

peçoas que diariamente cuidam de nós.

## Rezar com esperança

“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. 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;  
fazei 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.*



Advento-Natal 2024

peçoas que diariamente cuidam de nós.

## Rezar com esperança

“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. 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;  
fazei 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.*



Advento-Natal 2024



**Tu és a Estrela.  
Eu sou o peregrino!**

COM TODOS E PARA O BEM DE TODOS

1.ª Semana do Advento

**Dar força  
à esperança!**



**Tu és a Estrela.  
Eu sou o peregrino!**

COM TODOS E PARA O BEM DE TODOS

1.ª Semana do Advento

**Dar força  
à esperança!**



**«Animem-se e levantem a cabeça porque já estará próxima a vossa salvação.»**

(cf. Lc 21, 25-28.34-36)

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». (Papa Francisco)

## Peregrinos de esperança

Ter presente na nossa oração os que velam junto do Senhor. Os que velam junto dos mais frágeis.

**«Animem-se e levantem a cabeça porque já estará próxima a vossa salvação.»**

(cf. Lc 21, 25-28.34-36)

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». (Papa Francisco)

## Peregrinos de esperança

Ter presente na nossa oração 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.

## Acender a Coroa da esperança

Acender a primeira vela da coroa e fazer a seguinte oração:

Senhor do tempo e da história,  
ao iniciarmos esta jornada de Advento,

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.

## Acender a Coroa da esperança

Acender a primeira vela da coroa e fazer a seguinte oração:

Senhor do tempo e da história,  
ao iniciarmos esta jornada de Advento,

ilumina o nosso caminho e prepara o nosso coração para a Tua vinda. Que possamos elevar a nossa esperança, afastando as distrações, e dar tempo ao que realmente importa, esperando com confiança a verdadeira liberdade à qual nos chamamos como teus filhos amados. **Ámen.**

## Oferecer sinais de esperança

Visitar, em casa ou em instituições, os irmãos e irmãs que se encontrem em necessidade ou dificuldade.

Ter um gesto de gratidão e carinho com as

ilumina o nosso caminho e prepara o nosso coração para a Tua vinda. Que possamos elevar a nossa esperança, afastando as distrações, e dar tempo ao que realmente importa, esperando com confiança a verdadeira liberdade à qual nos chamamos como teus filhos amados. **Ámen.**

## Oferecer sinais de esperança

Visitar, em casa ou em instituições, os irmãos e irmãs que se encontrem em necessidade ou dificuldade.

Ter um gesto de gratidão e carinho com as