



Secretariado da  
Pastoral Juvenil  
e Vocacional

Bragança  
Almada

# DIRETA<sup>mente</sup> com DEUS



# T

empo de adoração

# ÍNDICE

TEMA	PÁG.
DIRETAMENTE com DEUS	3
Ato de adoração	4
1 Eu sou o Pão da Vida	5
2 Eu sou a Luz do mundo	8
3 Eu sou à Água Viva	12
4 Eu sou o Bom Pastor	15
5 Eu sou a Porta	18
6 Eu sou o Caminho	22
7 Eu sou a Verdade	25
8 Eu sou a Vida	28
9 Eu sou a Videira	32
10 Eu sou Amor	35
11 Eu sou a Ressurreição	39
12 (quem dizeis que) Eu sou...	42
Fim da adoração	46
Notas Informações	47
Bibliografia	48

## DIRETAMENTE com DEUS

“Como é doce permanecer diante dum crucifixo ou de joelhos diante do Santíssimo Sacramento, e fazê-lo simplesmente para estar à frente dos seus olhos!

Como nos faz bem deixar que Ele volte a tocar a nossa vida e nos envie para comunicar a sua vida nova! Sucede então que, em última análise, «o que nós vimos e ouvimos, isso anunciamos» (1 Jo 1, 3).

A melhor motivação para se decidir a comunicar o Evangelho é contemplá-lo com amor, é deter-se nas suas páginas e lê-lo com o coração. Se o abordamos desta maneira, a sua beleza deslumbra-nos, volta a cativar-nos vezes sem conta.

Por isso, é urgente recuperar um espírito contemplativo, que nos permita redescobrir, cada dia, que somos depositários dum bem que humaniza, que ajuda a levar uma vida nova. Não há nada de melhor para transmitir aos outros.” (Papa Francisco; EG, 264)

“A adoração é uma questão de levar aos lábios, ou de beijar. Assim, a Eucaristia acreditada, celebrada, comungada, adorada faz-se vida e louvor perene de amor”.

(D. José Cordeiro, Reparação crente e orante)

O SDPJV propõe aos jovens da Diocese de Bragança Miranda, nas suas comunidades, uma “Direta com Deus”. Num tempo forte de adoração, na noite de Quinta Feira Santa, somos convidados a dar tempo a quem totalmente a nós se dá e contemplarmos, com e como Maria, o extremo amor de Deus para conosco.

Secretariado da Pastoral Juvenil e Vocacional da Diocese de Bragança Miranda

Bragança, abril de 2017



# INÍCIO DA ADORAÇÃO

## EXPOSIÇÃO DO SANTÍSSIMO

**Presidente:** Graças e louvores se deem a todo o momento, (3x)

**Todos:** Ao Santíssimo e diviníssimo Sacramento.

**P** - Bendito e louvado seja o Santíssimo Sacramento da Eucaristia.

**T** - Fruto do ventre sagrado da Virgem Puríssima Santa Maria.

### **Oração inicial:**

Senhor Jesus, eu creio que estás presente no Pão da Eucaristia.

Senhor, eu creio em Ti.

**T - Senhor, eu creio em Ti.**

Senhor Jesus, eu Te adoro, pois és o Senhor Ressuscitado.

Senhor, eu Te adoro.

**T - Senhor, eu Te adoro.**

Senhor Jesus, eu espero em Ti, pois ninguém nos ama como Tu.

Senhor, eu espero em Ti.

**T - Senhor, eu espero em Ti.**

Senhor Jesus, eu amo-Te com todo o meu coração e com todas as minhas forças.

Senhor, eu amo-Te.

**T - Senhor, eu amo-Te**

Meu Deus eu creio em vós mas aumentai a minha fé.

**Meu Deus eu creio em vós mas aumentai a minha fé.**

Meu Deus eu espero em vós mas aumentai a minha esperança.

**Meu Deus eu espero em vós mas aumentai a minha esperança.**

Meu Deus eu amo-vos mas aumentai o meu amor.

**Meu Deus eu amo-vos mas aumentai o meu amor.**

*Momento de silêncio*

# 1. Eu sou o Pão da vida

## NO ESPÍRITO SANTO

Transforma-me

Olho-me por dentro... preciso mudar.

**PACIÊNCIA** - Na vez da arrogância e do desespero, ajuda-me, Senhor, a semear sorrisos na paciência e na aceitação da diferença.

T - Vem Espírito de Amor

**CRIATIVIDADE** - Na vez da rotina e da monotonia do sentir, ajuda-me, Senhor, a construir pontes de comunhão com gestos criativos.

T - Vem Espírito de Amor

**VIGILÂNCIA** - Na vez de me fechar ao outro e aos sinais dos tempos, ajuda-me, Senhor, a estar atento a cada mensagem de comunhão que me envias.

T - Vem Espírito de Amor

**CONVERSÃO** - Na vez de me afastar da Tua Palavra, ajuda-me Senhor a empreender um caminho de mudança para me aproximar mais da verdadeira alegria que és Tu.

T - Vem Espírito de Amor

## EIS-ME AQUI

Senhor, quero, neste instante, fazer-me silêncio

Para apenas Vossa voz ecoar em meu ser.

Quero que cada batida do meu coração

Seja um grito de louvor a Vós,

Uma prece de agradecimento pelo Vosso Infinito Amor por mim,

Eu Vos amo, meu Senhor e meu Deus.

Dai-me a graça de sentir em meu coração,

A grandiosidade do Vosso Amor e a força da Vossa Palavra que acalenta.

Conduzi-me pelas sendas do bem, da verdade e da justiça

Quero fazer-me dócil à acção do Espírito Santo,

Para que seja capaz de olhar para dentro de mim mesmo,

Perceber as minhas falhas e renovar-me.

Quero em cada dia, amar-vos mais, vivendo tudo o que nos ensinastes.

Obrigado, meu Senhor e meu Deus!



## FALA, SENHOR - Jo 6, 30-35

«Que sinal realizas Tu, então, para nós vermos e crermos em ti? Que obra realizas Tu?

<sup>31</sup>Os nossos pais comeram o maná no deserto, conforme está escrito: Ele deu-lhes a comer o pão vindo do Céu.» <sup>32</sup>E Jesus respondeu-lhes: «Em verdade, em verdade vos digo: Não foi Moisés que vos deu o pão do Céu, mas é o meu Pai quem vos dá o verdadeiro pão do Céu, <sup>33</sup>pois o pão de Deus é aquele que desce do Céu e dá a vida ao mundo.» <sup>34</sup>Disseram-lhe então: «Senhor, dá-nos sempre desse pão!» <sup>35</sup>Respondeu-lhes Jesus: «Eu sou o pão da vida. Quem vem a mim não mais terá fome e quem crê em mim jamais terá sede.

## DIANTE DE TI - SI 147

Louvai o Senhor, porque é bom cantar!  
 É agradável e é justo louvar o nosso Deus.

<sup>2</sup>O Senhor restaura Jerusalém  
 e reúne os dispersos de Israel.

<sup>3</sup>Ele cura os de coração atribulado  
 e trata-lhes as feridas!

<sup>4</sup>Ele fixa o número das estrelas  
 e chama a cada uma pelo seu nome.

<sup>5</sup>Grande e poderoso é o nosso Deus;  
 a sua sabedoria não tem limites.

<sup>6</sup>O Senhor ampara os humildes,  
 mas abate os malfeitores até ao chão.

<sup>7</sup>Cantai ao Senhor com gratidão;  
 cantai ao nosso Deus ao som da harpa.

<sup>8</sup>Ele cobre de nuvens o céu  
 e para a terra prepara as chuvas,  
 que fazem crescer as ervas nos montes.

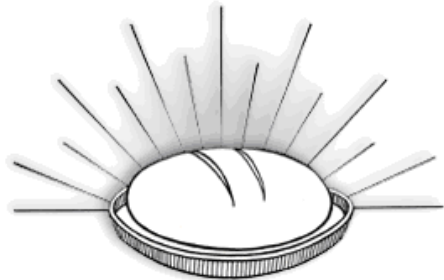
<sup>9</sup>Ele dá de comer aos animais  
 e aos filhotes dos corvos, quando gritam.

<sup>10</sup>Não é o vigor do cavalo que lhe agrada,  
 nem é a força do guerreiro que Ele prefere.

<sup>11</sup>Ao Senhor agradam os que o temem,  
 aqueles que confiam no seu amor.

<sup>12</sup>Glorifica, Jerusalém, o Senhor;  
 louva, Sião, o teu Deus.

<sup>13</sup>Ele reforçou os ferrolhos das tuas portas  
 e abençoou os teus filhos dentro de ti;



<sup>14</sup> Ele estabeleceu a paz nas tuas fronteiras  
e saciou-te com a flor do trigo.

<sup>15</sup> Ele manda as suas ordens à terra,  
e a sua palavra corre velozmente;

<sup>16</sup> faz cair a neve, branca como a lã,  
espalha a geada como se fosse cinza;

<sup>17</sup> faz cair o granizo como migalhas de pão;  
com o seu frio, quem pode resistir?

<sup>18</sup> Envia a sua palavra e o gelo derrete-se;  
faz soprar o vento e correm as águas.

*Fazer silêncio, deixar que o Senhor fale em mim... Olhar Deus, sentir Deus, escutar Deus, abandonar-me a Ele  
Contemplar a presença do amor...*

Cântico

## FAÇA-SE EM MIM

Senhor Jesus Cristo, realmente presente na Eucaristia, ensina-nos a Adorar.  
Como os vossos discípulos, nós hoje, prostrados diante de Ti, sem medo e com amor,  
pedimos-Te:

Senhor ensina-nos a adorar, a adorar-Te a Ti, Filho de Deus, Palavra eterna do Pai, realmente presente na Santa Eucaristia.

Que a nossa adoração seja o reconhecimento simples e sincero da Tua presença real, do  
Teu amor misericordioso, da Tua ternura de Bom Pastor.

Adoramos-Te porque confiamos em Ti, e em Ti depositamos todo o nosso desejo de  
viver, todo o nosso anseio de felicidade, todo o amor com que amamos os irmãos.

Adoramos-Te porque Tu és tudo para nós, em Ti está o segredo da nossa vida, a fonte  
da nossa esperança.

Ensina-nos a adorar-Te com todo o nosso ser, o nosso corpo e os seus dinamismos, o  
nosso espírito e os seus anseios.

Que a nossa adoração seja oferta de todo o nosso ser, confiança na Tua capacidade de  
me perdoar, desejo de Te conhecer e de Te amar.

Que o nosso corpo saiba encontrar, em contacto com o Teu, a sua própria maneira de  
Te amar e de Te manifestar a nossa ternura e o nosso desejo de fidelidade

Ensina-nos a adorar em silêncio para Te escutar como Palavra do Pai: ajuda-nos a desco-  
brir o queres de nós e a ter coragem para cumprir a tua vontade.



## ENVIA-ME

Jesus faz-se pão para ser nosso alimento.

Jesus dá-se a comer para termos a sua vida,

Uma vida nova, que é a sua vida divina.

E nós, que damos aos outros para terem mais vida?

Sim, que damos nós aos outros para os tornar mais felizes?

Sim, que lhes damos?

Sejamos pão para os outros

Dando-lhes a nossa amizade

O nosso tempo, a nossa ajuda

A nossa alegria, a nossa esperança

A nossa bondade e o nosso perdão.

Senhor, dá-nos sempre desse pão

Como nós damos do nosso pão aos nossos irmãos.

**Eis-me aqui, envia-me a ser pão.**

## 2. Eu sou a Luz do mundo

### NO ESPÍRITO SANTO

Vem, Espírito Santo! Ilumina-nos, Tu que és o calor e o fulgor do três vezes Santo.

Ó Artista do interior, decora-nos com o deslumbramento ante a beleza divina.

A beleza que unge os justos, que purifica os pecadores,  
que estimula os santos, que fortifica os pusilânimes.

A beleza que entusiasma a nossa aspiração,  
que inventa os sonhos grandes, que corrige a flacidez da alma.

Tu és a brasa viva, incandescente do Deus vivo!

Sabendo que aquele que vê a Deus, não pode continuar a viver,  
nós queremos ver a Deus!

Pedimos-te que mates em nós as mortes que nos matam e sustenhas a nossa fragilidade e inconstância. Queima os nossos lábios, redesenha neles o molde da Palavra semeia nas nossas vísceras o sonho de Deus

e envolve-nos com a atmosfera da sua urgência.

