

# **Proposta de oração para as férias Verão 2025**



**Equipas de Nossa Senhora**

<b>Semana</b>		<b>Gesto</b>	<b>Pág.</b>
1	Voltar à fonte do nosso chamamento e da nossa espiritualidade	Rezar juntos	4
2	A vocação é uma resposta pessoal e única	Fazer memória da vida pessoal	6
3	Missão é inseparável da vocação	Identificar as graças de Deus para a missão	8
4	A fé sem acção é estéril	Cuidar de alguém que precise	10
5	Escutar o Mundo e discernir os sinais de Deus	Dialogar, com profundidade, em casal	12
6	Deixar-se guiar pelo Espírito	Treinar a escuta activa em casal	14
7	A arte do acompanhamento	Reservar um momento para um “reencontro”	16
8	A fidelidade a Deus e ao outro	Renovar a Aliança	18
9	A esperança cristã não é ilusão	Recordar uma acção de graças	20

Boas férias e bom descanso para todos

## Ser Cristão, Ser Fonte de Vida e Esperança no Mundo

As transformações do mundo em que vivemos são também oportunidades para acolher, com esperança e confiança, os sinais de Deus na nossa história. Como Movimento, as Equipas de Nossa Senhora, sentem-se chamadas a olhar com fé renovada para o tempo presente, acreditando que cada época traz consigo novas formas de viver o Evangelho.

A nossa proposta é, por isso, discernir os caminhos a seguir e estar atentos à realidade concreta dos casais — às suas prioridades —, procurando viver com autenticidade a vocação matrimonial. Hoje, propomos um caminho de oração para o tempo de férias, que nos permita **voltar à fonte**, e assim continuar, com entusiasmo, a missão dos casais cristãos: uma missão sempre atual e fecunda.

Partimos da pergunta essencial do Padre Caffarel — **“Como amar à semelhança de Cristo?”** — que permanece viva e desafiadora. Acreditamos que o amor vivido no matrimónio cristão, sustentado pela fé e pela graça sacramental, tem uma força transformadora. Mais do que responder com teorias, **somos convidados a dar testemunho vivo e coerente** de que o amor vivido em Deus é fonte de alegria, liberdade e realização plena.

Num tempo em que tantos procuram sentido, a experiência dos casais cristãos pode ser **sinal luminoso de esperança**. Trata-se de apresentar, com humildade e verdade, que é possível viver o amor humano como caminho de comunhão, de entrega mútua e de abertura aos outros. **O casal e a família são um espaço privilegiado de crescimento interior, de liberdade responsável e de encontro com Deus.**

O Padre Caffarel lembrava com frequência que um movimento só permanece vivo se se deixar guiar pelo Espírito. Para ele, fidelidade é sinónimo de disponibilidade criativa para responder aos desafios do presente.

Inspirados pelo seu pensamento, propomos esta caminhada de oração para o verão: **um percurso simples e profundo para redescobrir, semana a semana, a beleza de ser casal cristão, enviado ao mundo para amar, servir, testemunhar e ser sinal de Esperança**. O Jubileu de 2025, convida-nos a ser peregrinos da Esperança, assim, esta proposta é também um apelo a renovar a nossa confiança em Deus e a assumir a esperança cristã como missão concreta na vida conjugal e familiar. Em cada gesto de amor fiel, em cada reconciliação, em cada palavra de consolo ou encorajamento, **os casais cristãos tornam-se sinal visível da esperança que não engana** e testemunhas do Evangelho no coração do mundo.

## Semana 1: Voltar à Fonte

**“É tempo de voltar à fonte do nosso chamamento e da nossa espiritualidade.”**

### Tema:

O caminho de santidade que o casal escolhe iniciar no dia do seu matrimônio continua por toda a vida. É uma longa peregrinação que deve em cada dia afastar-nos do pecado para nos conduzir a Deus. A vida cristã e o caminho conjugal precisam de se enraizar na fonte do amor de Deus. Esta fonte é o Evangelho, a oração, a Eucaristia, a partilha e o serviço. Voltar à fonte significa recordar o porquê da nossa caminhada: o amor de Deus que nos chamou a viver e amar como Ele. O Movimento das ENS também é chamado a esta renovação contínua, para não perder de vista a sua origem e missão.

