



# Lectio

# Divina '24

TODOS OS SÁBADOS  
DA QUARESMA 21:00H

JOVENS BRASANÇA-MIRANDA

# LECTIO DIVINA 2024

## Sábados da Quaresma



### Jovens *Bíblicos*

---

- 17/02/2024 – José, jovem dos sonhos – Página 3
- 24/02/2024 – Samuel, jovem da escuta – Página 7
- 02/03/2024 – David, jovem da música – Página 11
- 09/03/2024 – Jeremias, jovem da esperança – Página 15
- 16/03/2024 – Maria, jovem do “sim” – Página 19

### Esquema *base*

---

#### 1. Acolhimento

Preparar o espaço alusivo ao tema

Cântico apropriado ao tem

Invocação ao Espírito Santo – oração inicial

#### 2. Leitura da Palavra de Deus

Proclamação da Palavra proposta para cada tema

Tempo de silêncio

Releitura “individual” do texto

#### 3. Meditação

Espaço de partilha pelo orientador

Ou partilha do que mais nos tocou na Palavra escutada

Textos de apoio

#### 4. Oração

Oração espontânea através da Palavra

Preces, salmo, poema...

#### 5. Contemplação

Tempo de adoração eucarística (opcional)

Silêncio orante

#### 6. Compromisso

Ação concreta a realizar ao longo da semana na comunidade.

# LECTIO DIVINA 2024

JOSÉ, JOVEM DOS SONHOS



## 1. ACOLHIMENTO

---

- **Espaço**

Uma bíblia ao centro em frente ao altar, da qual sairão fitas que ligam a objetos/símbolos específicos de cada lectio. Se possível ter uma imagem representativa do jovem em destaque.

**Decoração:** 2/3 ou mais telas brancas, espigas de trigo...

- **Cântico inicial**

Cantarei (Se crês em Deus)

- **Introdução**

José é o jovem dos sonhos. Confia que Deus vela sobre aqueles que põem nele a sua confiança. Na Exortação Apostólica *Cristo Vive*, o Papa Francisco fala-nos de sonhos:

“Os sonhos mais belos conquistam-se com esperança, paciência e empenho, renunciando às pressas. Ao mesmo tempo, não nos devemos deter por insegurança, não devemos ter medo de apostar nem de cometer erros. (ChV 142)”

Hoje trazemos os nossos sonhos aos pés de Jesus, para que Ele conduza cada decisão da minha história.

- **Oração inicial - *Veni Sancte Spiritus***

V/ 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,

R/ e renovareis a face da terra.

**Oremos:**

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

## 2. LEITURA DA PALAVRA DE DEUS

---

- **Palavra de Deus – Gn 45, 1-5.9.14-15**

<sup>1</sup>José não pôde conter-se diante dos que o rodeavam e exclamou: «Mandai sair toda a gente daqui!» Por isso não ficou ninguém presente, quando José se deu a conhecer aos irmãos. <sup>2</sup>Mas ele chorava tão alto que os egípcios ouviram-no, e a notícia chegou também ao palácio do faraó. <sup>3</sup>José disse então aos irmãos: «Eu sou José; meu pai ainda é vivo?» Mas eles não puderam responder-



lhe, porque ficaram perturbados diante dele.

<sup>4</sup>José disse aos irmãos: «Aproximai-vos de mim, peço-vos!» E eles aproximaram-se. José continuou: «Eu sou José, vosso irmão, que vendestes para o Egito. <sup>5</sup>Mas não vos entristeçais, nem vos irriteis contra vós próprios, por me terdes vendido para este país; porque foi para podermos conservar a vida que Deus me mandou para aqui à vossa frente.

(...) <sup>9</sup>Apressai-vos a voltar para junto de meu pai e dizei-lhe: ‘Assim fala o teu filho José: Deus fez-me senhor de todo o Egito. Vem para junto de mim, sem demora! (...)’

<sup>14</sup>Então lançou-se ao pescoço de Benjamim, seu irmão, e chorou; e Benjamim também chorou nos seus braços. <sup>15</sup>José abraçou todos os seus irmãos e chorou abraçado a eles. Só então é que os irmãos puderam falar-lhe.

