

# ITINERÁRIOS ESPIRITUAIS

*Preparação e vivência  
da Peregrinação à Igreja Jubilar*



VIGARRIA  
CASTELO DE PAIVA  
PENAFIEL



# Antes de Partir...

Todos somos chamados a ser Peregrinos de Esperança, como Abraão a quem Deus disse: “Sai da tua terra... e vai para a terra que eu te indicar” (Gn 12, 1). É sempre Deus que toma a iniciativa e nos convoca para peregrinar, vivendo sempre “da esperança que não engana” (Rm 5, 5). Ele vem sempre ao nosso encontro, como fez com Adão no Paraíso (Cf Gn 3, 8). Deus ocupa-se de nós: “Adão onde estás?” (Gn 3, 9) e apela também à nossa responsabilidade para com os outros: “Onde está o teu irmão?” (Gn 4, 9) Deus entrou na nossa vida pela porta do Batismo, pela transmissão da família e da comunidade. Algo ou alguém nos falou de uma meta para a qual caminhamos.



## \* 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. Amém.





Peregrinos de Esperança, o chão seguro que podemos caminhar é o da escuta da Palavra de Deus. É o que nos propõe o exercício da Lectio divina.

Escuta a Palavra, ouve com atenção o que ela diz e o que ela te diz, para que também tu lhe possas dizer, como resposta orante. Em quatro passos (lectio, meditatio, oratio, contemplatio) na leitura, meditação, oração e contemplação, prepara a tua Peregrinação de Esperança.

## *PROPOSTA INDIVIDUAL*

---

### *Invocação do Espírito Santo*

*Vinde Espírito Santo, enchei os corações dos vossos fiéis e acendei neles o fogo do Vosso Amor. Enviai, Senhor, o Vosso Espírito e tudo será criado e renovareis a face da terra.*

*Ó Deus, que instruístes os corações dos vossos fiéis, com a luz do Espírito Santo, fazei que apreciemos retamente todas as coisas segundo o mesmo Espírito e gozemos da sua consolação. Por Cristo Senhor Nosso. Amém.*



## Lectio (lê o texto)

De São Paulo aos Romanos (Rom 5, 1-5)

<sup>1</sup>Portanto, uma vez que fomos justificados pela fé, estamos em paz com Deus por Nosso Senhor Jesus Cristo.

<sup>2</sup>Por Ele tivemos acesso, na fé, a esta graça na qual nos encontramos firmemente e nos gloriamos, na esperança da glória de Deus.

<sup>3</sup>Mais ainda, gloriamo-nos também das tribulações, sabendo que a tribulação produz a paciência,

<sup>4</sup>a paciência a firmeza, e a firmeza a esperança.

<sup>5</sup>Ora a esperança não engana, porque o amor de Deus foi derramado nos nossos corações pelo Espírito Santo que nos foi dado.

- Volta a ler o texto, sem pressa... e demora-te naquela palavra ou frase que mais te chamou a atenção. Escuta-a somente.

## Meditatio (medita)

- Em tom de júbilo, São Paulo, depois de explicar aos Romanos o longo caminho da fé, de Abraão a Jesus Cristo (4), conclui que estamos justificados (tornados justos) pela morte e ressurreição de Jesus (4, 24-25).
- Foi pelo perdão, na morte e ressurreição do seu Filho, que Deus nos fez justos, para gozarmos da *paz* consigo. E é essa graça que vivemos, com uma esperança inabalável, até *nas tribulações*. Em vez da resignação, é na tribulação que mais sentimos o poder da graça de Deus.
- Na difícil subida da tribulação, São Paulo fala de três degraus: a *paciência*, a *firmeza*, a *esperança*. A *paciência* como a capacidade de suportar; a *firmeza* que não permite que fraquejemos; a



*esperança* como porta que se abre para além do horizonte imediato.

- *A esperança não engana* e a razão para esta firmeza está no *amor de Deus que foi derramado nos nossos corações*. O fundamento da esperança, que nos vem pela fé, é o amor de Deus.

