

# **Família Missionária Verbum Dei**

Caderno de Oração Advento/Natal 2025



**verbum dei**  
lisboa

**"A PAZ ESTEJA  
CONVOSCO!"**

**JO 20, 19**

**LEMA 2025 / 2026**

**«A Paz esteja convosco!»  
Jo 20, 19**

Gostávamos de saber se o Caderno de Oração ajuda o seu dia-a-dia. Envie-nos a sua opinião!

Se preferir receber o caderno por e-mail ou pelo correio ou se conhece alguém que gostasse de o receber, envie um e-mail para: [cadernodeoracaovd@gmail.com](mailto:cadernodeoracaovd@gmail.com)

O Caderno de Oração está disponível em formato PDF no site da Família Missionária Verbum Dei de Lisboa:  
[lisboa.verbumdei.org](http://lisboa.verbumdei.org)

Equipa do Caderno de Oração  
da Família Missionária Verbum Dei de Lisboa:

---

Ana Horgan Ulrich  
Andreia Alexandre  
Cristina Mesquita  
Filipa Ramalhete  
Francisco Valles  
Joana Galvão Teles  
João Ricardo Moreira  
Manuela Cerejeira  
Marta Valles  
Paula Mourão  
Paulo Calado  
Paulo Vieira  
Pilar Bazo (Missionária VDei)  
Sofia Palminha  
Ventura Adrover (Missionária VDei)

Colaboração de:

---

Ana Leal  
Luís Leal  
Teresa Ferreira

Comentários e sugestões para:  
[\*\*cadernodeoracaovd@gmail.com\*\*](mailto:cadernodeoracaovd@gmail.com)

## A Paz esteja convosco

### 4 INTRODUÇÃO

#### PARTE I | Advento

- 8 30 novembro – Este é um tempo de cura!
- 13 7 dezembro – Nos dias do Senhor, nascerá a justiça e a paz para sempre
- 17 8 dezembro – Temos Mãe!
- 24 14 dezembro – Alegrem-se: Jesus vem para nos dar a Paz!
- 29 21 dezembro – Sê Amor e Paz no mundo

#### PARTE II | Natal

- 34 25 dezembro – A luz brilha nas trevas
- 39 28 dezembro – A Fé das Decisões
- 43 1 janeiro – “Que o Senhor faça brilhar sobre ti o Seu rosto e te conceda a Paz”
- 47 4 janeiro – Onde estás, Jesus?
- 52 11 janeiro – Sou filho muito amado do Pai

#### PARTE III | Somos Igreja

- 58 Introdução
- 59 A paz esteja com todos vós!
- 61 Jubileu na Ásia
- 63 Retalhos de um Jubileu
- 65 Queremos a Paz
- 67 Ensina-nos, Senhor, que é dentro de nós que a paz começa
- 68 Mensageiros da Paz das Nações Unidas – Jane Goodall
- 70 Grupo Arte & Espiritualidade

## A Paz esteja convosco!

Há um ditado que diz: “Diz-me do que falas e dir-te-ei do que careces.”

Nestes últimos tempos, falamos muito de paz, escutamos muitas notícias sobre a paz, os artigos de jornais e revistas falam de paz, e entre amigos, no trabalho, na família, falamos da tão desejada paz.

O último vislumbre da paz foi a assinatura do Acordo de Paz entre Israel e a Palestina. Entretanto, continua a não haver paz na Ucrânia, em Moçambique, em Madagáscar, no Paquistão, na República Democrática do Congo...

PAZ, palavra pequena, com três letras apenas, mas com tanto conteúdo e tantos sentimentos nela acumulados.

A paz é mais conhecida pelos seus contrários e pelos sentimentos provocados quando ela falta. A paz é contrária à guerra, a guerra provoca ódio, violência, rejeição, rancores, vinganças, injustiça, medos, confrontos, pobreza, doenças, fome, destruição, mortes...

Não podemos ficar na paz contrária às guerras, temos de entrar na paz que cada um de nós precisa de viver, nessa paz interior que só Deus oferece, essa paz que Jesus quer ver nos Seus apóstolos e que de forma gratuita e cheia de misericórdia deseja para eles. É a paz que o mundo não dá, aquela que é dom de Deus e que todos temos direito a ter.

Jesus percebe que os Seus estão fechados, com medo, que estão com dúvidas, inseguros, desconfiados e que tudo isso lhes tira a paz. Por isso, ao encontrar-Se com eles depois da Ressurreição, não implica com eles, não os trata como cobardes, não ridiculariza os seus medos, não diz que está desiludido e que já não conta com eles. Jesus, naquele momento, tem para com os apóstolos as

palavras de que eles precisam para recuperar a confiança, resgatar as suas vivências e ter força para acreditar que a sua missão iria continuar.

Mostrar ao mundo a paz que Deus nos dá é a melhor missão que podemos exercer, aqui e agora. Ter paz e contagiar paz pode ser a potência geradora e dinamizadora para um mundo novo, para conseguir uma fraternidade universal capaz de evitar confrontos, que possibilite olhares transparentes, sem preconceitos, que vejam no outro não um inimigo mas sim um irmão, não um concorrente mas sim aquele com quem posso caminhar lado a lado e construir.

Se a paz está connosco e com a nossa família, podemos viver experiências de lar aconchegante onde queremos estar, onde podemos rir, compartilhar, ser felizes, onde há compreensão, entreajuda, apoio, perdão e acolhimento.

Se a paz está connosco nas nossas escolas, nos nossos locais de trabalho e quando estamos entre amigos, as relações são serenas, criativas, enriquecedoras, positivas e luminosas.

Se a paz estivesse presente nos encontros e cimeiras dos líderes políticos, apertar as mãos não seria fingir, o olhar para o futuro seria esperançoso, a foto de “família” não seria mera encenação de sorrisos forçados, e os acordos não ficariam esquecidos: seriam cumpridos em benefício do bem comum.

No dia da sua eleição, quando saiu à varanda do Vaticano para nos cumprimentar a todos, o Papa Leão XIV, olhando aquela multidão na praça, e pensando em todos os que, pelo mundo fora, estávamos a olhar para um ecrã, não fez um discurso programático, antes pronunciou essa saudação própria de Jesus que sabia que todos necessitávamos de ouvir: “A PAZ ESTEJA CONVOSCO!”

Convido a procurar a paz, a viver a paz e a contagiar a paz. E a rezar pela paz.

Notas:

parte I

Advento

---

## Este é um tempo de cura!

Is 2,1-5 «Irmãos, vós sabeis em que tempo estamos:

Chegou a hora de nos levantarmos do sono,

Sl 121 (122) porque a salvação está agora mais perto de nós do que quando abraçamos a fé. A noite

Rm 13,11-14 vai adiantada e o dia está próximo.

Abandonemos as obras das trevas e

Mt 24,37-44 revistamo-nos das armas da luz. Andemos

dignamente, como em pleno dia, evitando

comezainas e excessos de bebida, as devassidões e libertinagens,

as discórdias e ciúmes; não vos preocupeis com a natureza carnal

para satisfazer os seus apetites, mas revesti-vos do Senhor Jesus

Cristo.»

(Rm 13, 11-14)



sta carta de Paulo poderia muito bem ter sido escrita hoje, e sermos nós os seus destinatários. Começo por convidar quem lê estas pistas a parar uns minutos e deixar-se interpelar pela seguinte pergunta:

- Estarei eu a viver verdadeiramente acordado ou, ao invés disso, num certo estado de anestesia?

“Abraçar a fé” deve levar-nos a viver com sentido, desperto... De alguma forma, pode servir-nos de “barómetro”, porque não há como reconhecer-me como “ser humano de fé” e, simultaneamente, estar “desligado do mundo”... É que nesta palavra “mundo” incluem-se os gritos dos nossos semelhantes e da própria natureza, mas também todos os sorrisos e beleza que neles habitam!

Tal como Paulo lançava o repto à sua Comunidade de Roma, também hoje continuamos a ter nas nossas mãos as “obras das trevas”. O convite que nos é feito é que agarremos “armas da luz”. Mas não há como! Necessitamos, primeiramente, de as esvaziar, de nos sentirmos de “mãos vazias”. Mas quão difícil é o exercício de nos deixarmos esvaziar! Ficamos como que, literalmente, desarmados! Já era duro há 2000 anos, e hoje, possivelmente por umas razões diferentes (e outras nem tanto...), não será porventura mais simples.

Encontremos no “vazio” um passo, um “entretanto”, um espaço necessário para que esta troca de “armas de trevas” por “armas de luz” se possa efetivar.

A “espera” é, por isso, um bem necessário. Muitas vezes, isto não é entendido, porque o vazio assusta e, numa perspetiva quotidiana, é visto com uma “perda de tempo”. A triste ironia é que, na nossa sapiência, andamos a “tirar valor” ao que de mais valor se tem...

Assim, ainda que doloroso, o vazio também tem em si o poder de “re-significar”.

Já aquilo que me “escurece” e “escurece o mundo” acaba por me ser tão familiar, que já não parece ser algo que eu possua mas que possa largar. Lembremo-nos que depende de cada um de nós a decisão de “gerar trevas ou luz”. Isso resultará das minhas próprias mãos (i.e., dos meus atos) e do que elas possuam, sendo que existe escolha. Muitas vezes, penso como seria a imagem do Mundo hoje se todos fôssemos capazes de seguir as nossas intuições até ao ponto de dar a vida... Seria idêntico ao que conhecemos hoje, ou diametralmente oposto?

Procurar a dignidade perante Deus passa por, humildemente, nos deixarmos transformar pela Sua presença: é que a transformação acontece pela abundância de amor.

Há beleza no “processo de cura” (mesmo quando uma doença nos possa vencer no corpo, na carne...). A cura mais profunda emerge do meu ser. Esta beleza vem exatamente de “mergulharmos” na imensidão do transcendente, que é como quem diz “de nos entregarmos nas mãos de Deus”. Por vezes, é preciso já não termos réstia de força, de energia, para deixarmos de vez o “comando” da própria vida...

Como viver uma “vida comandada” sem que eu tenha a mão no comando...?

Esta tensão é exigente, difícil, complexa... mas, ao mesmo tempo, é simples e está ao alcance de qualquer um. Porventura, aqueles considerados “menos capazes” estão na realidade mais próximos de realizar esta experiência.

Há, nas palavras de Paulo, uma mensagem que poderíamos dizer ser de simples interpretação e marcadamente pragmática, partindo também desta base dual: por vezes, aquilo que nos parece tão difícil de pôr em prática é, na realidade (e “tão” simplesmente...) o ato de “tirar a minha mão e lá colocar o meu coração”. Esta transformação é, em boa verdade, um processo de “cura”, de “limpeza”, de entrarmos no “ritmo da vida plena”, atenta e desperta.

