas situações tantas outras me têm acontecido. Não tem sido fácil.

Mas quantas destas vezes me lembrei de Te pedir ajuda? Agora percebo porque é que tem sido tudo tão complicado. Achava-me autossuficiente. Queria mostrar ao meu amigo como é bom ter-Te presente na vida. Mas como é que poderia isto correr bem, se nem me lembrei de Ti, se nem eu vivi assim? E quando preparei a meditação, por muito boa que fosse a minha intenção de Te levar aos outros como és, esqueci-me de Ti. Nem me ocorreu pedir-Te ajuda. Que parvo! Não Te procurei em nenhum destes momentos e era mesmo só isso que precisava para tudo ser mais fácil.

Minha mãe, neste dia em que celebramos a tua imaculada Conceição e em que me quero preparar para a vinda do teu Filho, peço-Te a graça de, como tu, reconhecer a necessidade da Sua ajuda. Celebramos a digna morada que Deus, em ti, preparou para o Seu Filho. Que também eu queira fazer um caminho de conversão para receber o Deus menino em toda a Sua dignidade.



Proposta: Exame de consciência diário (não demorar mais que 10min)

1 | Deixo-me olhar por Deus Peço simplicidade e humildade para me encontrar comigo, tal como sou e a partir do olhar de Deus que me ama.

2 | Por onde é que Deus passou? Faço uma leitura cristã da minha vida. A chave desta leitura é Jesus, no seu modo de viver. Tenho um olhar especial sobre a vaidade e a autossuficiência. Fui manso, humilde de coração e construtor da paz? Reconheço-me, e reconheço os outros como filhos muito amados de Deus.

3 | Reconciliar Confronto-me com Jesus, percebo onde ando longe e peço perdão com uma atitude de fé e não de vergonha.

4 | Faço um propósito Que posso fazer por Ti, Senhor, como posso responder ao Teu amor?

(Terminar com um Pai-Nosso)



Terça,
9 de dezembro

Vinde Espírito Santo, vinde por Maria!

Meu Senhor, hoje sou chamada a mudar a minha vida, a convertê-la à Tua maneira e a purificar o meu coração, a libertar-me de todas as tentações que me afastam de Ti.

Na minha vida, por vezes parece que estou constantemente a empilhar pratos cada vez mais sujos na bancada e, por vezes, ponho-me a olhar para este empilhamento crescente, mas não encontro em mim a vontade para o arrumar. Às vezes parece que me falta vontade para viver bem. Adio conversas importantes, não me quero chatear; adio trabalhos porque estou demasiado cansada; não faço a cama... acordar mais cedo custa; não Te falo tanto como devia porque rezar exige que eu saia do meu conforto.

Jesus, quantas vezes é que a preguiça é um problema na minha vida? Quantas vezes é que ela me domina? Quantas vezes é que a preguiça me privou de Te amar? De amar o outro? Quantas vezes é que mascarei a minha preguiça por cansaço e quantas vezes é que não me vêm à cabeça milhares de razões para não lavar a loiça? Talvez a falta de vontade se



junte à preguiça e a minha bancada continua igual: uma pilha de pratos. Culpo tudo e todos, como se esta preguiça não fizesse parte de mim, como se não fosse eu a culpada, mas sou. Porque não me autodisciplino, porque não procuro um rumo e um propósito para aquilo que sou chamada a fazer e a cumprir. Tudo isto, porque não as entrego a Ti, Senhor. Desculpa.

Ajuda-me a purificar o meu coração de qualquer preguiça ou comodismo. Ajuda-me a amar em cada pequeno gesto e mostra-me o caminho a seguir. Não deixes que me perca de Ti, para assim saber que tudo tem um sentido, mesmo o que não me dá vontade de fazer e exige mais de mim.

Dai-me forças, Espírito Santo, no combate às minhas tentações.



Proposta: Exame de consciência diário (não demorar mais que 10min)

1 | Deixo-me olhar por Deus Peço simplicidade e humildade para me encontrar comigo, tal como sou e a partir do olhar de Deus que me ama.

2 | Por onde é que Deus passou? Faço uma leitura cristã da minha vida. A chave desta leitura é Jesus, no seu modo de viver. Tenho um olhar especial sobre a preguiça - o que fiz para crescer espiritualmente? Onde fé que fui preguiçoso?

3 | Reconciliar Confronto-me com Jesus, percebo onde ando longe e peço perdão com uma atitude de fé e não de vergonha.

4 | Faço um propósito Que posso fazer por Ti, Senhor, como posso responder ao Teu amor?

(Terminar com um Pai-Nosso)



**Quarta,
10 de dezembro**

Meu querido Pai,

Peço-Te força para continuar este caminho que é o Advento, a purificar o meu coração com um olhar atento sobre o orgulho espiritual. Nesta oração peço o dom de ter um olhar humilde e não de orgulho porque os poderosos foram derrubados de seus tronos e os humildes exaltados.

Quanto mais aprendo e Te conheço sinto que sei muito e que as minhas conquistas vêm por minha vontade e não pela Tua. Sendo que cada testemunho que dei na minha equipa ou cada missão que vivi vieram de Ti. Faz-me submisso a Ti e que eu reconheça que cada vitória não é apenas minha, mas Tua.

Que bom que é saber mais e mais, mas que esse saber não me faça estagnar e achar-me melhor que outros que não o sabem. Que esse saber me faça ter espaço para querer saber sempre mais e partilhá-lo com quem precisa. Que não me sinta superior por conhecer a verdade, mas que seja manso e humilde de coração.

Que a humildade de Maria que se fez Tua sirva me sirva de exemplo porque sei que o orgulho não edifi-



ca, não aproxima e não conduz ao amor verdadeiro.

Proposta: Exame de consciência diário (não demorar mais que 10min)

1 | Deixo-me olhar por Deus Peço simplicidade e humildade para me encontrar comigo, tal como sou e a partir do olhar de Deus que me ama.

2 | Por onde é que Deus passou? Faço uma leitura cristã da minha vida. A chave desta leitura é Jesus, no seu modo de viver. Soube perdoar, partilhar e ajudar o outro com caridade? Julguei?

3 | Reconciliar Confronto-me com Jesus, percebo onde ando longe e peço perdão com uma atitude de fé e não de vergonha.

4 | Faço um propósito Que posso fazer por Ti, Senhor, como posso responder ao Teu amor?

(Terminar com um Pai-Nosso)



Quinta,
11 de dezembro

Parece hipócrita. É hipócrita. Entrego-Te a minha vida, digo que quero a Tua mão para me levantar, para me encaminhar. Tu estendes a mão, eu agarro-a, mas largo-a num instante. Volto ao sofá. Ao que eu quero, mas que não quero na realidade.