### Leitura:

A filha de Jairo (*Mc 5, 21-43*)

Depois de Jesus ter atravessado, no barco, para a outra margem, reuniu-se uma grande multidão junto dele, que continuava à beira-mar. Chegou, então, um dos chefes da sinagoga, de nome Jairo, e, ao vê-lo, prostrou-se a seus pés e suplicou instantemente: «A minha filha está a morrer; vem impor-lhe as mãos para que se salve e viva.» Jesus partiu com ele, seguido por numerosa multidão, que o apertava.

Certa mulher, vítima de um fluxo de sangue havia doze anos, que sofrera muito nas mãos de muitos médicos e gastara todos os seus bens sem encontrar nenhum alívio, antes piorava cada vez mais, tendo ouvido falar de Jesus, veio por entre a multidão e tocou-lhe, por detrás, nas vestes, pois dizia: «Se ao menos tocar nem que seja as suas vestes, ficarei curada.» De facto, no mesmo instante se estancou o fluxo de sangue, e sentiu no corpo que estava curada do seu mal. Imediatamente Jesus, sentindo que saíra dele uma força, voltou-se para a multidão e perguntou: «Quem tocou as minhas vestes?» Os discípulos responderam: «Vês que a multidão te comprime de todos os lados, e ainda perguntas: ‘Quem me tocou?’» Mas Ele continuava a olhar em volta, para ver aquela que tinha feito isso. Então, a mulher, cheia de medo e a tremer, sabendo o que lhe tinha acontecido, foi prostrar-se diante dele e disse toda a verdade. Disse-lhe Ele: «Filha, a tua fé salvou-te; vai em paz e sê curada do teu mal.»

Ainda Ele estava a falar, quando, da casa do chefe da sinagoga, vieram dizer: «A tua filha morreu; de que serve agora incomodares o Mestre?» Mas Jesus, que surpreendera as palavras proferidas, disse ao chefe da sinagoga: «Não tenhas receio; crê somente.» E não deixou que ninguém o acompanhasse, a não ser Pedro, Tiago e João, irmão de Tiago. Ao chegar a casa do chefe da sinagoga, encontrou grande alvoroço e gente a chorar e a gritar. Entrando, disse-lhes:

Boas férias e bom descanso para todos

«Porquê todo este alarido e tantas lamentações? A menina não morreu, está a dormir.» Mas faziam troça dele. Jesus pôs fora aquela gente e, levando consigo apenas o pai, a mãe da menina e os que vinham com Ele, entrou onde ela jazia.

Tomando-lhe a mão, disse: «Talitha Kum!», isto é, «Menina, sou Eu que te digo: levanta-te!» E logo a menina se ergueu e começou a andar, pois tinha doze anos. Todos ficaram assombrados. Recomendou-lhes vivamente que ninguém soubesse do sucedido e mandou dar de comer à menina.

### **Meditação:**

Reencontrar a fonte é reencontrar a vida. Como a mulher doente e a filha de Jairo, também nós somos chamados a confiar, a tocar Jesus, a escutar a sua voz. No meio do cansaço, da rotina ou da dor, Ele diz-nos: “Talitha Kum” — levanta-te! Voltar à fonte é deixar que esta palavra nos desperte e nos renove. É escutar de novo o chamamento do amor que nos uniu e nos envia.

Quais as feridas / doenças que me atormentam, e para as quais se calhar já tentei encontrar cura mas continuam a diminuir-me? Tenho coragem de ir tocar em Jesus e de o deixar curar-me?

O que significa para nós hoje este “Talitha Kum”, como casal e como pessoa? Onde precisamos de deixar que o Senhor nos levante e nos faça recomeçar?

### **Gesto:**

Rezar juntos a oração do Pai Nosso, em silêncio, com tempo, como quem mergulha numa nascente.

## Semana 2: Vocação

**“Toda a vocação é resposta a um chamamento de Deus, pessoal e único.”**

### Tema:

Cada casal é chamado a viver o matrimónio como vocação: uma resposta generosa ao amor de Deus. A vocação não é um título, é um caminho, uma relação viva com o Senhor. A vocação conjugal é fecunda: dá frutos em casa, na comunidade, no mundo.