Neste Advento, procuremos viver este “processo de cura”, pois as nossas “doenças” relembram-nos a matéria de que somos feitos, não melhores nem piores do que outros seres humanos... O que carece de cura em mim não é, portanto, um problema, mas “espaço de encontro” com o Amor maior que me transforma e transforma o mundo.



*(...) Devemos entrar na última parte da nossa viagem clarificando uma coisa essencial: curar não basta.*

*Sobretudo porque não ocorre de modo irreversível...*

*Entre as muitas coisas notáveis feitas por São Filipe Néri – homem não só profundo e amável, mas também vulcânico e de mil iniciativas – uma delas não é muito conhecida: São Filipe inventou os «convalescenziari», lugares onde as pessoas eram internadas para não recair nas doenças; com efeito, tendo em conta o estado dos hospitais daquela época, já era um milagre sair-se vivo de tais instituições...*

*Aquele genial São Filipe apercebeu-se da debilidade daqueles que tinham acabado de superar uma doença e tomou-a a sério, proporcionando-lhes um lugar onde ficassem protegidos.*

*Com efeito, o tema que devemos abordar agora é a estabilidade da saúde, que, na dimensão interior, afetiva e espiritual, não é uma aquisição definitiva nem uma condição estática, mas um progresso constante em termos de crescimento em solidez e profundidade na vida nova.*

*Não se regressa à vida anterior à doença. Isto, muitas vezes, não é óbvio. É como a ressurreição de Cristo: Ele não sai da morte para voltar a pregar no Templo, nem tão pouco para regressar a Nazaré, como carpinteiro, mas para ir mais além, para chegar ao Pai.*

*O que é o mais além de um pecado? Não é o "não-pecado», mas o amor. Que agora será mais verdadeiro do que qualquer amor anterior à cura, porque é muito mais sábio e traz consigo uma bagagem de misericórdia.*

*Se assim não for, não se poderá falar de cura. (...)*

(“A arte de curar”, Fabio Rosini)

## Nos dias do Senhor, nascerá a justiça e a paz para sempre

Is 11,1-10 «Naquele dia, sairá um ramo do tronco de Jessé e um rebento brotará das suas raízes.

Sl 71 (72) (...) O lobo viverá com o cordeiro e a pantera dormirá com o cabrito; o bezerro e o

Rm 15,4-9 leãozinho andarão juntos e um menino os poderá conduzir. A vitela e a urso pastarão

Mt 3,1-12 juntamente, suas crias dormirão lado a lado; e o leão comerá feno como o boi. A criança de

leite brincarão junto ao ninho da cobra e o menino meterá a mão na toca da víbora. Não mais praticarão o mal nem a destruição em todo o meu santo monte: o conhecimento do Senhor encherá o país, como as águas enchem o leito do mar.» (Is 11)

«Irmãos: Tudo o que foi escrito no passado foi escrito para nossa instrução, a fim de que, pela paciência e consolação que vêm das Escrituras, tenhamos esperança. O Deus da paciência e da consolação vos conceda que alimenteis os mesmos sentimentos uns para com os outros, segundo Cristo Jesus, para que, numa só alma e com uma só voz, glorifiquéis a Deus, Pai de Nosso Senhor Jesus Cristo. Acolhei-vos, portanto, uns aos outros, como Cristo vos acolheu, para glória de Deus.» (Rm 15)

«Naqueles dias, apareceu João Batista a pregar no deserto da Judeia, dizendo: “Arrependei-vos, porque está perto o reino dos Céus”. Foi dele que o profeta Isaías falou, ao dizer: “Uma voz clama no deserto: ‘Preparai o caminho do Senhor, endireitai as suas veredas’”» (Mt 3)

**E**stamos no segundo domingo do Advento. Aproxima-se o Natal, os preparativos começam a preocupar-nos, a gestão das muitas coisas que acompanham as festividades enchem-nos a agenda, as notícias do mundo nem sempre nos tranquilizam. E no meio de tudo isto, as leituras de hoje falam-nos de paz, de paciência, de misericórdia.

Estou a rezar com estes textos ainda o Advento vem longe, e, ao lê-los, senti de imediato o fantasma da azáfama natalícia. Mas senti também vontade de que este ano seja diferente, de que possa saborear melhor este tempo de preparação para o Natal, e antecipar a chegada de Jesus e da Sua mensagem com o coração mais livre, para que a Palavra deste domingo entre realmente na minha vida e tenha nela resultados concretos.

As leituras falam-nos da construção do Reino de Deus, do momento em que viveremos uma paz sem medo. Não apenas uma paz que signifique a ausência de guerra, mas uma paz onde *“o bezerro e o leãozinho andarão juntos e um menino os poderá conduzir”,* onde *“o menino meterá a mão na toca da víbora”*.

Conseguiremos imaginar este mundo de harmonia, no qual cada um está seguro



naquilo que é e não teme o outro? Onde há justiça e paz? Para sempre, como refere o Salmo que dá título a estas pistas? Parece difícil, se olharmos para o estado atual do planeta. Também nem sempre é fácil nas nossas famílias, no trabalho, na nossa comunidade. O que nos anima, então? Como mantermos a esperança de que fala São Paulo?

Em primeiro lugar, tal como Paulo nos diz, não podemos esquecer que as Escrituras nos trazem paciência e consolação. A oração assente nelas orienta-nos, ajuda-nos a trabalhar a nossa fé e a nossa fidelidade à mensagem de Jesus, que é bem clara: *“Acolhei-vos, portanto, uns aos outros, como Cristo vos acolheu, para glória de Deus”*.

Neste domingo, precisamos de trazer à consciência que estamos, como diz o Evangelho pelas palavras de São João Batista, a preparar a chegada de Jesus. Não apenas a fazer preparativos para as festas de Natal, mas a contribuir para a construção do mundo que Ele sonhou e anunciou. Como podemos fazê-lo? As palavras, já as conhecemos: paciência connosco e com os outros, fidelidade, perseverança, esperança, misericórdia, perdão, humildade. Mas não bastam as palavras... Seremos capazes de as pôr em prática? Cada ano que passa, sinto que só é possível fazê-lo com oração e a força do Espírito, que sozinha não tenho forças para tão grandes desafios, que implicam contrariar o mundo e, às vezes, dominar a minha própria natureza. Peçamos a Deus a orientação e a força para construir a Sua paz.

Se ajudar à oração, ficam algumas perguntas:

-De que tenho medo?

-Consigo ser justo/a? E humilde, aceitando as injustiças dos outros e da vida?

-Com quem preciso de ter paciência? E quem precisa de ter paciência comigo?

-Sou fiel? Acredito que Jesus vai chegar para todos e estou disposto/a a investir nessa mensagem?

-Vou ser capaz de misericórdia, de aceitar que as coisas poderão não ser perfeitas, de ver para lá da minha visão?

-O que significa, na minha vida, fazer nascer a justiça e a paz?

Obrigada, Senhor, por não desistires de nos chamar à Paz.

Boa oração!

## A Paz sem Vencedor e sem Vencidos

*Dai-nos Senhor a paz que vos pedimos  
A paz sem vencedor e sem vencidos  
Que o tempo que nos deste seja um novo  
Recomeço de esperança e de justiça  
Dai-nos Senhor a paz que vos pedimos*

*A paz sem vencedor e sem vencidos*

*Erguei o nosso ser à transparência  
Para podermos ler melhor a vida  
Para entendermos vosso mandamento  
Para que venha a nós o vosso reino  
Dai-nos Senhor a paz que vos pedimos*

*A paz sem vencedor e sem vencidos*

*Fazei Senhor que a paz seja de todos  
Dai-nos a paz que nasce da verdade  
Dai-nos a paz que nasce da justiça  
Dai-nos a paz chamada liberdade  
Dai-nos Senhor a paz que vos pedimos*

*A paz sem vencedor e sem vencidos*

(Sophia de Mello Breyner Andresen, in 'Dual')

## Temos Mãe!

Gn 3,9-15.20 «Ao sexto mês, o Anjo Gabriel foi enviado por Deus a uma cidade da Galileia chamada  
Sl 97 (98) Nazaré, a uma Virgem desposada com um homem chamado José, da casa de David; e o  
Ef 1,3-6.11-12 nome da Virgem era Maria. Ao entrar em casa dela, o Anjo disse-lhe: “Salve, ó cheia de graça, o Senhor está contigo”. Ao ouvir estas palavras, ela perturbou-se e inquiria de si  
Lc 1, 26-38 própria o que significava tal saudação. Disse-lhe o Anjo: “Maria, não temas, pois achaste graça diante de Deus. Hás de conceber no teu seio e dar à luz um filho, ao qual porás o nome de Jesus. Será grande e vai chamar-se Filho do Altíssimo. O Senhor Deus vai dar-lhe o trono de seu pai David, reinará eternamente sobre a casa de Jacob e o seu reinado não terá fim.” Maria disse ao Anjo: “Como será isso, se eu não conheço homem?” O Anjo respondeu-lhe: “O Espírito Santo virá sobre ti e a força do Altíssimo estenderá sobre ti a sua sombra. Por isso, Aquele que vai nascer é Santo e será chamado Filho de Deus. Também a tua parente Isabel concebeu um filho na sua velhice e já está no sexto mês, ela a quem chamavam estéril, porque nada é impossível a Deus.” Maria disse, então: “Eis a serva do Senhor, faça-se em mim segundo a tua palavra.” E o anjo retirou-se de junto dela.»  
(Lc 1, 26-38)



No ano da Esperança, em que a Verbum Dei tem rezado a Paz que Jesus nos oferece, e à luz deste mote das pistas para o caderno de oração do Advento, este evangelho do chamamento de Maria traz uma mensagem rica e uma ilustração muito colorida.

O que dá e o que tira a Paz a Maria neste encontro e diálogo com Deus? Qual a escolha ou decisão de Maria? E o que a faz escolher esse caminho?

**Em primeiro lugar**, ao contemplarmos a **atitude inicial de Maria**, uma virgem simples – expressão, que, segundo uma nota explicativa da Bíblia, é associada à "palavra grega (...) que designa mais exatamente uma donzela virgem e, no evangelho, designa [como] toda e qualquer jovem" – e que ainda não tinha vivido em comum com José, experimentamos que qualquer um de nós é Filho(a) e, como tal, é interpelado(a) por Deus e que, a cada momento, podemos ser chamados, na nossa simplicidade e pequenez, a determinados caminhos que Ele preparou para nós.