Depois desperta em nós uma disponibilidade adormecida...

e faz-nos campo fecundo para a primavera de Deus.

## EIS-ME AQUI

Senhor, escuta a minha oração  
Que busca o teu perdão e o teu abraço.

É uma súplica pobre que tudo espera de Ti,  
A oração do mendigo que sabe que para viver  
Nada mais precisa além de Ti.

Eu sou, Senhor, pobreza, tu a riqueza.  
Enriquece-me durante este encontro  
Com a sabedoria do Teu Espírito.

Mostra-me o Teu amor, o Teu rosto.  
Sinta eu o Teu abraço e a Tua Paz.

Trago comigo tudo o que sou,  
Os meus avanços e recuos, no caminho que me propões.  
Acolhe-me Senhor na Tua presença, e sinta eu a paz  
Que nasce em meu coração,  
porque habitas nele e fazes maravilhas através de mim.

## FALA, SENHOR - Mc 10, 46-52

<sup>46</sup> *Chegaram a Jericó. Quando ia a sair de Jericó com os seus discípulos e uma grande multidão, um mendigo cego, Bartimeu, o filho de Timeu, estava sentado à beira do caminho.* <sup>47</sup> *E ouvindo dizer que se tratava de Jesus de Nazaré, começou a gritar e a dizer: «Jesus, filho de David, tem misericórdia de mim!»* <sup>48</sup> *Muitos repreendiam-no para o fazer calar, mas ele gritava cada vez mais: «Filho de David, tem misericórdia de mim!»* <sup>49</sup> *Jesus parou e disse: «Chamai-o.» Chamaram o cego, dizendo-lhe: «Coragem, levanta-te que Ele chama-te.»* <sup>50</sup> *E ele, atirando fora a capa, deu um salto e veio ter com Jesus.* <sup>51</sup> *Jesus perguntou-lhe: «Que queres que te faça?» «Mestre, que eu veja!» - respondeu o cego.* <sup>52</sup> *Jesus disse-lhe: «Vai, a tua fé te salvou!» E logo ele recuperou a vista e seguiu Jesus pelo caminho.*

## DIANTE DE TI - Sl 26

O Senhor é minha luz e salvação:  
de quem terei medo?  
O Senhor é o baluarte da minha vida:  
quem me assustará?

<sup>2</sup> Quando os malvados avançam contra mim, para me devorar,  
são eles, meus opressores e inimigos, que resvalam e caem.



<sup>3</sup> Ainda que um exército me cerque,  
o meu coração não temerá.  
Mesmo que me declarem a guerra,  
ainda assim terei confiança.

<sup>4</sup> Uma só coisa peço ao Senhor  
e ardentemente a desejo:  
é habitar na casa do Senhor todos os dias da minha vida,  
para saborear o seu encanto  
e ficar em vigília no seu templo.

<sup>5</sup> No dia da adversidade, Ele me abrigará na sua cabana;  
há-de esconder-me no interior da sua tenda  
e colocar-me no alto de um rochedo.

<sup>6</sup> Agora, Ele ergue a minha cabeça  
acima dos inimigos que me rodeiam.  
Oferecerei sacrifícios de louvor no seu santuário,  
cantarei e entoarei hinos ao Senhor.

<sup>7</sup> Ouve, Senhor, a voz da minha súplica,  
tem compaixão de mim e responde-me.

<sup>8</sup> O meu coração murmura por ti,  
os meus olhos te procuram;  
é a tua face que eu procuro, Senhor.

<sup>9</sup> Não desvies de mim o teu rosto,  
nem afastes, com ira, o teu servo.  
Tu és o meu amparo: não me rejeites nem abandones,  
ó Deus, meu salvador!

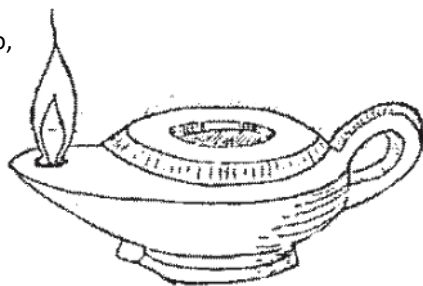
<sup>10</sup> Ainda que meu pai e minha mãe me abandonem,  
o Senhor há-de acolher-me.

<sup>11</sup> Ensina-me, Senhor, o teu caminho,  
guia-me por sendas direitas,  
por causa dos que me perseguem.

<sup>12</sup> Não me entregues à mercê dos meus inimigos,  
pois contra mim se levantaram testemunhas falsas,  
que sussurram violência.

<sup>13</sup> Creio, firmemente, vir a contemplar  
a bondade do Senhor, na terra dos vivos.

<sup>14</sup> Confia no Senhor!  
Sê forte e corajoso, e confia no Senhor!



*Fazer silêncio, deixar que o Senhor fale em mim...  
Olhar Deus, sentir Deus, escutar Deus, abandonar-me a Ele  
Contemplar a presença do amor...*

## FAÇA-SE EM MIM

Quando falta a luz, tudo se torna confuso: é impossível distinguir o bem do mal... (LF, 3)

Quem acredita, vê; vê com uma luz que ilumina todo o percurso da estrada... (LF, 1)

Urge recuperar o carácter de luz que é próprio da fé, pois, quando a sua chama se apaga, todas as outras luzes acabam também por perder o seu vigor. (LF, 4)

A fé nasce no encontro com o Deus vivo, que nos chama e revela o seu amor. (LF, 4)

A fé é capaz de oferecer uma luz nova, porque vê mais longe, compreende o agir de Deus... (LF, 14)

Acreditar é simultaneamente ouvir e ver. (LF, 30)

A luz do amor nasce quando somos tocados no coração... Pela fé, podemos tocá-Lo e receber a força da sua graça. (LF, 31)

Não há nenhuma experiência humana, nenhum itinerário do homem para Deus que não possa ser acolhido, iluminado e purificado por esta luz. (LF, 35)

Quem se abriu ao amor de Deus, acolheu a sua voz e recebeu a sua luz, não pode guardar este dom para si mesmo. (LF, 37)

A fé não é luz que dissipa todas as nossas trevas, mas lâmpada que guia os nossos passos na noite, e isto basta para o caminho. (LF, 57)

## ENVIA-ME

Dá-me, peço-te, o Teu Espírito Santo,

A tua luz para discernir:

O principal do secundário, o bem do mal,

A verdade da mentira, o certo do errado,

A sensação do sentimento; a Ti, meu Deus, de tudo o que quer ser deus em mim,

A Tua voz das vozes, a Tua glória do esplendor do inimigo,

O que serve o Teu reino do que o afasta, o que me liga a Ti do que me separa

O que eu possuo do que me possui, o Teu julgamento da minha sentença,

A Tua misericórdia do meu menosprezo, a fortaleza da insensibilidade,

O eterno do efémero, o último do penúltimo.

Dá-me a vontade e a capacidade, a coragem e a força,

A esperança e a confiança, para bem decidir e optar por aquilo a que me chamas,

Aquilo que me queres oferecer e aquilo que me leva a mim e aos meus a Ti.

**Eis-me aqui, envia-me a ser luz.**



## 3. Eu sou a Água Viva

### NO ESPÍRITO SANTO

Vem, Espírito Santo!

Força intensa que bailas e agitas as águas da Criação,  
vem refrescar a nossa sede de infinito.

Tu que és a força propulsora da vontade Criadora de Deus,  
vem instaurar em nós o desígnio de crescer,  
e a confiança de nos determos no seu embalo amoroso.

Onda vital, na qual se surfa o impossível, vem libertar-nos do medo do mar,  
da imensidão das promessas de Deus e do seu cumprimento na nossa vida.

Instiga a nossa vontade a navegar,  
sem temer perder a vida, para gerar mais vida.

Vem Espírito Santo, anima a nossa pesca pouco ambiciosa.

Vem dizer-nos que aquém do mar há riquezas  
mas para além do mar há a vida.

Enche-nos da tua vida, unge-nos da tua ousadia  
e que as nossas redes sejam a Palavra que nos envia  
a ser pescadores de homens.

### EIS-ME AQUI

Senhor, confesso a minha secura, a minha sede de amor.

Tu que me conheces, conheces a minha história e o meu coração

Sabes os poços que procuro e os baldes que abandono.

Tu que me conheces, conheces o meu passado e presente

Sabes o sonho que reservas no meu futuro, no meu agora.

Tu que me conheces, te aproximas de mim e perdoas

As vezes que me afasto, te esqueço e não creio no teu amor.

Eis-me aqui, carregado com o peso do que sou

E confundido com a misericórdia do Teu olhar,

Qual água que me refresca, lava e conduz.

Eis-me aqui, Senhor, contigo, no poço...

### FALA, SENHOR - Jo 4, 1-33

<sup>1</sup>Quando Jesus soube que chegara aos ouvidos dos fariseus que Ele conseguia mais discípulos e baptizava mais do que João - <sup>2</sup>embora não fosse o próprio Jesus a baptizar, mas

sim os seus discípulos -<sup>3</sup> deixou a Judeia e voltou para a Galileia.<sup>4</sup> Tinha de atravessar a Samaria.<sup>5</sup> Chegou, pois, a uma cidade da Samaria, chamada Sicar, perto do terreno que Jacob tinha dado ao seu filho José. Ficava ali o poço de Jacob.<sup>6</sup> Então Jesus, cansado da caminhada, sentou-se, sem mais, na borda do poço. Era por volta do meio-dia.<sup>7</sup> Entretanto, chegou certa mulher samaritana para tirar água. Disse-lhe Jesus: «Dá-me de beber.»<sup>8</sup> Os seus discípulos tinham ido à cidade comprar alimentos.<sup>9</sup> Disse-lhe então a samaritana: «Como é que Tu, sendo judeu, me pedes de beber a mim que sou samaritana?» É que os judeus não se dão bem com os samaritanos.<sup>10</sup> Respondeu-lhe Jesus: «Se conhecesses o dom que Deus tem para dar e quem é que te diz: 'dá-me de beber', tu é que lhe pedirias, e Ele havia de dar-te água viva!»<sup>11</sup> Disse-lhe a mulher: «Senhor, não tens sequer um balde e o poço é fundo...<sup>12</sup> Onde consegues, então, a água viva? Porventura és mais do que o nosso patriarca Jacob, que nos deu este poço donde beberam ele, os seus filhos e os seus rebanhos?»<sup>13</sup> Replicou-lhe Jesus: «Todo aquele que bebe desta água voltará a ter sede;<sup>14</sup> mas, quem beber da água que Eu lhe der, nunca mais terá sede: a água que Eu lhe der há-de tornar-se nele em fonte de água que dá a vida eterna.»<sup>15</sup> Disse-lhe a mulher: «Senhor, dá-me dessa água, para eu não ter sede, nem ter de vir cá tirá-la.»<sup>16</sup> Respondeu-lhe Jesus: «Vai, chama o teu marido e volta cá.»<sup>17</sup> A mulher retorquiu-lhe: «Eu não tenho marido.» Declarou-lhe Jesus: «Disseste bem: 'não tenho marido',<sup>18</sup> pois tiveste cinco e o que tens agora não é teu marido. Nisto falaste verdade.»<sup>19</sup> Disse-lhe a mulher: «Senhor, vejo que és um profeta!»<sup>20</sup> Os nossos antepassados adoraram a Deus neste monte, e vós dizeis que o lugar onde se deve adorar está em Jerusalém.»<sup>21</sup> Jesus declarou-lhe: «Mulher, acredita em mim: chegou a hora em que, nem neste monte, nem em Jerusalém, haveis de adorar o Pai.<sup>22</sup> Vós adorais o que não conheceis; nós adoramos o que conhecemos, pois a salvação vem dos judeus.<sup>23</sup> Mas chega a hora - e é já - em que os verdadeiros adoradores hão-de adorar o Pai em espírito e verdade, pois são assim os adoradores que o Pai pretende.<sup>24</sup> Deus é espírito; por isso, os que o adoram devem adorá-lo em espírito e verdade.»<sup>25</sup> Disse-lhe a mulher: «Eu sei que o Messias, que é chamado Cristo, está para vir. Quando vier, há-de fazer-nos saber todas as coisas.»<sup>26</sup> Jesus respondeu-lhe: «Sou Eu, que estou a falar contigo.»<sup>27</sup> Nisto chegaram os seus discípulos e ficaram admirados de Ele estar a falar com uma mulher. Mas nenhum perguntou: «Que procuras?», ou: «De que estás a falar com ela?»<sup>28</sup> Então a mulher deixou o seu cântaro, foi à cidade...