### Leitura:

Jesus em Nazaré (*Mc 6, 1-6*)

E partiu dali. Foi para a sua terra, e os discípulos seguiam-no. Chegado o sábado, começou a ensinar na sinagoga. Os numerosos ouvintes enchiam-se de espanto e diziam: «De onde é que isto lhe vem e que sabedoria é esta que lhe foi dada? Como se operam tão grandes milagres por suas mãos? Não é Ele o carpinteiro, o filho de Maria e irmão de Tiago, de José, de Judas e de Simão? E as suas irmãs não estão aqui entre nós?» E isto parecia-lhes escandaloso.

Jesus disse-lhes: «Um profeta só é desprezado na sua pátria, entre os seus parentes e em sua casa.» E não pôde fazer ali milagre algum. Apenas curou alguns enfermos, impondo-lhes as mãos. Estava admirado com a falta de fé daquela gente.

### Meditação:

A nossa vocação é a resposta confiante ao olhar de amor de Deus. No matrimónio, somos chamados a reconhecer diariamente esse olhar que nos envia, fortalece e une. Mesmo quando nos sentimos frágeis ou incompreendidos, a fidelidade a esse chamamento torna-se sinal da presença de Deus no mundo.

Como acolhemos hoje o dom da nossa vocação matrimonial? De que forma renovamos o nosso “sim” a Deus e um ao outro?

**Gesto:**

Fazer uma memória agradecida da vida pessoal durante a semana e contar um ao outro como reconheceram o chamamento de Deus nas vossas vidas — no amor, na missão, no trabalho, na família.

## Semana 3: Missão

**“A missão é inseparável da vocação: somos chamados para ser enviados.”**

### Tema:

A missão do casal não é algo opcional. É consequência da sua entrega, da graça do sacramento. A missão começa em casa, mas não termina ali. O casal missionário leva Cristo consigo para onde for: no trabalho, nas férias, na relação com os filhos, com os vizinhos.

### Leitura:

Missão dos Doze (*Mc 6, 7-13*)

Jesus percorria as aldeias vizinhas a ensinar. Chamou os Doze, começou a enviá-los dois a dois e deu-lhes poder sobre os espíritos malignos. Ordenou-lhes que nada levassem para o caminho, a não ser um cajado: nem pão, nem alforje, nem dinheiro no cinto; que fossem calçados com sandálias e não levassem duas túnicas. E disse-lhes também: «Em qualquer casa em que entrardes, ficai nela até partirdes dali. E se não fordes recebidos numa localidade, se os seus habitantes não vos ouvirem, ao sair de lá, sacudi o pó dos vossos pés, em testemunho contra eles.»

Eles partiram e pregavam o arrependimento, expulsavam numerosos demónios, ungiam com óleo muitos doentes e curavam-nos.

### Meditação:

Somos enviados como somos, com o que temos: dois a dois, com fé. A missão não exige perfeição, mas disponibilidade e confiança em Deus. O casal cristão, sustentado pela graça do matrimónio, é presença viva de Cristo no meio do mundo.

O que é que Deus nos dá quando nos envia?

Como vivemos hoje a nossa missão de casal cristão no quotidiano? A quem somos chamados a levar esperança, escuta ou reconciliação?

**Gesto:**

Identificar as graças que Deus nos dá para a missão, os instrumentos que temos para o caminho e procurar uma situação concreta onde possam ser testemunhas de Cristo esta semana — com uma palavra, uma ajuda, uma presença.

## Semana 4: Ação

**“A fé sem ação torna-se estéril.  
A missão pede coerência entre o que cremos e o que fazemos.”**

### **Tema:**

É no cotidiano que se vive a coerência da fé: nas escolhas, na forma como amamos, educamos, trabalhamos, descansamos. A ação cristã nasce da oração e conduz ao serviço. O casal deve agir com amor e esperança, mesmo nas pequenas coisas.

### **Leitura:**

Regresso dos Apóstolos (Mc 6, 30-34)

Os Apóstolos reuniram-se a Jesus e contaram-lhe tudo o que tinham feito e ensinado. Disseram, então: «Vinde, retiremo-nos para um lugar deserto e descansai um pouco.» Porque eram tantos os que iam e vinham, que nem tinham tempo para comer.