Compreendemos também que, dentro dos nossos limites, não precisamos de ter qualquer requisito, aprovação ou validação externos, **mas sim uma atitude interior de disponibilidade, liberdade, desapego e abertura para receber o que vem, discernir os sinais e abraçar o que somos chamados a viver**. Muitas vezes, se estamos demasiado presos e focados nalguma perspectiva ou vivência externa, como uma relação atribulada ou tóxica, um objetivo profissional, uma dificuldade financeira, uma situação problemática que não estamos a conseguir resolver, uma parte da vida que queremos mudar, mas ainda não conseguimos, ou então, simplesmente, na nossa própria análise e dos nossos limites, no que não conseguimos realizar ou nas vezes que errámos, no que o outro nos magoou e que não me deixa seguir em frente, nos resultados

em vez do caminho, etc., podemos perder o essencial: que viemos ao mundo com a missão de amar como Jesus amou, em tudo o que formos ou escolhermos, ainda que com dor ou sofrimento. Temos a missão de melhorar um bocadinho o mundo à nossa volta, ainda que sem frutos visíveis. Com efeito, tudo é instrumento e caminho para essa missão.

Também uma atitude de “saber esperar” pelo tempo, ritmo, momento e modo de Deus, que muitas vezes não corresponde ao nosso, aquele que nos pareceria mais óbvio, natural e mais feliz. Ele conhece-nos muito melhor do que nós próprios, pelo que, ainda que isso traga dor e toque as nossas feridas, importa “saber esperar” por aquilo que Ele tem para nós.

**Em segundo lugar**, quando Maria se sente visitada por Deus, amada, escolhida e contemplada pela Sua Graça, a sua primeira reação é de medo, fica assustada.

Quantas vezes sentimos esta emoção, o frio na barriga, a dúvida, a hesitação, e nos interpelam pensamentos como “serei capaz?”, “o que me diz Ele?”, “porquê a mim?”, “como será isso possível?”, “e se corre tudo mal?”, “e se Ele me está a enganar?”, “e se eu me estou a enganar a mim próprio(a)?”, entre muitas outros.

Quantas vezes não damos o primeiro passo porque não sabemos a resposta do outro? Quantas vezes não vamos a jogo porque temos medo de perder? Quantas vezes sabemos o que seria necessário, mas, por medo do olhar dos outros e do que poderia acontecer se ousássemos falar, nos calamos? Quantas vezes não nos permitimos sentir, porque temos medo da dor? Quantas vezes não dizemos e demonstramos que amamos, porque temos medo de não ser correspondidos ou aceites? Quantas vezes não compreendemos o outro, não elogiamos o outro, não reconhecemos o que de bom o outro tem, por medo de não sermos suficientes, de não sermos também nós bons e amados?

Quantas vezes o medo nos paralisa ou não nos deixa fazer aquilo a que somos chamados? Quantas vezes o medo, a ansiedade ou a preocupação nos tira a paz?

Se Maria tivesse ficado no medo, nas perguntas, nas dúvidas, nas inseguranças, na desconfiança das respostas recebidas, não teria avançado, não teria aceitado a missão e não se teria entregado de corpo, alma e com todo o seu ser: não teria sido mãe de Jesus como foi, e não se teria tornado mãe de toda a humanidade.

Quando cedemos ao medo, também não vivemos em paz. A Paz vem da coragem de ultrapassar e atravessar o medo, **de avançarmos mesmo com medo e dor**, confiando que o amor é maior e vence o medo.

**Em terceiro lugar**, somente conseguimos atravessar o medo e avançar com coragem, **porque nos sabemos acompanhados, orientados e amados por Ti**, Pai, porque sabemos que estás connosco e que não deixarás que o mal vença sobre nós ou nos separe do Teu amor.

É como um filho pequeno com seus pais – se se sente seguro para errar, cair e, ainda assim, continuar o seu caminho, sabendo-se amado, ele consegue crescer, aprender e evoluir até poder, também ele, ser pai ou mãe de outros.

É esta Confiança e Esperança em Ti que nos faz continuar o caminho, sabendo-nos amados. É saber que és Tu quem nos transforma, quem nos abre o Mar Vermelho, quem faz os milagres que nos permitem continuar a crescer e a amar melhor. Não depende só de nós. Requer uma confiança e esperança naquilo que ainda não vemos, não sabemos, não alcançamos, porque *“nada é impossível a Deus”*.

**E eu, como estou e o que espero neste Natal? O que me tem tirado e trazido a Paz de Jesus? De que tenho medo? Que luz(es) me têm dado sobre isso, Pai e Mãe? Como tenho feito e em que têm assentado as minhas escolhas? Para onde me dirijo apressadamente?**



*Queridas irmãs e irmãos: Bom dia!*

*Obrigado, Monsenhor Ornelas, pelas suas palavras e obrigado a todos pela vossa presença e oração. Rezámos o Terço, uma oração bela e viva, porque nos põe em contacto com a vida de Jesus e de Maria. E meditámos os mistérios da alegria, que nos recordam que a Igreja só pode ser uma casa alegre. A pequena capela em que nos encontramos é como uma bela imagem da Igreja: acolhedora, sem portas. A Igreja não tem portas, para que todos possam entrar. E também aqui podemos insistir que todos podem entrar. Porque esta é a casa da mãe e o coração de uma mãe está sempre aberto a todos os seus filhos. Todos, todos, todos. Sem exclusão.*

*Estamos aqui, sob o olhar materno de Maria, estamos aqui como Igreja, mãe Igreja. E a peregrinação é um traço mariano, porque a primeira a peregrinar depois da anunciação de Jesus foi Maria. Assim que soube que a prima muito velha estava grávida, fugiu. A tradução é um pouco imprecisa, mas o Evangelho diz: "Ela saiu apressadamente". Diríamos que saiu a correr. Fugiu na sua ânsia de ajudar, de estar presente. São tantas as vocações de Maria, mas uma que também podemos dizer, pensando nisso, é esta: a virgem que corre. Sempre que há um problema, sempre que a invocamos, ela não se demora. Ela vem. Apressa-se. Nossa Senhora com pressa. Gostam? Vamos dizê-lo todos juntos. Nossa Senhora com pressa. Ela tem pressa porque é mãe. Apressada. Em português dizemos 'apressada', diz-me o Monsenhor Ornelas. Nossa Senhora apressada. E assim acompanha a vida de Jesus, e não se esconde depois da Ressurreição. Acompanha os discípulos, à espera do Espírito Santo e acompanha a Igreja que começa a crescer depois do Pentecostes. Nossa Senhora apressada e Nossa Senhora que acompanha. Ela acompanha sempre, nunca é a protagonista. O gesto de acolhimento de Maria é duplo: primeiro acolhe, e depois assinala Jesus. Na sua vida, Maria não faz outra coisa senão apontar para Jesus. Faz o que ele te diz. Segue Jesus. Estes são os*

*dois gestos de Maria. Pensem bem, ela não acolhe toda a gente, ela aponta para Jesus. E fá-lo com um pouco de pressa, apressada. (...) Maria que se fez presente de uma forma especial. Para que a incredulidade de tantos corações se abrisse a Jesus. Com a sua presença, ela nos aponta Jesus. É sempre seu intuito apontar para Jesus. E hoje ela está aqui entre nós, está sempre entre nós, por causa dela sentimo-nos muito mais próximos. Maria apressada.*

*Amigos, Jesus ama-nos ao ponto de se identificar connosco, e pede-nos que colaboremos com Ele. E Maria indica-nos o que Jesus nos pede. Caminhar na vida, colaborando com Ele.*

*Hoje gostaria que olhássemos para a imagem de Maria e que cada um de nós pensasse no que Maria me está a dizer como Mãe: que me estará a assinalar com o seu dedo? Está a apontar-me Jesus? Por vezes, também aponta para algo que não está a funcionar bem no nosso coração. Mas ela aponta sempre. Mãe, que me estás a mostrar a mim? Façamos um pequeno momento de silêncio e cada um de nós, no seu coração, diga: Mãe, que me estás a mostrar a mim? O que há na minha vida que te preocupa, o que há na minha vida que te comove? Que há na minha vida que te interessa? E tu o assinalas. E aí, apontas para o nosso coração para que Jesus possa vir e, assim como a nós nos apontas Jesus, a Jesus mostras o coração de cada um de nós.*

*(...) Essa é Maria, essa é a nossa mãe. Nossa Senhora apressada para estar perto de nós. Que ela nos abençoe a todos. Amém.*

(Discurso do Papa Francisco em Fátima, 05.08.2023)

## Alegrem-se: Jesus vem para nos dar a Paz!

Is 35,1-6a.10 «Alegrem-se o deserto e o descampado,

SI 146 (145) rejubile e floresça a terra árida, cubra-se de flores como o narciso, exulte com brados de alegria. Ser-lhe-á dada a glória do Líbano, o

Tg 5,7-10 esplendor do Carmelo e de Saron. Verão a glória do Senhor, o esplendor do nosso Deus.

Mt 11,2-11 Fortalecei as mãos fatigadas e robustecei os joelhos vacilantes. Dizei aos corações

perturbados: “Tende coragem, não temais: aí está o vosso Deus, que vem para fazer justiça e dar a recompensa. Ele próprio vem salvar-vos”.

Abriu-se-ão os olhos dos cegos e os ouvidos dos surdos. Então o coxo saltará como um veado, e a língua do mudo cantará de alegria. Por ele caminharão os resgatados e voltarão os que tiver libertado o Senhor. Hão de chegar a Sião com brados de alegria, com eterna felicidade a iluminar-lhes o rosto. Reinarão o prazer e o contentamento e acabarão a dor e os gemidos.» (Is 35, 1-10)

«Irmãos: Esperai com paciência a vinda do Senhor. Vede como o agricultor espera pacientemente o precioso fruto da terra, aguardando a chuva temporã e a tardia. Sede pacientes, vós também, e fortalecei os vossos corações, porque a vinda do Senhor está próxima.

Não vos queixeis uns dos outros, a fim de não serdes julgados. Eis que o juiz está à porta. Irmãos, tomai como exemplos de sofrimento e de paciência os profetas que falaram em nome do Senhor.» (Tg 5, 7-10)



Querido Pai,  
Às vezes, a minha alma parece um deserto – seca, cansada, desanimada, sem cor;  
às vezes, olho à minha volta e vejo pessoas angustiadas, perturbadas, sem esperança;  
às vezes, o mundo que chega até mim através das notícias está destruído, zangado, triste...

Mas Tu, Senhor, prometes, através do profeta Isaías, que o deserto florescerá, que as fontes brotarão onde antes havia pó, e que a alegria voltará a cantar entre as pedras.

E cumpres esta promessa em cada Natal, com a chegada de Jesus, sinal de Vida, de Amor, de Esperança e Salvação. Jesus vem para dizer a cada um de nós “A paz esteja contigo.”.

A Tua paz, Jesus, é “o caminho santo”, o caminho de salvação, de que fala Isaías.

Esperar Jesus, acolhê-l’O, crescer com Ele e segui-l’O, eis o que nos permite transformar o deserto em jardim, abrir os olhos cegos, curar os ouvidos do coração, caminhar com mais leveza...