Já nem sei bem porque é que largo, porque é que me volto a sentar: estou em piloto automático. Todos os dias. Tudo corre, tudo passa, mas nada fica, nada marca. É a To-Do List e só a To-Do List, mas plot-twist: nem a To-Do List é acabada, nem Te tenho comigo. A minha oração soa-me a um monólogo, um de que não fazes parte. Não paro, não Te escuto, o silêncio parece impossível e não Te dou espaço no meu dia. E não é como se me esquecesse, não esqueço: sei perfeitamente que Te devia ter dito "Olá, Senhor, bom dia!" de manhã. O autocarro era a altura perfeita para rezar um terço rápido, e assim entregar-Te o meu dia, mas é que os fones estão sempre mesmo à mão... já é automático: saio de casa, fones, spotify, música.

Vivo sem vontade, sem saber do sentido que a vida pode tomar. Vivo na superficialidade de cada dia e inconsciente do passo que dou em frente.



Há tempo para Ti e para os outros, Senhor, eu sei que há. Mas precisa de Lhe ser dado, ser aberto espaço. Preciso de me deixar de mim e olhar à volta. Viver a sério, viver apaixonado pelo Alto. Se calhar mudar a To-Do List, mudar a rotina. Pôr-Te nela. Pôr-Te na minha vida, dar-Lhe o concreto que Lhe falta. Assim, talvez passe a ser mais um viajante e não um comandante: as minhas escolhas são em Ti, o meu caminho Teu é.

Ajuda-me, Senhor, a desprender-me de mim, das minhas teimosias, dos meus caprichos, da minha preguiça, do meu "o que é que disseste? Não estava a ouvir": faz com que me agarre, a Ti e me desprenda de mim.

Só assim viverei completa, Senhor! Totalmente Tua, nada minha.



Proposta: Exame de consciência diário (não demorar mais que 10min)

1 | Deixo-me olhar por Deus Peço simplicidade e humildade para me encontrar comigo, tal como sou e a partir do olhar de Deus que me ama.

2 | Por onde é que Deus passou? Faço uma leitura cristã da minha vida. A chave desta leitura é Jesus, no seu modo de viver. Olho para a vida como um dom? Deixei-me levar pelas rotinas e pelo mundo e esqueci-me de Ti?

3 | Reconciliar Confronto-me com Jesus, percebo onde ando longe e peço perdão com uma atitude de fé e não de vergonha.

4 | Faço um propósito Que posso fazer por Ti, Senhor, como posso responder ao Teu amor?

(Terminar com um Pai-Nosso)

Sexta,
12 de dezembro

Senhor,

Fui ver agora nas definições o tempo de ecrã e hoje já estive 3h nas redes sociais. 2h a ver reels e tiktoks e 1h a ver uma série. Quanto tempo é que passei Contigo? Quantas vezes Te procurei?

Senhor, às vezes paro para pensar em como Tu me dás 24h por dia e eu não sou capaz de Te retribuir uma ou duas, seja a rezar o Terço, ir à Missa, fazer oração, dar catequese, etc. Como é que sou capaz de, por exemplo, estar mais tempo no telemóvel e nas redes sociais do que Contigo? É que, ainda por cima quando lá estou, nem sou bem eu. Preocupo-me com a minha imagem, invejo a vida dos outros e nada me garante que seja tudo verdade.

Se até mesmo eu exponho só o que me convém, porque é que os outros não o farão também? Já para não falar da quantidade de coisas inúteis, que em nada me fazem crescer, que posso encontrar. São tentações às quais não consigo resistir. Preciso mesmo de me desprender. Preciso de me voltar a focar em Ti. Dizes-me “Se queres ser perfeito, vem, vende os teus bens e dá o dinheiro aos pobres e terás um tesouro nos céus. Depois, vem e segue-me”



(Mt 19,21) Preciso da Tua ajuda, Senhor! Não estou a ser capaz de fazer isto sozinho. O telemóvel nem é necessariamente uma coisa má, eu é que não o sei usar bem. Quero, pedir-Te, Senhor, a graça de saber usá-lo com responsabilidade e para me aproximar de Ti.

Neste tempo do Advento, quero desprender-me disto e, assim, procurar passar mais tempo Contigo. Quero fazer um jejum das redes sociais. E o telemóvel? Quando o usar, que seja para me preparar melhor. Quero estar pronto para a Tua vinda.



Proposta: Exame de consciência diário (não demorar mais que 10min)

1 | Deixo-me olhar por Deus Peço simplicidade e humildade para me encontrar comigo, tal como sou e a partir do olhar de Deus que me ama.

2 | Por onde é que Deus passou? Faço uma leitura cristã da minha vida. A chave desta leitura é Jesus, no seu modo de viver. Tenho um olhar especial sobre o telemóvel e todas as redes sociais. Fui regado no seu uso? Evitei filmes, vídeos ou sites que possam ferir a minha alma?

3 | Reconciliar Confronto-me com Jesus, percebo onde ando longe e peço perdão com uma atitude de fé e não de vergonha.

4 | Faço um propósito Que posso fazer por Ti, Senhor, como posso responder ao Teu amor?

(Terminar com um Pai-Nosso)



**Sabado,
13 de dezembro**

Querida Mãe,


Neste sábado da segunda semana de Advento, volto a dirigir-me a ti. E penso na conversão. Penso como é que conseguiste lidar com aquilo com que lidei durante esta semana. Como é que conseguiste lidar com a autossuficiência, com a preguiça, com o orgulho espiritual, com a vivência em piloto automático e com as distrações (que no meu caso se refletem no telemóvel e nas redes sociais)? Penso como é que poderias ter lidado com tudo isto que vivo hoje, como é conseguirias abrir-te à conversão em todos estes temas.



E depois de muito matutar sobre este assunto, vi a luz que refletes. Assim, consegui perceber que não precisaste de conversão em nada disto! O facto de seres a maculada, de teres sido concebida sem pecado original, fez com que isto não te afetasse a tua vida. Atenção que isto não faz com que a tua vida tenha sido mais fácil, de todo. Não é isso que estou a dizer!

Faz apenas com que eu perceba que é possível vencer qualquer luta contra aquilo com que me deparei durante esta semana. Porque, de certa forma, tu venceste sem ter de lutar. Não precisaste de conversão! Viveste toda a vida convertida a Deus: sempre voltada para Ele. Mas isso não implicou que não tivesses escolhido ser-Lhe fiel em cada momento! UAU! Por vezes gostava de não ter de lutar... Mas ainda assim manter-me fiel.

Ajuda-me, minha Mãe, a ser como tu. Ajuda-me a fazer sempre o que Deus me diz, a fazer sempre segundo a Sua Palavra. Ajuda-me a seguir o teu exemplo e fazer tudo o que Jesus me disser. Ajuda-me a ser-Lhe fiel. Ajuda-me a estar presente nos momentos bons e nos momentos maus, nos momentos fáceis e nos momentos difíceis. Ajuda-me a dar o meu 'faça-se' deixando que Deus faça na minha vida.



Quero que sejas modelo para a minha vida! Quero lembrar-me de ti e daquilo que fizeste e foste, daquilo que fazes e és! Quero ser teu!