## DIANTE DE TI - SI 63

<sup>2</sup>Ó Deus, Tu és o meu Deus!

Anseio por ti!

A minha alma tem sede de ti;

todo o meu ser anela por ti,

como terra árida, exausta e sem água.



<sup>3</sup>Quero contemplar-te no santuário,  
para ver o teu poder e a tua glória.

<sup>4</sup>O teu amor vale mais do que a vida;  
por isso, os meus lábios  
te hão-de louvar.

<sup>5</sup>Quero bendizer-te toda a minha vida  
e em teu louvor  
levantar as minhas mãos.

<sup>6</sup>A minha alma será saciada  
com deliciosos manjares,  
com vozes de júbilo te louvarei.

<sup>7</sup>Lembro-me de ti no meu leito,  
penso em ti, se fico acordado,

<sup>8</sup>porque Tu és o meu auxílio,  
e à sombra das tuas asas eu exulto.

<sup>9</sup>A minha alma está unida a ti,  
a tua mão direita me sustenta.



*Fazer silêncio, deixar que o Senhor fale em mim... Olhar Deus, sentir Deus, escutar Deus, abandonar-me a Ele  
Contemplar a presença do amor... Cântico*

## FAÇA-SE EM MIM

De cara a cara com Cristo, voltamo-nos para o Senhor, nosso Deus, de quem tudo esperamos. E a cada uma das invocações, digamos, como a Samaritana: «Senhor, dá-nos dessa água»!

1. Porque a Igreja nasceu do teu lado aberto, donde vimos correr sangue e água, e agora se renova na água do Baptismo e no sangue da Eucaristia, nós te pedimos: «Senhor, dá-nos dessa água»!

2. Porque muitos, fartos de tudo, deixaram de ter sede e porque muitos cheios de sede, estão fartos de tudo, queremos o amor que sacia e a palavra que alimenta. E por isso te pedimos: «Senhor, dá-nos dessa água»!

3. Porque muitos foram baptizados e, agora eleitos para o Crisma, procuram navegar em águas mais profundas, para eles e para nós, te pedimos: «Senhor, dá-nos dessa água»!

4. Porque muitos te procuram enganados por águas inquinadas e se saciam em fontes envenenadas, nós te pedimos: «Senhor, dá-nos dessa água»!

5. Porque só tu podes saciar a nossa sede e derramar o teu Espírito de amor, nós te pedimos: «Senhor, dá-nos dessa água»!

## **ENVIA-ME**

Senhor Jesus, aqui presente no Pão da Eucaristia, sobre o altar.

És o mesmo que dialogou com a Samaritana,  
Que tinha uma grande sede de água e também de afeto.

Senhor Jesus,  
Damos-te graças pela água que nos dás  
Para sermos saciados com os teus admiráveis dons  
E assim sermos vida em abundância e muita alegria.

Queremos ser cristãos cheios de vida, saciados com os valores do Evangelho  
E testemunhas no mundo de uma vida nova e feliz.

**Eis-me aqui, envia-me a ser água.**

---

# **4. Eu sou o Bom Pastor**

## **NO ESPÍRITO SANTO**

Vinde Espírito Santo enchei os corações de 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.

Oremos:

Ó DEUS que instruístes os corações de Vossos fiéis com a Luz do Espírito Santo, fazei que apreciemos retamente todas as coisas segundo o mesmo Espírito e gozemos sempre de sua consolação. Isso Vos pedimos ó Pai em Nome de Jesus Cristo Vosso Filho nosso Senhor na unidade do Espírito Santo. Amém.

## **EIS-ME AQUI**

Adornai o me coração, Senhor, com a vossa presença,  
Transformai-o em morada para vós!  
Vós sois o hóspede por quem espero,  
O amigo que junto de mim permanecerá.  
A vós, digno de um palácio, apenas um pobre abrigo tenho a oferecer.



Adorno a minha casa com paixão e vontade.  
 E o brilho do Céu, a minha morada iluminará.  
 A minha casa será uma catedral,  
 o meu coração um tabernáculo.  
 Adornai o meu coração, Senhor, com a Vossa presença,  
 Transformai-o em morada para Vós!  
*(Beato João XXIII)*

## FALA, SENHOR - Jo 10, 11-16

<sup>11</sup>*Eu sou o bom pastor. O bom pastor dá a sua vida pelas ovelhas.* <sup>12</sup>*O mercenário, e o que não é pastor, a quem não pertencem as ovelhas, vê vir o lobo e abandona as ovelhas e foge e o lobo arrebatá-las e espanta-as,* <sup>13</sup>*porque é mercenário e não lhe importam as ovelhas.* <sup>14</sup>*Eu sou o bom pastor; conheço as minhas ovelhas e as minhas ovelhas conhecem-me,* <sup>15</sup>*assim como o Pai me conhece e Eu conheço o Pai; e ofereço a minha vida pelas ovelhas.* <sup>16</sup>*Tenho ainda outras ovelhas que não são deste redil. Também estas Eu preciso de as trazer e hão-de ouvir a minha voz; e haverá um só rebanho e um só pastor.*

## DIANTE DE TI - SI 23

O Senhor é meu pastor: nada me falta.  
<sup>2</sup> Em verdes prados me faz descansar  
 e conduz-me às águas refrescantes.  
<sup>3</sup> Reconforta a minha alma  
 e guia-me por caminhos rectos, por amor do seu nome.  
<sup>4</sup> Ainda que atravesse vales tenebrosos,  
 de nenhum mal terei medo  
 porque Tu estás comigo.  
 A tua vara e o teu cajado dão-me confiança.  
<sup>5</sup> Preparas a mesa para mim  
 à vista dos meus inimigos;  
 ungiste com óleo a minha cabeça;  
 a minha taça transbordou.  
<sup>6</sup> Na verdade, a tua bondade e o teu amor  
 hão-de acompanhar-me todos os dias da minha vida,  
 e habitarei na casa do Senhor  
 para todo o sempre.



*Fazer silêncio, deixar que o Senhor fale em mim... Olhar Deus, sentir Deus, escutar Deus, abandonar-me a Ele  
 Contemplar a presença do amor... Cântico*

## FAÇA-SE EM MIM

1. Cristo Ressuscitado, aqui presente, dá-nos a Tua boa notícia que nos enche de alegria.

2. Eu sou o bom pastor, o que é diferente de ser mercenário ou mau pastor.

**O Senhor é meu Pastor, nada me falta.**

1. Eu conheço cada uma das ovelhas pela sua voz e a todas amo por igual.

2. Tenho, porém, um carinho especial pelas que necessitam de mais cuidados.

**O Senhor é meu Pastor, nada me falta.**

1. Se uma se perde, eu deixo todas as outras para a procurar.

2. Desejo que ela não morra abandonada mas viva na alegria.

**O Senhor é meu Pastor, nada me falta.**

1. As minhas ovelhas escutam a minha voz e seguem-me.

2. Elas não hão de perecer e ninguém as arrancará da minha mão.

**O Senhor é meu Pastor, nada me falta.**

1. Há muitas ovelhas que ainda não me conhecem e andam longe.

2. Elas um dia hão de ouvir a minha voz e haverá um só rebanho e um só pastor.

**O Senhor é meu Pastor, nada me falta.**

## ENVIA-ME

Senhor, quero ser fiel à tua proposta,

Mesmo que exija esforço.

Quero sentir a tua presença,

Mesmo no meio dos lobos.

Quero escutar o teu chamamento,

Mesmo no ruído do campo.

Quero descobrir-te como meu pastor,

Mesmo nas seduções dos falsos heróis

Quero dar testemunho e exemplo de vida,

Mesmo sabendo que sou vaso frágil.

**Eis-me aqui, envia-me a ser bom pastor.**



## 5. Eu sou a Porta

### NO ESPÍRITO SANTO

Venha sobre nós o teu Espírito, Senhor,  
 Que nos ensine a viver a nossa vida e os seus equívocos  
 Na tua presença e face à tua santidade.

**T. Venha sobre nós o Espírito do Senhor.**

Venha sobre nós o teu Espírito, Senhor,  
 Que nos ensine a viver a tua vida  
 Onde descobrimos a essência do amor e do serviço.

**T. Venha sobre nós o Espírito do Senhor.**

Venha sobre nós o teu Espírito, Senhor,  
 Que purifique secretamente os nossos lábios  
 Para ousarem dizer o teu nome na dor e no amor.

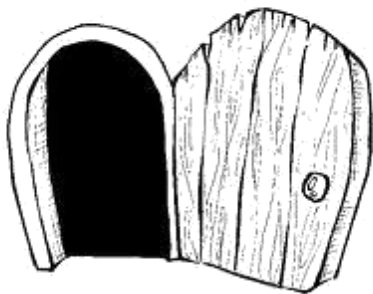
**T. Venha sobre nós o Espírito do Senhor.**

Venha sobre nós o teu Espírito, Senhor,  
 Que nos inspire e preencha o coração  
 Onde ninguém mais terá o primeiro lugar, além de ti.

**T. Venha sobre nós o Espírito do Senhor.**

Venha sobre nós o teu Espírito, Senhor,  
 Que nos segrede a força do teu querer  
 Para arriscarmos ser discípulos missionários.

**T. Venha sobre nós o Espírito do Senhor.**



### EIS-ME AQUI

#### Abrir a porta para Ti

L1: O nosso coração tem um segredo,  
 Tu Senhor, ainda que saibas o segredo do nosso coração,  
 nunca arrombas a sua porta, nunca violas o nosso espaço.  
 Tu, Deus pedinte, passas à minha porta e bates...  
 E, no entanto, Tu és o único que conhece os corações!

L2: Tu quiseste escancarar a porta da eternidade, fazendo manar o tempo.  
 Com o teu sopro Criador abriste a matéria, impregnando-a da Tua vida.  
 Abriste um caminho à nossa humanidade, para rumar à tua divindade.  
 Abriste o coração de homens e mulheres que aceitaram peregrinar

e abriram o mar que parecia intransponível.  
 Sulcaram a areia muda, com pés caminhantes, e ela falou de uma terra.  
 Abriste o coração de Reis e Profetas e fecundaste a história de um povo.

L1: Tu abriste o coração de Maria lavrando nele a mais bela canção de fidelidade.  
 E ela abriu o tempo à eternidade, a divindade semeou-se na humanidade,  
 até abrir valados para a esperança.

Na Cruz escancarar o Coração do Teu Filho,  
 como uma fonte de onde jorra o amor, que se faz estrada e nos desenha o percurso.

L2: No Pentecostes, escancarar o Céu para incendiar a terra  
 com o fogo do teu Espírito, que nos intromete nos teus segredos.  
 Abres a história como quem ara e faz a sementeira.  
 Abres a crosta do nosso pecado com a adaga do teu perdão.  
 Abres de novo um mar de misericórdia para a gestação do homem novo, pelo batismo.  
 Golpeias a matéria com a punção da tua Presença na Eucaristia.

L1: Hoje queremos agradecer-te o dom da fé e permitir a escuta.  
 Trazemos o ruído dos nossos cansaços e desilusões  
 Queremos indagar o sentido das nossas fadigas e dores  
 Queremos avaliar o grau de compromisso contigo  
 Queremos corrigir o som dos nossos passos  
 Afinar a nossa melodia pela tua voz incandescente.

L2: Queremos abrir, de par em par, o nosso coração  
 para o deixar permeável à tua Palavra.  
 E, juntamente com o Espírito que nos perscruta,  
 soltamos este irreprimível gemido: ***Eis-me aqui, Senhor!***

## **FALA, SENHOR - Jo 10,7-10**

<sup>7</sup>Então, Jesus retomou a palavra: «Em verdade, em verdade vos digo: Eu sou a porta das ovelhas. <sup>8</sup>Todos os que vieram antes de mim eram ladrões e salteadores, mas as ovelhas não lhes prestaram atenção. <sup>9</sup>Eu sou a porta. Se alguém entrar por mim estará salvo; há -de entrar e sair e achará pastagem. <sup>10</sup>O ladrão não vem senão para roubar, matar e destruir. Eu vim para que tenham vida e a tenham em abundância.

## **DIANTE DE TI - SI 24**

Ao Senhor pertence a terra e o que nela existe,  
 o mundo inteiro e os que nele habitam;  
<sup>2</sup>pois Ele a fundou sobre os mares



e a consolidou sobre os abismos.

<sup>3</sup> Quem poderá subir à montanha do Senhor e apresentar-se no seu santuário?

