

# **Caminhada de Advento 2023**

## Proposta de Caminhada das ENS





# Caminhada de Advento 2023

## Introdução

Queridos amigos das Equipas de Nossa Senhora,

Somos a equipa Lisboa 249 e, ao longo deste grande tempo do Advento 2023, gostaríamos de desafiar-vos a fazer caminho connosco!

O Advento é tempo privilegiado, para exercermos os dons da **paz, esperança, amor e alegria**. Ao longo das próximas quatro semanas, todas as quintas-feiras, enviaremos uma proposta para acolhermos um dom em cada domingo do Advento. Para cada semana encontrarão uma proposta de oração, uma reflexão, um desafio e um ponto concreto de esforço.

Este ano tivemos oportunidade de abrir o coração ao mundo, uma vez que o nosso país teve a graça e o privilégio de receber o Papa Francisco e, com ele, milhares de jovens do mundo inteiro na XXVII Jornada Mundial da Juventude. Recordaremos ao longo deste tempo de Advento algumas palavras que o Papa Francisco partilhou com os jovens e toda a Igreja, em volta do tema “**Maria levantou-se e partiu apressadamente**” (Lc 1, 39). Esta ação de Nossa Senhora é a resposta pronta e em saída ao apelo do Altíssimo. Maria, nossa Mãe e Mestreira, é desde sempre «o grande modelo para uma Igreja jovem, que quer seguir Cristo com frescura e docilidade» (Chv 43). Dispõe-se a ser “a serva do Senhor” (Lc 1,38), acompanhando o seu Filho com um olhar protetor durante toda a sua vida.

Nossa Senhora é exemplo vivo de alegria profunda, contemplando a vida à luz da fé e guardando a beleza dos pormenores no seu coração. É ela quem nos acompanha neste Advento, onde somos convidados a levantarmo-nos para corrermos ao encontro do Menino Jesus. Disponhamo-nos a viver bem este tempo que a Igreja nos oferece e que deseja que possa ser para cada um, para cada casal, para cada família, um momento de encontro.

Que cada semana deste caminho seja vivida com o desejo sincero de mudança, de abertura à palavra de Deus e de transformação do nosso coração. Que este caminho seja o início de um tempo novo e que essa conversão seja reflexo de uma vida mais focada nos outros e nas suas necessidades.

Um Santo Advento!

Lisboa 249

## Caminhada de Advento 2023

### Proposta para as Crianças

Juntamente com o Presépio, a coroa de Advento é um símbolo decorativo que ajuda a preparar o Natal.

As quatro velas representam os quatro domingos do Advento e, como se vão acendendo progressivamente, vamos nos apercebendo que à medida que o Natal se vai aproximando, a luz vai aumentando.

Normalmente, vemos a Coroa de Natal nas Igrejas, mas podemos fazê-la nas nossas casas.

Pode ser uma forma bonita de aproximar a Liturgia da vida diária da família, repetindo o ritual que se faz no início da Missa.

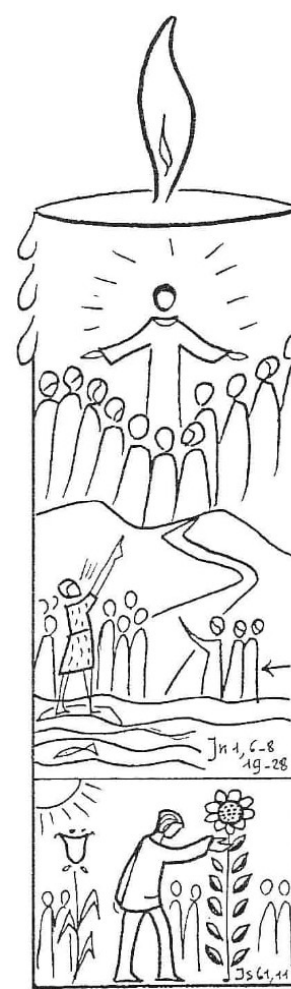
Neste sentido, desafiamos os casais com filhos pequenos a ler o Evangelho e colorir em família o caminho da luz.