Querido Pai,

Sinto-me um pouco mais reconfortada e fortalecida quando leio estas Tuas palavras: «*Tende coragem, não temais: aí está o vosso Deus, que vem para fazer justiça e dar a recompensa. Ele próprio vem salvar-vos*».

No entanto, continuo a pensar na dor e sofrimento de tantos povos, de tantas pessoas, que precisam de ser resgatadas...

A Carta de São Tiago ajuda-me a ficar mais em paz, quando diz: *“Esperai com paciência a vinda do Senhor. Vede como o agricultor espera pacientemente o precioso fruto da terra, aguardando a chuva temporã e a tardia. Sede pacientes, vós também, e fortalecei os vossos corações, porque a vinda do Senhor está próxima.”*

Vem, Jesus, ajuda-nos a esperar com paciência e esperança o teu Reino de felicidade e de alegria, onde acabarão a dor e os gemidos.

Neste tempo de espera e de preparação para o Natal, chegamos ao terceiro domingo do Advento, em que somos convidados a alegrar o coração. É sinal de que o Senhor está próximo. A espera já não é pesada, é luminosa.

Mesmo que ainda não vejamos plenamente a promessa, sabemos que Deus está a caminho, e isso basta para o coração se alegrar.

Esta é a alegria verdadeira – não a euforia passageira do mundo, mas a alegria serena que nasce da esperança e da confiança em Deus.

É a alegria de quem sabe que a luz já desponta, mesmo que ainda haja sombras.

E Jesus, quando vem, traz essa mesma alegria e diz:

*“A paz esteja contigo.”*

Porque onde há paz, há também alegria, e onde há alegria, há presença de Deus.

Preparemos então o coração com leveza e gratidão.

Jesus, ajuda-nos a olhar para a vida não com ansiedade, mas com a certeza de que o Amor está a aproximar-se.

Querido Pai,

Já com o coração mais cheio e pacificado, quero acolher Jesus e ser mensageiro/a da alegria e da paz.

Faço um silêncio mais profundo e procuro concretizar este chamamento na minha vida, a começar por mim, pela minha família, nos ambientes em que me encontro, sabendo que tudo o que viver e fizer, por mais pequeno que pareça, terá um impacto tremendo!

À imagem de uma certa criança que nasceu numa manjedoura em Belém, há mais de dois mil anos...



O deserto de Atacama florido

*Ensina-nos, Senhor, que é dentro de nós que a paz começa.*

*Essa paz que nasce da reconciliação com as próprias feridas, escutando a nossa vida interna em vez de a omitir, dando espaço e dignidade às dimensões mais vulneráveis do nosso ser, reconhecendo com humildade a frustração, a violência e a agressividade que também em nós residem. Só assim seremos capazes de compreender e cuidar das feridas que os outros transportam.*

*Ensina-nos, Senhor, essa paz que nasce do perdão, da capacidade de transformar as nossas quotidianas armas de guerra em relhas de arado, como diz o profeta. Essa paz que põe a morar lado a lado o lobo e o cordeiro e a pastar no mesmo campo o filho do leão e o bezerro. Essa paz que nasce quando deixamos que um redescoberto olhar de criança se torne efetivamente a nossa visão.*

*Ensina-nos, Senhor, a paz que não é pré-fabricada, mas se tece como um lento artesanato. Essa paz que nasce da arte de colocar em relação fios muito diversos, respeitando a unicidade de cada um e, ao mesmo tempo, descobrindo o significado profundo da convivialidade e do encontro.*

*Ensina-nos a paz que não tem vencedores nem vencidos, mas é uma ronda de seres humanos que se dão as mãos e aprendem a aceitar-se na mútua fragilidade; seres que abraçam nos seus semelhantes a mesma solidão que trazem dentro de si, mesmo se em graus diferentes, e não desistem de valorizar o desejo, as razões e os sonhos que faz de cada pessoa um peregrino em direção a Ti, Senhor, Mestre da verdadeira paz.*

*Ensina-nos, Senhor, que é dentro de nós que a paz começa.*

(Cardeal D. José Tolentino Mendonça)

## Sê Amor e Paz no mundo

Is 7,10-14 «Naqueles dias, o Senhor mandou ao rei Acáz a seguinte mensagem: “Pede um sinal ao Senhor teu Deus, quer nas profundezas do abismo, quer lá em cima nas alturas”.  
SI 23 (24) Acáz respondeu: “Não pedirei, não porei o Senhor à prova”. Então Isaías disse:  
Rm 1,1-7 “Escutai, casa de David: Não vos basta que andeis a molestar os homens para quiserdes também molestar o meu Deus? Por isso, o próprio Senhor vos dará um sinal: a virgem conceberá e dará à luz um filho e o seu nome será Emanuel”.»  
(Is 7, 10-14)

«Paulo, servo de Jesus Cristo, apóstolo por chamamento divino, escolhido para o Evangelho que Deus tinha de antemão prometido pelos profetas nas Sagradas Escrituras, acerca de seu Filho, nascido, segundo a carne, da descendência de David, mas, segundo o Espírito que santifica, constituído Filho de Deus em todo o seu poder pela sua ressurreição de entre os mortos: Ele é Jesus Cristo, Nosso Senhor. Por Ele recebemos a graça e a missão de apóstolo, a fim de levarmos todos os gentios a obedecerem à fé, para honra do seu nome, dos quais fazeis parte também vós, chamados por Jesus Cristo. A todos os que habitam em Roma, amados por Deus e chamados a serem santos, a graça e a paz de Deus nosso Pai e do Senhor Jesus Cristo.»  
(Rm 1, 1-7)

**E**stamos quase, quase a chegar ao Natal!

Este é um tempo de alegria, de esperança... Quando estamos à espera que nos nasça um filho, um sobrinho, um neto, andamos todos na expectativa, com grande esperança e alegria, num rodopio de preparativos, sentimos um calorzinho no coração quando pensamos naquele bebé...

Estamos a preparar o nascimento de Jesus! Como me estou a preparar para este nascimento? Tenho sido capaz de olhar para a minha vida e questionar: onde podes Tu nascer, Jesus? Que presença me preparo para ser para Ti, Jesus?

Temos a oportunidade de renovar o nosso encontro com Jesus... Estaremos a conseguir aproveitar para ter momentos de encontro com Ele?

É certo que Jesus veio de forma inesperada: um bebé, quando tantos esperavam um rei, um homem poderoso. Nas nossas vidas, Jesus aparece muitas vezes de modo imprevisível e sob formas inesperadas... tão inesperadas que nem sempre O vemos ou reconhecemos, porque não encaixam nas “ideias” que temos d’Ele... Quantos sinais precisamos receber para Te acolher na nossa vida, Jesus?

São Paulo diz-nos que através de Jesus e *“por Ele recebemos a graça e a missão de apóstolo”*. Na realidade, creio que já o somos todos. Talvez nem sempre o assumamos, mas para Deus já somos: já somos os Seus filhos muito amados, que vivem, nos dias de hoje, a história da salvação... tal como Jesus. Nós vivemos dentro da nossa cultura, do nosso mundo. Tal como Jesus viveu dentro da cultura do mundo do Seu tempo. E isso não O impediu de ser Filho de Deus. Tal como não nos impede a nós.

Se calhar podemos aproveitar estes poucos dias até ao Natal para voltar a questionar: como queremos viver este Natal, Pai? Quais são as nossas prioridades para estes dias? O que nos impede de viver como Teus filhos, hoje?

E deixar-nos contagiar pelo olhar de esperança e de amor com que Deus nos olha. Deixar que este olhar nos transforme. Que nos mude, que nos molde desde o interior do nosso coração.

Este é um tempo de conversão. Ouvia, há dias, numa formação, que conversão quer dizer mudança de mentalidade. Transformação... Irmo-nos transformando até que a nossa vida vá ganhando a forma de Cristo. Para deixarmos de “ser com Jesus” e passarmos a “ser como Jesus”... Não é isto a que somos convidados nestes dias?

Todos estamos a caminho. E a todos é dada a oportunidade de começar, recomeçar. Reconstruir. O Pai restitui-nos a dignidade de filhos, sempre. Por que temos tanto receio d’Aquele que só nos quer amar? Que só nos quer mostrar o Seu amor?

Como é que a minha vida, a forma como vivo, como trabalho, como me educo, como me relaciono com os outros, como educo os meus filhos, como respeito o Mundo / planeta, me mostram enquanto filha/o de Deus e irmã/o de todos os que me rodeiam? Me mostram como pessoa que ama e que constrói a paz à maneira de Jesus?

Que passos concretos tenho de começar a dar para ocupar o meu lugar de cristã/o, de filha/o no mundo de hoje?

## Não reduzas o Natal

*Não recorras ao que já sabes do Natal, mas coloca-te à espera daquilo que de repente em teu coração se pode revelar. Não reduzas o Natal ao enredo dos símbolos, tornando-o um fragmento trémulo sem lugar no concreto da vida. Não repitas apenas as frases que te sentes obrigado a dizer, como se o Natal devesse preencher um vazio em vez de o desocultar. Não confundas os embrulhos com o dom, nem a acumulação de coisas com a possibilidade da festa. Cuida do exterior sabendo que ele é verdadeiro quando movido por uma alegria que vem de dentro. Uma só coisa merece ser buscada e celebrada, uma só: o despertar de uma presença no fundo da alma. Por isso, o Natal que é teu não te pertence. Só a outro o poderás pedir.*

(Tolentino Mendonça, “Rezar de olhos abertos”)



parte II

Natal

---

## A luz brilha nas trevas

Missa do dia      «No princípio era o Verbo e o Verbo estava  
Is 52,7-10      com Deus e o Verbo era Deus.

Sl 97 (98)      No princípio, Ele estava com Deus. Tudo se  
fez por meio d'Ele e sem Ele nada foi feito.

Heb 1,1-6      N'Ele estava a vida e a vida era a luz dos  
homens.

Jo 1,1-18      A luz brilha nas trevas e as trevas não a  
receberam.

O Verbo era a luz verdadeira, que, vindo ao  
mundo, ilumina todo o homem.

Estava no mundo e o mundo, que foi feito por Ele, não O  
conheceu.

Veio para o que era Seu e os Seus não O receberam.

Mas àqueles que O receberam e acreditaram no Seu nome, deu-  
-lhes o poder de se tornarem filhos de Deus.

Estes 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.

Nós vimos a sua glória, glória que Lhe vem do Pai como Filho  
Unigénito, cheio de graça e de verdade.»

(Jo 1, 1-5. 9-14)



Esta é, porventura, das leituras mais difíceis de rezar nos Evangelhos! Em vez da narração dos preparativos para o nascimento de Jesus ou dos momentos que se lhe sucedem, aqueles textos cheios de ternura, que nos falam de Maria e José, dos anjos, dos pastores e dos magos, quase à maneira de uma história, João propõe-nos uma reflexão acerca da natureza de Deus e do modo como Ele Se aproxima de nós, em Jesus.