Foram, pois, no barco, para um lugar isolado, sem mais ninguém. Ao vê-los afastar, muitos perceberam para onde iam; e de todas as cidades acorreram, a pé, àquele lugar, e chegaram primeiro que eles.

Ao desembarcar, Jesus viu uma grande multidão e teve compaixão deles, porque eram como ovelhas sem pastor. Começou, então, a ensinar-lhes muitas coisas.

### **Meditação:**

A fé autêntica move-nos à ação, é na entrega, no serviço e na compaixão que ela se torna visível e fecunda. Cada gesto vivido com amor é expressão concreta da presença de Deus no mundo.

Como casal, o que fazemos hoje para que a nossa fé se traduza em gestos coerentes de ação e serviço?

**Gesto:**

Fazer um gesto de cuidado para com alguém da família, amigo ou da comunidade que precise de apoio ou escuta.

## Semana 5: As necessidades e valores da época que vivemos

**“É necessário escutar o mundo sem medo,  
discernindo o que é sinal de Deus.”**

### Tema:

Vivemos tempos de grandes mudanças. É fácil perder o rumo. O casal cristão é chamado a ser sinal de esperança e amor no meio da instabilidade. O Evangelho não é alheio ao mundo — é resposta viva às suas feridas.

### Leitura:

Multiplicação dos pães e dos peixes (*Jo 6, 1-15*)

Depois disto, Jesus foi para a outra margem do lago da Galileia, ou de Tiberíades. Seguia-o uma grande multidão, porque presenciavam os sinais miraculosos que realizava em favor dos doentes. Jesus subiu ao monte e sentou-se ali com os seus discípulos.

Estava a aproximar-se a Páscoa, a festa dos judeus. Erguendo o olhar e reparando que uma grande multidão viera ter com Ele, Jesus disse então a Filipe: «Onde havemos de comprar pão para esta gente comer?» Dizia isto para o pôr à prova, pois Ele bem sabia o que ia fazer.

Filipe respondeu-lhe: «Duzentos denários de pão não chegam para cada um comer um bocadinho.» Disse-lhe um dos discípulos, André, irmão de Simão Pedro: «Há aqui um rapazito que tem cinco pães de cevada e dois peixes. Mas que é isso para tanta gente?» Jesus disse: «Mandai sentar as pessoas.»

Ora, havia muita erva no local. Os homens sentaram-se, pois, em número de uns cinco mil. Então, Jesus tomou os pães e, tendo dado graças, distribuiu-os pelos que estavam sentados, tal como os peixes, e eles comeram quanto quiseram. Quando se saciaram, disse aos seus discípulos: «Recolhei os pedaços que sobraram, para que nada se perca». Recolheram-nos, então, e encheram doze cestos de pedaços dos cinco pães de cevada que sobejaram aos que tinham estado a comer.

Aquela gente, ao ver o sinal milagroso que Jesus tinha feito, dizia: «Este é realmente o Profeta que devia vir ao mundo!»<sup>15</sup> Por isso, Jesus, sabendo que viriam arrebatá-lo para o fazerem rei, retirou-se de novo, sozinho, para o monte.

## **Meditação:**

A missão nasce onde o mundo tem fome: de sentido, de amor, de Deus.

Na multiplicação dos pães, Jesus não ignora a multidão — escuta-a, vê a sua necessidade e age. O milagre começa com um gesto simples e generoso: cinco pães e dois peixes partilhados. Também hoje, Deus conta com o que temos e somos para saciar a fome do mundo.

Como casais, somos chamados a estar atentos aos sinais do nosso tempo e a responder com confiança e criatividade.

Quais são hoje as “fomes” que reconhecemos à nossa volta? De que forma o nosso amor conjugal pode ser partilhado como sinal de esperança, consolo e presença de Deus? O que tenho que posso entregar a Jesus para que Ele sacie a fome da multidão?

### **Gesto:** Dever de se sentar

Reservar um momento tranquilo da semana (marcar na agenda) para um diálogo profundo em casal, à luz da oração, sobre as necessidades e valores mais urgentes na nossa vida conjugal e familiar:

- O que nos inquieta hoje?
- Que valores estamos a cultivar?
- O que precisamos reforçar ou transformar para viver com mais autenticidade, esperança e fé?

