

Caminhada de Advento e Natal – 2025

“Discernir a Vontade de Deus”



1. Introdução

Tendo como inspiração a Carta Pastoral “Deus Caminha Connosco”, neste tempo de Advento e Natal avançamos um pouco mais e, depois de caminhar e escutar o sonho de Deus, procuramos estar atentos e discernir a Sua vontade.

Somos, pois, convidados a fazer um caminho de procura, que nos conduza ao Jesus Menino que muitos anos depois, após a Ressurreição, levava os discípulos de Emaús a afirmar que “não nos ardia o coração, quando Ele nos falava pelo caminho e nos explicava as Escrituras?” (Lc 24, 32). “Jesus não é apenas Aquele que caminha sempre connosco, mas também Aquele que conduz o nosso caminho. É Ele o pastor que nos guia, é Ele o mestre que ensina os discípulos e ajuda-os a encontrar o sentido para a vida.” (Carta Pastoral, página 13)

Assim, iremos propor uma escuta atenta e profunda como uma das condições essenciais para o discernimento. Só conseguimos discernir com clareza quando realmente escutamos — os outros, a realidade, os nossos próprios sentimentos, ou até mesmo o silêncio. Nesse sentido, escutar torna-se uma ferramenta essencial para compreender a realidade em profundidade.

O discernimento espiritual é fruto de uma escuta profunda da voz interior, da consciência, da sabedoria divina ou do Espírito. Ou seja, “discernir a vontade de Deus” exige, antes de mais, *saber escutar*, para distinguir a voz de Deus face ao ruído que nos envolve. Como nos diz Jesus “as minhas ovelhas escutam a minha voz: Eu conheço-as e elas seguem-me.” (Jo 10, 27).

A partir da utilização de um dos símbolos propostos na Carta Pastoral - o pote de mel - iremos procurar viver este tempo de advento focados na escuta e no discernimento. O pote, sendo o recetáculo onde o mel é guardado, representa o nosso coração que vai acumulando os nossos pequenos encontros com Cristo ao longo da vida. No mel podemos comparar “a sua doçura e pureza (...) à natureza divina de Jesus, enquanto o seu poder curativo e nutritivo representa a salvação e a graça” (Carta Pastoral, página 15). Vamos, neste Advento e Natal, procurar encontrar este Jesus que para nós é graça e salvação.

2. Objetivos

- **Compreender o valor da escuta profunda** como caminho essencial para o discernimento espiritual e para o encontro com Deus;
- **Reconhecer a importância de escutar** não apenas palavras, mas também os sentimentos, a realidade, o silêncio e a voz interior;
- **Desenvolver atitudes de abertura e atenção** que favoreçam a escuta dos outros e do Espírito Santo no dia a dia;
- **Praticar momentos de silêncio e interioridade** como meios de cultivar uma escuta mais profunda e consciente.

3. Elementos para Implementação

⇒ Na Igreja

- Placard que iremos colocar em frente do pote de mel, que tipo puzzle vamos descobrindo durante as semanas de advento;

- Pote de mel que deverá, no dia de Natal, revestido por um papel dourado (representa o mel);

⇒ Em família

- No altar da família, colocar um pequeno pote (p. ex. frasco de compota), onde vamos colocando as reflexões familiares, após cada Eucaristia. Ao lado deste poderá estar uma vela que acendemos nos momentos de oração/reflexão. Cada família deverá construir a sua Coroa de Advento e Natal acompanhando a dinâmica de cada Eucaristia.

Nota: Esta dinâmica poderá estar associada à dinâmica da Coroa de Advento e Natal proposta pelo SDAM. Partindo do pressuposto que todo o cristão é missionário e tendo a equipa de Diocese de Aveiro sido a dinamizadora desta iniciativa a nível nacional, neste ano de 2025, sugerimos a associação das dinâmicas.

A coroa de Advento deverá ser colocada junto ao espaço em que se encontra o placard da Caminhada de Advento e Natal.