Contudo, aquilo que em João pode parecer cogitação ou dissertação é sempre oração; aquilo que quase se assemelha à Filosofia é, afinal, apelo à relação.

A proposta deste dia de Natal (depois de ontem já termos celebrado a missa da noite ou do Galo) é deixarmos que Deus Se aproxime de nós, como Ele quiser. Mesmo que o modo por Ele escolhido seja, para nós, incompreensível.

Sabemos pouco do que era o sentimento do povo de Israel quando Jesus nasceu. A não ser que vivia na esperança, desejoso de mudança; e que essa esperança fazia alguns pegarem em armas contra o povo opressor e outros virarem o olhar para Deus, na certeza de que, por maiores que fossem as injustiças, Ele não deixaria nunca de voltar para o Seu povo o Seu coração e o Seu olhar misericordioso.

O Natal é, assim, um encontro de olhares: o dos homens com o de Deus mas, sobretudo, o de Deus com o dos homens, prolongado na História e na vida de cada um de nós, ao longo dos tempos e para sempre.

A este olhar de Deus sobre nós, João chama “luz”: *“N’Ele estava a vida e a vida era a luz dos homens.*

*A luz brilha nas trevas”, mas acrescenta “e as trevas não a receberam”.*

Então, podemos recusar o olhar de Deus, a Sua luz sobre nós? Podemos.

Que estranho... Como é que alguém recusa isto? Pois: mas os homens são assim. E Deus sabe-o bem.

Na liberdade total que nos dá de O acolhermos ou de nos fecharmos, de escolhermos viver com Ele ou sozinhos, de termos a luz mas podermos optar pelas trevas, de agirmos como Maria e José, os anjos, os pastores e os magos ou como o Herodes, nessa liberdade reside a nossa felicidade.

*“Mas àqueles que O receberam e acreditaram no Seu nome, deu-lhes o poder de se tornarem filhos de Deus”.*

Naquele nascimento na gruta de Belém, os que esperavam Deus, receberam-No nos braços, colocaram-No entre si e fizeram d’Ele o tudo das suas vidas; outros houve que não Lhe abriram a porta nem o coração.

Naquela noite em que uma estrela brilhava mais forte, houve uns que seguiram essa estrela e fizeram desse seguimento o seu destino e houve outros que nem a viram.

*“Veio para o que era Seu e os Seus não O receberam”.*

E eu, onde me situo? Quem sou, diante da presença de Deus, neste Natal de 2025?

Felizmente, o Natal não depende de nós! A iniciativa é de Deus e Ele vem para os que quiserem recebê-Lo. E os outros? Não têm Natal?... Que a nossa vida e que a vida de outros tenha Natal também pode passar por nós.

*“E o Verbo fez-Se carne e habitou entre nós”.* E eu, o que faço para que Deus nasça, venha, esteja, ilumine, permaneça nas vidas daqueles que Ele me confia?

*“(…)*

*É esta, irmãs e irmãos, a nossa esperança. Deus é o Emanuel, é Deus conosco. O infinitamente grande Se fez pequeno, a luz divina brilhou nas trevas do mundo, a glória do céu apareceu na terra. Como?*

*Na pequenez de uma criança. E se Deus vem, mesmo quando o nosso coração parece uma pobre manjedoura, então podemos dizer: a esperança não está morta, a esperança está viva e envolve a nossa vida para sempre! A esperança não desilude.*

*(…)*

*Para acolher este dom, somos chamados a pôr-nos a caminho com o espanto dos pastores de Belém.*

*O Evangelho diz que eles, tendo recebido o anúncio do anjo, «foram apressadamente» (Lc 2, 16).*

*Esta é a indicação para reencontrar a esperança perdida, para a renovar em nós, para a semear nas desolações do nosso tempo e do nosso mundo: apressadamente. E existem tantas desolações neste tempo! Pensemos nas guerras, nas crianças metralhadas, nas bombas nas escolas e nos hospitais.*

*Sem demorar, sem abrandar o passo, mas deixando-se atrair pela boa nova.*

*Apressadamente, vamos ver o Senhor que nasceu para nós, com o coração leve e desperto, pronto para o encontro, para podermos então traduzir a esperança nas situações da nossa vida. E esta é a nossa tarefa: traduzir a esperança nas diferentes situações da vida.*

*(…)*

*A esperança cristã é precisamente o “algo mais” que nos pede para avançarmos “apressadamente”. Realmente, nós, discípulos do Senhor, somos convidados a encontrar n’Ele a nossa maior esperança*

*e a levá-la sem demora, como peregrinos de luz nas trevas do mundo.*

(...)

*A nós, a todos nós, o dom e o compromisso de levar a esperança onde ela se perdeu: onde a vida está ferida, nas expectativas traídas, nos sonhos desfeitos, nos fracassos que despedaçam o coração; no cansaço de quem já não aguenta mais, na solidão amarga de quem se sente derrotado, no sofrimento que consome a alma; nos dias longos e vazios dos encarcerados, nos aposentos estreitos e frios dos pobres, nos lugares profanados pela guerra e pela violência. Levar esperança nestes lugares, semear esperança nesses locais.*

(...)

*Jesus, Deus-connosco, nasce para ti, para mim, para nós, para cada homem e mulher.*

*E, sabes, com Ele a alegria floresce, com Ele a vida muda, com Ele a esperança não desilude”.*

(Papa Francisco)

Basílica Vaticana, 24 de dezembro de 2024

Abertura da Porta Santa - início do Jubileu da Esperança

<https://www.vatican.va/content/francesco/pt/homilies/2024/documents/20241224-omelia-natale.html>



## A Fé das Decisões

- Sir 3,3-7.14-17a «Depois de os Magos partirem, o Anjo do Senhor apareceu em sonhos a José e disse-lhe: “Levanta-te, toma o Menino e sua Mãe e fuge para o Egito e fica lá até que eu te diga, pois Herodes vai procurar o Menino para O matar”. José levantou-se de noite, tomou o Menino e sua Mãe e partiu para o Egito e ficou lá até à morte de Herodes.
- SI 127 (128)
- Cl 3,12-21
- Mt 2,13-15.19-23

Assim se cumpriu o que o Senhor anunciara pelo Profeta: “Do Egito chamei o meu filho”. Quando Herodes morreu, o Anjo apareceu em sonhos a José, no Egito, e disse-lhe: “Levanta-te, toma o Menino e sua Mãe e vai para a terra de Israel, pois aqueles que atentavam contra a vida do Menino já morreram”. José levantou-se, tomou o Menino e sua Mãe e voltou para a terra de Israel. Mas, quando ouviu dizer que Arquelau reinava na Judeia, em lugar de seu pai, Herodes, teve receio de ir para lá. E, avisado em sonhos, retirou-se para a região da Galileia e foi morar numa cidade chamada Nazaré. Assim se cumpriu o que fora anunciado pelos Profetas: “Há -de chamar-Se Nazareno”.»

(Mt 2, 13-15. 19-23)



Igreja celebra no último domingo do ano a festa da Sagrada Família. Consoante o ano litúrgico, assim encontramos uma de duas leituras significativas: a da fuga para o Egipto (Mt 2, 13-15. 19-23) ou a de Jesus, com doze anos, perdido no Templo a debater com os doutores da Lei (Lc 2, 41-52). Em ambas as leituras nos deparamos com uma família que está longe de viver numa circunstância de perfeição. Pelo contrário, encontra-se sujeita a vicissitudes várias, ao ponto de ser obrigada a fugir. A fé transmitida de geração em geração no Deus de Abrão, a anunciação do Arcanjo S. Gabriel, os sonhos de José, representam essencialmente promessas de fé. Mas a fé é materializada em decisões que têm que ser assumidas, na confiança de fugir para a incerteza, em seguir em frente em condições de extrema precaridade. Não é uma fé teórica que os move, é a predisposição de José para estar atento à voz de Deus e materializar essa escuta.

A Sagrada Família, tal como nós, católicos, não possui uma redoma de proteção contra todos os constrangimentos, nem tão pouco um guião definido relativamente ao que será a sua vida. É antes de mais expressão de confiança e predisposição para fazer caminho em resposta ao convite de Deus.

O Deus que transportam consigo não é o Deus encarnado em Jesus, que é nesta altura um bebé totalmente dependente. O Deus da Sagrada Família mora no seu seio, no seu coração, no amor que os une. A beleza de um presépio neste Natal não se encontra nas figuras de barro ou madeira, mas no apelo para sermos reflexo desta família, para também nós enquanto família sermos morada de Deus, presépio vivo do Seu amor, expressão materializada dos Seus sonhos.

Como curiosidade histórica, esta viagem de Belém ao Egito seria hoje praticamente impossível de ser feita. Belém está dividida por um muro que impede a transição entre a área sob controle da Autoridade Palestina e Israel. O caminho que provavelmente a Sagrada Família terá feito, junto à costa, também seria hoje impossível de realizar, porque implicaria passar por Gaza, uma cidade totalmente destruída. A Terra Santa que foi percorrida pela Sagrada Família é hoje, mais do que nunca, uma terra de perseguições, agressões e êxodos constantes.

É por todas estas vítimas de um lado e de outro que pedimos a paz e a interceção de Maria.



## Encontrar o nosso verdadeiro Nome

*“Jesus quis pertencer a uma família que enfrentou estas dificuldades para que ninguém se sinta excluído da proximidade amorosa de Deus. A fuga para o Egito, devido às ameaças de Herodes, mostra-nos que Deus está presente onde o homem está em perigo, onde o homem sofre, para onde se refugia, onde experimenta a rejeição e o abandono; mas Deus está também onde o homem sonha, espera voltar à pátria em liberdade, projeta e escolhe a vida e a dignidade para si e para os seus familiares.*

*Hoje, o nosso olhar para a Sagrada Família deixa-se atrair também pela simplicidade da vida que ela conduz em Nazaré. É um exemplo que faz muito bem às nossas famílias, ajuda-as a tornar-se cada vez mais comunidades de amor e de reconciliação, nas quais se sente a ternura, a ajuda e o perdão recíprocos. Recordemos as três palavras-chave para viver em paz e alegria em família: com licença, obrigado, desculpa. Quando numa família não somos invasores e pedimos «com licença», quando na família não somos egoístas e aprendemos a dizer «obrigado», e quando na família nos damos conta de que fizemos algo incorreto e pedimos «desculpa», nessa família existe paz e alegria.”*

(Papa Francisco, Angelus, Praça de São Pedro,  
29 de dezembro de 2013)

## “Que o Senhor faça brilhar sobre ti o Seu rosto e te conceda a Paz”

- Nm 6,22-27 «O Senhor falou a Moisés, dizendo: “Fala a Aarão e a seus filhos: Assim abençoareis os filhos de Israel, dizendo-lhes: ‘O Senhor te abençoe e te guarde! O Senhor faça brilhar sobre ti a Sua face e te seja favorável! O Senhor volte para ti o Seu rosto e te conceda a paz!’ Assim invocarão o Meu nome sobre os filhos de Israel, e Eu os abençoarei.”»  
(Nm 6, 22-27)
- SI 66 (67)
- Gl 4,4-7
- Lc 2,16-21



começar um novo ano é sempre um misto de sentimentos. Há esperança, sim, mas também um pouco de incerteza — o que virá? O que muda? O que continua igual? É nesse momento que a Palavra nos oferece uma das bênçãos mais belas do Livro Sagrado: *“O Senhor te abençoe e te guarde. O Senhor faça brilhar sobre ti o Seu rosto e te conceda a paz.”* É como se Deus, conhecendo as nossas dúvidas e cansaços, nos dissesse: “Não temas o caminho. Eu vou contigo. O Meu olhar está sobre ti.” E isso muda tudo. Porque o ano não começa apenas com os nossos planos — começa com **a promessa de um Deus que nos acompanha**. Esta bênção fala de um rosto que brilha, e esse rosto tem um nome: **Jesus**. É Ele o rosto humano de Deus, o brilho da sua ternura, nascido do ventre silencioso e fiel de **Maria**, a Mãe de Deus.