Se possível, partilhar parte deste diálogo com os filhos, num pequeno momento de partilha familiar, para escutar como cada um sente e vê os desafios do tempo presente e assim também dar um testemunho àqueles que estão mais perto de nós.

Pode acontecer que muitas vezes não tenham uma perceção do que é ser parte das ENS.

## Semana 6: Discernir – Acolher - Acompanhar

**“Discernir é deixar-se guiar pelo Espírito, com humildade e abertura.”**

### Tema:

Discernir é escutar, acolher, ponderar, rezar e decidir. O casal que reza e discerne em conjunto cresce em unidade e sabedoria. Acolher o outro — com as suas diferenças, dúvidas e fragilidades — é o início de qualquer caminho de comunhão.

### Leitura:

Discurso do Pão do Céu (*Jó 6, 41-51*)

Os judeus puseram-se, então, a murmurar contra Ele por ter dito: ‘Eu sou o pão que desceu do Céu’; e diziam: «Não é Ele Jesus, o filho de José, de quem nós conhecemos o pai e a mãe? Como se atreve a dizer agora: ‘Eu desci do Céu’?»

Jesus disse-lhes, em resposta: «Não murmureis entre vós. Ninguém pode vir a mim, se o Pai que me enviou não atrair; e Eu hei de ressuscitá-lo no último dia. Está escrito nos profetas: E todos serão ensinados por Deus. Todo aquele que escutou o ensinamento que vem do Pai e o entendeu vem a mim. Não é que alguém tenha visto o Pai, a não ser aquele que tem a sua origem em Deus: esse é que viu o Pai. Em verdade, em verdade vos digo: aquele que crê tem a vida eterna. Eu sou o pão da vida. Os vossos pais comeram o maná no deserto, mas morreram. Este é o pão que desce do Céu; se alguém comer dele, não morrerá. Eu sou o pão vivo, o que desceu do Céu: se alguém comer deste pão, viverá eternamente; e o pão que Eu hei de dar pela vida do mundo é a minha carne.»

### Meditação:

Discernir é mais do que decidir — é buscar juntos o caminho que Deus propõe para a nossa vida. Jesus é o Pão da Vida, alimento que ilumina e sustenta as decisões mais importantes, mas também impercetivelmente às do dia a dia. Somos chamados a escutar com humildade, acolher com ternura, e deixar que o Espírito Santo conduza os nossos passos.

Acolher o outro, como um todo, com as suas virtudes e defeitos, é o primeiro passo para escutar a voz de Deus no concreto da relação.

Estamos dispostos a escutar antes de responder? A acolher antes de julgar?

Boas férias e bom descanso para todos

Quem escutamos? Em quem é que Deus nos fala?

**Gesto:**

Durante esta semana, dar um sinal de presença e proximidade à vossa equipa ou grupo de casais, mesmo que estejam longe ou sem reuniões, treinar a escuta ativa do casal e da Equipa:

- Reservar um momento para telefonar ou fazer uma videochamada com um ou vários casais do grupo, simplesmente para saber como estão e partilhar como têm vivido este tempo de férias ou dispersão.
- Pode ser um telefonema breve ou uma conversa mais demorada — o importante é criar um espaço de escuta e acolhimento.
- Se não for possível falar por chamada, enviar uma mensagem pessoal e sincera que mostre interesse e carinho - ou porque não, à antiga, enviar uma carta ou um postal.

Este gesto pode ser uma forma simples de manter viva a comunhão e recordar que, mesmo longe, continuamos unidos na oração e na amizade

## Semana 7: Praticar a Arte do Acompanhamento

### “A arte do acompanhamento é a arte da escuta, da presença e da confiança.”

#### Tema:

O mundo precisa de relacionamentos onde se escuta sem julgar, onde se caminha ao ritmo do outro. O casal pode tornar-se este sinal: escutando os filhos, os amigos, os vizinhos — com ternura e verdade.

#### Leitura:

No caminho de Emaús (*Lc 24, 13-35*)

Nesse mesmo dia, dois dos discípulos iam a caminho de uma aldeia chamada Emaús, que ficava a cerca de duas léguas de Jerusalém; e conversavam entre si sobre tudo o que acontecera. Enquanto conversavam e discutiam, aproximou-se deles o próprio Jesus e pôs-se com eles a caminho; os seus olhos, porém, estavam impedidos de o reconhecer.