Domingo,
30 de novembro



ALEGRIA

Semana 3
14 dez - 20 dez

**Domingo,
14 de dezembro**

Senhor, como é bom estarmos aqui!

Já dizia São Pedro por ocasião da Tua transfiguração no Monte Tabor (Mt 17, 4). E hoje eu repito-o. Como é bom estarmos aqui! Como é bom estar aqui conTigo, como é bom fazer-Te oração, como é bom estar a preparar-me para o Teu nascimento.

Estamos no Domingo III do Advento, Domingo Laetare, Domingo da Alegria. Nesta semana rezo isto: a alegria. Sou chamado a estar alegre, a estar feliz, a estar contente, a perceber o bom que é estar aqui. Seja onde for, seja como for, seja com quem for. Tudo é graça. Como é bom estar aqui! Peço-Te ajuda para colher este fruto do Espírito Santo. Ajuda-me a viver melhor a Alegria.

E além de ser chamado a viver alegremente, sou também chamado a agradecer, a viver em ação de graças. Faço memória de tantas vezes que rezei e penso como foi a minha oração. Será que pedi muito sem Te agradecer? Será que cheguei sequer a agradecer?



Depois de reconhecer que efetivamente houve momentos em que Te agradei, apercebo-me que agradeço coisas, pessoas, momentos, entre outros. Mas quantas vezes é que Te agradei por Ti? Quantas vezes Te agradei por teres vindo até nós? Quantas vezes Te agradei pela Tua vida, tão nobre e de referência? Quantas vezes Te agradei pelos Teus ensinamentos? Quantas vezes Te agradei por me teres deixado sacramentos? Quantas vezes Te agradei por teres fundado a Igreja? Quantas vezes Te agradei por me seres fiel? Quantas vezes Te agradei por me acompanhares e estares sempre comigo?

Agradeço-Te por tudo isto, Jesus! Agradeço-Te por aquilo que vais fazendo em mim. Agradeço-Te por me moldares cada vez mais conTigo. Agradeço-Te por seres o meu Senhor, o meu Deus e o meu Rei.

Proposta: Transpor para a minha vida e tornar concreto o que agradecemos na oração proposta. Dizer mesmo "Agradeço-Te Senhor por _____".

Querido Jesus,

Rezo-Te nesta segunda-feira da Terceira Semana do Advento. Este é o tempo da Alegria, e quero ter um coração sereno e agradecido para Te receber.

Hoje quero dar graças pelo dom da vida. Quero agradecer a possibilidade de te seguir em cada dia! Mas quero pedir-Te, Senhor, que me mostres mais, que me abras o coração para ir tomando consciência das maravilhas deste dom!

Esta vida é me dada, não vem de mim! A minha vida nasce no seio de uma família, nasce do amor do Criador! E perceber isto faz-me sentir pequenina e grande ao mesmo tempo. Pequenina por perceber que não sou dona de mim, que estar aqui não é fruto de ter tido grandes notas, entrado em grande curso, ou de ter imensos amigos. A minha vida é anterior a mim. Grande, por me saber criatura de Deus, filha muito amada! Deus sonha comigo, desde o início dos tempos. Tem um projeto concreto de amor para mim. Só para mim! E ama-me, com o amor de um Pai.



Isto faz-me perceber também outra coisa! Que todos os outros são também filhos muito amados, e por isso meus irmãos. Também eles são pequeninos e grandes. Ajuda-me Senhor a reconhecer nos outros, os que conheço e não conheço, os que gosto e que não gosto, a Tua marca.

Ajuda-me, Jesus, a lembrar-me de agradecer sempre que me levanto, simplesmente porque me levanto para viver mais um dia que me proporcionas! Ajuda-me a saber separar o essencial do secundário, para que a minha vida não seja somente uma lista interminável de tarefas, mas sim uma resposta ao Teu amor. Que a minha vida seja, Senhor, uma ação de graças pelo Teu amor!

Proposta: Transpor para a minha vida e tornar concreto o que agradecemos na oração proposta. Dizer mesmo "Agradeço-Te Senhor por _____".

Querido Jesus,

Hoje quero agradecer-Te pelas amizades que puseste na minha vida. Em especial, rezo pela minha amiga Leonor, que me ensinou bastante e que me ajuda a crescer e a ser melhor.

A meio do caminho do Advento, um tempo de espera e preparação do meu coração para Te receber, sei que me pedes um coração sereno e agradecido. Hoje, Jesus, percebo como esta amizade é um sinal da Tua presença.

Trago à oração o sorriso da Leonor. Obrigado por a teres colocado no meu caminho. Ela ajuda-me a ver as virtudes em que ainda tenho que trabalhar, ela desafia-me a arriscar e a ser melhor. Nela também vejo o Teu amor e com ela tenho oportunidade de trabalhar no meu amor por Ti.

Obrigada, Jesus, pelos momentos simples que me dão alegria, pelas conversas sinceras e com respeito mútuo, pelo apoio quando me sinto perdida, pelos abanões quando estou a caminhar para o lado errado, pelos risos que aliviam o peso dos dias, pelas dúvidas que nos ajudam a crescer juntas.



Agradeço, Senhor, por me teres dado a conhecer a Leonor, que me chama à generosidade, que me mostra como é bom dar, sem esperar nada em troca. Vejo nesta amizade que na vida não é apenas receber, mas também necessário dar. E peço hoje que não seja apenas agradecer, mas também oferecer. Ajuda-me a fazer desta amizade um lugar onde aprendo a entregar o meu tempo, a dar espaço, a saber escutar e acolher, mesmo quando não é fácil. Dá-me um coração capaz de pequenos sacrifícios: a paciência, a atenção, o cuidado, a presença quando o outro precisa.

Hoje, quero fazer deste agradecimento algo concreto e, por isso, ofereço-Te esta amiga.

Põe-na nas Tuas mãos. Peço-Te que a guardes, que a enchas de luz e que continues a fazer da nossa amizade um espaço onde Tu habitas.

Dá-me um coração humilde, capaz de reconhecer que tudo o que vem de Ti é bom e me faz feliz.

Obrigada, Senhor, por me amares também por meio dos amigos que pões no meu caminho.



Proposta: Transpor para a minha vida e tornar concreto o que agradecemos na oração proposta. Dizer mesmo “Agradeço-Te Senhor por _____”.



Meu Senhor e meu Deus,

Nesta terceira semana do Advento, falas-me da alegria. E hoje percebo que me queres levar a olhar para a alegria que nasce dentro de casa, no meio da minha família, onde tantas vezes passo apressado e distraído.

Jesus, quantas vezes deixo escapar esta alegria porque estou ocupado demais, ou porque fico preso ao que corre mal. Vejo discussões antigas, impaciências, diferenças, e esqueço-me de tudo aquilo que me é dado todos os dias. Aquilo que é tão simples que já nem reparo: um bom dia dito meio a correr, um prato que aparece na mesa sem eu pedir, um olhar que confirma que alguém se preocupa comigo, uma gargalhada que quebra o peso do dia.