- **Cântico**

Vede Senhor

- **Tempo de silêncio e releitura individual da Palavra**

### 3. MEDITAÇÃO

---

- **Textos de apoio**

Numa época em que os jovens pouco contavam, alguns textos mostram que Deus os olhava com outros olhos. Por exemplo, vemos que José era o mais novo da família (cf. Gn 37,2-3). No entanto, Deus comunicava-lhe coisas grandes em sonhos, e ele superou todos os seus irmãos em trabalhos importantes quando tinha dezassete anos (cf. Gn 37-47). (Cristo Vive, 6)

A juventude, fase do desenvolvimento da personalidade, caracteriza-se por sonhos que vão tomando corpo, por relações que adquirem cada vez mais consistência e equilíbrio, por propósitos e experiências, por escolhas que vão construindo gradualmente um projeto de vida. Neste período da vida, os jovens são chamados a projetar-se para a frente sem cortarem as suas raízes, a construir autonomia, mas não na solidão. (Cristo Vive, 137)

No entanto, contrapondo-se aos sonhos que mobilizam decisões, «existe sempre a ameaça do lamento, da resignação. Deixamos isso para aqueles que seguem a “deusa lamentação” [...]. É um engano: faz-te tomar o caminho errado. Quando tudo parece paralisado e estagnado, quando os problemas pessoais nos inquietam, os mal-estares sociais não encontram as devidas respostas, não é bom dar-se por vencido. O caminho é Jesus: fazê-lo subir para a nossa barca e remar mar adentro com ele. Ele é o Senhor! Ele muda a perspetiva da vida. (Cristo Vive, 141)

Jovens, não renunciéis ao melhor da vossa juventude, não observeis a vida de uma varanda. Não confundais a felicidade com um sofá nem passeis toda a vossa vida diante de um ecrã. Tampouco vos deveis converter no triste espetáculo de um veículo abandonado. Não sejais automóveis estacionados, pelo contrário, deixai brotar os sonhos e tomai decisões. Arriscaí, mesmo que vos equivoqueis. Não sobrevivais com a alma anestesiada nem olheis o mundo como se fôsseis turistas. Fazei barulho! Deitai fora os medos que vos paralisam, para que não vos convertais em jovens mumificados. Vivei! Entregai-vos ao melhor da vida! Abri a porta da gaiola e saí a voar! Por favor, não vos aposenteis antes de tempo. (Cristo Vive, 143)



- **Cântico**

Entrega

- **Partilha da Palavra / Gesto**

Cada participante é convidado a deixar numa das telas um símbolo representante de um dos seus sonhos: pode ser uma palavra, um pequeno símbolo, um *emoji*,....

Ou cada participante escreve num papel um sonho que quer entregar nas mãos de Deus. Estes papéis são depois recolhidos e entregues no altar, podendo ser emulados pelo fogo.

## 4. ORAÇÃO

---

- **Poema**

“Sonhei esta existência de venturas,  
Sonhei que o mundo era só d'amor,  
Não pensei que havia amarguras  
E que no coração habita a dor.

Sonhei que m'afagavam as ternuras  
De leda vida e que jamais palor  
Marcou na face humana as desventuras  
Que a lei de Deus impôs com rigor.

Sonhei tudo azul e cor-de-rosa  
E a sorte ostentando-se furiosa  
Rasgou o sonho formoso que tive;

Sonhando sempre eu não tinha sonhado  
Que n'esta vida sonha-se acordado,  
Que n'este mundo a sonhar se vive!”  
(Fernando Pessoa)

## 5. CONTEMPLAÇÃO

---

- **Exposição do Santíssimo (opcional)**

Tempo de silêncio

- **Cântico eucarístico**

Inunda o meu ser



## 6. COMPROMISSO

---

- **Ação concreta para realizar ao longo da semana**

Pensada e proposta pela equipa de preparação da Lectio

- **Oração final**

Senhor, a matéria de que são feitos os sonhos é a esperança. No final desta oração pedimos-Te a coragem de sonhar, como o jovem José, com o teu plano de amor para com a humanidade. Mesmo quando aqueles que nos rodeiam não os compreendem e tudo se torna escuro à nossa volta, pelo sonho, aprendemos que nenhuma noite é demasiado escura que não possa, nela, conter a Tua Luz. Ajuda-nos a ser essa luz que ilumina o mundo através da esperança, da fé, da caridade e do perdão.

