

# Porto

Tu és a Estrela! Eu sou o peregrino!  
COM TODOS E PARA O BEM DE TODOS!



Caminhada do Advento  
ao Batismo do Senhor  
**2024-2025**



## Índice

<b>1. UMA IDEIA</b> .....	4
<b>2. UMA IMAGEM</b> .....	6
<b>3. MAIS QUE UM SENTIMENTO</b> .....	7
<b>4. A RETA FINAL DO ANO DA ORAÇÃO NA PREPARAÇÃO DO JUBILEU</b> .....	7
<b>5. ALGUMAS NOTAS PRÁTICAS</b> .....	9
1.ª Semana do Advento .....	9
2.ª Semana do Advento .....	11
3.ª Semana do Advento .....	13
4.ª Semana do Advento .....	14
Solenidade do Natal .....	16
Festa da Sagrada Família.....	18
Solenidade de Santa Maria, Mãe de Deus .....	21
Solenidade da Epifania do Senhor .....	22
Festa do Batismo do Senhor .....	24
<b>APÊNDICE</b> .....	28



## 1. Uma Ideia:

### Tu és Estrela. Eu sou o peregrino! Com todos e para o bem de todos.

Serve-nos de mote a esta caminhada, a letra do refrão do poema cantado pela fadista Carminho, na memorável Vigília de Oração, na JMJ, em Lisboa: *"Tu és a Estrela. Eu sou o peregrino"* (cf. Anexo). O poema é uma ode à esperança e ao encontro de um guia, no meio da escuridão da vida. A letra da música utiliza a metáfora de uma Estrela, como um ponto de luz e direção, representando - para nós - Alguém, que traz clareza e sentido ao coração. A repetição do verso *'Tu és a Estrela'* enfatiza a importância desse guia, que não apenas ilumina, mas orienta o caminho. O poema descreve um passado de escuridão e desilusão, onde a chegada da 'Estrela' marca um ponto de viragem, trazendo renovação e esperança. A Estrela é descrita como um Sinal que permite à pessoa prosseguir na direção da sua vocação e missão, da construção da sua própria história, sugerindo uma conversão, uma transformação, um novo começo. O poema aborda ainda a solidão e a busca de uma companhia, em que a 'Estrela' surge como uma promessa de que a pessoas não mais caminhará sozinha. O poema fala de redenção, companheirismo e da influência transformadora que uma determinada Pessoa poder ter na nossa vida. Para nós a Estrela é Jesus. Ele é a nossa esperança, o seu rosto, a sua causa, o seu conteúdo.

Nós, cristãos, sabemos que este *"eu peregrino"*, na aventura pessoal da fé, se converterá sempre num *"nós"*, em *"peregrinos de esperança"*. Por isso, completamos o mote da caminhada, a partir do subtema do nosso propósito pastoral: *"com todos e para o bem de todos"*. Nesta perspetiva, podemos viver a caminhada como verdadeiros *"peregrinos de esperança"* ou não fossem os protagonistas do Natal, verdadeiros peregrinos: pensemos nos profetas que nos colocaram no caminho e na expectativa do Messias, a Estrela de Jacob (Nm 24,17) e que *"brilham como uma lâmpada em lugar escuro, até que o dia desponte e a Estrela da Manhã nasça nos nossos corações"* (2 Pd 1,19); pensemos, na Virgem Peregrina, correndo apressadamente pelos montes da Judeia, também Ela chamada *"Estrela do mar"*, *"Estrela da Esperança"* (Bento XVI, Spe Salvi, n.º 49-50); pensemos nos Pastores apressados, a caminho do Presépio e pensemos, por fim, nos desasossegados Magos, guiados pela Estrela, em busca do Salvador. Ao longo desta caminhada iremos descobrir e valorizar estes e outros peregrinos; cuidadores, religiosos, grávidas, voluntários sociais, pobres, educadores, famílias, jovens, imigrantes etc. Somos todos e com todos, neste Advento, *peregrinos de esperança*, pessoas que esperam o Inesperado que já nos foi dado. Reanimar a esperança, no Senhor que veio como Menino - o Verbo fez-Se Carne - e virá como Senhor, é o objetivo que atravessa esta nossa proposta.

## 2. Uma imagem: Peregrinos da esperança, guiados pela Estrela

A nossa sugestão seria multiplicar ou revestir as figuras do Presépio, como peregrinos de esperança. São peregrinos de esperança os profetas, Maria, José, os Pastores, os Magos. Mas somo-lo também nós, nos diversos estados de vida. As figuras novas a incluir, no presépio familiar ou paroquial, podem ser sinalizadas com algum elemento identificativo, como por exemplo, um uniforme, um logótipo, um ícone. É importante representar a ideia de figuras a caminho, de peregrinos de esperança. Todas elas caminham guiadas pela Estrela, como canta Carminho no poema citado: *“Tu és a estrela que guia o meu coração. Tu és a estrela que iluminou meu chão”*. Esta Estrela, a valorizar, na decoração do presépio familiar ou paroquial, deve iluminar todas as figuras e apontar para a figura do Menino.

Alguns exemplos de figuras tradicionais e atuais a incluir no Presépio:

1. Os cuidadores (uniforme) e os religiosos (hábito)
  - 1.º domingo do Advento
2. As grávidas
  - Solenidade da Imaculada Conceição no 2.º domingo do Advento
3. Os agentes pastorais da Pastoral Sociocaritativa e da Pastoral da Saúde e os voluntários de associações, instituições e corporações...
  - 3.º domingo do Advento
4. Os pobres e os pequeninos
  - 4.º domingo do Advento
5. As figuras do Presépio (Maria, José, os Pastores, os Magos)
  - Solenidade do Natal do Senhor
6. Os pais e demais educadores
  - Festa da Sagrada Família
7. Os jovens
  - Solenidade de Santa Maria, Mãe de Deus.
8. Os imigrantes
  - Solenidade da Epifania do Senhor
9. Todos os fiéis batizados
  - Festa do Batismo do Senhor

## 3. Mais que um sentimento, a virtude da esperança

*Uma ideia, uma imagem, um sentimento*, assim se resume a trilogia referida pelo Papa Francisco, para a elaboração da homilia e que tomamos como inspiração modelar na conceção das nossas caminhadas. O sentimento a despertar obviamente, é o de reanimar a esperança. A esperança é mais do que um sentimento; é uma virtude, a mais pequenina, mas aquela que move as outras virtudes teológicas. Como virtude, a esperança “não espera sentada”, mas move-se na direção do desejo, do Esperado. Por isso, não basta falar de esperança, é preciso “organizar a esperança”, isto é, oferecer sinais concretos da mesma. Para cada domingo, festa ou solenidade, deixamos algumas propostas como sugestão, a programar com realismo e criatividade. Queremos assim valorizar, reconhecer, oferecer e alimentar os sinais de esperança, no mundo, na Igreja, nas pessoas, através de opções quotidianas, que nos façam sair ao encontro dos mais pobres, nos comprometam com o bem comum e fortaleçam o sentido do comunitário.