<sup>4</sup> O que tem as mãos inocentes e o coração limpo, o que não ergue o espírito para as coisas vãs, nem jura pelo que é falso.

<sup>5</sup> Este há-de receber a bênção do Senhor e a recompensa de Deus, seu salvador.

<sup>6</sup> Esta é a geração dos que o procuram, dos que buscam a face do Deus de Jacob.

<sup>7</sup> Ó portas, levantai os vossos umbrais!

Alteai-vos, pórticos eternos, que vai entrar o rei glorioso.

<sup>8</sup> Quem é esse rei glorioso?

É o Senhor, poderoso herói, o Senhor, herói na batalha.

<sup>9</sup> Ó portas, levantai os vossos umbrais!

Alteai-vos, pórticos eternos, que vai entrar o rei glorioso.

<sup>10</sup> Quem é Ele, esse rei glorioso?

É o Senhor do universo!

É Ele o rei glorioso.

*Fazer silêncio, deixar que o Senhor fale em mim... Olhar Deus, sentir Deus, escutar Deus, abandonar-me a Ele Contemplar a presença do amor... Cântico*

## FAÇA-SE EM MIM

**P.** A bíblia está cheia de alusões à Porta, detenhamo-nos em algumas passagens do Evangelho nas quais Jesus evoca a imagem da porta e declaremos a nossa fé n'Ele, dizendo: **T. Senhor Jesus, Tu és a Porta!**

L1. Senhor Jesus, Tu procuraste a imagem da porta para me falares de oração.

L2. "Tu, porém, quando orares, entra no quarto mais secreto e, fechada a porta, reza em segredo a teu Pai". (Mt 6, 6)

L3. Quero entrar por Ti até àquele espaço de intimidade que me aprofunda e que me leva ao Pai, a fim de lhe segredar a minha vida. **T. Senhor Jesus, Tu és a Porta!**

L1. Senhor, Tu procuraste a imagem da porta para me falares de perseverança.

L 2. Sede semelhantes aos homens que esperam o seu senhor ao voltar da boda, para lhe abrirem a porta quando ele chegar e bater. (Lc 12, 36)

L 3. Quero ter-te como a referência constante do que sou e do que posso ser. Do que queres que eu seja. **T. Senhor Jesus, Tu és a Porta!**

L1. Senhor, Tu procuraste a imagem da porta para me falares de oportunidade.

L2. Uma vez que o dono da casa se levante e feche a porta, ficareis fora e batereis, dizendo: 'Abre-nos, Senhor!' Mas ele há-de responder-vos: 'Não sei de onde sois.' (Lc 13, 25)

L3. Quero aceitar cada momento como uma dádiva única do Teu amor e corresponder ao teu dom. **T. Senhor Jesus, Tu és a Porta!**

L1. Senhor, Tu procuraste a imagem da porta para me falares de sobriedade.

L2. «Entrai pela porta estreita; porque larga é a porta e espaçoso o caminho que conduz à perdição, e muitos são os que seguem por ele. (Mt 7, 13)

L3. Quero centrar o meu coração no essencial e escolher a leveza e a agilidade para vencer as distâncias que me separam de ti. **T. Senhor Jesus, Tu és a Porta!**

L1. Senhor, Tu procuraste a imagem da porta para me falares de prudência.

L2. As virgens que estavam prontas entraram com o noivo para a sala das núpcias, e fechou-se a porta. Mais tarde, chegaram as outras virgens e disseram: 'Senhor, senhor, abre-nos a porta!' Mas ele respondeu: 'Em verdade vos digo: Não vos conheço.' (Mt 25, 10-12)

L3. Quero prover o meu coração para que nunca falte o amor que acende a vida com a chama que te espera e te reconhece. **T. Senhor Jesus, Tu és a Porta!**

L1. Senhor, Tu procuraste a imagem da porta para me falares de esperança.

L2. Eu sou a porta. Se alguém entrar por mim estará salvo; há-de entrar e sair e achará pastagem. (Jo 10, 9)

L3. Quero reconhecer-te como o guardião do meu tempo, a fonte do meu passado, o aconchego do meu presente e o acolhimento do meu futuro.

**T. Senhor Jesus, Tu és a Porta!**

L1. Senhor, Tu procuraste a imagem da porta para me falares de amor.

L2. Um dos soldados traspassou-lhe o peito com uma lança e logo brotou sangue e água. (Jo 19, 34)

L3. Quero saber que Tu és Aquele que me alimenta, a fonte de onde jorra a minha alegria. **T. Senhor Jesus, Tu és a Porta!**

## ENVIA-ME

**Jesus, Porta para o Pai, podes contar comigo!**

Comprometo-me a construir fraternidade, a fortalecer os laços da amizade e da verdade com o meu perdão, iniciativa e testemunho...



Comprometo-me a santificar o Teu Nome,  
 a testemunhar e anunciar que és Santo, infinitamente Bom e Perfeito  
 e fonte de Bondade e Perfeição para os corações disponíveis...  
 Comprometo-me a fazer a minha parte na construção do Teu Reino  
 que é um mundo novo em que todos os Homens assumam o amor  
 como único critério válido para optar, decidir e agir, tornando-se assim mais Humanos...  
 Comprometo-me a fazer a Tua Vontade, porque sei que a Tua Vontade  
 coincide exactamente com o que é melhor para mim e para os que me rodeiam.  
 Porque és Amor e não és senão Amor,  
 a Tua Vontade é o caminho da minha plena realização como pessoa feliz...

**Eis-me aqui, envia-me a ser uma PORTA aberta ao teu amor.**

## 6. Eu sou o Caminho

### NO ESPÍRITO SANTO

Vem, Espírito Santo! Tu és Aquele que adornas a casa de Deus  
 e te instalas no íntimo dos que te abrem o ser.  
 Vem morar em nós, vem preparar a nossa interioridade  
 para que seja templo do Deus vivo.  
 Encoraja-nos para demandarmos, sem hesitação nem medo,  
 a cidade onde Deus será tudo em todos.  
 Tu és Aquele que nos dá a conhecer a estrada da intimidade até à Trindade.  
 Através de Ti tornamo-nos íntimos de Deus.  
 És Tu Quem nos habilitas para a amizade com Deus.  
 Vem desbloquear as barreiras que nos impedem de caminhar  
 Vem dissolver a timidez face ao mistério de Deus,  
 vem libertar-nos das amarras da acomodação e da insensibilidade  
 Liberta-nos da resistência face à sedução que Deus nos possa fazer,  
 Reduz a nada este medo de assumir compromissos...

### EIS-ME AQUI

#### Encontrar o caminho para Vós

Jesus, Filho de David, tende misericórdia de mim.  
 Iluminai os meus olhos para que eu encontre o caminho para Vós.

Firmai os meus passos para que eu não me desvie do caminho.  
 Abri a minha boca para que eu fale de Vós.  
 Vós desejais que eu ame os meus irmãos.  
 Fazei com que eu os sirva de tal modo que eles encontrem a salvação  
 E alcancem a Vossa Glória. Amén.  
 (Alcuíno de York)

## FALA, SENHOR - Jo 1, 38-43

<sup>38</sup>Jesus voltou-se e, notando que eles o seguiam, perguntou-lhes: «Que pretendeis?» Eles disseram-lhe: «Rabi - que quer dizer Mestre - onde moras?» <sup>39</sup>Ele respondeu-lhes: «Vinde e vereis.» Foram, pois, e viram onde morava e ficaram com Ele nesse dia. Eram as quatro da tarde. <sup>40</sup>André, o irmão de Simão Pedro, era um dos dois que ouviram João e seguiram Jesus. <sup>41</sup>Encontrou primeiro o seu irmão Simão, e disse-lhe: «Encontrámos o Messias!» - que quer dizer Cristo. <sup>42</sup>E levou-o até Jesus. Fixando nele o olhar, Jesus disse-lhe: «Tu és Simão, o filho de João. Hás-de chamar-te Cefas» - que significa Pedra. <sup>43</sup>No dia seguinte, Jesus resolveu sair para a Galileia. Encontrou Filipe, e disse-lhe: «Segue-me!

## DIANTE DE TI - SI 119, 9-16

Como poderá um jovem  
 manter puro o seu caminho?  
 Só guardando as tuas palavras.  
 Eu procuro-te com todo o coração;  
 não deixes que me afaste  
 dos teus mandamentos.  
 Guardo no meu coração  
 as tuas promessas,  
 para não pecar contra ti.  
 Bendito sejas, Senhor!  
 Ensina-me as tuas leis.  
 Anuncio com os meus lábios  
 todos os decretos da tua boca.  
 Alegro-me mais em seguir  
 as tuas ordens,  
 do que em possuir qualquer riqueza.  
 Meditarei nos teus preceitos  
 e prestarei atenção aos teus caminhos.  
 Hei-de alegrar-me com as tuas leis;  
 não esquecerei as tuas palavras.



*Fazer silêncio, deixar que o Senhor fale em mim... Olhar Deus, sentir Deus, escutar Deus, abandonar-me a Ele  
Contemplar a presença do amor... Cântico*

## **FAÇA-SE EM MIM** (Da mensagem do Papa para o Dia Mundial das Vocações)

L1. Também hoje Jesus vive e caminha nas nossas realidades da vida ordinária, para Se aproximar de todos, a começar pelos últimos, e nos curar das nossas enfermidades e doenças. Dirijo-me agora àqueles que estão dispostos justamente a pôr-se à escuta da voz de Cristo, que ressoa na Igreja, para compreenderem qual possa ser a sua vocação.

L2. Convido-vos a ouvir e seguir Jesus, a deixar-vos transformar interiormente pelas suas palavras que «são espírito e são vida» (Jo 6, 63). Maria, Mãe de Jesus e nossa, repete também a nós: «Fazei o que Ele vos disser!» (Jo 2, 5). Far-vos-á bem participar, confiadamente, num caminho comunitário que saiba despertar em vós e ao vosso redor as melhores energias.

L3. A vocação é um fruto que amadurece no terreno bem cultivado do amor uns aos outros que se faz serviço recíproco, no contexto duma vida eclesial autêntica. Nenhuma vocação nasce por si, nem vive para si. A vocação brota do coração de Deus e germina na terra boa do povo fiel, na experiência do amor fraterno. Porventura não disse Jesus que «por isto é que todos conhecerão que sois meus discípulos: se vos amardes uns aos outros» (Jo 13, 35)?

## **ENVIA-ME**

Ide. Sede o que Eu era. Dizei tudo o que ouvi de meu Pai e disse ao mundo.  
Sem temor, fazei tudo o que puderdes para a todos juntar no meu rebanho.  
Sede irmãos dos que a guerra tornou órfãos. Demorai-vos no pão e no conselho.  
Não temais, se quiserem marginar-vos os senhores da lei ou da fortuna.

**Eis-me aqui, Senhor, podes enviar-me!**

Sem limites de raça ou território, conduzi-vos ao sopro do meu Espírito:  
Ele não faz acepções e nunca apaga qualquer chama sedenta do seu vento.  
Dois a dois ou sozinhos — com a vida, o sorriso, a palavra ou o silêncio —  
dai a mão e o ombro aos que procuram pão e paz e perdão no seu tormento.

**Eis-me aqui, Senhor, podes enviar-me!**

Como filhos de um Deus que a todos ama, ide, sede, vivei, fazei discípulos.  
Eu vou estar para sempre ao vosso lado com sinais, confirmando a Boa-Nova.

**Eis-me aqui, Senhor, podes enviar-me!**

(frei Lopes Morgado)

---

## 7. Eu sou a Verdade

### NO ESPÍRITO SANTO

Senhor, fomos batizados no Teu Espírito  
E a sua força veio sobre nós.  
Ele nos conduz até às extremidades do mundo.  
Concede-nos que não nos fechemos  
No medo ou na indiferença  
Nem apaguemos em nós este fogo.  
Deixa que a sua força brilhe em nós  
E iremos onde Ele nos enviar,  
Renovar a face da terra.