4. Cronograma Detalhado

30/nov.	1.º Domingo do Advento
Texto Bíblico	Mt 24, 37-41
Símbolo	Pedras
Tema	“Vigiar para discernir”
Admonição ao gesto (enquadramento)	No Evangelho de Mateus, Jesus convida-nos, a vigiar: estar atentos, de coração desperto, para perceber os sinais da vinda do Filho do Homem. Vigiar não é viver com medo ou ansiedade, mas manter o olhar interior aberto e disponível para escutar a voz do Espírito. Mas, para escutar em profundidade, é preciso ter o coração livre. Muitas vezes, dentro de nós, acumulam-se “pedras” que nos pesam e nos impedem de discernir com clareza: distrações, preocupações excessivas, egoísmo, orgulho, indiferença, dureza de coração. O gesto simbólico de retirar as pedras ajuda-nos a compreender este processo espiritual: • As pedras representam tudo o que nos afasta da escuta verdadeira: ruídos interiores, distrações, falta de atenção. • O discernimento acontece ao fazermos a opção de nos libertarmos do que nos pesa, ficando o coração mais livre, mais leve, mais disponível para receber a Palavra e os sinais de Deus.

	Assim, vigiar é manter o coração desperto para identificar o que nos afasta da escuta, e discernir , ou seja optar conscientemente, por estar em sintonia com a vontade de Deus.
Desafios específicos	Infância: Recontar o texto bíblico e após uma breve análise deste, pedir para fazer o desenho de um coração. Acrescentar, por colagem / desenho, “pedras”, em redor do coração. Nestas deverá escrever aquilo que nos afasta de Jesus; Adolescentes/Jovens: Após a leitura do texto bíblico, debate sobre as distrações que dificultam viver em sintonia com a vontade de Deus (por ex. redes sociais, superficialidade).
Desafio Comunitário	* No início da Eucaristia o placard, com o “pote de mel” por detrás, já se encontra num local da Igreja onde se irá concretizar a Caminhada. * Com a leitura da admoção ao gesto específico deste domingo, retirar a peça do placard que representa as “pedras” que nos impedem de estar atento à chegada do Filho do Homem (sugere-se que este gesto seja concretizado após a homilia). Coroa de Advento e Natal - Vela verde (África) Esperança no Senhor “A esperança é um dom que Deus nos concede e que nos ajuda a enfrentar os desafios da vida. Como missionários da esperança, somos chamados a espalhar por todo o mundo essa confiança e fé em Deus. Esta vela ajuda-nos a ter presente na nossa Oração a missão de evangelização em África, as suas dificuldades e a importância de levar a mensagem de Cristo aos povos africanos.” <i>(texto que pode ser lido aquando do acender da vela)</i>
07/dez.	2.º Domingo do Advento
Texto Bíblico	Mt 3, 1-12
Símbolo	Ramos secos
Tema	“Converter-se para discernir”
Admoção ao gesto (enquadramento)	Converter-se é mais do que mudar o comportamento externo; é deixar que o coração seja purificado e volte a alinhar-se com Deus. A conversão abre espaço para escutar melhor a voz do Espírito e, assim discernir com clareza o caminho a seguir. Na Sagrada Escritura encontramos a imagem dos ramos secos: leves, sem consistência, facilmente queimados pelo fogo. Os ramos secos podem simbolizar aquilo que enche a nossa vida, mas não a nutre de verdade. Enquanto os ramos secos dominarem o coração, o discernimento será frágil: confundindo o que é essencial do supérfluo. Converter-se representa uma mudança radical na direção da vida, um afastamento do pecado e um retorno a Deus. Após este novo nascimento, seremos capazes de separar os ramos secos daqueles que dão fruto — isto é, aprender a distinguir o que vem de Deus (o fruto, alimento verdadeiro) daquilo que é vazio (o ramo seco).