Senhor, Tu sabes que nem sempre é fácil. Há dias em que o meu coração não acompanha a paciência dos outros. Há momentos em que me fecho, como se a minha família fosse apenas parte da rotina. Mas, quando paro um bocado e Te deixo entrar neste lugar, descubro que a alegria familiar não é feita de momentos perfeitos. É feita da Tua presença escondida no meio das nossas imperfeições.



Quero aprender a alegrar-me com o que recebo e não apenas com o que imagino. Quero agradecer-Te, Jesus, pelas pessoas concretas que puseste na minha vida, pelo meu irmão que sempre tenta evitar discussões, pelo Zé meu primo que me faz rir quando estou mais tenso, por quem me escuta quando nem eu sei explicar o que sinto, por quem me perdoa depressa, por quem insiste em gostar de mim mesmo quando não facilito.

Dá-me um coração sereno e agradecido, capaz de reconhecer estes pequenos sinais de amor. Ensina-me a alegrar-me com o bem dos outros lá em casa, a não competir, a não comparar, a não guardar ressentimentos que só pesam. Mostra-me como posso ser também fonte de alegria, com uma palavra dita na hora certa, com um pedido de desculpa que não adio, com um abraço que quebra um silêncio frio.

Senhor Jesus, quero aprender a ver a minha família como um dom Teu. Não um lugar perfeito, mas um lugar onde Tu me visitas todos os dias. Este Advento seja um tempo para Te reconhecer no concreto destas relações que me construíram e continuam a construir.



Proposta: Transpor para a minha vida e tornar concreto o que agradecemos na oração proposta. Dizer mesmo “Agradeço-Te Senhor por _____”.

Meu querido Jesus,

Que bom é poder reconhecer todas as graças e dons que me ofereces.

Reconhecer o Teu coração de Pai e como me ensina através da Palavra e do modo como me convida a agir!

Que alegria é reconhecer também que pões no meu caminho pessoas que me querem dar a conhecer a Tua criação, e por isso, a Ti!

Há uns dias li isto: "Eu percebi: se Deus criou a realidade, o estudo é conhecer melhor o Deus criador. É uma forma de amar." E aqui os meus olhos reabriram-se em relação ao estudo. Quero conhecer-Te melhor, meu querido Jesus. Quero amar-Te mais!

Obrigada por me teres oferecido esta professora que me apresentou um modo diferente de olhar e contemplar a criação, que me foi mostrando como cada disciplina, por mais distante que pareça da minha vida, quer goste, quer me crie dificuldade, faz parte da Tua criação, revelando algo de Ti, e que Tu me queres falar através dela!



Obrigada, meu querido Jesus, pela alegria desta professora ao querer ensinar-me, a vontade que tinha de que eu pudesse também experimentar, na medida que me fosse dado fazê-lo.

Obrigada por me dares pessoas que me querem mostrar a possibilidade de uma vida una, ao Te procurar a Ti em cada uma delas.

Ajuda-me, Senhor, a reconhecer-Te em cada aula, em cada professor, até naqueles com quem embirro mais! Ensina-me a reconhecer-Te na criação e a agradecer-Te a Tua presença.

Proposta: Transpor para a minha vida e tornar concreto o que agradecemos na oração proposta. Dizer mesmo "Agradeço-Te Senhor por _____".

Sexta,
19 de dezembro



Senhor Jesus,

Agradeço-Te pelo tanto que me dás! E agradeço acima de tudo o dom da fé - o dom que me permite dar-Te graças! Porque aquilo que a olho nu pode parecer sorte ou acaso é, pela fé, revelado como um gesto do Teu amor por mim! Peço-Te, Jesus, que a fortaleças sempre.

Obrigada, Jesus, por cuidares da minha fé por meio da Igreja e do Padre que me acompanha! Por tornares concreto o teu alento aos meus passos nestes homens que dão a vida pela Igreja, e que me guiam nos caminhos da Tua vontade! Que, entre o cansaço e a correria da sua missão, não se cansam de me receber na minha verdade com um sorriso! E me encorajam sempre a recomeçar com ânimo. São para mim sinal do Teu coração de Bom Pastor!



Que maravilha que é poder ter alguém que me aproxima; ter alguém que, por Ti, me limpou do pecado original; alguém que, por Ti, perdoa os meus pecados; alguém que, por Ti, Te entrega a mim na Eucaristia. Obrigada, Jesus, pelos Padres da minha vida, aqueles que me acompanham de perto e aqueles que não conheço. Obrigada por teres escolhido grandes homens para Ti e por eles Te terem aceitado com todo o seu coração. Obrigada!

Aumenta a minha fé para que nunca me falhe o olhar agradecido diante do tanto que me é dado. Aumenta a minha fé para que nunca me falhe o olhar agradecido pela Tua presença em tantos momentos.

Proposta: Transpor para a minha vida e tornar concreto o que agradecemos na oração proposta. Dizer mesmo “Agradeço-Te Senhor por _____”.

Sabado,
20 de dezembro

Querida Mãe,

Terceiro sábado do Advento, dia em que me dirijo a ti. E quero recordar-me da oração que fui fazendo ao longo da semana.

Agradei a Jesus pelo dom da vida, por um amigo, por uma pessoa da minha família, por um professor, por um padre e pelo dom da fé. Esqueci-me do papel determinante que tens nestas relações que agrade-ci? Agradeço-te, Mãe, por cada uma delas! Esque-ci-me do papel determinante que tens na vivência correta dos dons que agradei? Agradeço-te, Mãe, por cada um deles!

Depois, recordo-me da oração que no domingo dirigi ao teu Filho. Pego nela e dirijo-a a ti! Tenho a "rotina" de pedir-te algo e depois agradecê-lo a Jesus. Por que razão me esqueço de te agradecer? Afinal, tu intercedeste por mim diante de Jesus, tu concedeste-me essa e todas as graças. Obrigado, Mãe! Quero agradecer-te mais!



Além disso, quando rezo a Anunciação, reconheço que devo dizer mais vezes “Sim” a Deus, que devo responder-Lhe “Faça-se em mim segundo a Tua palavra”. Mas agradeçi-te por teres respondido isso ao Anjo Gabriel? Quando rezo o episódio das Bodas de Caná, lembro-me de teres dito aos servos “Fazei tudo o que Ele vos disser” e reconheço que devo fazer mais como Jesus me diz. Mas agradeçi-te por teres a humildade de apontar para Jesus, Ele que era (e é sempre!) o detentor da resposta, do procedimento e da ação correta? Quando rezo o episódio da Cruz em que Jesus te entrega ao discípulo amado - eu próprio (!) - como sua mãe, apercebo-me que tenho uma mãe e agradeço a Jesus por isso mesmo. Mas agradeçi-te por não teres deixado que essas palavras fossem vãs e por as teres acolhido, tornando-as verdade (e com isso seres minha Mãe!!!)?