Celebrá-la no primeiro dia do ano é um convite a olhar o tempo que começa com os olhos dela — olhos de quem confia, mesmo sem saber tudo; de quem guarda no coração o que não entende, mas continua a caminhar. Maria não tinha todas as respostas, mas tinha um coração disponível. Talvez seja isso que o novo ano nos pede: menos certezas, mais confiança; menos medo, mais escuta; menos pressa, mais espaço para que Deus fale.

O Advento, tempo em que o coração da Igreja se põe à escuta da promessa de que Deus vem, preparou o caminho e, agora, diante do ano que se abre, somos convidados a deixar que **a presença de Deus se torne bênção em nós e através de nós**.

Hoje também é o **Dia Mundial da Paz**. A paz de que a Palavra fala não é uma paz fácil, feita de ausência de conflito. É uma paz profunda, que nasce quando deixamos que Deus pacifique o nosso coração — quando aceitamos o Seu olhar sobre as nossas sombras e deixamos que a Sua luz cure o que está ferido.

A paz começa dentro. Depois espalha-se: nas palavras que usamos, nos gestos que oferecemos, no modo como olhamos os outros. Por isso, talvez a melhor resolução para este novo ano seja esta: **deixar que o rosto de Deus brilhe em nós**. Deixar que a sua bênção nos atravessasse de tal forma que a nossa vida se torne bênção para os outros. Que o novo ano comece assim — com gratidão, com esperança e com um coração aberto, como o de Maria. E que, em cada manhã, possamos escutar de novo a voz terna de Deus a repetir-nos: “Eu te abençoo. Eu te guardo. Eu volto o Meu rosto para ti... e te dou a paz.”



*“Acima de tudo, confia no lento trabalho de Deus.*

*Somos, por natureza, impacientes em querer chegar sem demora ao fim das coisas, em querer saltar as etapas do crescimento.*

*E, contudo, é a lei de todo o progresso que ele passe por algumas fases de instabilidade, e que leve tempo.*

*O teu ser cresce gradualmente — deixa-o crescer.*

*Não tentes forçar a germinação das sementes que Deus planta em ti.*

*Aceita a ansiedade de te veres ainda a caminho, inacabado, e aprende a amar essa espera.*

*Talvez Deus te dê a Sua graça, não no que escolheste, mas no que se vai revelando, passo a passo, ao longo do caminho.”*

(“Confia no lento trabalho de Deus”,  
Pierre Teilhard de Chardin, SJ)

## Onde estás, Jesus?

Is 60,1-6 «Tendo Jesus nascido em Belém da Judeia, no tempo do rei Herodes, chegaram a Jerusalém uns magos vindos do Oriente. E perguntaram: “Onde está o rei dos judeus que acaba de nascer? Vimos a sua estrela no Oriente e viemos adorá-lo.” Ao ouvir tal notícia, o rei Herodes perturbou-se e toda a Jerusalém com ele. E, reunindo todos os sumos sacerdotes e escribas do povo, perguntou-lhes onde devia nascer o Messias. Eles responderam: “Em Belém da Judeia, pois assim foi escrito pelo profeta: E tu, Belém, terra de Judá, de modo nenhum és a menor entre as principais cidades da Judeia; porque de ti vai sair o Príncipe que há de apascentar o meu povo de Israel.”

Então Herodes mandou chamar secretamente os magos e pediu-lhes informações exatas sobre a data em que a estrela lhes tinha aparecido. E, enviando-os a Belém, disse-lhes: “Ide e informai-vos cuidadosamente acerca do menino; e, depois de o encontrardes, vinde comunicar-mo para eu ir também prestar-lhe homenagem.” Depois de ter ouvido o rei, os magos puseram-se a caminho. E a estrela que tinham visto no Oriente ia adiante deles, até que, chegando ao lugar onde estava o menino, parou. Ao ver a estrela, sentiram imensa alegria; e, entrando na casa, viram o menino com Maria, sua mãe. Prostrando-se, adoraram-no; e, abrindo os cofres, ofereceram-lhe presentes: ouro, incenso e mirra. Avisados em sonhos para não voltarem junto de Herodes, regressaram ao seu país por outro caminho.»

(Mt 2 , 1-12)



qui estamos nós, num novo recomeço: Natal, Ano Novo, Dia de Reis...

Um novo ano pela frente, cheio de intenções, sonhos e desafios. Mas será que é apenas um “novo ciclo”? Ou o que vivi este Natal transformou-me e elevou-me para um tempo de maior crescimento?

Dentro de poucos dias, arrumamos o presépio, as decorações de Natal e regressamos à rotina habitual... ou será que algo mudou?

A leitura bem conhecida dos Reis Magos levantou-me algumas questões.

Eles vieram de longe e encontraram Jesus. Já Herodes, que vivia perto do local onde Jesus nasceu e possuía todo o conhecimento dos sacerdotes e escribas, não O encontrou.

Todos perguntavam: “Onde está o Senhor?”

Também nós, no nosso dia a dia, tantas vezes nos questionamos: “Onde está o Senhor?”

Por vezes encontramos respostas... outras vezes, nem tanto.

Ao olhar para os Reis Magos e para Herodes, vejo grandes diferenças nas suas atitudes ao saberem do nascimento de Jesus.

Os Reis Magos, vindos de longe, puseram-se a caminho e foram guiados por uma estrela.

Souberam ler os sinais, estavam atentos ao que os rodeava, confiaram e acreditaram que aquela estrela era diferente das outras — e que os conduziria até ao Senhor.

Essa convicção fê-los caminhar, sair do seu lugar, vencer os medos e aventurar-se por caminhos desconhecidos, fora da sua zona de conforto.

Tudo isto porque desejavam adorar Jesus.

Herodes, pelo contrário, não saiu do seu lugar. Pediu apenas que o informassem de onde Jesus estava. Não O procurou, não fez o seu caminho...

Qual seria o seu verdadeiro interesse? O que o incomodava?

Seria medo? Inveja? Receio de perder o poder? O que terá sentido ao saber do nascimento de Jesus?

E eu, Jesus... o que procuro em Ti?

O que me faz ir ao Teu encontro?

O que desperta em mim o saber que Tu nasceste? Quais são as “estrelas” que me levam a Ti?

Os Reis Magos encontraram Jesus e sentiram uma grande alegria.

Esse encontro contigo, Senhor, deixou-os diferentes — transformados — e por isso não voltaram pelo mesmo caminho.

O encontro contigo, Senhor, traz uma alegria e uma paz profundas; transforma o nosso coração.

Faz-nos sentir uma imensidão, um amor tão grande que não nos deixa indiferentes.

O verdadeiro encontro contigo transforma-nos.

Senhor, quando foi a última vez que senti isto tudo contigo?

O encontro contigo leva-nos a agir!

Os Reis Magos ofereceram presentes: ouro, incenso e mirra — símbolos do reconhecimento de que és Rei, imortal e divino.

E eu, Jesus, o que Te quero oferecer?

O que quero dar-Te neste novo ano?

O meu tempo? As minhas mãos? A minha vida? As minhas inseguranças e medos?....

Obrigada, Jesus, por este tempo contigo.

Obrigada por seres tão simples, por não Te impores e por estares sempre à nossa espera.

Obrigada por Te alegrares com o nosso encontro e por nos amares tal como somos.

Ajuda-me a encontrar-Te no meu dia a dia;

a olhar à minha volta e reconhecer os Teus sinais;

a ver as circunstâncias onde precisas de chegar — e a ser instrumento para Te levar onde és mais necessário.

Ajuda-me a não me perder ao longo do ano e a deixar-me encontrar por Ti.

Aumenta a minha fé.

Ensina-me a caminhar, a amar e a viver melhor.

Espero que, daqui a um ano, possa olhar para trás e dizer:

**“Que bom que foi viver este ano Contigo!”**

E que possa ouvir-Te responder:

**“Que bom que foi viver contigo!”**.



## Quando se recolhe o presépio

*Senhor, não sei bem o que será viver só de luz. Estou tão habituado a coisas que acabam, ao dia e à noite, aos prazos breves de duração! Vou aceitando como inevitáveis sombras, silêncios, opacidades...E, contudo, hoje o que te peço é que me ajudes a não desistir da luz. Não quero, Senhor, recolher apenas, para uma caixa, as figuras do presépio, como se fossem sinais de um teatro anual que monto para a minha consciência. Não consigo arrumar numa gaveta as palavras que o Natal me deixou... É o que te peço, Senhor: que o teu nascimento inspire os meus renascimentos. Que a tua presença me ensine o que é tornar-se presente. Que o dom que fazes de Ti me ajude a fazer da vida serviço, serviço de amor. É essa a maneira de conservar o Natal.*

(Rezar de olhos abertos, José Tolentino Mendonça)

## Sou filho muito amado do Pai

- Is 42,1-4.6-7    «Naquele tempo, Jesus chegou da Galileia e veio ter com João Batista ao Jordão, para ser batizado por ele. Mas João opunha-se, dizendo: “Eu é que preciso de ser batizado por Ti e Tu vens ter comigo?”. Jesus respondeu-lhe: “Deixa por agora; convém que assim cumpramos toda a justiça”. João deixou então que Ele Se aproximasse. Logo
- Sl 28 (29)
- At 10,34-38
- Mt 3,13-17

que Jesus foi batizado, saiu da água. Então, abriram-se os céus e Jesus viu o Espírito de Deus descer como uma pomba e pousar sobre Ele. E uma voz vinda do céu dizia: “Este é o meu Filho muito amado, no qual pus toda a minha complacência”.»