1º Domingo  
**Paz**



2º Domingo  
**Esperança**



3º Domingo  
**Amor**



4º Domingo  
**Alegria**

**Caminhada de Advento 2023**  
**2º Domingo do Advento – 10 Dezembro**  
**Tema: Esperança**





## Caminhada de Advento 2023

2º Domingo do Advento

# EVANGELHO

### Evangelho segundo São Marcos 1,1-8.

*Princípio do Evangelho de Jesus Cristo, Filho de Deus. Está escrito no profeta Isaías: «Vou enviar à tua frente o meu mensageiro, que preparará o teu caminho. Uma voz clama no deserto: "Preparai o caminho do Senhor, endireitai as suas veredas"». Apareceu João Batista no deserto, a proclamar um batismo de penitência para remissão dos pecados. Acorria a ele toda a gente da região da Judeia e todos os habitantes de Jerusalém, e eram batizados por ele no rio Jordão, confessando os seus pecados. João vestia-se de pelos de camelo, com um cinto de cabedal em volta dos rins, e alimentava-se de gafanhotos e mel silvestre. E, na sua pregação, dizia: «Vai chegar depois de mim quem é mais forte do que eu, diante do qual eu não sou digno de me inclinar para desatar as correias das suas sandálias. Eu batizo na água, mas Ele batizar-vos-á no Espírito Santo».*



## Caminhada de Advento 2023

2º Domingo do Advento

Tema: Esperança

# ORAÇÃO

*Nossa Senhora da Visitação,  
que partistes apressadamente para a montanha ao encontro de Isabel, fazei-nos  
partir também ao encontro de tantos que nos esperam para lhes levarmos o  
Evangelho vivo: Jesus Cristo, vosso Filho e nosso Senhor!*

*Iremos apressadamente, sem distração nem demora, antes com prontidão e alegria.  
Iremos serenamente pois quem leva Cristo leva a paz, e o bem-fazer é o melhor bem-  
estar.*

*Nossa Senhora da Visitação, com a vossa inspiração, este **ADVENTO** será a  
celebração mútua do Cristo que levamos, como Vós outrora.*

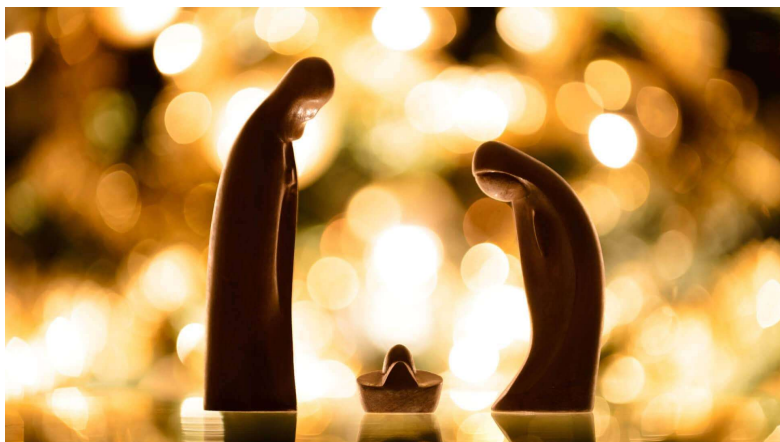
*Fazei que **ESTE TEMPO** seja ocasião de testemunho e partilha, convivência e ação de  
graças, procurando cada um o outro que sempre espera.*

*Convosco continuaremos este caminho de encontro, para que o nosso mundo se  
reencontre também, na fraternidade, na justiça e na paz.*

*Ajudai-nos, Nossa Senhora da Visitação, a levar Cristo a todos, obedecendo ao Pai,  
no amor do Espírito.*