## 4. A reta final do Ano da Oração na preparação do Jubileu

O Santo Padre anunciou o Ano da Oração, no domingo, 21 de janeiro de 2024, por ocasião do Quinto Domingo da Palavra de Deus. Mas, na sua Carta de 11 de fevereiro de 2022, dirigida ao responsável do Dicastério para a Evangelização, o Papa tinha escrito: «apraz-me pensar que o ano que precede o evento jubilar, 2024, possa ser dedicado a uma grande “sinfonia de oração”. Antes de mais, para recuperar o desejo de estar na presença do Senhor, de o escutar e de o adorar». Portanto, no caminho de preparação para o Jubileu, somos convidados a promover a centralidade da oração individual e comunitária. O Dicastério para a Evangelização disponibilizou algumas ferramentas úteis, para entender melhor e redescobrir o valor da oração. Para além das 38 catequeses sobre a Oração que o próprio Papa Francisco proferiu de 6 de maio de 2020 a 16 de junho de 2021, estão a ser publicados 8 volumes destinados a recolocar no centro a relação profunda com o Senhor, através das múltiplas formas de oração contempladas na rica tradição católica. Além disso, está disponível online um subsídio pastoral, em versão digital, para ajudar as comunidades paroquiais, as famílias, os sacerdotes, os clérigos e os jovens a viver com maior consciência a necessidade da oração quotidiana. O nosso Conselho Diocesano de Pastoral sugeriu que se aproveitassem este tempo de preparação próxima para o Jubileu, com um especial cuidado no âmbito da pedagogia da Oração. Tendo em conta que este será o Advento que antecede o Jubileu, propomos para cada semana uma determinada experiência de oração, sem esquecer a possibilidade de fazer a oração em família, antes e

depois das refeições, a oração da manhã e a oração da noite. Procuramos propor ainda algumas orações célebres de alguns santos da Igreja e desafiamos, algumas vezes, a redescobrir, para lá das orações vertidas em fórmulas já conhecidas e decoradas, algumas orações desconhecidas da religiosidade popular.

## 5. Algumas notas práticas:

1. Nas diversas propostas, procuramos ser fiéis à Liturgia da Palavra de cada Domingo, Festa ou Solenidade, sem perder de vista o contexto da espiritualidade dos tempos litúrgicos do Advento e do Natal, fortemente marcados pela temática da esperança. O lema de cada semana e a introdução apresentada sintonizam com a Liturgia da Palavra.

2. As diversas sugestões pastorais, mesmo se alocadas ou referidas a um determinado Domingo, Semana do Advento, Festa ou Solenidade, poderão ser programadas com outra calendarização, de acordo com os ritmos, hábitos e tradições da própria comunidade.

3. Algumas sugestões poderão não ser realizadas no tempo que vai do Advento ao Batismo do Senhor e serem objeto de programação em outros tempos e modos, que se julgarem mais oportunos.

4. As sugestões para a vivência do Ano da Oração foram retiradas do Subsídio Pastoral preparado, para o efeito, pelo Dicastério para a Evangelização. Podem sugerir-se outras orações, por exemplo, a partir do You Cat, Orações para os jovens.

5. É importante envolver o Conselho (inter)Paroquial de Pastoral, com os representantes dos diversos grupos, no discernimento das escolhas a fazer e no envolvimento das ações a realizar.

6. O texto que se segue é apenas um quadro de referência inspirador, adotável e adaptável, com o realismo e a criatividade que o Espírito Santo há de suscitar no santo Povo de Deus.



## 1.ª Semana do Advento: Dar força à esperança!

A esperança vive da oração: «A oração é a primeira força da esperança. Reza-se e a esperança cresce, aumenta. Diria que a oração abre a porta à esperança. Há esperança, mas com a minha prece abro a porta» (Audiência Geral, 20 de maio 2020). A oração é escola, lugar de aprendizagem e de exercício da esperança (Bento XVI, Spe salvi, 32-34). Abram os corações à espera vigilante do Senhor Jesus, que vem e nos enche desde já de uma esperança sólida e luminosa.

**Peregrinos de esperança:** Os que velam junto do Senhor. Os que velam junto dos mais frágeis.

Vigiar significa antes de mais estar acordado, estar desperto, estar levantado. A imagem mais imediata é a de quem não se deixa surpreender pelo sono quando o perigo ameaça, ou um facto extraordinário e emocionante está para acontecer. Vigiar significa olhar com amor para alguém, guardar com todo o cuidado qualquer coisa preciosa. Pensamos nos religiosos, de vida contemplativa, para quem vigiar é esperar no Senhor. Pensamos igualmente em tantos que, nos serviços de vigilância e de segurança, de cuidados de saúde, estão de “vigia”. “Vela a esposa que espera pelo marido, a sentinela que perscruta no coração da noite, vela a enfermeira junto do doente, vela o monge durante a oração noturna, vela a sociedade que capta os sinais de perigo e os sinais dos tempos” (Cardeal C.M. Martini). Vela a Igreja, na memória viva da última vinda e na ditosa expectativa da última vinda do Senhor, clamando «Vem, Senhor Jesus» (Ap 2,20).

## Oferecer sinais de esperança

1. Fazer uma peregrinação a um mosteiro e participar na oração. Visitar e apoiar uma comunidade religiosa. A oração nos mosteiros de clausura é a lâmpada acesa do coração.