Ó Deus, há sempre quem se comprometa  
Se sobre nós enviares o teu Espírito.  
Que ele desça sobre nós, a Tua Igreja de hoje,  
E encha da sua força e eficácia  
As nossas palavras tão frágeis.  
Põe no nosso coração uma linguagem nova  
Para aprendermos a tua verdade  
Que nos liberta.  
(F. Cromphout)

### EIS-ME AQUI

#### Recebo a vida das Tuas mãos

Continuamente recebo a vida das Tuas mãos.  
Esta é a minha verdade e a minha alegria.  
Continuamente os meus olhos se voltam para Ti  
E eu vivo do Teu olhar, Tu, meu Criador e minha Salvação.  
Ensina-me, no silêncio da Tua presença,  
A compreender o mistério da minha existência.  
E que eu existo através de Ti e diante de Ti e para Ti.  
Amén.  
(Romano Guardini)

### FALA, SENHOR - Jo 6, 60-68

<sup>60</sup>Depois de o ouvirem, muitos dos seus discípulos disseram: «Que palavras insuportáveis! Quem pode entender isto?» <sup>61</sup>Mas Jesus, sabendo no seu íntimo que os seus



*discípulos murmuravam a respeito disto, disse-lhes: «Isto escandaliza-vos?*

*<sup>62</sup>E se virdes o Filho do Homem subir para onde estava antes? <sup>63</sup>É o Espírito quem dá a vida; a carne não serve de nada: as palavras que vos disse são espírito e são vida. <sup>64</sup>Mas há alguns de vós que não crêem.» De facto, Jesus sabia, desde o princípio, quem eram os que não criam e também quem era aquele que o havia de entregar. <sup>65</sup>E dizia: «Por isso é que Eu vos declarei que ninguém pode vir a mim, se isso não lhe for concedido pelo Pai.» <sup>66</sup>A partir daí, muitos dos seus discípulos voltaram para trás e já não andavam com Ele. <sup>67</sup>Então, Jesus disse aos Doze: «Também vós quereis ir embora?» <sup>68</sup>Respondeu-lhe Simão Pedro: «A quem iremos nós, Senhor? Tu tens palavras de vida eterna! <sup>69</sup>Por isso nós cremos e sabemos que Tu é que és o Santo de Deus.»*

## DIANTE DE TI - SI 142

Escuta, Senhor, a minha oração;  
 pela tua fidelidade, atende as minhas súplicas;  
 responde-me, pela tua justiça.

<sup>2</sup>Não chames a contas o teu servo,  
 pois ninguém é justo na tua presença.

<sup>3</sup>Os meus inimigos perseguiram-me  
 e deitaram-me por terra;  
 obrigaram-me a viver nas trevas,  
 como os que já morreram há muito tempo.

<sup>4</sup>O meu espírito desfalece dentro de mim,  
 gelou-se-me o coração dentro do peito.

<sup>5</sup>Recordo os dias de outrora,  
 medito em todas as tuas obras  
 e penso nas maravilhas que realizaste.

<sup>6</sup>Ergo para ti as minhas mãos;  
 como terra seca, a minha alma está sedenta de ti.

<sup>7</sup>Senhor, responde-me depressa;  
 estou prestes a desfalecer!  
 Não escondas de mim a tua face,  
 pois seria como os que descem à sepultura.

<sup>8</sup>Faz que eu sinta, desde a manhã, a tua bondade,  
 porque é em ti que eu confio.

Mostra-me o caminho a seguir,  
 porque para ti elevo a minha alma.

<sup>9</sup>Livra-me, Senhor, dos meus inimigos,  
 porque em ti me refugio.

<sup>10</sup>Ensina-me a cumprir a tua vontade,



pois Tu és o meu Deus.

Que o teu espírito bondoso

me conduza pelo caminho recto.

<sup>11</sup> Senhor, por amor do teu nome, conserva-me a vida!

Pela tua bondade, tira a minha alma da angústia!

<sup>12</sup> Pela tua fidelidade, esmaga os meus inimigos;  
destrói todos os que atormentam a minha alma,  
porque eu sou teu servo.

*Fazer silêncio, deixar que o Senhor fale em mim... Olhar Deus, sentir Deus, escutar Deus, abandonar-me a Ele  
Contemplar a presença do amor... Cântico*

## **FAÇA-SE EM MIM** (Papa Francisco aos crismandos, 28.04.2013)

L1. A novidade de Deus não é como as inovações do mundo, que são todas provisórias, passam e procuram-se outras sem cessar. A novidade que Deus dá à nossa vida é definitiva; e não apenas no futuro quando estivermos com Ele, mas já hoje: Deus está a fazer novas todas as coisas, o Espírito Santo transforma-nos verdadeiramente e, através de nós, quer transformar também o mundo onde vivemos.

L2. Abramos a porta ao Espírito, façamo-nos guiar por Ele, deixemos que a acção contínua de Deus nos torne homens e mulheres novos, animados pelo amor de Deus, que o Espírito Santo nos dá. Como seria belo se cada um de vós pudesse, ao fim do dia, dizer: Hoje na escola, em casa, no trabalho, guiado por Deus, realizei um gesto de amor por um colega meu, pelos meus pais, por um idoso. Como seria belo!

L3. Permaneci firmes no caminho da fé, com segura esperança no Senhor. Ele dá-nos a coragem de ir contra a corrente. Sim, jovens, ir contra a corrente requer coragem e Ele dá-nos esta coragem. Não há dificuldades, tribulações, incompreensões que possam meter-nos medo, se permanecermos unidos a Deus como os ramos estão unidos à videira, se não perdermos a amizade com Ele, se lhe dermos cada vez mais espaço na nossa vida.

L4. O Senhor é tão misericordioso! Se vamos ter com Ele, sempre nos perdoo. Tenhamos confiança na acção de Deus! Com Ele, podemos fazer coisas grandes; Ele nos fará sentir a alegria de sermos seus discípulos, suas testemunhas. Apostai sobre os grandes ideais, sobre as coisas grandes.

## **ENVIA-ME**

Se Cristo é a Verdade,

Se a sua Palavra nos diz o que é o bem,

Por que iremos acredita apenas no que nos agrada?



Por que iremos fazer apenas o que nos apetece?  
 Por que iremos viver conforme os nossos gostos?

Se Cisto é a Verdade

E com o Pão da Eucaristia nos dá fortaleza,  
 Por que iremos vacilar perante os desafios de hoje?  
 Por que iremos ser fracos nos momentos difíceis?  
 Por que não iremos denunciar a mentira e a falsidade?  
 Como Simão Pedro, diremos cada dia que começa:  
 «A quem iremos, Senhor? Tu tens palavras de Vida Eterna!»

**Eis-me aqui, envia-me a ser a Tua Verdade.**

## 8. Eu sou a Vida

### NO ESPÍRITO SANTO

Ó Deus, mesmo reunidos diante de Ti, continuamos estranhos uns para os outros.  
 Evitamos falar a linguagem da vida que vem de Ti.  
 Que a Tua Palavra habite em nós com abundância.  
 Que falemos entre nós a língua do Espírito Santo  
 E sejamos reunidos pela sua força que trabalha em nós e nos dá vida.

#### **T. Vem Espírito de Vida**

Espírito de Deus, Tu és sempre novo.  
 Tu falas em nós quando ficamos mudos.  
 Nós te pedimos: anima as nossas palavras mortas, para que elas revivam.  
 Não permitas que um humor taciturno ou intensões amargas  
 Nos separem uns dos outros. Abre os nossos lábios a toda a palavra que dá vida,  
 Tu és o laço da unidade e do amor, fonte da verdadeira vida.

#### **T. Vem Espírito de Vida**

### EIS-ME AQUI

**Jesus misericordioso, eu confio em Ti!**

Jesus misericordioso eu confio em Ti!  
 Nada me trará medo ou inquietação.

Eu confio em Ti, de manhã até à noite, na alegria e no sofrimento,

Na tentação e no perigo, na felicidade e no infortúnio,  
 Na vida e na morte, agora e para sempre.  
 Eu confio em Ti na oração e no trabalho,  
 Na vitória e no fracasso, acordada ou a descansar,  
 Na tribulação e na tristeza, nos meus próprios erros e pecados.

Sois a âncora da minha esperança, a estrela da minha peregrinação,  
 O apoio da minha fraqueza, o perdão dos meus pecados,  
 A força da minha vida, o consolo na hora da minha morte,  
 A alegria e bênção do meu Céu.

Jesus misericordioso, Vós, forte tranquilidade  
 E fortaleza segura da minha alma,  
 Aumentai a minha confiança e tornai perfeita a minha fé  
 No Vosso poder e bondade.  
 Se eu for a mais pobre das Vossas devotas, e a última das Vossas servas,  
 Desejo, porém, tornar-me grande e perfeita, confiando  
 Que Vós sois a mina Salvação pelos séculos dos séculos.  
 Que esta minha confiança seja uma referência para Vós,  
 Agora e em todos os tempos, sobretudo na hora da minha morte!  
 Amen

(Santa Faustina - Irmã Faustina Kowalska)

## **FALA, SENHOR - Lc 8, 41-56**

<sup>41</sup>Veio ao seu encontro um homem chamado Jairo, que era chefe da sinagoga. Caindo aos pés de Jesus, suplicava-lhe que entrasse em sua casa, <sup>42</sup>porque tinha uma filha única, de uns doze anos, que estava a morrer. E, quando Ele se dirigia para lá, a multidão apertava-o, a ponto de o sufocar. <sup>43</sup>Ora, certa mulher, que sofria de um fluxo de sangue havia doze anos, e que, tendo gasto com os médicos todos os seus haveres, não pudera ser curada por nenhum, <sup>44</sup>aproximou-se por detrás e tocou-lhe na orla do seu manto; e, naquele mesmo instante, o fluxo de sangue parou. <sup>45</sup>Jesus perguntou: «Quem me tocou?» Como todos o negassem, Pedro e os que estavam com Ele disseram: «Mestre, é a multidão que te aperta e empurra.» <sup>46</sup>Jesus insistiu: «Alguém me tocou, pois senti que saiu de mim uma força.» <sup>47</sup>Vendo que não tinha passado despercebida, a mulher aproximou-se, a tremer; e, lançando-se aos pés de Jesus, contou diante de todo o povo por que motivo lhe tinha tocado e como ficara imediatamente curada. <sup>48</sup>Disse-lhe Jesus: «Filha, a tua fé te salvou. Vai em paz.» <sup>49</sup>Ainda Ele estava a falar, quando alguém da casa do chefe da sinagoga veio dizer: «A tua filha morreu; não continues a incomodar o Mestre.» <sup>50</sup>Mas Jesus, que tinha ouvido tudo, respondeu: «Não tenhas receio; crê somente e ela será salva.» <sup>51</sup>Ao chegar a casa, não deixou entrar ninguém com Ele, a



não ser Pedro, João e Tiago, assim como o pai e a mãe da menina. <sup>52</sup>Todos a choravam e pranteavam. Jesus disse: «Não choreis, porque ela não está morta, mas dorme.» <sup>53</sup>E, por saberem que ela tinha morrido, troçavam de Jesus. <sup>54</sup>Mas Ele, tomando-a pela mão, chamou-a, dizendo em voz alta: «Menina, levanta-te!» <sup>55</sup>O espírito voltou-lhe, e imediatamente se levantou. Jesus mandou que lhe dessem de comer. <sup>56</sup>Os pais ficaram estupefactos, e Ele ordenou-lhes que não dissessem a ninguém o que tinha acontecido.

## DIANTE DE TI - SI 121

Levanto os olhos para os montes:  
de onde me virá o auxílio?

<sup>2</sup>O meu auxílio vem do Senhor  
que fez o céu e a terra.

<sup>3</sup>Ele não deixará que vacilem os teus pés;  
aquele que te guarda, não dormirá.

<sup>4</sup>Pois não há-de dormir nem dormirar,  
aquele que guarda Israel.

<sup>5</sup>O Senhor é quem te guarda e está a teu lado.  
Ele é a tua protecção.

<sup>6</sup>O Sol não te fará mal durante o dia,  
nem a Lua, durante a noite.

<sup>7</sup>O Senhor protege-te de todo o mal  
e vela pela tua vida.

<sup>8</sup>O Senhor protege-te nas tuas idas e vindas,  
agora e para sempre.



Fazer silêncio, deixar que o Senhor fale em mim... Olhar Deus, sentir Deus, escutar Deus, abandonar-me a Ele  
Contemplar a presença do amor... Cântico

## FAÇA-SE EM MIM

Ao dizer “**Pai**”, escuto os gemidos do seu Espírito a clamar no mais íntimo de mim: “Abbá! Papá!” (cf. Gl 4,6) e acolho com alegria e gratidão a graça batismal de ser seu filho muito amado.

Ao dizer “**nosso**”, alargo o coração, e abraço como irmão cada um dos oito biliões de homens e mulheres que povoam a terra. Esinto-me irmão de todas as criaturas.