Por Cristo, Senhor nosso.

Ámen.

- **Cântico final**

Onde Deus te levar

# LECTIO DIVINA 2024

## SAMUEL, JOVEM DA ESCUTA



### 1. ACOLHIMENTO

---

- **Espaço**

Uma bíblia ao centro em frente ao altar, da qual sairão fitas que ligam a objetos/símbolos específicos de cada lectio. Se possível ter uma imagem representativa do jovem em destaque.

**Decoração:** megafone, phones, colunas,....

- **Cântico inicial**

O Senhor é meu Pastor (Confiarei)

- **Introdução**

Samuel é o jovem da escuta. A vida é feita de decisões. Ou somos nós que as tomamos ou os outros as tomam por nós. Por isso, precisamos cultivar em nós a capacidade de escuta para discernir as decisões a tomar. Sem a escuta humilde dos outros e, sobretudo dos sonhos de Deus para nós, não saberemos escolher livremente.

Hoje, no meio de tantos ruídos, queremos dar tempo à escuta verdadeira da Palavra de Deus, “luz para os nossos caminhos”.

- **Oração inicial - *Veni Creatur Spiritus***

Vinde, Espírito Criador, visitai a alma dos vossos fiéis; enchei da graça do alto os corações que criastes. Vós, o Consolador divino, sois dom do Deus altíssimo, fonte viva, fogo, caridade e unção espiritual. Com os vossos sete dons, sois força da mão de Deus, promessa solene do Pai, inspirando as nossas palavras. Iluminai os sentidos, infundi o amor nos corações, amparai na constante virtude a nossa carne enfraquecida. Afastai o inimigo, dai-nos a paz sem demora; e assim guiados por Vós evitaremos todo o mal. Que por Vós conheçamos o Pai, e conheçamos também o Filho; e em Vós, Espírito de ambos, creiamos todo o tempo. Que se dê glória a Deus Pai, e ao Filho que ressuscitou, e ao Consolador por todos os séculos. Ámen.

### 2. LEITURA DA PALAVRA DE DEUS

---

- **Palavra de Deus – 1 Sm 3**

<sup>1</sup>O jovem Samuel servia o SENHOR sob a direção de Eli. O SENHOR, naquele tempo, falava raras vezes e as visões não eram frequentes. <sup>2</sup>Ora certo dia aconteceu que Eli estava deitado, pois os seus olhos tinham enfraquecido e mal podia ver. <sup>3</sup>A lâmpada de Deus ainda não se tinha apagado e Samuel repousava no templo do SENHOR, onde se encontrava a Arca de Deus. <sup>4</sup>O SENHOR chamou Samuel. Ele respondeu: «Eis-me aqui.» <sup>5</sup>Samuel correu para junto de Eli e disse-lhe: «Aqui estou, pois me chamaste.» Disse-lhe Eli: «Não te chamei, meu filho; volta a deitar-te.» <sup>6</sup>O SENHOR



chamou de novo Samuel. Este levantou-se e veio dizer a Eli: «Aqui estou, pois me chamaste.» Eli respondeu: «Não te chamei, meu filho; volta a deitar-te.»

<sup>7</sup>Samuel ainda não conhecia o SENHOR, pois até então nunca se lhe tinha manifestado a palavra do SENHOR. <sup>8</sup>Pela terceira vez, o SENHOR chamou Samuel, que se levantou e foi ter com Eli: «Aqui estou, pois me chamaste.»

Compreendeu Eli que era o SENHOR quem chamava o menino e disse a Samuel: <sup>9</sup>«Vai e volta a deitar-te. Se fores chamado outra vez, responde: «Fala, SENHOR; o teu servo escuta!» Voltou Samuel e deitou-se. <sup>10</sup>Veio o SENHOR, pôs-se junto dele e chamou-o, como das outras vezes: «Samuel! Samuel!» E Samuel respondeu: «Fala, SENHOR; o teu servo escuta!»