2. Visitar, em casa ou em instituições, os irmãos e irmãs que se encontrem em necessidade ou dificuldade (doentes, presos, idosos em solidão, pessoas com

alguma deficiência...), como que fazendo uma peregrinação em direção a Cristo neles presente (cf. Mt 25, 34-36). Recordemos que o sofrimento é um lugar de aprendizagem da esperança (cf. Bento XVI, Spe salvi, 37-40).

**3.** Ter um gesto de gratidão e apoio aos cuidadores (formais e informais).

### Viver o Ano da Oração na preparação do Jubileu

“Para vós, Senhor, elevo a minha alma”, reza o salmista. A oração deve ser para o cristão o respiro da vida, a chave que abre o dia e o ferrolho que fecha a noite. De “olhos altos, mãos juntas e pés descalços” podemos rezar o Salmo 24 (25) que escutámos na Eucaristia. Ou podemos rezar todos os dias a oração da manhã e a oração da noite.

#### Oração da manhã

*Eu adoro-Te, meu Deus,  
e amo-Te de todo o meu coração.  
Dou-Te graças por me teres criado,  
feito cristão e conservado nesta noite.  
Ofereço-Te as ações deste dia;  
fazer com que sejam todas  
segundo a Tua santa Vontade,  
para a Tua maior glória.  
Preserva-me do pecado e de todo o mal.  
A Tua Graça esteja sempre comigo  
e com todos os que me são queridos.  
Ámen.*

#### Oração da noite

*Eu adoro-Te, meu Deus,  
e amo-Te com todo o meu coração.  
Dou-Te graças por me teres criado,  
feito cristão e conservado neste dia.  
Perdoa-me as faltas que hoje cometi  
e, se algum bem fiz, aceita-o.  
Guarda-me durante o repouso  
e livra-me dos perigos.  
A Tua graça esteja sempre comigo  
e com todos os que me são queridos.  
Ámen.*



### 2.ª semana do Advento Solenidade da Imaculada Conceição: Dar corpo à esperança!

A ditosa esperança tem um exemplo perfeito: Maria, Mãe de Jesus. O Advento é o tempo por excelência de Maria, a Virgem da espera. “A esperança é a virtude da vida quotidiana, na qual se faz o possível e se confia a Deus o impossível” (K. Rhaner). A solenidade da Imaculada Conceição celebra-se como “preparação radical para a vinda do Salvador e feliz princípio da Igreja sem mancha nem ruga” (São Paulo VI, Marialis cultus, 3). Com o seu «sim» abriu a Deus a porta do nosso mundo: o seu coração de jovem estava cheio de esperança, totalmente animada pela fé; e assim Deus escolheu-a e ela acreditou na sua palavra. Ao lado de Maria está José, descendente de Jessé e de David; também ele acreditou nas palavras do anjo e, olhando para Jesus na manjedoura, medita que aquele Menino vem do Espírito Santo, e que o próprio Deus lhe ordenou que o chamassem assim. Na sua exemplaridade para a Igreja, Maria é plenamente a Virgem do Advento, na dupla dimensão que tem sempre na liturgia a sua memória: presença e exemplaridade, Presença litúrgica na Palavra e na oração, para uma memória agradecida d’Aque-la que transformou a espera em presença, a promessa em dom.

#### Peregrinas de esperança: As grávidas.

Enquanto há vida há esperança; enquanto há esperança, há vida. Diz-se de uma mulher grávida, que está de “esperanças”. “A mãe, que o traz no ventre, precisa de pedir luz a Deus para poder conhecer em profundidade o seu próprio filho e saber esperá-lo como ele é. Alguns pais sentem que o seu filho não chega no melhor momento; faz-lhes falta pedir ao Senhor que os cure e fortaleça para aceitarem plenamente aquele filho, para o esperarem com todo o coração. É importante que aquela criança se sinta esperada. Não é um complemento ou uma solução para uma aspiração pessoal, mas um ser humano, com um valor imenso, e não pode ser usado para benefício próprio” (Papa Francisco, *Amoris laetitia*, 170).

## Oferecer sinais de esperança:

1. Apoio a grávidas (nomeadamente através de bens, que a mala das mães deve levar para a maternidade, para uso da mãe ou da criança que vai nascer).
2. Apoio à natalidade. Apoio à vida em todas as suas fases (SNC 9-10). Apoio a instituições que acolhem crianças em risco.
3. Promover a bênção das grávidas. Na Igreja Catedral do Porto, Pastoral Familiar promove esta bênção, no dia 7 de dezembro, às 21h30.

## Viver o Ano da Oração

“Em todas as minhas orações, peço sempre com alegria por todos vós”, diz São Paulo aos Filipenses (cf. 2.ª leitura do 2.º Domingo do Advento). Rezar todos os dias uma Ave-maria, uma dezena do Rosário ou os cinco mistérios do Rosário. Juntamente a estas e outras orações, pode-se convidar os mais pequenos a entrar em relação com o Senhor através de uma oração espontânea, uma oração que vem do coração. De este modo, os mais pequenos aprendem a dialogar com Jesus, a tornarem-se verdadeiros amigos do Senhor, confiando-Lhe as suas necessidades, desejos e preocupações. Pode rezar-se a oração de Santo Inácio, que é outra forma de dizer “eis-me aqui”, “faça-se”.

### Oração de Santo Inácio de Loyola

*Tomai, Senhor,  
e recebei toda a minha liberdade,  
a minha memória,  
o meu entendimento  
e toda a minha vontade,  
tudo o que tenho e possuo;  
Vós mo destes; a Vós, Senhor, o restituo.  
Tudo é vosso, disponde de tudo,  
à vossa inteira vontade.  
Dai-me o vosso amor e graça,  
que esta me basta.*

### Outra sugestão, de pendor mariano, pode ser a Oração:

*Santa Mãe do Redentor,  
Porta do Céu, Estrela do mar,  
socorrei o povo cristão  
que procura levantar-se do abismo da culpa.*

*Vós que, acolhendo a saudação do Anjo,  
gerastes, com admiração da natureza,  
o vosso Santo Criador,  
ó sempre Virgem Maria,  
tende misericórdia dos pecadores.*



### 3.ª semana do Advento: Alargar os horizontes da esperança!

A esperança ultrapassa as expectativas: a esperança é ativa e criativa. De facto, a nossa esperança cristã está enraizada em Cristo e em tensão para o futuro; chega a ser uma esperança “arriscada”, quando já “não há nada a esperar” (Rm 8,24); é uma esperança que cresce e se purifica e consolida no mal e frente ao mal, sendo por isso uma esperança crucificada. Esta esperança tem como parente a paciência (capaz de fazer frente à adversidade, com perseverança e resistência ativa) mas não deixa de ser uma esperança lúcida, uma esperança que não é cega, pois projeta a sua luz sobre uma realidade dura e escura. Se esperamos a nova criação, então a nossa esperança é inconformista; não é só consolo no sofrimento, mas protesto da promessa de Deus contra o sofrimento. Não se trata, pois, de uma esperança, de dimensão puramente individual, uma ilusão narcisista, mas de uma esperança solidária, de irmãos que estão dentro da mesma barca; trata-se sempre de uma esperança criativa, que impulsiona a ação.