## **Oratio (reza)**

- Coloca-te diante de Deus e das maravilhas que Ele realizou. Reconhece, como São Paulo, que o Filho de Deus te amou e Se entregou por ti (Gl 2, 20). E por isso, dá graças a Deus porque já estás *justificado*.
- Aprofunda a tua fé. E, nas maravilhas de Deus realizadas no passado, reza como elas se fazem presente hoje na tua vida. Experimenta a alegria de te seres salvo em Jesus Cristo.
- Por certo, não faltam momentos de desânimo, tristeza e até sofrimento, próprios ou dos que te são próximos. Reza a paciência que precisas, a firmeza indispensável e a esperança que nesses momentos alcanças.
- Procura, na oração e na intimidade com o Senhor, aquela certeza que te faz dizer com o apóstolo: «a esperança não engana, porque o amor de Deus foi derramada nos nossos corações pelo Espírito Santo que nos foi dado».

## **Contemplatio (contempla)**

- Permanece diante de Deus... e contempla/ medita a esperança que desponta diante de ti, ao meditares este texto de São Paulo.
- A esperança, cristãmente entendida e vivida, não se define por um otimismo, mas rasga horizonte de eternidade, porque nos ensina a viver *na esperança da glória futura*. Desejas a eternidade como encontro feliz com Deus?
- Peregrinos de esperança, as opções e as decisões da vida, as relações que vives, os compromissos que assumas estão marcados pela esperança, iluminada pela fé?
- Termina com a oração do Jubileu da Esperança \*



## PROPOSTA EM FAMÍLIA OU NA COMUNIDADE

O Jubileu 2025 é oportunidade para que as famílias se descubram como sinal de esperança no seio da Igreja e no meio do mundo. Na escuta da Palavra de Deus, como itinerário que prepara para a Peregrinação, a cada família é feita a proposta de uma reunião familiar, à volta da mesa da refeição ou num ambiente mais recolhido.

---

### *Invocação do Espírito Santo*

*Vinde Espírito Santo, enchei os corações dos vossos fiéis e acendei neles o fogo do Vosso Amor. Enviai, Senhor, o Vosso Espírito e tudo será criado e renovareis a face da terra.*

*Ó Deus, que instruístes os corações dos vossos fiéis, com a luz do Espírito Santo, fazei que apreciemos retamente todas as coisas segundo o mesmo Espírito e gozemos da sua consolação. Por Cristo Senhor Nosso. Amém.*

---

### **Lectio (lê o texto)**

Do Evangelho de São João (Jo 15, 9-12)

<sup>9</sup> «Assim como o Pai Me amou, também Eu vos amei. permaneci no meu amor.

<sup>10</sup> Se guardardes os meus mandamentos, permanecereis no meu amor,

assim como Eu tenho guardado os mandamentos de meu Pai e permaneço no seu amor.

<sup>11</sup> Disse-vos estas coisas, para que a minha alegria esteja em vós e a vossa alegria seja completa.



<sup>12</sup> É este o meu mandamento:  
que vos ameis uns aos outros, como Eu vos amei».

- Cada um volte a ler o texto, em silêncio, sem pressa... e demore-se naquela palavra ou frase que mais o chamou a atenção.
- Escuta-a somente... e partilha-a em família/ grupo.

## **Meditatio (medita)**

*Partindo das questões, em família, partilhamos o modo como cada um medita o texto.*

- Repara no triângulo que Jesus desenhou: o Pai, Jesus, os seus discípulos. Qual a relação estabelecida entre os três?
- No v.9, a ação de amar é comum ao Pai e a Jesus: *como o Pai Me amou, também eu vos amei*; ao passo que aos discípulos cabe a passividade de permanecer *no meu amor*. Onde está a origem e a fonte de todo o amor?
- No v.10 Jesus implica os seus discípulos no compromisso de *guardar os mandamentos* e põe-se como modelo: *como Eu tenho guardado...* O que quer dizer Jesus com o verbo *guardar*? Do *guardar os mandamentos* Jesus faz depender o *permanecer* no amor. Significa que ser amado tem implicações com os mandamentos? Quais?
- No v. 11, Jesus explica aos discípulos a razão pela qual revela a intimidade de Deus: amar e os fazer participar do amor: e porque lhes ensina o modo de participar dessa intimidade divina: cumprir os mandamentos; a razão é a alegria. Tal como o amor, as fontes da alegria estão em Deus e os discípulos podem beber dela até à saciedade.
- No v. 12 está a conclusão: o que manda Jesus aos seus discípulos e qual o modelo que lhes apresenta?