Tanta coisa que podia agradecer, mas que ainda não o faço...

Obrigado, Mãe, por ti mesma! Obrigado por seres modelo da minha vida! Obrigado por me lebares a Jesus! Obrigado por seres minha Mãe, a Boa Mãe!



Proposta: Transpor para a minha vida e tornar concreto o que agradecemos na oração proposta. Dizer mesmo “Agradeço-Te Senhor por _____”.



ENCANTRO


Semana 4
14 dez - 20 dez

**Domingo,
21 de dezembro**

Meu querido Jesus,

Vivo agora os últimos dias de Advento, os últimos dias desta chamada espera. Ao mesmo tempo percebo que a espera não se limita a estas 4 semanas, assim como o Teu nascimento não acontece unicamente no dia 25. Nasces a cada dia e fazes-Te presente em muitos lugares da minha vida, e eu, com um coração mais e mais descansado em Ti, devo vigiar, devo esperar para poder viver recorrentemente o Natal.

De qualquer maneira, neste 4º Domingo do Advento olho para o caminho de esperança que fui fazendo de maneira mais óbvia nos últimos dias. Apercebo-me agora com mais clareza do que me inquieta, do que me perturba. Tenho já algum treino para olhar com os Teus olhos para os lugares da minha vida onde não abunda a Tua Graça, os lugares que quero converter – fui-me apercebendo que estas faltas de amor, estes pecados, não têm a última palavra sobre mim. Com tudo isto dou graças, alegre, por reconhecer em Ti um só Deus, vivo e verdadeiro. Quero agora reconhecer que não sou só eu que Te espero, mas Tu que esperas por mim, que vens ao meu encontro.



Nesta lógica olho para a Tua Mãe que como qualquer outra mãe é quem mais anseia, prepara e espera o nascimento de um bebê. Especialmente esta mãe que prepara a vinda do seu Filho e do seu Deus. Quero estar preparada para este encontro que anuncias e por isso acompanho a Tua mãe na sua espera e medito na forma como temeu, mas acolheu o mistério, como anunciou e deu glória a Deus pelas maravilhas que fez na sua vida.

Proposta: Reconhecer Jesus na minha vida requer, como tudo, treino. Olho com cuidado para o meu dia, para os últimos tempos e tento identificar por onde é que Ele passou, quando é que O acolhi.

Segunda,
22 de dezembro



Senhor,

Aproxima-se cada vez mais o dia de Natal. Este tempo de espera lembra-me da Tua Mãe. Imagino tudo o que terá sentido desde a Anunciação até ao Teu Nascimento, quão assustada se terá sentido, quão ansiosa terá estado, ao mesmo tempo. A Tua chegada não me assusta, mas assusta-me a possibilidade de não estar bem preparada. Às vezes, perdemos o foco do essencial no Natal. Distraídos com a nossa lista de presentes, as compras que ainda temos de fazer, o que vamos dar à nossa família, passa-nos ao lado o mais importante: o que Te vamos dar a Ti.

Senhor, o que queres de mim neste Natal? Qual é a Tua lista de presentes?

Volto a olhar para a Tua Mãe. Não acredito que tenha andado a correr à procura de grandes coisas para Te dar antes de chegares ou mesmo quando chegaste. Correu para anunciar a Tua vinda à sua prima Isabel e procurou um sítio onde pudesses vir ao mundo com algum conforto. Quero anunciar a Tua vinda e procurar corações onde possas nascer, mas também o meu tem de se tornar confortável. Dizem que esperar é já um modo de chegar, por isso, Senhor,



neste tempo de Advento, quero dar-Te mais do meu tempo. O que um bebé precisa quando nasce é atenção, colo, mimo dos pais, abraços. É isso mesmo que eu Te quero dar neste Natal! Nasces pequeno e eu quero dar-Te colo, abraços e mimos, com bons momentos de oração, encontrando-Te na Eucaristia, com tempo dedicado aos outros, com músicas e tanto mais. Porque nasces assim pequeno, cabes em qualquer espaço pequeno também.

Senhor, que este Natal não seja só mais um.

Proposta: Reconhecer Jesus na minha vida requer, como tudo, treino. Olho com cuidado para o meu dia, para os últimos tempos e tento identificar por onde é que Ele passou, quando é que O acolhi.

Querida Mãe,

Hoje contemplava esta imagem tão marcante do Advento: Nossa Senhora do Ó. Tu, Mãe, grávida, à espera do Deus Menino, a caminho após o seu Anúncio, a correr ao Seu encontro. Pensava um bocadinho em como é que te terias sentido perante o Anúncio de que ias dar à luz o Filho de Deus, de que o Teu Salvador te tinha escolhido a ti para ser Sua casa, de que eras chamada a ser Mãe do Deus feito homem.

Pensei então nos anúncios de Deus na minha vida: em como o Senhor também chama por mim. Também quer entrar em mim. Também vem até mim, estende-me a mão, e até parece que está mesmo aqui à porta. Mas, Mãe, como é que eu Lhe dou a mão de volta?

Esta semana, tive uma grande mão amiga a ajudar-me a encaminhar-me, a virar-me para Jesus. Fez-me perceber que para dar o meu SIM ao Senhor precisava de me reconciliar. Fez-me perceber que cada um deles tem de ser dado com amor. Fez-me perceber que a ânsia de me reunir com Deus deve ser urgente. Deve ser urgente eu desejar que o Senhor se faça Menino no meu coração. Deve ser urgente o meu encontro com Ele.



É difícil ouvir o Senhor chamar-me em todas as vertentes da minha vida, não é óbvio onde Ele se revela e se quer revelar, não é óbvio o lugar que se quer encontrar comigo... Mas também não é óbvio o meu SIM, porque confiar é tramado. Querida Mãe, ajuda-me a seguir o teu exemplo de confiança no Senhor, ajuda-me também a dar não ao mundo para conseguir dar sins maiores ao Senhor. Eu desejo ardentemente que Ele se faça Menino em mim, que cresça no meu coração e eu n'Ele. Ensina-me o teu SIM. Dá-me um coração capaz de amar e de acolher.

Proposta: Reconhecer Jesus na minha vida requer, como tudo, treino. Olho com cuidado para o meu dia, para os últimos tempos e tento identificar por onde é que Ele passou, quando é que O acolhi.

Ó Deus, Pai Altíssimo, nós Te louvamos nesta noite santa.

Hoje, o meu coração quer parar diante do mistério do Teu amor. Ao olhar para o presépio, vejo o resultado do maior “sim” da história: o de Maria. E isso inquietou-me de uma forma positiva. Porque mostras-me que Tu, o Deus Altíssimo, fazes operar as Tuas maiores maravilhas não nos palácios, mas na humildade mais profunda. Escolheste uma jovem de Nazaré, simples e cheia de fé, para Te fazeres nosso Irmão. E isso diz-me que também olhas para a minha fragilidade, para a minha simplicidade, e queres fazer em mim a Tua morada.