**Peregrinos de esperança:** os agentes pastorais da pastoral da saúde e da pastoral sociocaritativa e os voluntários de organizações, associações, instituições e corporações...

Os agentes pastorais ligados à pastoral sociocaritativa e à pastoral da saúde, bem como os muitos voluntários de organizações, associações, instituições e corporações...saem da sua zona de conforto ao encontro dos sem-abrigo, dos pobres, dos doentes, dos frágeis, dos mais sós... e dedicam parte do próprio tempo livre a atividades de voluntariado, que sejam de interesse para a comunidade, ou a outras formas semelhantes de empenho pessoal.

### Oferecer sinais de esperança:

1. Visita e apoio a um movimento, obra ou instituição de solidariedade social.
2. Organizar iniciativa pastoral, em parceria com instituições de solidariedade social.



3. Promover alguma recolha de bens ou de fundos para um a um movimento, obra ou instituição de solidariedade social.

### Viver o Ano da Oração para preparar o Jubileu

Diz São Paulo na Carta aos Filipenses: “Não vos inquieteis com coisa alguma, mas em todas as circunstâncias apresentai os vossos pedidos, com orações, súplicas e ações de graças” (cf. 2.ª leitura).

Desafiem-se as pessoas, famílias e grupos a elaborar uma oração de Natal, pessoal, familiar ou de grupo, com alguns “pedidos” ao Menino Jesus ou então uma oração que apresente, ao mesmo tempo, um pedido, uma esperança e um motivo de louvor. Pode propor-se a oração de Santa Teresa de Ávila, que é outra forma de viver a palavra do Apóstolo Paulo: “não vos inquieteis com coisa alguma”.

Nada te turbe,  
nada te espante;  
Tudo passa,  
Deus nunca muda;  
A paciência tudo alcança.  
Quem a Deus tem nada lhe falta.  
Só Deus basta.



### 4.ª semana do Advento: Deixar-se guiar pela pequenina esperança!

A esperança é a virtude dos pequeninos: caminhemos pela mão da pequenina esperança. Esta ideia aparece-nos clara na anunciada escolha de Belém, como cidade do nascimento do Salvador (cf. 1.ª leitura). “Belém é um pequeno povoado da Judeia, onde mil anos antes tinha nascido David, o pequeno pastor escolhido por Deus como rei de Israel. Belém não é uma capital, e por isso é preferida pela providência divina, que gosta de agir através dos pequeninos e dos humildes. Naquele lugar nasce o «filho de David» tão esperado, Jesus, em quem se encontram a esperança de Deus e a esperança do homem” (Papa Francisco, Audiência 21.12.2016). Também a esperança se incorpora no grupo dos pequeninos. «A pequena esperança avança no meio de suas duas irmãs grandes (a fé e a caridade). E não se nota sequer. (...) Ela, a pequenita, é que arrasta tudo. Porque a fé não vê senão o que é. E ela vê aquilo que será. A Caridade não ama senão aquilo que é. E ela, sim ela, ama aquilo que será. É ela que faz caminhar as outras duas, que puxa por elas. E que nos faz caminhar a todos» (Charles Péguy). Como

poderíamos viver sem esperança? Como seriam os nossos dias? A esperança é o sal da quotidianidade!

### Peregrinos de esperança: os mais pobres e pequeninos

“Os pobres são os primeiros portadores de esperança. Para entrar no mundo, Deus teve necessidade deles: de José e de Maria, dos pastores de Belém. “Na noite do primeiro Natal havia um mundo que dormia, acomodado em tantas certezas adquiridas. Mas em segredo os humildes preparavam a revolução da bondade. Eram totalmente pobres, alguns flutuavam pouco acima do limiar da sobrevivência, mas eram ricos do bem mais precioso que existe no mundo, ou seja, a vontade de mudança” (Papa Francisco, Audiência, 27.09.2017). Sejamos “sinais palpáveis de esperança para muitos irmãos e irmãs que vivem em condições de dificuldade” (SNC, 10).

### Oferecer sinais de esperança:

1. Apoiar crianças em situação de risco e de pobreza.
2. Sair ao encontro dos mais pobres, sem esperar que nos batam à porta: «a esperança dos pobres jamais se frustrará» (Sl 9, 19).
3. Realizar pequenos gestos de bondade, de perdão, de paciência. Cada “sim” a Jesus que vem é um rebento de esperança (Papa Francisco, Audiência 21.12.2016).

### Viver o Ano da Oração para preparar o Jubileu:

Oração de Vésperas na comunidade.  
Ou Rezar todos os dias o Magnificat.

*A minha alma glorifica o Senhor  
e o meu espírito se alegra em Deus, meu Salvador.  
Porque pôs os olhos na humildade da sua Serva:  
de hoje em diante me chamarão bem aventurada todas as gerações.  
O Todo-Poderoso fez em mim maravilhas:  
Santo é o seu nome.  
A Sua misericórdia se estende de geração em geração  
sobre aqueles que o temem.  
Manifestou o poder do seu braço  
e dispersou os soberbos.  
Derrubou os poderosos de seus tronos  
e exaltou os humildes.  
Aos famintos encheu de bens*



e aos ricos despediu de mãos vazias.  
Acolheu a Israel, seu servo,  
lembrado da sua misericórdia,  
como tinha prometido a nossos pais,  
a Abraão e à sua descendência para sempre  
Glória ao Pai e ao Filho e ao Espírito Santo,  
como era no princípio, agora e sempre.  
Ámen.