## **Oratio (reza)**

- Ao rezares este texto, começa por reconhecer quem são hoje os discípulos de Jesus e para quem é que Jesus está a falar. Cada um de nós é envolvido neste triângulo: o Pai, Jesus, eu/ tu/ a



nossa família/ o nosso grupo. E reconhece como em primeiro lugar és amado/ a tua família/ a nossa comunidade é amada por Deus.

- Como podemos perceber este amor? Jesus diz que é no cumprimento dos mandamentos que sabemos que permanecemos no seu amor. Reza a tua disponibilidade e a da tua família/ da nossa comunidade para viver de acordo com os mandamentos de Jesus, permanecendo neles.
- Mergulha no mistério do amor de Deus e reconhece o que tens feito para cumprir os mandamentos... o fruto que daí retiras será a alegria profunda e verdadeira. Agradece a Deus por essa *alegria completa*.
- Contempla o amor que Jesus tem por ti. A sua maior prova foi dar a sua vida (Jo 15, 13). É este o amor a que Ele chama os seus discípulos. Só a experiência de sermos amados nos torna possível o amor.

## **Contemplatio (contempla)**

- «A esperança não engana, porque o amor de Deus foi derramado nos nossos corações» (Rm 5, 5). São Paulo resume deste modo o que rezamos neste texto do Evangelho. Porque amado, contempla a esperança que se abre diante de ti e o horizonte de vida que te é oferecido.
- A esperança cristã é um compromisso que pede o nosso empenho. No Evangelho Jesus ensina que este empenho está em *cumprir os mandamentos*. Como podes hoje viver os mandamentos de Jesus, permanecendo no seu amor?
- A esperança e a alegria são os frutos maduros da verdadeira experiência de Deus, continuada na vida. Contempla na tua vida, na tua família, na nossa comunidade, sinais da alegria que são outros tantos sinais de esperança.
- Termina com a oração do Jubileu da Esperança \*





## MEDITAÇÃO DO TERÇO

### Rezar a Esperança

- Primeira Meditação  
«A Esperança não engana».

*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. (Rm 5, 1-5)*

A Esperança cristã tem o seu princípio e realização plena nesta certeza de que somos amados por Deus e esse amor é o nosso refúgio, porto seguro, amparo e auxílio, também nos momentos de prova e tribulação.

† Por Maria, Mulher da Esperança, rezemos por todos os que não experimentam o amor de Deus e vivem sem Esperança.

*Pai Nosso... Ave Maria...*



- Segunda Meditação

## «A Esperança vos enche de alegria».

*E Isaías diz também: Virá o rebento de Jessé, que se levantará para governar as nações: é nele que as nações hão de pôr a sua esperança. Que o Deus da esperança vos encha de toda a alegria e paz na fé, para que transbordeis de esperança, pela força do Espírito Santo. (Rm 15, 12-13)*

A Esperança cristã é uma Pessoa e uma relação. É a Pessoa de Jesus Cristo, que medeia a nossa relação com Deus. E é nessa Pessoa e por essa relação que alcançamos a fonte da alegria. A Esperança que nos vem de Jesus Cristo nos enche de alegria.

† Por Maria, a Mulher da alegria, pedimos por todos os vivem sem alegria e sem Esperança, porque vivem sem Jesus Cristo e a relação com Deus.

*Pai Nosso... Ave Maria...*

- Terceira Meditação

## «A Esperança, âncora segura».

*Por isso, querendo Deus mostrar mais claramente aos herdeiros da promessa que a sua decisão era imutável, interveio com um juramento, para que, graças a duas ações imutáveis, nas quais é impossível que Deus minta, encontrássemos grande estímulo, nós os que procurámos refúgio nele, agarrando-nos à esperança proposta. Nessa esperança temos como que uma âncora segura e firme da*



*alma, que penetra até ao interior do véu onde Jesus entrou como nosso precursor. (Hb 6, 17-20)*

Como âncora que nos segura e firma, assim a Esperança daquele que crê o segura e firma em Deus. Deus não mente. E, por Jesus, revela-Se fiel à promessa e à aliança. A fidelidade de Deus é a segurança e a firmeza para todo aquele que crê e confia, por Jesus Cristo Nosso Senhor.