	O discernimento, então, só é possível se houver conversão, que permite: ● Reconhecer os ramos secos dentro de nós — tudo aquilo que nos dispersa e enfraquece a escuta. ● Deixar que Deus os queime — pelo arrependimento, oração e abertura ao Espírito. ● Guardar o fruto — aquilo que edifica, que dá vida, que revela a vontade de Deus.
Desafios Específicos	Infância: Recontar o texto bíblico e após uma breve análise, numa árvore com frutos; (impressa numa folha A4), pedir para escrever nos frutos atitudes/ações que nos enriquecem no conhecimento de Jesus; Adolescentes/Jovens: Após a leitura do texto bíblico, criar uma placard onde o grupo lista o que fortalece a fé e o que a enfraquece. Devem registrar o que seja aceite por todos.
Desafio Comunitário	* Com a leitura da admoção ao gesto específico deste domingo, retirar a peça do placard que representa os “ramos secos” que nos impedem de viver a verdadeira conversão à vontade de Deus (sugere-se que este gesto seja concretizado após a homilia). Coroa de Advento e Natal - Vela amarela (Ásia) A Caridade que Acolhe “A caridade é o amor em ação. Somos chamados a ser sinais visíveis do amor de Deus através das nossas ações e palavras para que a Sua esperança possa brilhar. Durante este tempo do Advento, e ao acendermos esta vela, somos desafiados a intensificar a nossa Oração pela missão na Ásia, um continente com muitas culturas e religiões, onde a presença cristã precisa de ser fortalecida.” <i>(texto que pode ser lido aquando do acender da vela)</i>
14/dez.	3.º Domingo do Advento
Texto Bíblico	Mt 11, 2-11
Símbolo	Noite com estrelas
Tema	“Discernir é Reconhecer os sinais de Deus”
Admoção ao gesto (enquadramento)	Deus comunica constantemente connosco, através do acontecimentos e silêncios do dia-a-dia, das pessoas que nos tocam, mas sobretudo, a partir da Sua Palavra. Porém, nem sempre conseguimos compreender os Seus sinais. A imagem da noite com estrela ajuda-nos a compreender que apesar das dificuldades surgem no caminho luzes (as estrelas), como João Batista e os profetas, que nos fornecem pontos de referência para melhor identificar os sinais de Deus. Discernir é ser capaz de ver para além do óbvio, é aprender a ver além das aparências, descobrir o valor escondido, acolher a mensagem que o Senhor nos quer transmitir e, com paciência e coragem, deixar que a luz de Deus revele o que estava oculto. É um exercício

	de confiança: mesmo nos momentos confusos, Deus escreve mensagens de amor que temos de descobrir. <i>(paróquia que participa na dinâmica de Luz de Belém)</i> Vamos aproveitar a graça de receber, nos próximos dias, a Luz da Paz de Belém, originária do local onde Jesus - a verdadeira luz - nasceu, para deixar que ela nos ilumine e permita reconhecer os sinais de Deus. <i>(paróquia que não participa na dinâmica de Luz de Belém)</i> Vamos acender esta vela, a partir do Círio Pascal, para que a sua luz abençoada nos ilumine e permita reconhecer os sinais de Deus.
Desafios Específicos	Infância: Preparar um momento de oração, em grupo, junto da Luz da Paz de Belém (ou da vela) que está na Igreja onde se encontra o placard. Adolescentes/Jovens: Preparar um momento de oração junto da Luz da Paz de Belém (ou da vela) que está na Igreja onde se encontra o placard.
Desafio Comunitário	* Com a leitura da admoção ao gesto específico deste domingo, retirar a peça do placard que representa a “noite com estrelas” e acrescentar uma vela grande que acendemos a partir do Círio Pascal (sugere-se que este gesto seja concretizado após a homilia). (* Poderá ser substituída pela lanterna da Luz da Paz de Belém.) Coroa de Advento e Natal - Vela vermelha (América) A Alegria do Evangelho “A verdadeira alegria vem do encontro com Cristo e é contagiante. Devemos ser portadores dessa alegria e mensageiros da esperança, especialmente junto dos mais necessitados. A vela, que acendemos, simboliza a preparação para o nascimento de Cristo, mas também convida a refletir sobre a missão da Igreja na América, especialmente em regiões que ainda necessitam de uma evangelização mais profunda, constante e alegre.” <i>(texto que pode ser lido aquando do acender da vela)</i>
21/dez.	4.º Domingo do Advento
Texto Bíblico	Mt 1, 18-24
Símbolo	Porta fechada e sem maçaneta
Tema	“Acolher é Discernir”
Admoção ao gesto (enquadramento)	José está diante de uma porta fechada. Não é de madeira nem de pedra — é a porta do seu coração. Do outro lado, há um mistério que ele não compreende: Maria, grávida, antes de viverem juntos. Discernir é estar diante desta porta. É escutar, no interior, os passos de Deus que se aproximam, sem saber ainda se se deve abrir. É o momento em que a fé parece incerteza, e a razão, insuficiente para entender o amor divino.