Ou rezar a Oração do abandono, do Beato Charles de Foucauld, que é outra forma da oração do pobre, que reza “eis-me aqui”.

Meu Pai,  
eu me abandono a Ti,  
faz de mim o que quiseres.  
O que fizeres de mim,  
eu Te agradeço.  
Estou pronto para tudo,  
aceito tudo,  
desde que a tua vontade se faça em mim  
e em tudo o que Tu criaste,  
nada mais quero, meu Deus.  
Nas tuas mãos entrego a minha vida.  
Eu Ta dou, meu Deus,  
com todo o amor do meu coração,  
porque Te amo  
e é para mim uma necessidade de amor dar-me,  
entregar-me nas tuas mãos sem medida,  
com uma confiança infinita,  
porque Tu és meu Pai!

### **Solenidade do Natal: Celebrar o Natal de Jesus, fonte da esperança!**

A esperança tem o rosto de um Menino: é Jesus, o Filho de Deus. Naquele Menino está a esperança para cada Homem, porque através d’Ele, Deus salvará a humanidade da morte e do pecado! Naquele Menino podemos ver, como os pastores, o cumprimento das promessas e que a salvação de Deus finalmente chega até nós. “O Natal de Cristo, inaugurando a redenção, fala-nos de uma esperança dif-



erente, de uma esperança confiável, visível e compreensível, porque fundada em Deus. Ele entra no mundo e dá-nos a força de caminhar com Ele: Deus caminha ao nosso lado em Jesus, e caminhar com Ele rumo à plenitude da vida dá-nos a força de viver o presente de maneira nova, embora difícil. Então, para o cristão esperar significa a certeza de estar a caminho com Cristo rumo ao Pai que nos aguarda” (Papa Francisco, Audiência, 21.12.2016).

### **Peregrinos de esperança:** as figuras do presépio

Cada um dos personagens está imerso numa atmosfera de esperança. Olhemos para *Maria*, Mãe da esperança. Com o seu «sim» abriu a Deus a porta do nosso mundo: o seu coração de jovem estava cheio de esperança, totalmente animada pela fé. Ao lado de Maria está José, descendente de Jessé e de David; também ele acreditou nas palavras do anjo e, olhando para Jesus na manjedoura, medita que aquele Menino vem do Espírito Santo, e que o próprio Deus lhe ordenou que o chamassem assim, «Jesus». No presépio estão também os Pastores, que representam os humildes e os pobres que esperavam o Messias, a consolação de Israel e a libertação de Jerusalém. *O coro* de anjos anuncia do alto o grande desígnio que aquele Menino realiza: «Glória a Deus no mais alto dos céus e na terra paz aos homens, que Ele ama». A esperança cristã manifesta-se no louvor e na ação de graças a Deus, que inaugurou o seu Reino de amor, de justiça e de paz (cf. Papa Francisco, Audiência, 21.12.2016).

### **Oferecer sinais de esperança:**

1. Ter uma palavra e um gesto de esperança, com quem mais precisa;
2. Participar com alegria, na Eucaristia, pois o mesmo Jesus, que desceu do Céu e está deitado na manjedoura, “desce do seio do Pai sobre o altar” (São Francisco) e “torna-se nosso alimento” (Santo Agostinho).
3. Convidar uma pessoa, que viva só, para partilhar a Ceia de Natal.

### **Viver o Ano da Oração para preparar o Jubileu**

Através da oração, realiza-se uma nova encarnação do Verbo. «Através da oração realiza-se uma nova encarnação do Verbo. Através da oração, a Palavra de Deus vem habitar em nós e nós habitamos nela» (Audiência Geral, 27 de janeiro de 2021). Rezemos, às refeições, uma oração na noite e dia de Natal. Podemos rezar a oração elaborada durante a terceira semana do Advento.

## Oração para a noite, dia e Tempo do Natal

*Menino Jesus, Deus Menino,  
a Tua Luz brilha nas trevas,  
deste mundo escurecido  
pela guerra, pela divisão,  
pela violência sobre a Terra,  
pelo descarte do mais pobre  
e do mais pequenino.*

*Tu és a Estrela  
que guia o meu coração  
Tu és a Estrela que ilumina  
o meu chão.*

*O Teu Presépio  
é qualquer berço de esperança,  
onde a nudez do mundo tem calor  
e o amor recomeça  
num rosto de criança.*

*Quanto deserto atravessai  
para Te encontrar no Presépio,  
entre nós e tão perto,  
Deus feito Menino.  
Tu és a Estrela  
e eu sou o peregrino!*

### **Festa da Sagrada Família: educar para a esperança**

A Sagrada Família é uma família de peregrinos. Iam todos os anos a Jerusalém. Valorizam o templo e a comunidade religiosa. Conhecem as dificuldades do caminho, com a perda do filho nesta peregrinação, aos 12 anos, quando Jesus se torna “filho do preceito”, com direito a participar no culto. É uma família, que caminha, entre dificuldades, incompreensões e perdas. O desafio às famílias é o de não perder a esperança, na sua missão educativa, que afinal não podem realizar sozinhas. Por isso, neste dia que nos fala do crescimento de Jesus, “em estatura, e em graça”, valorizemos a aliança entre pais e educadores, entre famílias e instituições, num pacto educativo, para uma educação integral.



## Peregrinos de esperança: pais e demais educadores

“Avancemos famílias. Continuemos a caminhar. Não percamos a esperança por causa dos nossos limites, mas também não renunciemos a procurar a plenitude de amor e comunhão que nos foi prometida” (AL 325). Não caminhemos sozinhos, mas caminhemos todos juntos, uma vez que “para educar uma criança é precisa uma aldeia inteira” (Provérbio africano). Educar é sempre um ato de esperança que convida à participação e à transformação da lógica estéril e paralisante da indiferença numa lógica capaz de acolher a nossa pertença comum. Está na educação a semente da esperança: uma esperança de paz e justiça; uma esperança de beleza, de bondade; uma esperança de harmonia social. Hoje temos necessidade de um renovado compromisso, de um pacto educativo, que empenhe as famílias, as comunidades, as escolas e universidades, as instituições, as religiões, os governantes, a humanidade inteira na formação de pessoas maduras e felizes.