<sup>11</sup>O SENHOR disse a Samuel: «Eis que vou fazer uma coisa em Israel que fará retinir os ouvidos a todo aquele que a ouvir. <sup>12</sup>Nesse dia cumprirei contra Eli todas as ameaças que anunciei contra a sua casa. Começarei e irei até ao fim. <sup>13</sup>Anunciei-lhe que condenaria para sempre a sua família por causa da sua iniquidade, pois sabia que os seus filhos se portavam indignamente e não os corrigiu. <sup>14</sup>Por isso, juro à casa de Eli que a sua culpa jamais será expiada, nem com sacrifícios nem com oblações.»

<sup>15</sup>Samuel ficou deitado até de manhã e abriu as portas da casa do SENHOR, mas temia contar a visão a Eli. <sup>16</sup>Eli, porém, chamou-o e disse: «Samuel, meu filho!» E ele respondeu: «Eis-me aqui.» <sup>17</sup>Perguntou-lhe Eli: «Que te disse o Senhor? Não me ocultes nada. O Senhor te castigue severamente, se me encobrires alguma coisa de quanto Ele te disse.»

<sup>18</sup>Então Samuel contou-lhe tudo sem nada ocultar. Eli exclamou: «O SENHOR fará o que bem lhe parecer.» <sup>19</sup>Samuel ia crescendo, o SENHOR estava com ele e cumpria à letra todas as suas predições.

<sup>20</sup>Todo o Israel, desde Dan até Bercheba, reconheceu que Samuel era um profeta do SENHOR. <sup>21</sup>O SENHOR continuou a manifestar-se em Silo. Era ali que o SENHOR aparecia a Samuel, revelando-lhe a sua palavra.

## • Cântico

Dar mais

## • Tempo de silêncio e releitura individual da Palavra

### 3. MEDITAÇÃO

---

#### • Textos de apoio

O discernimento orante requer que se parta de uma disposição para escutar: o Senhor, os outros, a própria realidade que sempre nos desafia de maneiras novas. Só quem está disposto a escutar tem liberdade para renunciar ao seu próprio ponto de vista parcial ou insuficiente [...]. Assim, está realmente disponível para acolher um chamamento que rompe as suas seguranças, mas que o conduz a uma vida melhor, porque não basta que tudo corra bem, que tudo esteja tranquilo. Deus pode estar a oferecer alguma coisa mais, e, na nossa cómoda distração, não o reconhecermos. (Cristo Vive, 284)

A Palavra de Deus é transformadora, não sendo possível recebê-la apenas histórica, cultural e literariamente. Ela tem de ser recebida numa Igreja crente e confessante; tem de ser dada a partir



de um Igreja profética e anunciante. Não sendo dona da Palavra, a Igreja tem de a receber e de a confessar na fidelidade à fonte que é Jesus Cristo; tem de a anunciar e viver com abertura aos homens e mulheres deste tempo: como experiência de Deus que se dá a conhecer e se comunica para iluminar a comunidade, onde somos destinatários e agentes da Boa Nova. (D. Nuno Almeida, Carta Pastoral 2023)



Como cristãos somos, por vocação, os anunciadores da esperança, sendo testemunhas da paixão de Deus pela vida de todos. Tudo isto, porque constatamos que as palavras do Evangelho são únicas, fascinantes, podem traduzir-se em vida, são luz para cada homem e cada mulher que peregrina neste mundo. (D. Nuno Almeida, Carta Pastoral 2023)

- **Cântico**

A tua Palavra Senhor

- **Partilha da Palavra / Gesto**

Ouvir uma musica/cântico de Mensagem atentamente ou musica comercial e partilhar/refletir sobre como Deus nos fala através de diferentes formas

## 4. ORAÇÃO

---

- **Preces**

**Peçamos a Deus pai que está no Céu a graça de escutarmos a sua vontade dizendo: Escutai-nos Senhor!**

1. Pelos Jovens, que escutem humildemente os sonhos que Deus tem para cada um deles, Oremos!
2. Pelas Famílias, que escutem a Palavra de Deus de forma a que esta seja Luz para os seus caminhos, Oremos!
3. Por todos nós, que, tal como Samuel, escutemos sempre a voz do Senhor e lhe digamos “Fala, SENHOR; o teu servo escuta!”, Oremos!
4. Pela nossa Diocese e as suas paróquias, que escutem a voz do Espírito e que se convertam claramente ao Evangelho, Oremos!