(Mt 3, 13-17)



o rezar este Evangelho sobre o Batismo de Jesus, para além da imaginação me transportar para aquele momento e fechar os olhos para me colocar na cena, ver o céu abrir-se, saltar-me, desde logo, a imagem da Santíssima Trindade que se manifesta de forma tão bela neste momento, com o Pai a falar, O filho a ser batizado e o Espírito Santo a descer sobre Ele na forma de pomba. Esta é uma das mais belas revelações de Deus nos Evangelhos, uma verdadeira Teofania.

Mas, hoje, para além disso, fizeram-me eco as palavras do Pai: *“Este é o meu filho muito amado, no qual pus toda a minha complacência”* (Mt 3,17).

Jesus é o filho muito amado do Pai, mas não seremos nós também filhos muito amados?

Respiro e tomo consciência desta boa notícia – sou filho muito amado do Pai.

Se já é bom saber que somos amados, saber-nos amados por Deus é a melhor notícia que podemos ter.

Saber-me amado por Deus é uma alegria, mas também uma responsabilidade. Como tenho eu vivido este amor imenso que o Pai tem por mim? Tenho consciência deste amor e sou capaz de viver em cada dia na certeza de que Ele me ama de forma incondicional?

O Pai ama primeiro, e o seu amor não depende de eu ser mais ou menos bem-comportado, é um amor incondicional, mas o tomar consciência deste amor eleva a fasquia. Que faço eu para corresponder a este amor? De que forma vivo como filho muito amado do Pai?

Deste amor pelo Pai e da certeza de ser Filho muito amado, nasce a responsabilidade de amar não só a Deus, mas também a todos os outros filhos muito amados – a Humanidade inteira.

Olho à minha volta e tomo consciência de que todos os outros irmãos que se cruzam comigo, em cada dia, são filhos muito amados de Deus, independentemente da sua cor, raça ou nacionalidade.

No Batismo de Jesus, o Pai acrescenta “...no qual pus toda a minha complacência”.

Nesta declaração vejo como o simples facto de eu existir traz alegria e prazer ao Pai. Não preciso fazer nada. Basta existir para dar prazer ao Pai, mas como bom filho não serei eu desafiado a aumentar essa satisfação do Pai, contruindo e cimentando uma relação de proximidade que me faça ser cada vez mais à Sua imagem?

Daqui vem a necessidade de dar tempo à oração, pois só com intimidade conseguimos progredir na relação, amando Deus de forma cada vez mais plena. Para ser cada vez mais à Sua imagem, tenho de O conhecer, e só consigo fazê-lo aprofundando o conhecimento da Sua Palavra e dando espaço para a oração, pois é na Oração que Ele me fala e é da oração que me alimento para continuar o caminho.

Esta boa notícia, não pode deixar de me transformar, de me desafiar e de me encher de Esperança e de paz.

É desta certeza de nos sentirmos amados que nasce a verdadeira paz que este ano rezamos com o nosso lema “A paz esteja convosco”.

Neste dia do Batismo do Senhor, façamos memória desse dia tão importante nas nossas vidas e recordemos aqueles que nos conduziram ao batismo, e todos aqueles que nos ajudaram a crescer neste amor cada vez maior por Deus, que nos ama mesmo antes de sermos batizados.



## Isaías 43 (adaptado Pe. Duarte Rosado, sj)

*Eis o que diz o Senhor,  
O que te criou ó Jacob  
O que te formou ó Israel:  
"Nada temas, porque Eu te resgatei,  
e te chamei pelo teu nome; tu és meu.  
Se tiveres de atravessar as águas, estarei contigo,  
e os rios não te submergirão.  
Se caminhares pelo fogo, não te queimarás  
e as chamas não te consumirão.*

*Porque Eu, o Senhor, sou o teu Deus;  
O Santo de Israel, sou teu salvador.  
Entrego o Egito por teu resgate,  
A Etiópia e Seba em troca de ti.  
E visto que és precioso aos meus olhos,  
que te estimo e que te amo,  
entrego reinos em teu lugar,  
e nações, em vez de ti.*

*Não tenhas medo, Eu estou contigo.  
Trarei do Oriente os teus filhos  
e congregarei do Ocidente  
os que te pertencem.  
Direi ao norte: "Devolve-os!"  
E ao sul: "Não os retenhas!"  
Tragam-me os meus filhos lá de longe  
E as minhas filhas dos confins da terra.*

parte III

somos Igreja

---

## A terminar um ano litúrgico, um Jubileu e um lema da Comunidade Verbum Dei

Há precisamente um ano que, ao escrever a introdução da terceira parte do caderno, me referia a estas três situações de que, agora, nos despedimos. Mas não para ficarmos tristes, nem avaliar se fizemos bem ou mal ou, até, se não fizemos nada.

Passou um ano que foi muito rico em experiências, experiências estas que não ficam para trás porque foram intensamente vividas e deixaram, em nós, marcas de vida, trouxeram-nos riquezas, desafios e compromissos. E, por tudo isto, só podemos dar graças.

Sim! Damos graças porque o Advento que passou nos preparou para a vinda de Jesus, já com sabor a Jubileu, um Jubileu que nos fez peregrinos em esperança e que vivemos “Alegres na Esperança”.

Este ano colocou-nos perante a despedida do Papa Francisco, que tanto marcou a vida do Mundo, da Igreja e que, particularmente, no ano de 2023, marcou a vida de tantos jovens, e não só, na Jornada Mundial da Juventude (JMJ) de Lisboa. Ficámos à espera do Novo Papa, que nos chegou com alguma rapidez, ficámos à espera do seu nome e fomos surpreendidos! Não foi um “Francisco II”, mas sim um “Leão XIV”, americano, agostiniano e missionário!

Agora é este o nosso presente: a despedida do Jubileu, que nos deixou os seus frutos, a chegada do Papa Leão XIV e um novo lema na comunidade que nos convida a acolher e viver a Paz que Jesus tem para todos.

Com os contributos de alguns colaboradores, vamos partilhar um pouco de tudo o que vivemos.

## A paz esteja com todos vós!

Após o anúncio do "Habemus Papam" pelo Cardeal Protodiácono Dominique Mamberti, às 19h22m o Papa Leão XIV assomou à varanda central da Basílica de São Pedro, de onde dirigiu as suas primeiras palavras - em italiano e espanhol - às cerca de 100 mil pessoas presentes na Praça de São Pedro e na Via da Conciliação, e a todos os que o seguiam pelos meios de comunicação.

“A paz esteja com todos vós!

Caríssimos irmãos e irmãs, esta é a primeira saudação de Cristo Ressuscitado, o Bom Pastor, que deu a vida pelo rebanho de Deus. Também eu gostaria que esta saudação de paz entrasse no vosso coração, chegasse às vossas famílias, a todas as pessoas, onde quer que se encontrem, a todos os povos, a toda a terra. A paz esteja convosco!

Esta é a paz de Cristo Ressuscitado, uma paz desarmada e uma paz que desarma, que é humilde e perseverante. Que vem de Deus, do Deus que nos ama a todos incondicionalmente.

Conservamos ainda nos nossos ouvidos aquela voz fraca, mas sempre corajosa, do Papa Francisco que abençoava Roma, o Papa que, naquela manhã de Páscoa, abençoava Roma e dava a sua bênção ao mundo inteiro. Permitti-me que dê prosseguimento àquela mesma bênção: Deus nos ama, Deus vos ama a todos, e o mal não prevalecerá! Estamos todos nas mãos de Deus. Portanto, sem medo, unidos de mãos dadas com Deus e uns com os outros, sigamos em frente! Somos discípulos de Cristo. Cristo vai à nossa frente. O mundo precisa da Sua luz. A humanidade precisa d’Ele como ponte para poder ser alcançada por Deus e pelo Seu amor. Ajudai-nos também vós e, depois, ajudai-vos uns aos outros a construir pontes, com o diálogo, o encontro, unindo-nos todos para sermos um só povo sempre em paz. Obrigado, Papa Francisco!

Quero também agradecer a todos os meus irmãos Cardeais que me escolheram para ser o Sucessor de Pedro e para caminhar convosco, como Igreja unida, procurando sempre a paz, a justiça, esforçando-se sempre por trabalhar como homens e mulheres fiéis a Jesus Cristo, sem medo, para anunciar o Evangelho, para ser missionários.

Sou agostiniano, um filho de Santo Agostinho, que dizia: «Convosco sou cristão e para vós sou bispo». Neste sentido, podemos caminhar todos juntos em direção à pátria que Deus nos preparou.

Uma saudação especial à Igreja de Roma! Devemos procurar juntos o modo de ser uma Igreja missionária, uma Igreja que constrói pontes, que constrói o diálogo, sempre aberta para acolher a todos, como esta Praça, de braços abertos, a todos aqueles que precisam da nossa caridade, da nossa presença, de diálogo e de amor. (...)”



## Jubileu na Ásia

Por vezes ficamos preocupados valorizando a tradição da Igreja porque pensamos que implica uma mera permanência no passado que não nos deixa progredir. É verdade que até pode ser assim, mas não podemos considerar toda a tradição como negativa e uma coisa apenas do passado, mas sim perceber o que tem de bom, e como nos pode ajudar no tempo presente.

Depois desta primeira premissa, quero centrar-me no Jubileu, uma tradição que vem desde o Antigo Testamento, em concreto do Livro do Levítico, mas que, vivido nos moldes atuais, no presente que temos hoje, tem sido para mim, e creio que para a Igreja, fonte de uma grande riqueza.

Quando este verão que passou viajei para Ásia já levava comigo uma rica experiência jubilar que tínhamos vivido nos diferentes grupos nos quais participo. Foi mesmo uma maravilha encontrar no Japão e nas Filipinas, em todas as igrejas e conventos que visitei (foram muitos), cartazes do Jubileu, Portas Santas que se abriam para o encontro com Jesus.

Foi como uma fonte de fraternidade, de universalidade, de catolicidade da Igreja. Descobri que estávamos a viver o mesmo momento!!! O lema estava escrito em diferentes línguas asiáticas, mas a mensagem era igual porque era o mesmo Espírito que nos falava a todos.

Senti como toda, toda, toda a Igreja, nos cinco continentes, está envolvida no mesmo espírito jubilar de reconciliação, de perdão, de misericórdia, de encontro com Jesus, e que todos peregrinávamos com esperança para uma mesma meta: JESUS.

O meu coração, através desta vivência, ficou reconciliado com o passado, com uma tradição que é História de Salvação para todos os povos e para todos os tempos.



## Retalhos de um Jubileu

Foi no mês de agosto que milhares de jovens de todo o mundo se puseram a caminho para viver o Jubileu da Juventude em Roma. Destes milhares de jovens, 1600 eram portugueses, entre os quais cerca de 50 jovens Verbum Dei da Paróquia do Campo Grande de Lisboa.