### **Oferecer sinais de esperança no âmbito da família**

- 1.** Promover encontro entre casais que celebraram o seu matrimónio católico (em 2024, por exemplo) e os jovens da comunidade, incluindo os noivos que pretendem celebrá-lo em 2025.
- 2.** Em família, cuidar dos pequenos detalhes do amor: parar, aproximar-se, dar um pouco de atenção, um sorriso, uma carícia, uma palavra de conforto... (cf. GE 145).
- 3.** Participar na abertura oficial do Ano Jubilar, a nível diocesano, na Igreja Catedral do Porto, no dia 29 de dezembro, às 16h00.

### **Oferecer sinais de esperança no âmbito educativo**

- 1.** Conhecer e reconhecer a missão dos professores e educadores e também dos catequistas, com uma palavra ou gesto de gratidão (poer exemplo, encontro, celebração, convívio, conversa).
  - 2.** Envolver-se nas comissões ou associações de pais, na escola, na paróquia.
  - 3.** Realizar alguma iniciativa de conhecimento e de reconhecimento recíproco entre professores de EMRC, Párcos e outros educadores cristãos.
- Viver o Ano da Oração para preparar o Jubileu

Concluído o Ano da Oração, era importante ver, em família, que “frutos” este tempo de preparação para o Jubileu deixou na nossa família, que tipo de oração poderíamos realizar regularmente em família: a oração da bênção da mesa aos domingos, a oração da manhã e a oração da noite, a escuta do «passo-a-rezar»,

a leitura do Evangelho do dia, a oração do Rosário (ou parte dela), a oração de completas antes de deitar, a revisão de vida a partir das palavras “por favor, obrigado e desculpa» etc.

- Rezar em família.
- Rezar a Liturgia das Horas em comunidade.
- Pedir aos mais velhos, que partilhem algumas orações do seu repertório mais antigo, que são expressão da religiosidade popular.
- Divulgar nas redes sociais algumas orações, da tradição oral, que correm o risco de se perder.
- Rezar a oração do Papa pela família.

### Oração pela família

*Jesus, Maria e José,  
em Vós contemplamos  
o esplendor do verdadeiro amor,  
confiantes, a Vós nos consagramos.  
Sagrada Família de Nazaré,  
tornai também as nossas famílias  
lugares de comunhão e cenáculos de oração,  
autênticas escolas do Evangelho  
e pequenas igrejas domésticas.  
Sagrada Família de Nazaré,  
que nunca mais haja nas famílias  
episódios de violência, de fechamento e divisão;  
e quem tiver sido ferido ou escandalizado  
seja rapidamente consolado e curado.  
Sagrada Família de Nazaré,  
fazei que todos nos tornemos conscientes  
do caráter sagrado e inviolável da família,  
da sua beleza no projeto de Deus.  
Jesus, Maria e José,  
ouvi-nos e acolhei a nossa súplica.  
Ámen.*

Papa Francisco, *Amoris laetitia*, 325



### Solenidade de Santa Maria, Mãe de Deus: Caminhar numa esperança, que não se cansa!

Um novo ano civil começa, com votos de Ano Novo, que exprimem uma certa esperança de dias melhores. Rapidamente, o confronto diário com as “más notícias” e os ventos de guerra a soprar cada vez mais, podem fazer arrefecer esta média ou meia-esperança de vida. Nós, cristãos, peregrinos de esperança, temos posta a nossa esperança não nas expetativas e previsões otimistas, mas na confiança segura de que Deus conduz a nossa história, é o Deus conosco, que caminha no meio de nós, como Estrela do peregrino, até ao final dos tempos. Só esta esperança, que não engana, nos pode ajudar a resistir à prova de fogo da desesperança e a confrontarmo-nos com ela, nós que vivemos ainda hoje, em tantos âmbitos da vida, a ressaca de tantas esperanças projetadas em vão. Como poderíamos nós viver sem esperança? Que o primeiro sinal de esperança se traduza em paz para o mundo, mais uma vez imerso na tragédia da guerra (cf. SNC 8)

### Peregrinos de esperança: os jovens.

Os jovens foram desafiados pelo Papa Francisco, no final do ano litúrgico, a fazerem parte “daqueles que esperam no Senhor caminham sem se cansar” (Is 40,31). Eles são rostos concretos de esperança. Mas também têm necessidade de sinais de esperança aqueles que, em si mesmos, a representam. Por isso, com renovada paixão, cuidemos dos adolescentes, dos estudantes, dos namorados, das gerações jovens! Mantenhamo-nos próximo dos jovens, alegria e esperança da Igreja e do mundo!

### Oferecer sinais de esperança:

1. Compartilhar, neste dia e em cada dia do novo ano, nas redes sociais, uma palavra, uma mensagem, um gesto, um sinal, uma notícia de esperança.
2. Envolver os jovens na realização de uma “passagem” de Ano Novo alternativa às ofertas “comerciais”.
3. Envolver os jovens na divulgação da Mensagem (ou excertos da mesma) do

Papa para o Dia Mundial da Paz 2025.

## Viver a Oração em vista do ano jubilar

Rezar pela Paz. Sugerimos a Oração de São Francisco pela Paz

*“Senhor, fazei de mim um instrumento da vossa paz.  
Onde houver ódio, que eu leve o amor.  
Onde houver ofensa, que eu leve o perdão.  
Onde houver discórdia, que eu leve a união.  
Onde houver dúvidas, que eu leve a fé.  
Onde houver erro, que eu leve a verdade.  
Onde houver desespero, que eu leve a esperança.  
Onde houver tristeza, que eu leve a alegria.  
Onde houver trevas, que eu leve a luz.  
Ó Mestre, fazei que eu procure mais:  
consolar, que ser consolado;  
compreender, que ser compreendido;  
amar, que ser amado.  
Pois é dando que se recebe.  
É perdando que se é perdoado.  
E é morrendo que se vive para a vida eterna.”*

São Francisco de Assis

## Solenidade da Epifania do Senhor:

### Globalizar a esperança com todos, para o bem de todos.

Não teremos, por certo, melhor ícone dos peregrinos de esperança, do que os Magos que vêm do Oriente, guiados pela Estrela, em busca do Salvador. Eles representam a esperança das nações, neste mundo global, que nos tornou vizinhos, mas não nos fez irmãos. Os quatro peregrinos, que representam a humanidade dos quatro cantos da terra, fazem parte do logótipo do jubileu, bem podem ser a representação dos (tradicionalis três Magos), a que se junta o “eu peregrino”, de cada um de nós, como o “quarto mago” desta viagem espiritual. Podemos associar este movimento ao de tantos migrantes, exilados, deslocados e os refugiados, que fogem à guerra e procuram uma terra, um teto e um trabalho.