Ao dizer “**que estais nos Céus**”, saboreio o Céu onde vive o próprio Deus-Amor. Porque Deus está onde está o amor e a fidelidade: «Se alguém me tem amor, há-de guardar a

minha palavra; e o meu Pai o amaré, e Nós viremos a ele e nele faremos morada.»

Ao dizer **“santificado seja o vosso Nome”**, faço da minha vida um *“laus perennis”*, um cântico de louvor perene ao Pai e ao Filho e ao Espírito Santo.

Ao dizer **“venha a nós o vosso Reino”**, faço da minha vida um compromisso pela Verdade e pela Liberdade, pela Justiça e pela Paz, pelo Bem e pela Beleza.

Ao dizer **“seja feita a vossa Vontade, assim na terra como no Céu”**, quero ser de verdade um discípulo de Jesus, escutando e pondo em prática as suas Palavras de vida. Como Maria de Nazaré: “Eis a serva do Senhor. Faça-se em mim segundo a vossa palavra.”

Ao dizer **“o pão nosso de cada dia nos dai hoje”**, torno-me solidário com todos os famintos de pão e de ternura, de respeito e de dignidade, de vez e de voz no Banquete da Humanidade.

Ao dizer **“perdoai-nos as nossas ofensas, assim como nós perdoamos a quem nos tem ofendido”**, encho o meu coração de sentimentos de misericórdia e de bondade, de humildade e de mansidão, de paciência e, acima de tudo, de amor, que é o laço da perfeição. (cf. Cl 3,12-14)

Ao dizer **“não nos deixeis cair em tentação”**, revisto-me da armadura de Deus, cinto-me com a verdade, visto a couraça da justiça, calço os pés com a prontidão para anunciar o Evangelho da paz, tomo o escudo da fé, o capacete da salvação e a espada do Espírito, que é a Palavra de Deus. (cf. Ef 6,11-17)

Ao dizer **“livrai-nos do mal”**, sei que o único mal é não ser santo, é não amar, é não seguir Jesus Cristo e as suas Bem-aventuranças, é não estar ao colo de Deus-Mãe. Agora e sempre. Pelos séculos dos séculos.

Ámen.

(Frei Acílio Mendes, ofmcap.)

## ENVIA-ME

Se não puderes ser um pinheiro no topo da montanha  
Sê vegetação rasteira no vale:.

A melhor vegetação rasteira à beira do regato.  
E se não puderes ser árvore, sê arbusto.

Não podemos todos ser capitães,  
Pois é preciso que haja tripulação.

Há trabalho para todos.

A nossa tarefa é dar a vida.



Se não puderes ser uma auto-estrada,  
 Sê então apenas um caminho.  
 Se não puderes ser um sol, sê uma estrela.  
 A vitória e o fracasso da vida  
 Não se determinam pela dimensão.  
 O que importa é cada ser o melhor, dar a vida.

Importa assumir a diferença  
 E viver em fraternidade.  
 Dar a vida é a proposta de Jesus  
 Para quem quer ser verdadeiramente feliz.  
 (Adaptado de Douglas Malloch)

**Eis-me aqui, envia-me a dar a vida.**

## 9. Eu sou a Videira

### NO ESPÍRITO SANTO

Vem, Espírito Santo, Amor do Pai e do Filho,  
 vem à nossa vida, ao nosso coração  
 para podermos ver a nossa própria história  
 com os olhos com que o Pai a contempla.  
 Que a claridade da tua luz dê beleza ao chamamento.  
 Que o vigor dos teus raios fortaleça a nossa resposta.  
 Que a ternura das tuas inspirações dê coragem à nossa fidelidade.  
 Assim viveremos na luz, faremos o caminho da santidade. Amém.

### EIS-ME AQUI

Senhor, quero permanecer em ti, não por alguns momentos,  
 Ou de uma forma passageira e fria,  
 Mas permanecer de forma estável e habitual.  
 Senhor, quero permanecer em ti, orar em ti, adorar em ti.  
 Senhor, amar em ti, sofrer em ti, trabalhar e agir em ti.  
 Senhor, quero permanecer em ti, para contemplar as pessoas e as coisas  
 Com os teus próprios olhos, tocar-lhes com as tuas mãos, amar com o teu coração.  
 Ajuda-me a conhecer o teu segredo, que me fala no silêncio,

Ajuda-me a ser forte para não me deixar separar de ti,  
Ajuda-me a ter sempre sede do teu amor.

## FALA, SENHOR - Jo 15, 1-5

<sup>1</sup>«Eu sou a videira verdadeira e o meu Pai é o agricultor. <sup>2</sup>Ele corta todo o ramo que não dá fruto em mim e poda o que dá fruto, para que dê mais fruto ainda. <sup>3</sup>Vós já estais purificados pela palavra que vos tenho anunciado. <sup>4</sup>Permaneçei em mim, que Eu permaneço em vós. Tal como o ramo não pode dar fruto por si mesmo, mas só permanecendo na videira, assim também acontecerá convosco, se não permanecerdes em mim. <sup>5</sup>Eu sou a videira; vós, os ramos. Quem permanece em mim e Eu nele, esse dá muito fruto, pois, sem mim, nada podeis fazer.

## DIANTE DE TI - SI 16

*Defende-me, ó Deus, porque em ti me refugio.*

<sup>2</sup> *Digo ao Senhor: «Tu és o meu Deus, és o meu bem e nada existe acima de ti.»*

<sup>3</sup> *Quanto aos deuses que existem no país, os santos, nos quais se compraziam*

<sup>4</sup> *aqueles que multiplicam os seus ídolos e correm atrás deles,*

*não tomarei parte nas suas libações de sangue, nem sequer pronunciarei os seus nomes.*

<sup>5</sup> *Senhor, minha herança e meu cálice, a minha sorte está nas tuas mãos.*

<sup>6</sup> *Na partilha foram-me destinados lugares aprazíveis e é preciosa a herança que me coube.*

<sup>7</sup> *Bendirei o Senhor porque Ele me aconselha; até durante a noite a minha consciência me adverte.*

<sup>8</sup> *Tenho sempre o Senhor diante dos meus olhos; com Ele a meu lado, jamais vacilarei.*

<sup>9</sup> *Por isso, o meu coração se alegra e a minha alma exulta*

*e o meu corpo repousará em segurança.*

<sup>10</sup> *Pois Tu não me entregarás à morada dos mortos, nem deixarás o teu fiel conhecer a sepultura.*

<sup>11</sup> *Hás-de ensinar-me o caminho da vida, saciar-me de alegria na tua presença, e de delícias eternas, à tua direita.*



*Fazer silêncio, deixar que o Senhor fale em mim... Olhar Deus, sentir Deus, escutar Deus, abandonar-me a Ele  
Contemplar a presença do amor... Cântico*

## **FAÇA-SE EM MIM** - Da Mensagem para o Dia Mundial da Juventude

L1. Queridos jovens, Jesus interpela-nos para que respondamos à sua proposta de vida, para que decidamos qual estrada queremos seguir a fim de chegar à verdadeira alegria. Trata-se dum grande desafio de fé. Jesus não teve medo de perguntar aos seus discípulos se verdadeiramente queriam segui-Lo ou preferiam ir por outros caminhos (cf. Jo 6, 67). E Simão, denominado Pedro, teve a coragem de responder: «A quem iremos nós, Senhor? Tu tens palavras de vida eterna» (Jo 6, 68). Se souberdes, vós também, dizer «sim» a Jesus, a vossa vida jovem encher-se-á de significado, e assim será fecunda.

L2. Se verdadeiramente fizerdes emergir as aspirações mais profundas do vosso coração, dar-vos-eis conta de que, em vós, há um desejo inextinguível de felicidade, e isto permitir-vos-á desmascarar e rejeitar as numerosas ofertas «a baixo preço» que encontráis ao vosso redor. Quando procuramos o sucesso, o prazer, a riqueza de modo egoísta e idolatrando-os, podemos experimentar também momentos de inebriamento, uma falsa sensação de satisfação; mas, no fim de contas, tornamo-nos escravos, nunca estamos satisfeitos, sentimo-nos impelidos a buscar sempre mais. É muito triste ver uma juventude «saciada», mas fraca.

## **ENVIA-ME**

Acredito, Senhor, que me chamas à felicidade,  
À vida nova, ao Céu que na terra começa;  
A um estilo de vida, a uma missão no mundo,  
Aos homens e a uma solidariedade que chega até ao Céu.

Acredito, Senhor, que me chamas,  
Mas muitas vezes eu não escuto o Teu chamamento.  
Faz com que eu Te escute e compreenda a Tua Palavra.  
Seduz-me para que eu Te procure e encontre.  
Acorda o meu desejo para que eu Te receba  
Onde dois ou três estiverem reunidos em Teu nome.  
Envia-me pessoas que me digam a verdade sobre Ti  
Para que de Ti escute a verdade sobre mim,  
Sobre a felicidade, a vida nova e o Céu  
Que na terra começa.  
(Georg Lengerk)

**Eis-me aqui, envia-me. E permaneceréi em Ti.**

---

# 10. Eu sou o Amor

## NO ESPÍRITO SANTO

### Vós criais e invadis tudo

Vós tudo invadis, as alturas, as profundezas, todos os abismos.

Vós construis e unis tudo.

Por meio de Vós, pingam as nuvens, o ar agita as suas asas.

Por meio de Vós, a água cobre a pedra dura,

Correm os riachos e o verde fresco brota da terra.

Vós também conduzis o Espírito,

Que bebe do Vosso ensinamento para a magnificência.

Soprai sobre nós e com Ele a sabedoria a paz.

Amen.

(Santa Hildegarda de Bingen)

## EIS-ME AQUI

### O meu programa de vida?

Não acordes sem olhar a natureza e louvar o Criador.

Não comeces o dia sem dizer ao coração: amar é trabalhar.

Não sorrias a ninguém sem manifestar a Deus a tua gratidão.

Não fales ao próximo sem intenção de ouvir o que ele diz.

Não acolhas o sofrimento sem pousar os olhos na Cruz.

Não repares na injustiça sem uma mão cheia de perdão.

Não caias segunda vez sem um sinal de arrependimento.

Não olhes o próximo sem o propósito de ver nele o positivo.

Não ganhes vantagem sem te mostrares humilde.

Não passes pelo pobre sem uma mão cheia de generosidade.

Não olhes para quem sofre sem um gesto de conforto.

Não adormeças sem fazer o teu exame de consciência.

(D. Augusto César)

## FALA, SENHOR - Jo 15, 9-17

<sup>9</sup>«Assim como o Pai me tem amor, assim Eu vos amo a vós. Permanecei no meu amor.

<sup>10</sup>Se guardardes os meus mandamentos, permanecereis no meu amor, assim como Eu, que tenho guardado os mandamentos do meu Pai, também permaneço no seu amor.

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



*seja completa. <sup>12</sup>É este o meu mandamento: que vos ameis uns aos outros como Eu vos amei. <sup>13</sup>Ninguém tem mais amor do que quem dá a vida pelos seus amigos. <sup>14</sup>Vós sois meus amigos, se fizerdes o que Eu vos mando. <sup>15</sup>Já não vos chamo servos, visto que um servo não está ao corrente do que faz o seu senhor; mas a vós chamei-vos amigos, porque vos dei a conhecer tudo o que ouvi ao meu Pai. <sup>16</sup>Não fostes vós que me escolhestes; fui Eu que vos escolhi a vós e vos destinei a ir e a dar fruto, e fruto que permaneça; e assim, tudo o que pedirdes ao Pai em meu nome Ele vo-lo concederá. <sup>17</sup>É isto o que vos mando: que vos ameis uns aos outros.»*

## DIANTE DE TI - SI 98

Cantai ao Senhor um cântico novo,  
 porque Ele fez maravilhas!  
 A sua mão direita e o seu santo braço  
 lhe deram a vitória.

<sup>2</sup>O Senhor anunciou a sua vitória,  
 revelou aos povos a sua justiça.

<sup>3</sup>Lembrou-se do seu amor e da sua fidelidade  
 em favor da casa de Israel.

Todos os confins da terra presenciaram  
 o triunfo libertador do nosso Deus.

<sup>4</sup>Aclamai o Senhor, terra inteira,  
 exultai de alegria e cantai.

<sup>5</sup>Cantai hinos ao Senhor, ao som da harpa,  
 ao som da harpa e da lira;

<sup>6</sup>ao som de cornetins e trombetas,  
 aclamai o nosso rei e Senhor.