*Amen*

Adaptação Oração Oficial (JMJ Lisboa 2023)





## Caminhada de Advento 2023

2º Domingo do Advento

Tema: Esperança

# REFLEXÃO



No segundo domingo do Advento, somos desafiados a mergulhar no dom da **Esperança**, na certeza do amanhã, no que há de vir, não ficando amarrados ao passado e saboreando o presente. Neste sentido, propomos refletir em casal e, se entenderem, partilhar na próxima reunião de Equipa de casais:

- Como a nossa Equipa nos ajudou, enquanto casal, ao longo deste ano?
- Como poderá ajudar-nos mais no próximo ano? Como poderemos, enquanto casal, ajudar mais os casais da nossa Equipa?
- Há algo que a nossa Equipa possa fazer em conjunto por um mundo melhor, algum compromisso em que, unidos, possamos partilhar a esperança de Jesus (e.g colaboração com alguma associação, ONG, uma doação, uma missão)?



## Caminhada de Advento 2023

2º Domingo do Advento

Tema: Esperança

# REFLEXÃO



*Somos chamados a lançar de novo as redes e a abraçar o mundo com a esperança do Evangelho. Não é momento de parar, não é momento de desistir, não é momento de atracar o barco à margem nem de olhar para trás; não temos de escapar deste tempo, só porque nos mete medo, para nos refugiarmos em formas e estilos do passado.*

Papa Francisco

Vésperas com os bispos, sacerdotes, diáconos consagrados e consagradas, seminaristas e agentes da pastoral



## Caminhada de Advento 2023

2º Domingo do Advento

Tema: Esperança

# DESAFIO



Para aqueles que não o fazem habitualmente, propomos que celebrem a Santa Missa em Equipa (com respetivos filhos, quando aplicável). Se possível, organizem uma refeição partilhada em espírito de convívio. Assim, construirão a esperança de um futuro melhor, em união com a equipa e todas as famílias.

Sugere-se a dinâmica de “amigo secreto” em que cada casal oferece uma pequena e simbólica lembrança a outro (tirado à sorte) para que seja colocada junto ao presépio. Propõe-se que seja algo recolhido no passeio do domingo anterior ou algo preparado de modo artesanal em casa.



## **Caminhada de Advento 2023**

2º Domingo do Advento

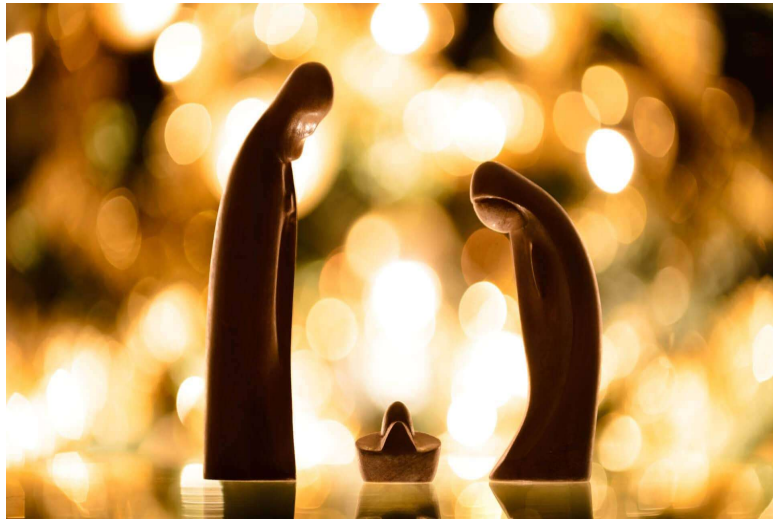
Tema: Esperança

# PCE



### **Dever de se Sentar**

Fazer o dever de sentar focando-nos particularmente no que desejamos para o futuro da nossa vida conjugal e que meios pomos na sua concretização



# SANTO NATAL 2023