## 5. CONTEMPLAÇÃO

---

- **Exposição do Santíssimo (opcional)**

Tempo de silêncio



- **Cântico eucarístico**

Ninguém te ama como eu

## **6. COMPROMISSO**

---

- **Ação concreta para realizar ao longo da semana**

Pensada e proposta pela equipa de preparação da Lectio

- **Oração final**

Senhor, o ruído do nosso dia-a-dia não nos deixas escutar com clareza a Palavra que diriges ao nosso coração, muitas vezes pela voz daqueles que nos rodeiam. A Tua voz preenche o universo e está em tudo o que vive e respira. Ajuda-nos, com a força do Espírito, a redescobri-la em cada ser vivente, em cada irmão, em cada pessoa que nos ilumina o caminho para o podermos percorrer com pés firmes e coração alegre.

Por Cristo, Senhor nosso.

Ámen.

- **Cântico final**

Caminharei, caminharei

# LECTIO DIVINA 2024

## DAVID, JOVEM DA MÚSICA



### 1. ACOLHIMENTO

---

- **Espaço**

Uma bíblia ao centro em frente ao altar, da qual sairão fitas que ligam a objetos/símbolos específicos de cada lectio. Se possível ter uma imagem representativa do jovem em destaque.

**Decoração:** instrumentos musicais e outras representações artísticas: máscaras de teatro, pinceis,...

- **Cântico inicial**

Caminhando pela vida

- **Introdução**

David é o jovem da música e da coragem. Na música via, não um produto de consumo, mas antes um veículo de expressão da sua busca de Deus e de serviço aos irmãos. Todas as situações humanas eram para ele motivo de criação artística.

Hoje, queremos entregar a nossa pauta a Jesus, para com Ele, sermos trovadores de uma nova história. Na beleza e na sabedoria trazemos o nosso desejo de sermos mais e melhores.

- **Oração inicial - Oração pelo sínodo 2021/2023**

Aqui estamos, diante de Vós, Espírito Santo: estamos todos reunidos no vosso nome. Vinde a nós, assisti-nos, descei aos nossos corações. Ensinai-nos o que devemos fazer, mostrai-nos o caminho a seguir, todos juntos. Não permitais que a justiça seja lesada por nós pecadores, que a ignorância nos desvie do caminho, nem as simpatias humanas nos tornem parciais, para que sejamos um em Vós e nunca nos separemos da verdade. Nós Vo-lo pedimos a Vós que, sempre e em toda a parte, agis em comunhão com o Pai e o Filho pelos séculos dos séculos. Ámen.

### 2. LEITURA DA PALAVRA DE DEUS

---

- **Palavra de Deus – 1 Sm 16, 14-23**

<sup>14</sup>O espírito do SENHOR retirou-se de Saul, que era atormentado por um espírito maligno enviado pelo SENHOR. <sup>15</sup>Os criados de Saul disseram-lhe: «Eis que um espírito mau te atormenta. <sup>16</sup>Se tu, nosso amo, deres ordens, os teus servos, aqui presentes, procurarão um homem que saiba tocar harpa, para que, quando o mau espírito dominar sobre ti, ele a toque, a fim de te acalmar.» <sup>17</sup>Respondeu Saul: «Está bem, procurai-me um bom músico e trazei-mo.» <sup>18</sup>Um dos



servos disse-lhe: «Conheço um filho de Jessé de Belém que sabe tocar muito bem harpa; é valente e corajoso, fala bem, tem belo rosto e o SENHOR está com ele.»