- † Por Maria, Esperança nossa, rezemos por todos os que se sentem perdidos e não encontram em Deus a âncora segura e firme que os agarra à vida.

*Pai Nosso... Ave Maria...*

- **Quarta Meditação**

**«Dar razões da Esperança».**

*No íntimo do vosso coração, confessai Cristo como Senhor, sempre dispostos a dar a razão da vossa esperança a todo aquele que vo-la peça; com mansidão e respeito, mantende limpa a consciência, de modo que os que caluniam a vossa boa conduta em Cristo sejam confundidos, naquilo mesmo em que dizem mal de vós. (1 Pd 3, 15-16)*

Aquele que, pela sua fé e caridade vive unido a Cristo Jesus é convidado a dar a todos as razões da sua Esperança. Não com palavras, mas com a vida feita testemunho.



† Por Maria, causa da nossa Esperança, rezemos por todos os cristãos perseguidos por causa da sua fé e por todos os que vacilam diante das dificuldades.

- Quinta Meditação

## «Esperança em Deus».

*Acredito em tudo quanto há na Lei e em tudo o que está escrito nos Profetas, e tenho a esperança em Deus, que eles também aceitam, de que há de haver a ressurreição dos justos e dos pecadores. Por isso, eu me esforço por manter sempre uma consciência irrepreensível, diante de Deus e dos homens. (At 24, 14-16)*

Viver de tal modo que nunca percamos o horizonte último da nossa Esperança em Deus como plenitude de tudo o que somos, é o imenso desafio da vida cristãmente entendida.

† Por Maria, Senhora da Esperança, rezemos por todos os cristãos e por todos os homens de boa vontade, para que vivam na Esperança da plena realização do que já experimentam como bem e felicidade.

*Pai Nosso... Ave Maria...*

*Depois da três Ave Maria e da Salve Rainha, terminar com esta oração.*

Lembra-vos, ó puríssima Virgem Maria, que nunca se ouviu dizer que algum daqueles que tenha recorrido à Vossa proteção, implorado a Vossa assistência e reclamado o Vosso socorro, fosse por Vós desamparado.



Animado eu, pois, de igual confiança,  
a Vós, Virgem entre todas singular,  
como a Mãe recorro, de Vós me valho,  
e, gemendo sob o peso dos meus pecados,  
me prostro aos Vossos pés.

Não desprezeis as minhas súplicas,  
ó Mãe do Filho de Deus humanado,  
mas dignai-Vos de as ouvir propícia  
e de me alcançar o que Vos rogo. Ámen



# Em peregrinação...

Para responder a este apelo, colocamo-nos a caminho, mas o cansaço, a desmotivação e as dificuldades põem em destaque a dúvida e o porquê e o para quê deste caminho.

Vivenciamos também muitas alegrias, que nos dão ânimo. “O caminho faz-se caminhando”. Gastamos energia, fazemos experiências de fragilidade, mas percebemos o fim e a meta que queremos alcançar.

A peregrinação vive-se numa tensão entre o sim e o ainda não - vivemos o sim da fé, acreditamos, mas ainda não vivemos a fé em plenitude, e podemos perceber isto no “não nos ardia cá dentro o coração... quando Ele nos explicava as Escrituras”, como os discípulos de Emaús.



*Para o início da peregrinação preparar uma cruz e escolher alguns cânticos.  
Iniciar com um breve momento de oração:*

V/ Deus vinde em nosso auxílio.

R/ Senhor, socorrei-nos e salvai-nos.

Glória ao Pai, ao Filho e ao Espírito Santo

Como era no princípio, agora e sempre. Amen.

*Cântico*

Nós somos as pedras vivas do templo do Senhor.

Povo sacerdotal, Igreja Santa de Deus.

Nós somos as pedras vivas do templo do Senhor.

*Uma palavra de introdução, seguida do convite a rezarem/ cantarem o salmo 112.*

salmo 122

Que alegria, quando me disseram: \*

Vamos para a casa do Senhor!