**Peregrinos de esperança:** os migrantes, exilados, deslocados e os refugiados dos quatro cantos da terra.



Possa a comunidade cristã estar sempre pronta a defender os direitos dos mais débeis. Generosamente abra de par em par as portas do acolhimento, aos imigrantes, exilados, deslocados e refugiados dos quatro cantos da terra para que nunca falte a ninguém a esperança de uma vida melhor (SNC 13).

## Oferecer sinais de esperança:

1. Conhecer, fazer um levantamento cuidadoso dos imigrantes residentes na comunidade.
2. Acolher, convidar os imigrantes a envolver-se e a participar na vida da comunidade cristã.
3. Proteger, promover e integrar na Igreja e na sociedade, todos os “que deixam a sua terra à procura de uma vida melhor para si próprios e suas famílias” (SNC 13);

## Viver a Oração em vista do ano jubilar

O exemplo dos Magos que vieram para adorar o Senhor pode inspirar-nos a experiência de um tempo de Oração de Adoração ao Santíssimo ou de uma Oração de contemplação diante do Presépio. Nesta semana, podemos rezar especialmente pelos imigrantes, exilados, deslocados e os refugiados dos quatro cantos da terra.

## Oração

*Deus, Pai omnipotente,  
somos a vossa Igreja peregrina  
a caminho do Reino dos Céus.  
Habitamos, cada qual, na própria pátria  
mas como se fôssemos estrangeiros.  
Cada região estrangeira é a nossa pátria  
e contudo cada pátria é, para nós, terra estrangeira.  
Vivemos na terra,  
mas temos a nossa cidadania no Céu.  
Não nos deixeis tornar patrões  
da porção do mundo  
que nos destes como habitação temporária.  
Ajudai-nos a não cessar jamais de caminhar,  
juntamente com os nossos irmãos e irmãs migrantes,  
rumo à habitação eterna que Vós nos preparastes.*

*Abri os nossos olhos e o nosso coração  
para que cada encontro com quem está necessitado,  
se torne um encontro com Jesus, vosso Filho e nosso Senhor.  
Ámen.*

Da Mensagem do Papa Francisco, para o Dia Mundial do Migrante, 2024

### Ou rezar a oração do Jubileu

*Pai que estás nos céus,  
a fé que nos deste  
no Teu Filho Jesus Cristo, nosso irmão,  
e a chama de caridade  
derramada nos nossos corações pelo Espírito Santo  
despertem em nós a bem-aventurada esperança  
para a vinda do Teu Reino.  
A tua graça nos transforme em cultivadores diligentes  
das sementes do Evangelho  
que fermentem a humanidade e o cosmos,  
na espera confiante  
dos novos céus e da nova terra,  
quando, vencidas as potências do Mal,  
se manifestar para sempre a tua glória.  
A graça do Jubileu  
reavive em nós, Peregrinos de Esperança,  
o desejo dos bens celestes  
e derrame sobre o mundo inteiro  
a alegria e a paz  
do nosso Redentor.*

*A Ti, Deus bendito na eternidade,  
louvor e glória, pelos séculos dos séculos.  
Amém.*

### **Festa do Batismo do Senhor: Atravessar o limiar da esperança!**

Jesus é batizado, sem celebração especial ou individual, mas integrando as fileiras dos pecadores e "quando todo o povo recebeu o Batismo". O nosso Batismo não é, sem mais, uma réplica do Batismo de Jesus, um batismo de penitência,



que sinalizava o desejo de conversão, mediante o mergulho no Jordão. O Batismo cristão, em nome do Pai, do Filho e do Espírito Santo, mergulha-nos no amor trinitário de Deus. No amor do Pai, faz-nos filhos de Deus; no amor do Filho faz-nos irmãos em Cristo; no amor do Espírito Santo, faz-nos sua morada santa. O Batismo cristão inicia um caminho que dura a vida inteira, um caminho com saída para a vida eterna. Somos chamados a entrar por essa porta da fé e assim a atravessar o limiar da esperança. Quem pede à Igreja o Batismo, pede o dom da vida eterna! O Batismo é a porta da esperança.

**Peregrinos de esperança:** todos, com todos, sem aceção de pessoas

Nós somos batizados, na água e no espírito; somos pelo Batismo enxertados em Cristo e imersos no mistério do amor trinitário. Somos todos - sem aceção de pessoas - batizados em nome do Pai, do Filho e do Espírito Santo. O Batismo, cuja celebração começa à porta da Igreja, torna-se porta da esperança, porque, doravante, nos torna por graça e, nos tornaremos, por conversão, filhos de Deus e irmãos de todos!

### **Oferecer sinais de esperança:**

1. Apresentação e receção dos catecúmenos (de quaisquer idades);
2. Celebração do Batismo ou da bênção das crianças.
3. Celebração da memória do Batismo. Sugestão: escolher um grupo etário, por exemplo os batizados em 2024 ou os neófitos que provieram do grupo dos catecúmenos adultos e celebraram no ano passado os sacramentos da iniciação cristã.

### **Viver a Oração em vista do ano jubilar**

Sugerimos dois esquemas de oração, para a memória viva do batismo: uma feita pelo próprio batizado, outra feita pelos pais (quando o batizado ainda não consegue exprimir-se numa oração verbalizada).