Disse-lhes Ele: «Que palavras são essas que trocáis entre vós, enquanto caminhais?» Pararam entristecidos. E um deles, chamado Cléofas, respondeu: «Tu és o único forasteiro em Jerusalém a ignorar o que lá se passou nestes dias!» Perguntou-lhes Ele: «Que foi?» Responderam-lhe: «O que se refere a Jesus de Nazaré, profeta poderoso em obras e palavras diante de Deus e de todo o povo; como os sumos sacerdotes e os nossos chefes o entregaram, para ser condenado à morte e crucificado. Nós esperávamos que fosse Ele o que viria redimir Israel, mas, com tudo isto, já lá vai o terceiro dia desde que se deram estas coisas. É verdade que algumas mulheres do nosso grupo nos deixaram perturbados, porque foram ao sepulcro de madrugada e, não achando o seu corpo, vieram dizer que lhes apareceram uns anjos, que afirmavam que Ele vivia. Então, alguns dos nossos foram ao sepulcro e encontraram tudo como as mulheres tinham dito. Mas, a Ele, não o viram.»

Jesus disse-lhes, então: «Ó homens sem inteligência e lentos de espírito para crer em tudo quanto os profetas anunciaram! Não tinha o Messias de sofrer essas coisas para entrar na sua glória?» E, começando por Moisés e seguindo por todos os Profetas, explicou-lhes, em todas as Escrituras, tudo o que lhe dizia respeito.

Ao chegarem perto da aldeia para onde iam, fez menção de seguir para diante. Os outros, porém, insistiam com Ele, dizendo: «Fica connosco, pois a noite vai caindo e o dia já está no ocaso.» Entrou para ficar com eles. E, quando se pôs à mesa, tomou o pão, pronunciou a bênção e, depois de o partir, entregou-lho. Então, os seus olhos abriram-se e reconheceram-no; mas

Boas férias e bom descanso para todos

Ele desapareceu da sua presença. Disseram, então, um ao outro: «Não nos ardia o coração, quando Ele nos falava pelo caminho e nos explicava as Escrituras?»

Levantando-se, voltaram imediatamente para Jerusalém e encontraram reunidos os Onze e os seus companheiros, que lhes disseram: «Realmente o Senhor ressuscitou e apareceu a Simão!» E eles contaram o que lhes tinha acontecido pelo caminho e como Jesus se lhes dera a conhecer, ao partir o pão.

### **Meditação:**

Os discípulos de Emaús caminham desanimados, mergulhados nas suas dúvidas e perdas. Jesus aproxima-se, escuta-os, caminha ao seu ritmo e desperta neles, pouco a pouco, um novo ardor.

Também a vida em casal passa por momentos de desânimo ou rotina. Mas quando nos dispomos a estar verdadeiramente presentes um para o outro — escutando com o coração, partilhando sem medo, caminhando juntos com fé — o amor renasce e reconhecemos, de novo, a presença de Cristo entre nós.

Será que ainda nos "arde o coração" quando estamos verdadeiramente com o nosso cônjuge? Reconheço o Senhor como 'O Esposo' da minha vida e que se revela naquele(a) a quem me dei e que se deu a mim?

### **Gesto:**

Aproveitar o ambiente de férias (mesmo que não estejamos de férias) e reservar um momento da semana para um “reencontro”:

- Escolher um lugar ou ambiente especial (de preferência fora de casa),
- Caminhar juntos ou sentar-se frente a frente, com tempo para “estar” e sem distrações,
- Partilhar: “Quando é que senti que o meu coração voltou a arder contigo?”
- Escutem-se com ternura, sem pressa.

Este gesto pode ser o início de um novo caminho de presença e escuta na nossa vida em casal.

## Semana 8: Renovar a Aliança

**“A fidelidade a Deus e ao outro renova-se nas pequenas escolhas de cada dia.”**

### Tema:

A aliança Matrimonial é sinal da aliança de Deus com a humanidade. Renová-la é compromisso, é graça, é escolha. O casal é a base da família e a família base da sociedade. Este tempo de verão pode ser um momento privilegiado para renovar o amor, o compromisso e a fé.