Os nossos pés detêm-se \*

às tuas portas, ó Jerusalém!

Jerusalém, cidade bem construída, \*

harmoniosamente edificada.

Para lá sobem as tribos, as tribos do Senhor, \*

segundo o costume de Israel,

para louvar o nome do Senhor.

Nela estão os tribunais da justiça, \*

os tribunais da casa de David.

Fazei votos em favor de Jerusalém: \*

Prosperem aqueles que te amam;

haja paz dentro das tuas muralhas, \*

tranquilidade nos teus palácios.

Por amor dos meus irmãos e amigos, \*



proclamarei: A paz esteja contigo!  
Por amor da casa do Senhor, nosso Deus, \*  
pedirei o bem-estar para ti.

V/ Oremos.

Ó Pai, esperança que não engana,  
princípio e fim de todas as coisas,  
abençoi o início da nossa peregrinação  
atrás da cruz gloriosa do vosso Filho neste tempo de graça;  
curai as feridas dos corações dilacerados,  
soltai as correntes que nos mantêm escravos do pecado  
e prisioneiros do ódio  
e concedei ao vosso povo a alegria do Espírito,  
para que caminhe com renovada esperança  
em direção à meta desejada, Cristo, vosso Filho e nosso Senhor.  
Ele, que vive e reina pelos séculos dos séculos.

*Iniciar a peregrinação com um cântico, pode ser o hino do Jubileu.*

Durante o caminho podem sugerir-se:

- cânticos conhecidos,
- a oração do terço,
- o caminho da Via Sacra ou da Via Lucis,
- intercalados por momentos de silêncio.



# Chegar...

Chegar à meta é o clímax, para trás ficaram dúvidas, incertezas, desânimos, mas o certo é que o caminho foi elaborado, celebrado e rezado a cada minuto.

Possamos dizer como Santo Agostinho: “Fizeste-nos, Senhor, para ti, e o nosso coração anda inquieto enquanto não descansar em ti.”



Ao chegar à Igreja Jubilar, reunida a comunidade, pode fazer-se este momento de oração, ainda no exterior.

V/ O Deus da esperança, que, no Verbo feito carne, nos cumula de toda alegria e paz na fé, pela ação do Espírito Santo, esteja convosco.

R/ Bendito seja o Senhor, nossa esperança.

V/ Bendito seja o Pai:

ao enviar o seu Verbo, fez dele um sinal de esperança e um sacramento de redenção para a humanidade.

R. Bendito seja o Senhor, nossa esperança.

V/ Bendito seja o Filho: ao nascer da Virgem Maria, abriu-nos a porta da esperança de uma vida nova.

R. Bendito seja o Senhor, nossa esperança.

V/ Bendito seja o Espírito Santo:

manifestado na Encarnação, fez-nos herdeiros, pelo Batismo, da esperança na vida eterna.

R. Bendito seja o Senhor, nossa esperança.

Do Evangelho de Jesus Cristo segundo João (14,1-7)

Naquele tempo, disse Jesus a seus discípulos:

"Não se perturbe o vosso coração.

Acreditais em Deus, acreditai também em Mim.

Em casa de meu Pai há muitas moradas.

Se assim não fosse, eu vos teria dito que

vou preparar-vos um lugar

e voltarei para vos levar comigo,

a fim de que onde eu estiver estejais vós também?

«E para onde eu vou, conheceis o caminho".



Tomé disse a Jesus:

"Senhor, não sabemos para onde vais.  
Como podemos conhecer o caminho?"

Jesus respondeu:

"Eu sou o Caminho, a Verdade e a Vida.

Ninguém vai ao Pai senão por Mim.

Se vós me conhecêsseis, conheceríeis também o meu Pai.

E desde agora O conheceis e O vistes".

Palavra da Salvação.

R. Glória a vós, Senhor.

Cântico (enquanto se entra na igreja jubilar)

Senhor, Vós sois o caminho,  
a verdade e a vida do mundo.

Terminado o cântico, convidar ao silêncio... segue-se o momento de oração/ celebração/ catequese/ cultural que cada paróquia preparou.