<sup>7</sup>Ressoe o mar e tudo o que ele contém,  
 o mundo inteiro e os que nele habitam.

<sup>8</sup>Batam palmas os rios,  
 e as montanhas, em coro, gritem de alegria

<sup>9</sup>diante do Senhor, que vem julgar a terra.

Ele governará o mundo com justiça  
 e os povos com rectidão.



*Fazer silêncio, deixar que o Senhor fale em mim...*

*Olhar Deus, sentir Deus, escutar Deus, abandonar-me a Ele  
 Contemplar a presença do amor...*

**Cântico**

## FAÇA-SE EM MIM

**Todos: Fazei o nosso coração semelhante ao vosso.**

Leitor 1: O amor é paciente, o amor é prestável.

Leitor 2: Senhor, conserva o nosso amor sereno, capaz de uma atenção constante ao sofrimento dos irmãos e de uma diligência operosa no seu socorro.

**Todos: Fazei o nosso coração semelhante ao vosso.**

Leitor 1: O amor não é invejoso, não é arrogante nem orgulhoso.

Leitor 2: Senhor, conserva manso o nosso amor, de modo que possa transpor a insídia do egoísmo para chegar ao outro.

**Todos: Fazei o nosso coração semelhante ao vosso.**

Leitor 1: O amor nada faz de inconveniente, não procura o seu próprio interesse.

Leitor 2: Senhor, conserva humilde o nosso amor, capaz de um discernimento constante e de uma doação inteira.

**Todos: Fazei o nosso coração semelhante ao vosso.**

Leitor 1: O amor não se irrita nem guarda ressentimento.

Leitor 2: Senhor, conserva puro o nosso amor, incapaz de se contaminar com o mal, e se manter como um manancial de paz.

**Todos: Fazei o nosso coração semelhante ao vosso.**

Leitor 1: O amor não se alegra com a injustiça, mas rejubila com a verdade.

Leitor 2: Senhor, conserva o nosso amor verdadeiro, combativo pelo bem, capaz de superar cobardias, medos e respeitos humanos, capaz de se derramar pela verdade.

**Todos: Fazei o nosso coração semelhante ao vosso.**

Leitor 1: O amor tudo desculpa, tudo crê.

Leitor 2: Senhor, conserva o nosso amor misericordioso, superior a toda a mesquinhez humana, aberto ao perdão, sempre pronto para a bondade, centrado unicamente no teu amor.

**Todos: Fazei o nosso coração semelhante ao vosso.**

Leitor 1: O amor tudo espera, tudo suporta.

Leitor 2: Senhor, conserva o nosso amor inteiro, persistente na esperança, perseverante na fé, unicamente dependente de Ti.

**Todos: Fazei o nosso coração semelhante ao vosso.**

## ENVIA-ME

**Semeia sempre**

Se hoje acordares e vires a terra fendida, sedenta de água e de vida;

se ao ergueres os teus olhos descobrires o sol

encoberto pelos pássaros da destruição e pelo fumo que sobe, da terra ferida;

se os gritos dos meninos-soldados e das mães sem filhos

ecoarem bem fundo no teu peito;



se hoje acordares e ouvires o mudo lamento  
de quem vive morrendo num leito de sofrimento feito;  
se ao abrires os teus olhos vires homens vivendo na pobreza resignada  
porque do solo que pisam brota a riqueza por tantos outros cobiçada;  
se hoje acordares e sentires que este mundo em que vives é teu,  
e que em vez da escuridão e morte, poderia ser luz e céu.

Então, chora meu irmão!

Chora, irmão, mas que as tuas lágrimas não sirvam para lavar a tua consciência!

Chora, mas não permaneças chorando!

Ergue os teus braços e semeia. Semeia sempre!

Semeia na terra quente e seca, semeia na tempestade, mas semeia!

Espalha flores, sorrisos, canções de paz e alento.

Semeia ainda que digam que as tuas sementes  
serão espalhadas pelos homens e pelo vento.

**Semeia, semeia sempre!**

Ainda que o ribombar dos canhões faça tremer a tua mão  
e as sementes não possam escolher o teu chão.

Semeia meu irmão!

Ainda que o solo pareça recusar as sementes;

ainda que as sementes não prometam fortes searas.

**Semeia, semeia sempre!**

Ainda que o solo esteja crivado de minas e balas;

ainda que alguns queiram prender-te os braços e impedir-te de semear.

Semeia, irmão! Semeia sempre!

Ainda que chamem louca a essa tua vontade insistente de semear,  
queiram emudecer a tua voz e fazer-te calar;

nesta vasta seara chamada terra, semeia paz nos campos da guerra;

semeia sobretudo a esperança, a liberdade; semeia pão, vida, educação.

Semeia dignidade!

Semeia sonhos, noites tranquilas, madrugadas serenas, manhãs claras, tardes amenas.

Semeia asas para voar e braços estendidos para a todos abraçar.

**Semeia, irmão, semeia sempre!**

(Olinda Ribeiro)

**Eis-me aqui, envia-me a semear o Teu amor.**

---

# 11. Eu sou a Ressurreição

## NO ESPÍRITO SANTO

Vem, Espírito Santo!

Tu és o cronista e a tinta da Palavra de Deus!

Tu escreves a poesia de Deus sobre o mundo!

Escreve-a em nós com a agudeza da tua intimidade.

Sela entre nós e a Trindade, de que és o amor circulante,

o parentesco mais estreito e mais perdurável. Brilha sobre nós, zénite da luz de Deus!

Liberta-nos de todas as sombras, aplana o nosso interior.

Dá-nos a coragem de nos expormos perante o olhar de Deus!

Tu que és a humidade da nuvem onde Deus se revela

Sê tu a única sombra que cubra o espaço arável do nosso ser.

Tu, o promotor da alegria, aumenta a nossa fé,

porque a alegria “é o sinal mais claro da grandeza da fé” (LF 58),

uma fé que peregrine e possa dar fruto.

Fecunda-nos, ó Vida geradora de mais Vida,

para que a nossa resposta aos segredos de Deus,

seja a tua caligrafia impressa na nossa vontade.

## EIS-ME AQUI

Creio, Senhor, que estás presente no Pão da Eucaristia.

Senhor eu creio, mas aumenta a minha fé.

Senhor eu espero, mas aumenta a minha esperança.

Senhor, eu amo, mas aumenta o meu amor.

És o meu irmão e amigo. o meu libertador e salvador.

És a ressurreição e a vida, o pão descido do Céu, que se dá em alimento

Para que tenha vida e vida em abundância.

## FALA, SENHOR - Jo 11, 17-44

<sup>17</sup>Ao chegar, Jesus encontrou-o sepultado havia quatro dias. <sup>18</sup>Betânia ficava perto de Jerusalém, a quase uma légua, <sup>19</sup>e muitos judeus tinham ido visitar Marta e Maria para lhes darem os pêsames pelo seu irmão. <sup>20</sup>Logo que Marta ouviu dizer que Jesus estava a chegar, saiu a recebê-lo, enquanto Maria ficou sentada em casa. <sup>21</sup>Marta disse, então, a Jesus: «Senhor, se Tu cá estivesses, o meu irmão não teria morrido. <sup>22</sup>Mas, ainda agora, eu sei que tudo o que pedires a Deus, Ele to concederá.» <sup>23</sup>Disse-lhe Jesus: «Teu irmão ressuscitará.» <sup>24</sup>Marta respondeu-lhe: «Eu sei que ele há-de ressuscitar na ressurreição



do último dia.»<sup>25</sup> Disse-lhe Jesus: «Eu sou a Ressurreição e a Vida. Quem crê em mim, mesmo que tenha morrido, viverá.<sup>26</sup> E todo aquele que vive e crê em mim não morrerá para sempre. Crês nisto?»<sup>27</sup> Ela respondeu-lhe: «Sim, ó Senhor; eu creio que Tu és o Cristo, o Filho de Deus que havia de vir ao mundo.»<sup>28</sup> Dito isto, voltou a casa e foi chamar sua irmã, Maria, dizendo-lhe em voz baixa: «Está cá o Mestre e chama por ti.»<sup>29</sup> Assim que ela ouviu isto, levantou-se rapidamente e foi ter com Ele.<sup>30</sup> Jesus ainda não tinha entrado na aldeia, mas permanecia no lugar onde Marta lhe viera ao encontro.<sup>31</sup> Então, os judeus que estavam com Maria, em casa, para lhe darem os pêsames, ao verem-na levantar-se e sair à pressa, seguiram-na, pensando que se dirigia ao túmulo para aí chorar.<sup>32</sup> Quando Maria chegou ao sítio onde estava Jesus, mal o viu caiu-lhe aos pés e disse-lhe: «Senhor, se Tu cá estivesses, o meu irmão não teria morrido.»<sup>33</sup> Ao vê-la a chorar e os judeus que a acompanhavam a chorar também, Jesus suspirou profundamente e comoveu-se.<sup>34</sup> Depois, perguntou: «Onde o pusestes?» Responderam-lhe: «Senhor, vem e verás.»<sup>35</sup> Então Jesus começou a chorar.<sup>36</sup> Diziam os judeus: «Vede como era seu amigo!»<sup>37</sup> Mas alguns deles murmuravam: «Então, este que deu a vista ao cego não podia também ter feito com que Lázaro não morresse?»<sup>38</sup> Jesus, suspirando de novo intimamente, foi até ao túmulo. Era uma gruta fechada com uma pedra.<sup>39</sup> Disse Jesus: «Tirai a pedra.» Marta, a irmã do defunto, disse-lhe: «Senhor, já cheira mal, pois já é o quarto dia.»<sup>40</sup> Jesus replicou-lhe: «Eu não te disse que, se creres, verás a glória de Deus?»<sup>41</sup> Quando tiraram a pedra, Jesus, erguendo os olhos ao céu, disse: «Pai, dou-te graças por me teres atendido.<sup>42</sup> Eu já sabia que sempre me atendes, mas Eu disse isto por causa da gente que me rodeia, para que venham a crer que Tu me enviaste.»<sup>43</sup> Dito isto, bradou com voz forte: «Lázaro, vem cá para fora!»<sup>44</sup> O que estava morto saiu de mãos e pés atados com ligaduras e o rosto envolvido num sudário. Jesus disse-lhes: «Desligai-o e deixai-o andar.»

## DIANTE DE TI - SI 150

Louvai a Deus no seu santuário;  
 louvai-o no seu majestoso firmamento!  
<sup>2</sup>Louvai-o pelos seus feitos valorosos;  
 louvai-o por todas as suas grandes proezas!  
<sup>3</sup>Louvai-o ao som da trombeta;  
 louvai-o com a harpa e a cítara!  
<sup>4</sup>Louvai-o com tambores e danças;  
 louvai-o com instrumentos de corda e flautas!  
<sup>5</sup>Louvai-o com címbalos sonoros;  
 louvai-o com címbalos vibrantes!  
<sup>6</sup>Tudo o que respira louve o Senhor!



*Fazer silêncio, deixar que o Senhor fale em mim... Olhar Deus, sentir Deus, escutar Deus, abandonar-me a Ele  
Contemplar a presença do amor... Cântico*

## **FAÇA-SE EM MIM** (Papa Francisco)

L1. Quando a vida interior se fecha nos próprios interesses, deixa de haver espaço para os outros, já não entram os pobres, já não se ouve a voz de Deus, já não se goza da doce alegria do seu amor, nem ferve o entusiasmo de fazer o bem.

T: Quem arrisca, o Senhor não o desilude

L2. Convido todo o cristão, em qualquer lugar e situação que se encontre, a renovar hoje mesmo o seu encontro pessoal com Jesus Cristo ou, pelo menos, a tomar a decisão de se deixar encontrar por Ele, de O procurar dia a dia sem cessar.

T: Como nos faz bem voltar para Ele, quando nos perdemos!

L3. Ele permite-nos levantar a cabeça e recomeçar, com uma ternura que nunca nos defrauda e sempre nos pode restituir a alegria. Não fujamos da ressurreição de Jesus; nunca nos demos por mortos, suceda o que suceder.

T: Nasce um feixe de luz, da certeza pessoal de sermos infinitamente amados por Deus.

L4. A tentação apresenta-se, frequentemente, sob forma de desculpas e queixas, como se tivesse de haver inúmeras condições para ser possível a alegria.

T: O bem tende sempre a comunicar-se.

## **ENVIA-ME**

Que bom é estar junto de Ti, Cristo Ressuscitado

Os olhos da fé abrem-se para te contemplar

O nosso coração como que aquece no peito,

A luz do mistério da tua presença invisível

Envolve-nos e dá-nos uma grande alegria.