	O discernimento nasce aí — não na evidência, mas na escuta. Ao escutar o anjo, José compreende que acolher não é desistir da razão, mas abrir o coração àquilo que o Espírito Santo gera no silêncio. Neste domingo, procuraremos que a porta que José abre seja a nossa também, que de um lado, tem o medo que protege; do outro, a confiança que liberta. E, ao fazê-lo, descobrir que Deus não vem com ruído, mas entra como luz suave que habita a casa. Acolher é discernir o sopro que vem de Deus no meio do inesperado. É passar da dúvida à confiança, da resistência ao abrigo, do “não entendo” ao “faça-se”.
Desafios Específicos	Infância: Fazer desenho de José a cuidar de Maria e levar para partilhar com alguém que esteja mais sozinho (ou que não veio à Eucaristia). Adolescentes /Jovens: Preparar uma recolha de alimentos não perecíveis e produtos de higiene e entregar numa associação sócio caritativa.
Desafio Comunitário	* Com a leitura da admoção ao gesto específico deste domingo, retirar a peça do placard que representa a “porta fechada sem maçaneta”, ficando assim disponível para o acolhimento (sugere-se que este gesto seja concretizado após a homilia). Coroa de Advento e Natal - Vela azul (Oceânia) O Serviço que Transforma “O serviço ao próximo é a marca do cristão. Através do serviço, transformamos vidas e espalhamos a esperança. Na Oceânia, onde a conexão com o céu, o mar e a natureza é muito forte, a vela azul invoca essas ligações, representando a paz e a serenidade que vêm da espera pelo nascimento de Cristo. Além disso, o azul simboliza a devoção e a pureza de Maria, mãe de Jesus, que desempenha um papel central neste tempo do Advento.” <i>(texto que pode ser lido aquando do acender da vela)</i>
25/dez.	Natal
Texto Bíblico	Jo 1, 1-18
Símbolo	O pote de mel puro
Tema	“O sabor da Vida Nova em Cristo”
Admoção ao gesto (enquadramento)	A vida nova em Cristo é um dom que transforma o coração. Quem acolhe o Evangelho experimenta uma alegria diferente, profunda e duradoura — uma doçura que vem da presença viva de Jesus. Na Sagrada Escritura, o mel é muitas vezes usado como símbolo da bondade e doçura da Palavra de Deus: “A tua palavra é doce ao meu paladar, mais que o mel à minha boca” (Sl 119,103). Assim, o mel puro torna-se um sinal da vida nova em Cristo. Neste contexto, • O pote representa o nosso coração, capaz de receber e guardar este tesouro.