Fizeste-Te pequeno nos braços dela. Tu, o Criador do universo, dependente de um abraço materno. Assim ensinas-me que o Teu poder se revela na fragilidade, a Tua sabedoria na simplicidade. Chamas-me a confiar, não na minha força, mas na Tua graça que age quando me entrego. Como Maria, que bendisse o Senhor na sua pequenez, ensina-me também a mim a glorificar-Te não pelo que eu consigo, mas pelo que Tu fazes em mim.



Esta noite, o Teu cântico de justiça ressoa de outra forma. Derrubaste os poderosos de seus tronos e exaltaste os humildes e continuas a preferir os corações simples, os gestos discretos, o serviço silencioso. Fala ao meu coração desta Verdade. Que eu não busque a grandeza do mundo, mas a humildade do presépio. Que o meu desejo seja saciado por Ti e pela Tua justiça, não pelas honras vazias.

O maior espanto, Senhor, é que a mesma maravilha que fizeste em Maria, queres fazer em mim! O mesmo Deus que habitou no seu seio, deseja agora habitar no meu coração. Queres fazer de mim um templo Teu. E isso muda tudo. Não preciso de procurar a Tua presença em lugares distantes... Ela começa aqui, dentro de mim, quando Te abro a porta com um "sim" simples, como o dela.

Por isso, olha para mim com a mesma misericórdia com que olhaste para ela. E, assim como fizeste maravilhas no seu coração humilde, fá-las hoje nos corações de todos os pobres, esquecidos e que estão sozinhos. O Menino de Belém seja a nossa força, a nossa esperança, a luz face às trevas.



Maria, minha Mãe, ensina-me o teu caminho. Ensina-me a dizer “sim” a cada dia, sem condições, confiando apenas que Aquele que é Poderoso faz maravilhas em quem n’Ele espera. Ajuda-me a reconhecer o rosto do teu Filho nos mais pequenos. A minha vida seja um cântico contínuo de louvor, um verdadeiro Magnificat, que proclame: “Aquele que é poderoso fez em mim maravilhas, e Santo é o seu nome!”.

Glória a Ti, Pai, que depositas os teus mistérios nos corações simples!

Glória a Ti, Filho, que nasceste da Virgem para ser nosso Irmão!

Glória a Ti, Espírito Santo, que nos cobres com a Tua sombra e fazes de nós templos vivos de Deus!

Proposta: Reconhecer Jesus na minha vida requer, como tudo, treino. Olho com cuidado para o meu dia, para os últimos tempos e tento identificar por onde é que Ele passou, quando é que O acolhi.



Quinta,
25 de dezembro



Jesus, hoje nascês. Parabéns!

Desde que ouvi o Evangelho da Missa do Galo que não consigo parar de pensar na luz. O Natal é mesmo uma altura de luz!

Primeiro é o Anjo que aparece aos pastores, sendo que a glória do Senhor os cercou de luz para anunciar que nasceste. E ao juntar-se ao Anjo a multidão do exército celeste é dito “Glória a Deus nas alturas”. Também eu o digo neste dia especial. Glória a Deus nas alturas! Tu, Jesus Menino, nasceste. Tu és a luz verdadeira que, vindo ao mundo, ilumina todo o homem. Glória a Deus nas alturas!

Além da luz que cercou os pastores, é também a luz da estrela que lhes indica, tal como depois aos magos, onde estás hospedado, onde a Luz está hospedada. Mais uma referência à luz que indica, que chama para a Luz. Acho isto maravilhoso.

Desde a JMJ Lisboa 2023 que esta música não me sai da cabeça, há momentos em que a oiço em loop... Achava inicialmente que a Carminho a cantava para o Papa Francisco, o que já tornava um momento bonito. Só depois percebi que a cantava



para Ti, Jesus. E que bom que foi prestar atenção às suas palavras e perceber a beleza daquilo que te dirigia. “Tu és a estrela que guia o meu coração, Tu és a estrela que iluminou o meu chão, és o sinal de que eu conduzo o destino, Tu és a estrela e eu sou o peregrino”. És verdadeiramente a estrela do meu coração que me guia ao longo da minha vida. Como é bom ter esta estrela que me leva sempre para os melhores caminhos. Como é bom ter o meu caminho iluminado.

Que bom que é perceber que Tu és luz, Jesus. Tu és a luz que ilumina a terra inteira. Tu és a luz que ilumina a minha vida. Ajuda-me a lembrar-me sempre disto e a levar aos outros esta luz que és e que colocas em mim.

Parabéns para Ti, um Santo Natal para todos os que Te conhecem e amam e para os que ainda não o fazem.



MISTÉRIO

Semana 5
26 dez - 1 jan

MISTÉRIO

**Sexta,
26 de dezembro**

Meu querido menino Jesus,

Começa hoje um tempo diferente, oito dias em que aprofundamos o mistério do Teu nascimento e da Tua vinda! Um tempo que me é dado para contemplar, para olhar com cuidado para Ti e alegrar-me verdadeiramente com a Tua presença.

Hoje reparo especialmente naquilo que se calhar é mais óbvio no presépio aquilo que mais impressiona - a pequenez com que vens à terra, Deus faz-Se bebé!

Ouvimos muito isto: "Deus faz-Se pequenino", "põe-Se à nossa mercê", "nasce num estábulo". Mas qual é a verdade por trás do presépio, como é que o Natal se faz presente na minha vida?

Tenho pensado nisto: será que Te fazes pequenino para ganhares o meu amor? A verdade é que é mais fácil amar um Deus querido e pequenino que um Deus escarnecido e pregado na cruz. Mas estou a entrar na lógica do negócio, como se me estivesse a tentar vender o Teu amor da melhor maneira possível. Acredito que não seja esta a Tua maneira de operar! Então, se não é esta a lógica, a de tentar

MISTÉRIO

mascarar a dureza da cruz com a beleza do presépio, qual é o objetivo? Lembro-me da frase do profeta Isaías “Um menino nasceu para nós, um Filho nos foi dado”. Esta proposição é definitiva, muda completamente o cenário, nasceu para mim. Envolve-me na história da salvação, dá-me a graça de ser também filha muito amada! Acho que pode ser esta uma das graças deste mistério.

Agradeço-Te, meu menino Jesus, a graça de Te mostrares pequenino, para Te olhar com ternura e ver que também na fragilidade, no início, somos amados, ainda mais amados!

Proposta: Pede a Jesus para Se dar a conhecer. Pede-Lhe para te mostrar quem é e porque veio até ti neste Natal. Pede-Lhe para te mostrar como foi importante nascer bebé e ir crescendo em estatura, em sabedoria e em graça.

**Sabado,
27 de dezembro**

Querida Mãe,

Tantas vezes me dirigi a ti como a Mãe de Jesus, a Mãe de Deus. Hoje quero mudar a perspectiva e ver Jesus como teu Filho. Até poderá parecer que não é muito diferente, mas acredito que os meus olhos abrir-se-ão para algo.