Tinham pela frente um longo percurso até chegar a Roma de autocarro, viver o Jubileu, e regressar de novo, mas a alegria que sentiam tudo superava. Uma alegria suscitada também pelas paragens espetaculares que tiveram, com atividades verdadeiramente cativantes, como uma Eucaristia na Sagrada Família de Barcelona sem ter de passar horas na fila de espera, a visita a Turim, e a entrada no Santuário de Lourdes, que lhes fez pensar no seu querido Santuário de Fátima.

As vivências foram muitas:

- Sentir que nos autocarros iam jovens de diferentes paróquias, mas que todos peregrinavam com esperança.
- Chegar a Roma, onde as bandeiras dos países falavam de um mundo de diferentes culturas, unidas pela mesma Fé.
- Uma Eucaristia para marcar o início do Jubileu da Juventude, e o Papa que inesperadamente sai ao encontro deles como um pai que estava à sua espera. Que detalhe maravilhoso do Papa Leão XIV!!!
- Ir ao Circo Máximo e encontrar-se com a Misericórdia oferecida por Jesus através dos muitos padres e bispos que administravam o sacramento da reconciliação.
- Entrar na Basílica de São Pedro pela Porta Santa e encontrar não só um espaço cheio de arte e beleza, mas viver também um encontro com Jesus que estava lá à sua espera.

- Visitar as diferentes Basílicas, em especial a de Santa Maria Maior, onde, num humilde túmulo, voltaram a reencontrar-se com o querido Papa Francisco que tanto tocou as suas vidas na Jornada Mundial da Juventude de Lisboa.

- Ficaram felizes com as Eucaristias de todos os portugueses juntos, nas quais o Patriarca de Lisboa, Dom Rui Valério, entrou nas suas vidas, não como um nome apenas, mas como um amigo e companheiro de caminho nesta peregrinação, que lhes falava com palavras de evangelho que entravam no seu coração.

Haveria muito mais para contar, mas fica por aqui, bastando dizer que voltaram cheios de entusiasmo, transformados e com o desejo de contagiar outros como discípulos missionários.



## Queremos a Paz

Este verão, na cidade de Nagasaki, depois de visitar o Museu e Monumento dos Vinte e Seis Mártires cristãos, fui ao Parque da Paz, um espaço para recordar a segunda bomba atômica e tomar consciência do que nunca mais deve acontecer.

Nesse dia, estava um calor de 40 graus e um alto índice de humidade. Orientadas pelo mapa, entrámos numa rua estreita, ao fundo da qual se encontrava uma enorme escadaria cujo fim não conseguíamos ver. Começámos a subir e eu só desejava que cada degrau fosse o último, mas deparava-me sempre com mais um e mais um e, a certa altura, confesso que pensei desistir, senti que não ia conseguir, parecia-me impossível chegar ao fim. Na minha mente repetia incessantemente: “é difícil alcançar a paz”!

Cada degrau falava-me de esforço, de ir devagar, de parar para respirar, subir um degrau após o outro, falava-me de perseverança. Deparei-me com a minha fragilidade, com a tentação de me instalar num degrau e atirar a toalha, debilitada pelo esforço físico. Mas depois de procurar convencer-me de que não ia conseguir, inesperadamente, cheguei ao final. Chegámos a uma grande esplanada, onde os trabalhadores estavam a montar um palco para viver o memorial dos 80 anos do lançamento da bomba atômica, onde ia realizar-se uma cerimónia ecuménica para rezar e celebrar a paz.

Só podemos saborear e celebrar a paz quando subimos degraus desafiantes, quando vencemos as nossas tentações, quando os nossos sentimentos não prevalecem e, sobretudo, quando há uma voz interior que diz : “*A paz esteja convosco*” (Jo 20, 19). Aí damos conta de que a paz é um dom do próprio Jesus, que é um fruto do Espírito, que não é o mundo que no-la dá.

parte III Visita ao Parque da Paz - Nagasaki e Hiroshima



Nagasaki



Hiroshima

## Ensina-nos, Senhor, que é dentro de nós que a paz começa.

Essa paz que nasce da reconciliação com as próprias feridas, escutando a nossa vida interna em vez de a omitir, dando espaço e dignidade às dimensões mais vulneráveis do nosso ser, reconhecendo com humildade a frustração, a violência e a agressividade que também em nós residem. Só assim seremos capazes de compreender e cuidar das feridas que os outros transportam.

Ensina-nos, Senhor, essa paz que nasce do perdão, da capacidade de transformar as nossas quotidianas armas de guerra em relhas de arado, como diz o profeta. Essa paz que põe a morar lado a lado o lobo e o cordeiro e a pastar no mesmo campo o filho do leão e o bezerro. Essa paz que nasce quando deixamos que um redescoberto olhar de criança se torne efetivamente a nossa visão.

Ensina-nos, Senhor, a paz que não é pré-fabricada, mas se tece como um lento artesanato. Essa paz que nasce da arte de colocar em relação fios muito diversos, respeitando a unicidade de cada um e, ao mesmo tempo, descobrindo o significado profundo da convivialidade e do encontro.

Ensina-nos a paz que não tem vencedores nem vencidos, mas é uma ronda de seres humanos que se dão as mãos e aprendem a aceitar-se na mútua fragilidade; seres que abraçam nos seus semelhantes a mesma solidão que trazem dentro de si, mesmo se em graus diferentes, e não desistem de valorizar o desejo, as razões e os sonhos que faz de cada pessoa um peregrino em direção a Ti, Senhor, Mestre da verdadeira paz.

Ensina-nos, Senhor, que é dentro de nós que a paz começa.  
Cardeal José Tolentino de Mendonça

16 outubro 2023

## Messageiros da Paz das Nações Unidas – Jane Goodall

Os Messageiros da Paz das Nações Unidas são personalidades ilustres, criteriosamente selecionadas nos domínios da arte, literatura, ciência, entretenimento, desporto ou outras esferas da vida pública, que aceitaram contribuir para chamar a atenção de todo o mundo para o trabalho das Nações Unidas. Apoiados pela mais alta honra concedida pelo Secretário-Geral a um cidadão global, esses indivíduos proeminentes dedicam o seu tempo, talento e paixão como voluntários para aumentar a consciencialização sobre os esforços das Nações Unidas para melhorar a vida de milhões de pessoas em todo o mundo.

Neste Caderno de Oração do Advento e Natal, relembramos **JANE GOODALL (1934-2025)**:



Etóloga, ambientalista e humanitária, a Dra. Goodall foi nomeada Mensageira da Paz das Nações Unidas pelo Secretário-Geral Kofi Annan, em 2002. Pioneira no estudo dos chimpanzés, ela transformou a nossa compreensão do mundo natural e dedicou a sua vida à proteção das pessoas, dos animais e do planeta.

Fundou o Instituto Jane Goodall, reconhecido internacionalmente pelos seus programas inovadores de conservação e desenvolvimento comunitário em toda a África, onde ela iniciou a sua pesquisa de campo, pioneira, em 1960. Através do seu programa global Roots & Shoots, a Dra. Goodall inspirou gerações de jovens em mais de 75 países a agir por um mundo mais justo e sustentável.

Como Mensageira da Paz da ONU durante mais de duas décadas, a voz de Jane Goodall chamou a atenção do mundo para a urgência de proteger o nosso meio ambiente. O seu legado continuará a guiar e a inspirar os esforços coletivos da humanidade em prol da paz, da sustentabilidade e da vida em harmonia com a natureza.

<https://www.un.org/en/mop>

## Grupo Arte & Espiritualidade

Sim!!! Na “Família Missionaria Verbum Dei”, temos este grupo, no qual Deus, O grande criador e artista, motiva o nosso caminho e, com Ele, a nossa criatividade e o gosto pela beleza fazem-se vida de fé e salvação para nós e para muitas outras pessoas. No grupo, através da arte, vamos conhecendo melhor Deus, e oramos com Ele. Através dela, e da Palavra que a inspira, também O damos a conhecer aos outros. Este ano estamos a viver e a aprofundar o Jubileu da Esperança.

Atualmente, somos 11 pessoas neste grupo, mas temos muito espaço no nosso coração para receber mais pessoas. Reunimo-nos, quinzenalmente, na Casa da Palavra, partilhamos momentos com a Comunidade Verbum Dei, colaborando com a nossa presença e servindo o próximo através dos nossos talentos. Construímos peças que ajudam a evangelizar, criando momentos/objetos artísticos.

Fazemos parte dos grupos da “Comunidade Verbum Dei”, temos um retiro anual, preparamos uma das missas da comunidade, temos uma tenda na Venda de Natal e também colaboramos na preparação das atividades típicas desta época festiva e em outros eventos que se vão realizando ao longo do ano.



# Família Missionária Verbum Dei

## Uma Família

A Família Missionária Verbum Dei (FaMVD), como o seu próprio nome indica, é primeiramente uma "Família" profundamente missionária e ao serviço da Palavra de Deus, formada por homens e mulheres de todas as culturas, línguas, nações e estados de vida. Os membros desta Família, movidos pela mesma missão e espiritualidade Verbum Dei, procuram seguir Cristo e transmitir a vida e o amor de Deus a todos os povos.

## Três Ramos

No coração da Família Verbum Dei está a Fraternidade Missionária Verbum Dei (FMVD), uma Instituição de Vida Consagrada da Igreja Católica formada por pessoas que consagram a sua vida a Deus. Dela fazem parte:

\_Dois Ramos celibatários (que professam os votos de pobreza, castidade e obediência) - Missionárias e Missionários consagrados.

\_Casais Missionários - que se consagram a Deus através do sacramento do Matrimónio e de um compromisso solene que os vincula.

Fundada a 17 de Janeiro de 1963, em Maiorca (Espanha), pelo Rvdo. D. Jaime Bonet, a FMVD tem como Missão o anúncio da Palavra de Deus e a propagação do Seu Reino através:

- \_da oração;
- \_do ministério da Palavra;
- \_do testemunho de vida evangélica.

Consulte as atividades da Família Missionária Verbum Dei de Lisboa em [lisboa.verbumdei.org/calendario](http://lisboa.verbumdei.org/calendario)

Centro de Evangelização Vale de Lobos  
Rua Profª Rosa Génio Alves nº 7, 2715-395 Almargem do  
Bispo  
GPS N 38° 49' 15''; W 9° 17' 25''  
Tel. Vale de Lobos - 21 962 42 84

Casa da Palavra  
Largo João Vaz nº 15, 1700-151 Lisboa  
Tel. 218 450 08 1

Fraternidade Missionária Verbum Dei  
[lisboa.verbumdei.org](http://lisboa.verbumdei.org) | [contacto@lisboa.verbumdei.org](mailto:contacto@lisboa.verbumdei.org) | Tel. Lisboa  
- 21 795 0957

[cadernodeoracaovd@gmail.com](mailto:cadernodeoracaovd@gmail.com)