### Leitura:

As Bodas de Caná (*João 2, 1-11*)

Ao terceiro dia, celebrava-se uma boda em Caná da Galileia e a mãe de Jesus estava lá. Jesus e os seus discípulos também foram convidados para a boda. Como viesse a faltar o vinho, a mãe de Jesus disse-lhe: «Não têm vinho!»

Jesus respondeu-lhe: «Mulher, que tem isso a ver contigo e comigo? Ainda não chegou a minha hora.» Sua mãe disse aos serventes: «Fazei o que Ele vos disser!»

Ora, havia ali seis vasilhas de pedra preparadas para os ritos de purificação dos judeus, com capacidade de duas ou três medidas cada uma. Disse-lhes Jesus: «Enchei as vasilhas de água.» Eles encheram-nas até acima. Então ordenou-lhes: «Tirai agora e levai ao chefe de mesa.»

E eles assim fizeram. O chefe de mesa provou a água transformada em vinho, sem saber de onde era – se bem que o soubessem os serventes que tinham tirado a água; chamou o noivo e disse-lhe: «Toda a gente serve primeiro o vinho melhor e, depois de terem bebido bem, é que serve o pior. Tu, porém, guardaste o melhor vinho até agora!»

Assim, em Caná da Galileia, Jesus realizou o primeiro dos seus sinais miraculosos, com o qual manifestou a sua glória, e os discípulos creram nele.

“Conquistar-te-ei novamente, vou conduzir-te ao deserto, e falar-te ao coração. [...] Desposar-te-ei para sempre em fidelidade e amor. (*Oseias 2, 16.21-22*)

## **Meditação:**

“O nosso amor não depende só de nós: é graça, é dom, é promessa viva.”

Renovar a aliança é escolher amar de novo, cada dia, é mais do que recordar um dia passado — é tornar presente, com fé e liberdade, a escolha feita um pelo outro.

Como em Caná, pode faltar “o vinho” em certos momentos da vida: o entusiasmo, a leveza, a alegria. Mas é aí que Jesus se faz presente, se O convidarmos. Ele transforma o ordinário em extraordinário, o cansaço em nova esperança. É o primeiro sinal da sua missão e um momento onde o matrimónio é elevado, abençoado, renovado.

Renovar a aliança é dizer novamente “sim”, com tudo o que hoje somos, confiando que o amor amadurecido é mais forte do que o primeiro encanto.

**Hoje, o que precisa de ser transformado em “vinho novo” na nossa vida conjugal? Estou disposto a ‘fazer o que Ele me manda’ para que possa enriquecer e alegrar a minha vida e o meu matrimónio?**

### **Gesto:** Renovação da Aliança

Sugestão de estrutura simples, adaptável a um momento de oração a dois ou em família:

- **Preparar um espaço especial:** acender uma vela, colocar as alianças sobre uma Bíblia aberta em João 2.
- **Escutar a Palavra:** ler **João 2, 1-11** (e/ou Oseias 2, 16.21-22).
- **Em silêncio:** recordar juntos o dia do casamento.
- **Partilha a dois:**
  - “O que é que cresceu e se fortaleceu em nós?”
  - “Onde é que precisamos transformar a nossa água em vinho novo?”
- **Renovação da promessa** (podem usar palavras próprias):
  - “Hoje, volto a escolher-te. Quero continuar a caminhar contigo e que o nosso amor cresça na presença de Deus.”
- **Recolocar as alianças**
- **Oração final:** agradecer e confiar juntos o casamento ao Senhor.

Este gesto pode ser feito a sós, em casal, ou integrado num momento com os filhos ou amigos próximos — criando uma memória espiritual significativa.

## **Semana 9: Renovados na Esperança que não engana**

**“A esperança cristã não é ilusão:  
é a certeza de que Deus caminha connosco.”**

### **Tema:**

Vivemos num tempo marcado pela incerteza e, por vezes, pela desilusão. A esperança cristã não é um sentimento vago nem uma fuga à realidade. É força interior que nasce da fé em Jesus Cristo e da certeza de que Ele caminha connosco. Como casais cristãos, somos chamados a ser sinais visíveis dessa esperança: não apenas uma espera passiva, mas prontos para caminhar com confiança e ajudar os outros a levantar-se. A esperança é fermento na massa, luz nas sombras, coragem nas provações. Acreditamos que a graça do sacramento do matrimónio sustenta a nossa história e a renova constantemente.