	• O mel puro simboliza a graça de Deus e a vida nova que brota da fé: doce, nutritiva e incorruptível. • A pureza do mel lembra-nos que esta vida não pode ser misturada com egoísmos, pecados ou ilusões. Tal como o mel dá sabor e energia, também a vida em Cristo nos fortalece e dá sentido a tudo o que fazemos. Experimentar o sabor do mel puro é descobrir que só em Jesus encontramos a verdadeira doçura e plenitude da vida. Saborear aqui, na terra, uma pequena antecipação da alegria do Reino de Deus: uma doçura que não se gasta, que consola, cura e renova.
Desafios Específicos	Infância / Adolescentes / Jovens: Convidar para a Eucaristia do Domingo da Sagrada Família, 28 de dezembro - alguém para participar na Eucaristia / Visitar alguém que está só (um vizinho, um familiar).
Desafio Comunitário	* Com a leitura da admoção ao gesto específico deste dia, colocar o "mel" (revestimento dourado) no pote . * Colocar este pote próximo do presépio. Coroa de Advento e Natal - Vela branca (Europa) Luz do Mundo "Jesus é a luz do mundo que veio para iluminar as nossas vidas. Como missionários devemos refletir essa Luz em todos os cantos da Terra para fazer brilhar a Esperança. Esta vela representa Cristo, a Luz do mundo, e simboliza a missão universal da Igreja de evangelizar todos os povos. Lembramos, ainda, a missão da Igreja na Europa, especialmente em tempos de secularização, onde muitos povos precisam redescobrir o sentido da fé cristã." <i>(texto que pode ser lido aquando do acender da vela)</i>
28/dez.	Sagrada Família
Texto Bíblico	Mt 2, 13-15.19-23
Tema	"Discernir para Guardar a Vida"
Admoção do gesto (enquadramento)	No Evangelho de Mateus, José é chamado a discernir a voz de Deus nos acontecimentos da vida: receber o alerta do anjo, fugir para o Egito, proteger Jesus e Maria, e mais tarde regressar com segurança a Nazaré. Este é um exemplo claro de como discernir está sempre ligado à preservação da vida, à proteção do que é mais precioso. O pote de mel torna-se um símbolo perfeito para este discernimento: • O pote representa o cuidado, ordem e proteção, pois ali o mel é guardado e preservado. • O mel simboliza a vida, a doçura e a bênção que Deus nos oferece. Discernir, portanto, é como olhar para o pote de mel da nossa vida: 1. Reconhecer o que é precioso (a vida, o amor de Deus).

	2. Proteger e cuidar do outro (como José protegeu Jesus e Maria). O discernimento é a escuta atenta da voz de Deus, que nos momentos-chave nos permite decidir segundo a Sua vontade. Após a vivência do Jubileu da Esperança, iremos acompanhar o Papa Leão XIV, no encerramento das Portas de Santas, reconhecendo que a luz de Cristo continua a brilhar sobre nós. Neste encerramento simbólico, certificamo-nos que a Esperança permanece viva nos corações e sustenta o caminho da fé.
Desafio Comunitário	* Com a leitura da admoção ao gesto específico deste dia, desafiar a comunidade a refletir sobre os “benefícios” do mel ocupam um lugar na vida. * Manter o pote de mel próximo do presépio e colar na parte exterior do pote fotos /nomes das famílias presentes na Eucaristia.
04/jan.	Epifania
Texto Bíblico	Mt 2,1-12
Tema	“Discernir para Seguir a Luz”
Admoção ao gesto (enquadramento)	O Evangelho de Mateus relata a história dos Magos que vêm do Oriente guiados por uma estrela, à procura do menino Jesus. Estes homens sábios representam o discernimento em ação: eles observam, refletem e decidem seguir a luz que os conduzirá ao Salvador. Assim, como os Magos, somos chamados a seguir a Luz de Deus: • Olhando com atenção para os sinais que Ele coloca no nosso dia-a-dia • Acolhendo esses sinais com fé; • Escolhendo agir de acordo com eles o caminho da vida, do amor e da verdade. Discernir é, por isso, aprender a reconhecer e seguir a luz de Deus, mesmo quando o caminho é desconhecido, confiando que Ele nos guia até o verdadeiro Tesouro: Jesus.
Desafio Comunitário	* Com a leitura da admoção ao gesto específico deste dia, colocar os Reis Magos junto ao pote do mel e desafiar a comunidade a participar no Anúncio do Evangelho. Nota: Celebrando-se neste dia, o “Dia Mundial da Infância Missionária” deverá fazer-se uma breve oração (talvez, uma intenção na oração dos fieis).