**Eis-me aqui, envia-me a ser testemunha da tua ressurreição.**

Que bom é estar junto de Ti, Cristo Ressuscitado

Junto de ti a nossa vida tem mais sentido.

As nossas preocupações voam como o vento

E sentimos a vida e a paz verdadeiras.

Em ti podemos sentir um pouco de Céu.

**Eis-me aqui, envia-me a ser testemunha da tua ressurreição.**



# 12. (quem dizeis que) Eu sou...

## NO ESPÍRITO SANTO

### Espírito de Verdade

Espírito Santo, fogo divino. Espírito de verdade.

Espírito de sabedoria e de inteligência. Espírito de conselho e de fortaleza.

Espírito de ciência e de piedade. Espírito de temor de Deus.

Espírito de oração. Espírito de arrependimento e de confiança.

Espírito de doçura e de humildade. Espírito de paz e de paciência.

Espírito consolador. Espírito do Senhor que enche o universo.

Espírito que anima a Igreja e a renova. Espírito que habita em nós.

Espírito que é nossa luz e força.

## EIS-ME AQUI

### Tu és Deus, o Filho

Senhor, Tu vês-me, e eu vejo-Te.

És a Palavra Viva do Pai, por meio da qual Ele criou o mundo e que se fez homem, tal como eu sou.

És o Filho de Deus e o Filho da Virgem Maria, que disse «sim» à Tua vinda ao mundo.

És o Bom Pastor que vai atrás daquele que se perdeu.

És a videira da qual somos os ramos.

És a minha porta para o Pai e a porta do Pai para mim.

És a compaixão e alegria de Deus para connosco.

És o perdão de Deus para as nossas ofensas e a Sua misericórdia para connosco.

És o grão de trigo que é moído e se torna pão e nos dá vida.

És a imagem de Deus na qual reconhecemos o Pai.

És o Seu amor encarnado que nunca me deixa só e que é mais forte do que a morte.

És a Ressurreição e a Vida para todos que em Ti confiam, que em Ti acreditam e que a Ti seguem.

És o juiz justo que um dia há de voltar,

que resgata justiça aos marginalizados e coloca a nossa vida na verdadeira luz.

E um dia serás tudo em todos.

Ver-te-ei a Ti e Tu a mim. Ver-te-ei como és,

alegrar-me-ei em Ti, e comunhão com todos

os que Te pertencem pelos séculos dos séculos.

Amen.

(Georg Lengerke)

## FALA, SENHOR - Mt 16, 13-17

<sup>13</sup>Ao chegar à região de Cesareia de Filipe, Jesus fez a seguinte pergunta aos seus discípulos: «Quem dizem os homens que é o Filho do Homem?» <sup>14</sup>Eles responderam: «Uns dizem que é João Baptista; outros, que é Elias; e outros, que é Jeremias ou algum dos profetas.» <sup>15</sup>Perguntou-lhes de novo: «E vós, quem dizeis que Eu sou?» <sup>16</sup>Tomando a palavra, Simão Pedro respondeu: «Tu és o Messias, o Filho de Deus vivo.» <sup>17</sup>Jesus disse-lhe em resposta: «És feliz, Simão, filho de Jonas, porque não foi a carne nem o sangue que to revelou, mas o meu Pai que está no Céu.

## DIANTE DE TI - SI 138

Dou-te graças, Senhor, de todo o coração,  
na presença dos poderosos te hei-de louvar.

<sup>2</sup>Inclino-me voltado para o teu santo templo  
e louvarei o teu nome,

pela tua bondade e pela tua fidelidade,  
porque foste mais além das tuas promessas.

<sup>3</sup>Quando te invoquei, atendeste-me  
e aumentaste as forças da minha alma.

<sup>4</sup>Todos os reis da terra te louvarão, Senhor,  
ao ouvirem as palavras da tua boca.

<sup>5</sup>Celebrarão os caminhos do Senhor,  
pois grande é a sua glória.

<sup>6</sup>O Senhor é excelso, mas repara no humilde  
e reconhece de longe o soberbo.

<sup>7</sup>Quando estou em angústia, conservas-me a vida;  
estendes a mão contra a ira dos meus inimigos,  
e a tua mão direita me salva.

<sup>8</sup>O Senhor tudo fará por mim!  
Ó Senhor, o teu amor é eterno!

Não abandones a obra das tuas mãos!



*Fazer silêncio, deixar que o Senhor fale em mim... Olhar Deus, sentir Deus, escutar Deus, abandonar-me a Ele  
Contemplar a presença do amor... Cântico*

## FAÇA-SE EM MIM

Senhor, fazei que eu ande!

Libertai as minhas pernas da preguiça, afastai do meu corpo a vontade de acomodar-se.  
Desatai o meu coração das amarras que o prendem às coisas sem importância.



Soltai o meu espírito da desgraça do egoísmo e da indiferença.  
Fazei com que eu me disponha a ir ao encontro da humanidade que  
ainda não encontrou o rumo da salvação.

Senhor, que eu não adormeça  
no meu barco ancorado num mar de tranquilidade,  
que eu não fique acomodado numa “doce vida” de cristão convencido  
de possuir o “passaporte” para o reino dos céus; mas que eu sinta,  
como o apóstolo Paulo, o desejo de andar e a inquietação missionária:  
“Ai de mim se não evangelizar”.

Senhor, que eu vá ao encontro daquele que sofre,  
daquele a quem ainda ninguém estendeu a mão;  
ao encontro daquele que chora, porque ainda ninguém o amou;  
ao encontro daquele que caminha nas trevas,  
porque ninguém lhe mostrou o caminho da luz.

Senhor, que eu seja capaz da gratuidade de uma fatia de pão e um copo de água:  
o pão do calor humano e a água da vida.

Que em vez de maldizer,  
eu seja capaz de acenar para uma luz que conduz ao bem comum.  
Que eu seja capaz de ser esperança  
que desperte a fé e encaminhe as pessoas para o amor.

Senhor, que eu ande sempre,  
mas não me deixes partir sozinho e de mãos vazias.  
Fazei que eu leve comigo o suave peso da vossa presença.  
Dai-me todos os dias, a vontade de ser alguém ao serviço do vosso amor  
(José Alberto)

## EN VIA-ME

**P.** Altíssimo, Onnipotente, Bom Senhor, em Ti,  
tudo o que há nos céus e na terra foi pacificado e reconciliado:

**T. Senhor, *fazei-me instrumento da vossa Paz.*** (2 v.)

L1. Tu és Amor, Caridade, Tu só, és Bom:

L2. *Onde há ódio, concede-nos tornar presente o teu Amor.*

L1. Tu és Mansidão, Tu és Misericórdia:

L2. *Onde há ofensa faz-nos levar o teu Perdão.*

L1. Tu és Humildade, Tu és Paciência:

L2. *Onde há discórdia, faz-nos levar a Reconciliação.*

**T. Senhor, *fazei-me instrumento da vossa Paz.*** (2 v.)

L1. Tu és Luz, Tu és Beleza:

L2. *Onde existe o erro, envia-nos a anunciar a Verdade.*

L1. Tu és Salvador dos que crêem:

L2. *Onde há dúvida, concede-nos transmitir a Fé em Ti.*

L1. Tu és Segurança, Tu és Quietude, Tu és a nossa Vida Eterna:

L2. *Onde existe o desespero, faz-nos levar a tua Esperança.*

**T. Senhor, fazei-me instrumento da vossa Paz. (2 v.)**

L1. Tu és Soberano e Glorioso, brilhando com grande esplendor:

L2. *Onde há trevas, faz - por nós - brilhar a tua Luz.*

L1. Tu és a nossa Esperança e a nossa Alegria:

L2. *Onde há tristeza, faz-nos suscitar o teu Júbilo.*

L1. Senhor, nossa Consolação,

L2. *ensina-nos a procurar primeiro, como Tu, consolar, antes mesmo de desejar, para nós, a consolação.*

L1. Tu que és Sabedoria, Justiça e Misericórdia,

L2. *ensina-nos a procurar primeiro, como Tu, compreender, antes mesmo de desejar ser compreendido.*

**T. Senhor, fazei-me instrumento da vossa Paz. (2 v.)**

L1. Tu que és Amor, Tu que primeiro nos amaste,

L2. *ensina-nos a amar antes mesmo de desejar ser amados.*

L1. faz-nos descobrir que renunciando a nós mesmos, nos abrimos a Ti,  
Todo Bem, Supremo Bem, Bem Total.

L2. *Ensina-nos que a única forma de acolher o teu Perdão é perdoarmos a nós mesmos por amor a Ti.*

**T. Senhor, fazei-me instrumento da vossa Paz. (2 v.)**

**P.** Dá-nos a certeza confiante de que perdendo a vida por tua causa escaparemos à morte segunda e chegaremos - pela tua graça somente - a Ti, Altíssimo, na terra dos vivos.

**Eis-me aqui, envia-me a ser como Tu.**



## FIM DA ADORAÇÃO

### ATO DE ADORAÇÃO

Meu Deus eu creio em vós mas aumentai a minha fé.

Meu Deus eu espero em vós mas aumentai a minha esperança.

Meu Deus eu amo-vos mas aumentai o meu amor.

### SENHOR, FAZ-ME EUCARISTIA

Senhor falta o pão no meu coração cheio de enredos:

Vem trazer-me a fome de Ti, do Teu amor

e a minha vida encontrará a saciedade.

**T- Eis-me aqui, envia-me.**

Senhor, falta o pão na minha mesa, cheia de calorias fúteis:

Vem trazer-me fome e sede da tua justiça

e me tornarei serviço da tua misericórdia.

**T- Eis-me aqui, envia-me.**

Senhor, falta tanto pão no meu mundo

a gemer ausências, em fomes diversas:

Vem convocar-me para a partilha da minha vida,  
faz de mim Eucaristia.

**T- Eis-me aqui, envia-me.**

Senhor, falta o pão da Tua Palavra à minha volta:

envia-me, faz de mim Evangelho!

**T- Eis-me aqui, envia-me.**



### ORAÇÃO PELAS VOCAÇÕES

Deus Pai, fonte da vida, que pelo teu Filho, Jesus Cristo,

nos deste o Espírito de confiança e de amor:

envia operários para a tua Igreja;

dá vitalidade de fé a cada família, paróquia e unidade pastoral,

onde desabrochem numerosas vocações sacerdotais e religiosas

e os batizados vivam generosamente o Evangelho,

ilumina com a santidade da tua palavra os pastores e os consagrados;

anima os jovens nos seminários e nas casas de formação;

renova a esperança na Igreja e continua a chamar muitos

para que nunca falem testemunhas autênticas, transfiguradas no encontro contigo,

e anunciadoras da tua alegria à comunidade cristã e aos irmãos.

Ámen.

# NOTAS | INFORMAÇÕES

## ESTRUTURA DA ADORAÇÃO

A cada grupo de oração é entregue um tema.

O grupo deve definir os leitores e as dinâmicas da oração, assim como os cânticos, de acordo com o tema que lhes calhou. Deve dar-se prioridade aos tempos de silêncio entre os vários momentos de cada esquema. Todos os temas começam com o “Início da Adoração” (Pág. 4) e terminam com o “Fim da Adoração” (Pág 46).

Todos os temas propostos têm a seguinte estrutura:

0. Início da Adoração
1. No Espírito Santo
2. Eis-me aqui
3. Fala, Senhor
4. Diante de Ti
5. Faça-se em mim
6. Envia-me
7. Fim da Adoração

## ESCALA

Os grupos devem fazer a escala definida e seguir o esquema de oração.

## MATERIAL

Cada grupo deve construir, previamente, um símbolo de acordo com o tema que lhe foi entregue para colocar diante do altar no momento da oração que achar mais conveniente.



## BIBLIOGRAFIA

<http://www.vatican.va/> - Mensagens e homilias do Papa Francisco

YOUCAT, Paulus

YOUCAT, Orações para jovens, Paulus

Adoro-te, Cristo; Movimento da Mensagem de Fátima

Fé acreditada, Fé rezada; José Manuel Cordeiro, Paulinas

Sementes de Evangelho, Ano A, Diocese de Bragança Miranda

Ano da Vocação, Subsídios; Diocese de Bragança Miranda

A alegria de evangelizar, XXXV Semana Bíblica Nacional



Ano Mariano

Diocese de Bragança—Miranda  
SDPJV'17