Quando eu era miúdo e me dirigia à mãe de algum amigo, chamava-a "mãe do João"/"mãe da Catarina", não as chamava de "tia Teresa"/"tia Marta". Isto acontecia porque eu tinha uma relação forte com os meus amigos e conhecia pouco das suas mães, muitas vezes nem os seus nomes sabia, a minha referência naquela relação de mãe e filho era o meu amigo. Por vezes contigo e com Jesus acontece-me o mesmo, mas contigo eu tenho uma relação! Tu és Maria, és Nossa Senhora. Não conheço apenas uma forma de me dirigir a ti. E isso é bom!

Hoje revejo mais a relação que tenho contigo e quero aprofundá-la. Por Jesus, eu sou filho no Filho de Deus. Por Jesus, eu sou filho no Filho de Nossa Senhora. Se não fosse já uma maravilha e um privilégio tão grande ser a mãe de Jesus, certamente Jesus seria o privilegiado por ser o Filho de Nossa Senhora. E muitas vezes não reparo nisto.

Jesus é Filho da mais bela entre todas as mulheres; é Filho da mais santa das criaturas. Jesus é Filho da única criatura que não conheceu o pecado; é Filho da única criatura que foi sempre fiel a Deus. Jesus é Filho da Virgem; é Filho da Bem-aventurada. Jesus é Filho da Rainha dos Anjos e dos Santos; é Filho da Rainha dos Céus e da Terra. Jesus é Filho da Mãe de misericórdia, da Mãe da divina graça, da Mãe castíssima; é Filho da Mãe digna de amor, da Mãe admirável, da Mãe do bom conselho. Jesus é Filho do espelho da perfeição, da sede de sabedoria, da fonte da nossa alegria; é Filho da Arca da Aliança, da Porta do Céu, da estrela da manhã. Jesus é Filho da clemente, da piedosa, da doce Virgem Maria.

Depois de tudo isto só penso em rezar a ladainha em tua honra, minha Mãe. Quero conhecer todas as tuas dimensões. Assim conhecerei melhor o teu Filho, que veio ao mundo para nos salvar.

Proposta: Pede a Jesus para Se dar a conhecer. Pede-Lhe para te mostrar quem é e porque veio até ti neste Natal. Pede a Nossa Senhora para te mostrar como é ser Mãe. Pede-lhe para te mostrar como é acompanhar Jesus de perto. Reza a ladainha de Nossa Senhora.

**Domingo,
28 de dezembro**

Jesus,

Hoje celebramos a festa da Sagrada Família. E haverá melhor dia para falar conTigo sobre a Tua família? Haverá melhor dia para tentar conhecê-los melhor?

Há alguns meses tive reunião de pilotagem sobre a Família. E a primeira parte do tema debruçava-se precisamente sobre o facto de teres nascido numa família. Dizia assim: “Deus decidiu que o Seu Filho encarnasse numa família normal. Ele, que era Pai de Jesus desde a eternidade, quis que Ele nascesse numa família humana, e vivesse os primeiros anos junto da Sua Mãe e de José, o Seu pai adotivo. Era uma família igual a tantas outras famílias anónimas que existiam naquele tempo e continuam ainda hoje a existir. Podemos imaginar como seria o dia-a-dia da família de Nazaré – uma família com as suas rotinas diárias, dificuldades e alegrias comuns; como Maria e José cuidaram de Jesus desde pequeno, como O olhavam com ternura, como O iam ensinando à medida que crescia, como Ele os alegrava com as Suas gracinhas, depois com os Seus pequenos sucessos; como os espantava com a Sua sabedoria; como José e Maria procuravam apoio um no outro no dia-a-dia. Muitas vezes, em família, devem ter comentado algum acontecimento marcante, conversado sobre o

futuro, hesitado no seu percurso, tomado decisões difíceis.” Existe tanta beleza nesta normalidade!

Nasceste numa família normal, com uma Mãe que escolhe fazer sempre a vontade do seu Senhor, que se preocupa quando Te perde, mas que se alegra ao ver-Te crescer, que Te acompanha durante a Tua vida nos momentos fáceis e nos momentos duros. Nasceste numa família normal, com um pai que se mantém fiel à sua mulher mesmo que seja difícil perceber o que se está a passar, que Te ensina o seu ofício, que Te vai mostrando o que é ser verdadeiramente homem. Nasceste, Jesus, numa família normal, na qual posso rever a minha própria família.

Quero conhecer melhor a Tua família. Quero “perder” tempo a falar com Nossa Senhora e com São José, quero conhecê-los melhor. Assim conhecer-Te-ei ainda melhor e apreciarei ainda mais a Tua presença na minha vida. Estou desejoso disto!

Apresenta-me, Jesus, à Tua família. Quero fazer parte dela!

Proposta: Pede a Jesus para Se dar a conhecer. Pede-Lhe para te mostrar quem é e porque veio até ti neste Natal. Pede-Lhe para te mostrar a Sua família e o papel que ela tem na Sua vida.

**Segunda,
29 de dezembro**

Meu Senhor e meu Deus,

Curiosa é esta maneira como me dirijo a Ti, Jesus. Às vezes não tomo consciência de que, apesar de seres Filho, és um só com o Pai: és Deus! Quando olho para Ti e para a Tua história na Terra, às vezes imagino-Te um super-homem ou um homem muito bom. Mas Tu não és isto, ou pelo menos não és só isto: és Deus encarnado! Por isso, faz parte de Ti a Sua essência; não deixaste de ser Deus quando Te fizeste homem. És eterno, infinito, perfeito, misericordioso. És Amor.

Agradeço-Te, Jesus, por Te fazeres um Deus próximo, por tornares visível a Tua divindade na transfiguração e nas aparições como Ressuscitado. Lembro-me de Tomé, chamado Dídimos, que quer dizer gêmeo — gêmeo da humanidade —, que precisou de ver para acreditar. O que fizeste ao mostrar-lhe as chagas fez Deus Pai contigo ao encarnar. Foi ele quem, em primeiro lugar, se dirigiu a Ti desta forma como tantas vezes rezo: “Meu Senhor e meu Deus.”

Às vezes procuro-Te apenas como alguém que me percebe, fico-me no Jesus da catequese, no Jesus que é meu amigo. Mas hoje lembro-me de que és mais do que isso: és Aquele em quem posso confiar,

MISTÉRIO

em quem posso descansar. Porque és Deus, posso entregar-Te aquilo que não controlo, aquilo que não entendo, aquilo que me assusta. Como és Deus, a minha vida deixa de ser vivida para mim e passa a ser uma constante oração, uma repetida ação de graças.

Hoje quero dizer-Te o mesmo que Tomé, mesmo com as minhas dúvidas e limites. Ajuda-me a acreditar que Tu és Deus presente na minha vida, próximo do que sou e do que vivo.

Que esta verdade me descanse.

