

# **1ª semana do Advento**

**2 de dezembro**



## **O Advento é tempo de preparar o coração**

«O acontecimento extraordinário do Natal é o ponto de chegada de um longo processo histórico e espiritual. Deus foi preparando a humanidade durante séculos, despertando no coração do povo de Israel o desejo por um Messias, educando-os na fé, na esperança e na capacidade para reconhecer a Sua presença.»

(Vasco Pinto de Magalhães)

Também nós, todos os anos, entramos neste mesmo movimento: a Igreja oferece-nos o Advento como um tempo de preparação, não apenas exterior, mas interior — um tempo para afinar o coração, para recuperar a esperança, para abrir espaço ao essencial. Entre a correria dos dias, o Advento lembra-nos isto: Deus não chega de repente; Deus prepara, acompanha, semeia. E quer encontrar em nós um lugar disponível para nascer de novo.

### **O que é que Deus quer fazer nascer dentro de mim neste Advento?**

*Senhor, ajuda-me a acolher-Te dentro do meu coração. Não apenas no presépio, mas na minha vida, nas minhas escolhas, nas minhas atitudes. Que eu saiba criar espaço para Ti e deixar que a Tua presença transforme o meu dia e o mundo à minha volta. S. João Batista, rogai por nós.*

# **1ª semana do Advento**

**3 de dezembro**



## **Preparar é escolher o essencial**

O Advento lembra-nos uma verdade simples, mas decisiva: não se prepara o coração carregando-o de coisas, prepara-se libertando-o do que pesa.

Preparar-se é decidir. E, para te ajudar a entrar verdadeiramente no ritmo do Advento, aqui tens três desafios concretos para esta semana. Escolhe um.

### **Desafio 1 – “Silêncio de verdade”**

Quando estiveres no teu quarto, desliga o telemóvel durante 20 minutos seguidos. Sem música. Sem notificações.

### **Desafio 2 – “Mensagem que cura”**

Envia uma mensagem a alguém de quem tens estado distante. Só uma frase simples: “Estou aqui. Espero que estejas bem.”

### **Desafio 3 – “Liberta espaço”**

Retira da tua vida uma coisa inútil: uma comparação, um hábito que te rouba tempo, um comportamento que te faz mal, que não te ajuda a ser melhor. Escolhe deixar isso para trás durante esta semana. Prepara o coração escolhendo o que te faz crescer.

*Senhor, ajuda-me a acolher-Te dentro do meu coração. Não apenas no presépio, mas na minha vida, nas minhas escolhas, nas minhas atitudes. Que eu saiba criar espaço para Ti e deixar que a Tua presença transforme o meu dia e o mundo à minha volta. S. Francisco Xavier, rogai por nós.*

# **1ª semana do Advento**

**4 de dezembro**





## Deus quer habitar em ti

Mais uma vez, cá vimos  
Festejar o teu novo nascimento,  
Nós, que, parece, nos desiludimos  
Do teu advento!

Cada vez o teu Reino é menos deste mundo!  
Mas vimos, com as mãos cheias dos nossos pomos,  
Festejar-te, — do fundo  
Da miséria que somos.

(...)

Tais somos, os que, por costume,  
Vimos, mais uma vez,  
Aquecer-nos ao lume  
Que do teu frio e solidão nos dês.

Como é que ainda tens a infinita paciência  
De voltar, — e te esqueces  
De que a nossa indigência  
Recusa Tudo que lhe ofereces?

Mas, se um ano tu deixas de nascer,  
Se de vez se nos cala a tua voz,  
Se enfim por nós desistes de morrer,  
Jesus recém-nascido!, o que será de nós?!

*Senhor, ajuda-me a acolher-Te dentro do meu coração. Não apenas no presépio, mas na minha vida, nas minhas escolhas, nas minhas atitudes. Que eu saiba criar espaço para Ti e deixar que a Tua presença transforme o meu dia e o mundo à minha volta. S. José, rogai por nós.*

# **1ª semana do Advento**

**5 de dezembro**



## II Domingo do Advento

### **Evangelho de Nosso Senhor Jesus Cristo segundo São Mateus** (24, 37-44)

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

O Advento é, portanto, um convite à vigilância e à atenção à vida que nos é dada. Não se trata de medo ou de ansiedade, mas de aprender a viver cada dia com propósito, cuidando das escolhas, das relações e do bem que podemos semear.

**Estou atento ao que importa de verdade na minha vida?**  
**Como posso viver de forma que cada dia seja significativo?**

*Senhor, ajuda-me a acolher-Te dentro do meu coração. Não apenas no presépio, mas na minha vida, nas minhas escolhas, nas minhas atitudes. Que eu saiba criar espaço para Ti e deixar que a Tua presença transforme o meu dia e o mundo à minha volta.*

*S. Mateus, rogai por nós.*