### **Leitura:**

O amor de Deus, força da nossa esperança (*Rom 5, 1-11*)

Portanto, uma vez que fomos justificados pela fé, estamos em paz com Deus por Nosso Senhor Jesus Cristo. Por Ele tivemos acesso, na fé, a esta graça na qual nos encontramos firmemente e nos gloriamos, na esperança da glória de Deus. Mais ainda, gloriamo-nos também das tribulações, sabendo que a tribulação produz a paciência, a paciência a firmeza, e a firmeza a esperança. Ora a esperança não engana, porque o amor de Deus foi derramado nos nossos corações pelo Espírito Santo que nos foi dado.

De facto, quando ainda éramos fracos é que Cristo morreu pelos ímpios. Dificilmente alguém morrerá por um justo; por uma pessoa boa talvez alguém se atreva a morrer. Mas é assim que Deus demonstra o seu amor para connosco: quando ainda éramos pecadores é que Cristo morreu por nós. E agora que fomos justificados pelo seu sangue, com muito mais razão havemos de ser salvos da ira, por meio dele.

Se, de facto, quando éramos inimigos de Deus, fomos reconciliados com Ele pela morte de seu Filho, com muito mais razão, uma vez reconciliados, havemos de ser salvos pela sua vida. Mais ainda, também nos gloriamos em Deus, por Nosso Senhor Jesus Cristo, por quem agora recebemos a reconciliação

## **Meditação:**

“A esperança é uma certeza do futuro, por força de uma realidade presente” (Pe João Seabra)

A esperança cristã nasce no mais fundo da experiência da cruz e da dor. Não é ausência de sofrimento, mas certeza de que Deus não nos abandona, mesmo quando tudo parece escuro.

Quantas vezes enfrentámos dificuldades que nos poderiam ter afastado? E, no entanto, permanecemos, sustentados por algo maior do que as nossas forças: o amor de Deus em nós.

A esperança é uma escolha. A escolha de acreditar que vale a pena permanecer, reconstruir, confiar de novo, perdoar e recomeçar.

No caminho do matrimónio. Cristo caminha connosco e o Espírito Santo, derramado nos nossos corações, é a fonte inesgotável da esperança.

- Em que momentos sentimos que a esperança parecia faltar?
- Houve alguma tribulação que nos ajudou a crescer como casal e a fortalecer o nosso amor?
- Como podemos ser testemunhas de esperança para outros casais que vivem tempos difíceis?

### **Gesto:** Peregrinos de Esperança

Procurar, durante esta semana, recordar juntos um momento difícil que conseguiram ultrapassar com fé e união. Escrevam uma pequena ação de graças a Deus por essa superação e, se quiserem, guardem-na numa caixa ou num caderno como sinal de memória e gratidão.

No fim, rezar juntos a oração do Jubileu 2025



## 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.

Amén

## Notas:

## Referências:

- **Vocação e Missão no limiar do terceiro milénio** – END, 2018  
<https://ens.pt/protected/wp-content/uploads/2019/03/Vocacao-e-Missao-PT.pdf>
- **Discurso de Chantilly** - Conferência do Padre Henri Caffarel No Encontro de Responsáveis Regionais da Europa, Chantilly, 3 de Maio de 1987 – END, 2006  
<https://ens.pt/protected/wp-content/uploads/2018/05/pe-caffarel-carisma-fundador-1987.pdf>
- **Spes non confundit** | Bula de Proclamação do Jubileu Ordinário do ano 2025 – Papa Francisco, Dicastero per la Comunicazione, 2024  
[https://www.vatican.va/content/francesco/pt/bulls/documents/20240509\\_spes-non-confundit\\_bolla-giubileo2025.html](https://www.vatican.va/content/francesco/pt/bulls/documents/20240509_spes-non-confundit_bolla-giubileo2025.html)

Boas férias e bom descanso para todos

## 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.



Equipas de Nossa Senhora