### **Oração breve para a memória do Batismo (feita por outrem)**

*Oração feita pelos pais, pelo pai ou pela mãe de um(a) batizado(a). Sugere-se que, se possível, se acenda em casa a vela do Batismo ou se passe pelo baptistério da Igreja e aí mesmo se faça esta oração, acendendo a vela no círio pascal.*

Em nome do Pai e do Filho e do Espírito Santo. *Ámen.*

*Podem rezar-se todas ou apenas uma ou alguma das estrofes.*

*Obrigado(a), Senhor,  
pela porta do Céu, que se abriu  
e fez esta criança  
entrar na Tua Casa  
e ser membro desta grande família,  
que é a Igreja.*

*Obrigado(a), Senhor,  
pelo banho purificador,  
que mergulhou esta criança  
na corrente do amor divino  
e a fez nascer de novo.*

*Obrigado(a), Senhor,  
por este Caminho novo,  
iniciado no dia do seu Batismo.  
Faz-nos seus companheiros de fé,  
nesta viagem para a vida eterna.*

*Pai, Filho, Espírito Santo:  
que esta luz da fé, frágil e pequenina,  
nunca se apague.*

*Que esta luz brilhe  
e se propague através de nós,  
e assim irradie por toda a parte  
a Vossa bênção.  
Ámen.*

## **Oração breve para a memória do Batismo (feita pelo próprio)**

Em nome do Pai e do Filho e do Espírito Santo. *Ámen.*

*Podem rezar-se todas ou apenas uma ou alguma das estrofes.*

*Obrigado(a), Senhor,  
pela porta do Céu, que se abriu  
e me fez entrar na Tua Casa  
e ser membro desta grande família,  
que é a Igreja.*

*Obrigado(a), Senhor,  
pelo banho purificador,  
que me mergulhou  
na corrente do amor divino  
e me fez nascer de novo.*

*Obrigado(a), Senhor,  
por este Caminho novo,  
iniciado no dia do Batismo,  
e pelos muitos companheiros de fé,  
nesta viagem para a vida eterna.  
Pai, Filho, Espírito Santo:  
que esta luz da fé, frágil e pequenina,  
nunca se apague.*

*Que esta luz brilhe  
e se propague através de mim,  
e assim irradie por toda a parte  
a Vossa bênção.  
Ámen.*

## Apêndice: A Estrela do Natal em três poemas

### Tu és a Estrela, eu o peregrino

Tu és a estrela que guia o meu coração  
Tu és a estrela que iluminou meu chão  
És o sinal de que eu conduzo o destino  
Tu és a estrela e eu sou o peregrino

Até aqui foi uma escuridão tão  
Dessas que nos faz ser sábios do mundo  
Vivi desilusão tão desigual  
Que vim dar a minha infância num segundo  
Nem sabes tu aquilo que fizeste  
Por mim, até por ti quando chegaste  
Só sei que ao te ver tu reergueste  
O que em mim era só cinza e desgaste

Tu és a estrela que guia o meu coração  
Tu és a estrela que iluminou meu chão  
És o sinal de que eu conduzo o destino  
Tu és a estrela e eu sou o peregrino

Amor que cedeu, mas numa distância  
Distância que nos fez acreditar  
Que é essa que dá a real importância  
À liberdade que é poder e saber amar  
Bem mais feliz agora certamente  
Vou eu seguindo assim pela vida afora  
Não mais estarei sozinha, estou bem crente  
Que o teu feixe de luz própria me segue agora

Tu és a estrela que guia o meu coração  
Tu és a estrela que iluminou meu chão  
És o sinal de que eu conduzo o destino  
Tu és a estrela e eu sou o peregrino  
Tu és a estrela e eu sou o peregrino

Carminho

### Estrela do Ocidente

Por teus olhos acesos de inocência  
Me vou guiando agora, que anoitece.  
Rei Mago que procura e desconhece  
O caminho.  
Sigo aquele que adivinho  
Anunciado  
Nessa luz só de luz adivinhada,  
Infância humana, humana madrugada.  
Presépio é qualquer berço  
Onde a nudez do mundo tem calor  
E o amor  
Recomeça.  
Leva-me, pois, depressa,  
Através do deserto desta vida,  
A Belém prometida...  
Ou és tu a promessa?

Miguel Torga, Coimbra, Natal de 1959

### A Estrela

Eu caminhei na noite  
Entre silêncio e frio  
Só uma estrela secreta me guiava  
Grandes perigos na noite me apareceram  
Da minha estrela julguei que eu a julgara  
Verdadeira sendo ela só reflexo  
De uma cidade a néon enfeitada

A minha solidão me pareceu coroa  
Sinal de perfeição em minha fronte  
Mas vi quando no vento me humilhava  
Que a coroa que eu levava era de um ferro  
Tão pesado que toda me dobrava

Do frio das montanhas eu pensei  
«Minha pureza me cerca e me rodeia»  
Porém meu pensamento apodreceu



E a pureza das coisas cintilava  
E eu vi que a limpidez não era eu

E a fraqueza da carne e a miragem do espírito  
Em monstruosa voz se transformaram  
Disse às pedras do monte que falassem  
Mas elas como pedras se calaram  
Sozinha me vi delirante e perdida  
E uma estrela serena me espantava

E eu caminhei na noite minha sombra  
De desmedidos gestos me cercava  
Silêncio e medo  
Nos confins desolados caminhavam  
Então eu vi chegar ao meu encontro  
Aqueles que uma estrela iluminava

E assim eles disseram: «Vem connosco  
Se também vens seguindo aquela estrela»  
Então soube que a estrela que eu seguia  
Era real e não imaginada

Grandes noites redondas nos cercaram  
Grandes brumas miragens nos mostraram  
Grandes silêncios de ecos vagabundos  
Em direções distantes nos chamaram  
E a sombra dos três homens sobre a terra  
Ao lado dos meus passos caminhava  
E eu espantada vi que aquela estrela  
Para a cidade dos homens nos guiava

E a estrela do céu parou em cima  
De uma rua sem cor e sem beleza  
Onde a luz tinha a cor que tem a cinza  
Longe do verde azul da natureza

Ali não vi as coisas que eu amava  
Nem o brilho do sol nem o da água

Ao lado do hospital e da prisão

Entre o agiota e o templo profanado  
Onde a rua é mais triste e mais sozinha  
E onde tudo parece abandonado  
Um lugar pela estrela foi marcado

Nesse lugar pensei: «Quanto deserto  
Atravessei para encontrar aquilo  
Que morava entre os homens e tão perto».

Sophia de Melo Breyner Andersen



**Tu és a Estrela! Eu sou o peregrino!**  
**COM TODOS E PARA O BEM DE TODOS!**

Equipa de Apoio à Coordenação Diocesana da Pastoral  
outubro | 2024



**Porto**

Com todos e para o bem de todos  
**PEREGRINOS DE ESPERANÇA**

Diocese do Porto 2024 | 2025