Proposta: Pede a Jesus para Se dar a conhecer. Pede-Lhe para te mostrar quem é e porque veio até ti neste Natal. Pede-Lhe para te mostrar a Sua divindade e o papel que ela tem na Sua vida.

Terça,
30 de dezembro

Jesus, não Te fizeste valer do Teu poder e da Tua majestade. Ou talvez o erro seja meu: procuro majestade onde há brilho, imponência e superioridade, quando em Ti ela se revela no amor que se esvazia. Que amor verdadeiramente majestoso - o que não Se poupa, o que não calcula, o que não Se resguarda. O amor até ao fim! E por isso fazes-Te homem por inteiro, sem perder a Tua divindade.

Nasces um bebé! Vens ao meu encontro revestido da minha carne frágil e abraças a minha pobreza. Assumes a minha mortalidade, a minha lentidão, os meus limites. Fazes-Te homem. Caminhas pelos sofrimentos e oposições, sentes o frio, sujeitas-Te ao tempo, conheces a fome, a sede e o abandono. Mas também ris, choras, deixas-Te tocar, abraças a Tua mãe, passeias pelos campos, andas descalço. Tudo o que eu vivo, Tu vives comigo. Não de fora, não ao longe, mas por dentro -jamais poderei dizer que estou sozinho!

Ao fazeres-Te homem, aceitaste crescer. Aceitaste aprender, esperar, depender. O Criador do universo sujeitou-Se ao cuidado de uma mãe - que espanto. A Virgem Maria embalou-Te, alimentou-Te, ensinou-Te a andar, a falar, a rezar. Tu, que susténs o mundo, deixaste-Te sustentar. E hoje continuas a sujeitar-Te ao meu cuidado.

MISTÉRIO

As minhas escolhas, palavras, gestos e olhares podem ser iluminados por Ti, pelo Teu testemunho enquanto homem. Que não me canse de O contemplar e de aprender de Ti, que És manso e humilde de coração!

Como foi aprender a esperar, a aceitar o ritmo humano? O que aprendeste no silêncio dos dias simples e repetidos? Como viveste a fragilidade sem a negar? Como Se ama quando dói continuar a amar? Como viveste cada alegria humana sem Te apegares a ela? O que queres ensinar-me sobre ser homem ao escolheres viver assim?

Tu, que És Deus, escolheste ser homem e continuas comigo na simplicidade do quotidiano. Jesus, que O saiba reconhecer como a maior declaração de Amor!

Proposta: Pede a Jesus para Se dar a conhecer. Pede-Lhe para te mostrar quem é e porque veio até ti neste Natal. Pede-Lhe para te mostrar a Sua humanidade e o papel que ela tem na Sua vida.

**Quarta,
31 de dezembro**

Jesus,

Há uns dias estava diante de Ti com um grupo de amigos e um deles começou a cantar assim: “Livre sou, pois livre me fizeste, e hoje livre Te escolhi. Livre Te dou cada dom que me deste, para levar-Te aonde for”. Já tinha ouvido esta música em espanhol, mas agora em português e diante de Ti exposto para Te adorar foi diferente. Tanta beleza nestas palavras que me ajudaram a rezar.

Comecei a pensar na minha liberdade, no seu significado, como é que a ganhei, em que momentos é que a perco, entre outros pontos relacionados com ela. Só depois é que comecei a rezar a Tua liberdade.

Como pode alguém ser livre sendo sempre obediente? Tantas vezes que isto me fez alguma confusão... Mas o foco da pergunta tinha de ser mudado. Primeiro era preciso saber a quem ou a o que é que se estava a ser obediente. Só sou livre quando, como Tu e como a Tua Mãe, escolho o Pai. Só sou livre quando não obedeco aos meus impulsos, aos meus caprichos, ao meu pecado. E Tu mostraste-me isto mesmo. Escolheste sempre fazer o bem, escolheste sempre a vontade do Pai, mesmo que isso Te custasse a vida terrena.

MISTÉRIO

“Conhecereis a verdade e a verdade vos tornará livres” (Jo 8, 32). Em Ti sou livre! Com a Tua liberdade libertaste-me. UAU! Que coisa linda!

Esta dimensão da Tua vida, sempre presente ao longo do tempo, fascina-me. Quero conhecê-la mais. Mostra-me, Jesus, como foste sempre livre. Ensina-me, Jesus, a também ser livre.

Proposta: Pede a Jesus para Se dar a conhecer. Pede-Lhe para te mostrar quem é e porque veio até ti neste Natal. Pede-Lhe para te mostrar como foi livre e o que significa verdadeiramente ser livre.

Quinta,
1 de janeiro

Querido Jesus,

Olho para este tempo de Advento e Natal em que fiz caminho de uma maneira mais concreta e mais regerada, em que tentei rezar-Te todos os dias, oferecer-Te o que é meu e pedir-Te o que sabes que preciso. Percebo que o coração continua inquieto, não tanto como há umas semanas, não com as mesmas coisas, mas permanece inquieto. E assim permanecerá até descansar verdadeiramente em Ti, até ao Céu. Mas foi nascendo ao mesmo tempo uma inquietação boa, diferente, nasceu uma inquietação a que chamam amor. E nasceu em mim, não por minha vontade ou falta dela, nem pelas minhas muitas ou poucas forças, nasceu porque me foi dada, nasceu em resposta a um amor maior, ao Teu Amor.

De vez em quando, quando passo por este pensamento, surge uma ideia quase egoísta de amor. Acredito-me inapta, indigna, longe da perfeição, do que para mim foi sonhado, incapaz de ser perdoada, de recomeçar e, assim, incapaz de ser amada. Por isto a chamo de egoísta, porque começo a fazer depender da minha capacidade e dos meus méritos o amor que me é dado! Ao mesmo tempo surge-me a ideia de que poderia fazer de tudo, mal ou bem, que o amor nasceria igualmente no meu coração –

MISTÉRIO

e a verdade é que sim, não é por fazer e acontecer que o amor é mais gratuito (graças a Deus que esta sua propriedade é independente). No entanto, se me aproximar de Ti, tenho maior facilidade e alegria em reconhecê-lo, em acolhê-lo.

Amas-me, então, como sou; e isto é estranho ao princípio, brusco depois, e, finalmente, salvífico. Amas-me como sou, mas queres mais! Gostas tanto de mim que sonhas com o que me posso tornar, porque sabes que não há nada melhor que a santidade, não há nada melhor que o Céu!

Peço-Te então que me capacites, que me dês forças para perguntar e duvidar, mas que me abras o coração para acolher a resposta de amor que me dás.

Querida Mãe, intercede por mim, mostra-me o teu Filho e ensina-me a imitar a maneira como te deixaste amar.

Proposta: Pede a Jesus para Se dar a conhecer. Pede-Lhe para te mostrar quem é e porque veio até ti neste Natal. Pede-Lhe para te mostrar a grandeza do Seu amor por ti. Ouve a música Entre Namorados e reza-a à luz deste mistério do amor gratuito.