<sup>19</sup>Saul mandou mensageiros a Jessé, dizendo: «Manda-me o teu filho David, o pastor.» <sup>20</sup>Jessé tomou um jumento carregado com pão, um odre de

vinho e um cabrito e enviou esses presentes a Saul, por meio de seu

filho. <sup>21</sup>David chegou à casa do rei e fez a sua apresentação. Saul afeiçoou-

se a ele e fê-lo seu escudeiro. <sup>22</sup>E mandou dizer a Jessé: «Rogo-te que deixes David comigo, pois

ganhou a minha estima.» <sup>23</sup>E sempre que o mau espírito atormentava Saul, David tomava a harpa e tocava. Saul acalmava-se, sentia-se aliviado e o espírito mau deixava-o.

- **Cântico**

Nada te turbe (Taizé)

- **Tempo de silêncio e releitura individual da Palavra**

### 3. MEDITAÇÃO

---

- **Textos de apoio**

Não podemos esquecer as expressões artísticas, como o teatro, a pintura, etc. «Completamente peculiar é a importância da música, que representa um verdadeiro ambiente em que os jovens estão constantemente imersos, bem como uma cultura e uma linguagem capazes de suscitar emoções e de moldar a identidade. A linguagem musical também representa um recurso pastoral, que interpela de modo particular a liturgia e a sua renovação». O canto pode ser um grande estímulo para a caminhada dos jovens. Dizia Santo Agostinho: «Canta, mas caminha; alivia com o canto o teu trabalho, não ames a preguiça: canta e caminha [...]. Tu, se avanças, caminhas; mas avança no bem, na fé reta, nas boas obras: canta e caminha». (Cristo Vive, 226)

Não deixes que te roubem a esperança e a alegria, que te narcotizem para te utilizarem como escravo dos seus interesses. Atreve-te a ser mais, porque o teu ser é mais importante do que qualquer outra coisa. Não te serve ter ou aparecer. Podes chegar a ser aquilo que Deus, teu Criador, sabe que tu és, se reconheceres que és chamado a muito. Invoca o Espírito Santo e caminha com confiança até à grande meta: a santidade. Assim não serás uma fotocópia. Serás plenamente tu próprio. (Cristo Vive, 107)

Nunca esqueças que «Ele perdoa setenta vezes sete. Volta a carregar-nos aos ombros, uma e outra vez. Ninguém nos poderá tirar a dignidade que esse amor infinito e inquebrantável nos confere. Ele permite-nos levantar a cabeça e recomeçar, com uma ternura que nunca nos desilude, capaz de nos devolver sempre a alegria. (Cristo Vive, 119)

Deus ama a alegria dos jovens e convida-os de modo especial a essa alegria que se vive em comunhão fraterna, a esse gozo superior daquele que sabe partilhar, porque «a felicidade está mais em dar do que em receber» (At 20,35) e «Deus ama quem dá com alegria» (2Cor 9,7). O amor fraterno multiplica a nossa capacidade de gozo, visto que nos torna capazes de nos



alegrarmos com o bem dos outros: «Alegrai-vos com os que se alegram» (Rm 12,15). Que a espontaneidade e o impulso da tua juventude se convertam cada dia mais na espontaneidade do amor fraterno, na frescura para reagir sempre com perdão, com generosidade, com vontade de construir comunidade. Diz um provérbio africano: «Se queres andar depressa, caminha sozinho. Se queres chegar longe, caminha com os outros.» Não deixemos que nos roubem a fraternidade. (Cristo Vive, 167)

- **Cântico**

Dar mais

- **Partilha da Palavra / Gesto**

Projetar uma apresentação artística de mensagem (teatro [sugestão *o resgate*], parte de um concerto de oração, ...) ou, havendo possibilidade a representação do mesmo.

## 4. ORAÇÃO

---

- **Partilha de um papa pianista (Bento XVI)**

1. “É difícil encontrar palavras para transmitir a alegria do encontro amoroso da alma com Deus, e, no entanto, a boa música é capaz de expressar algo do mistério do seu amor por nós, e do nosso amor por Ele.”
2. “A música, elevando a alma à contemplação, ajuda-nos a perceber também os aspetos mais íntimos do génio humano, no qual se reflete algo da beleza sem confrontos do Criador do universo.”
3. “O próprio cantar é quase voar, elevar-se para Deus, antecipar de certa forma a eternidade, quando poderemos «cantar continuamente os louvores de Deus».”
4. “A alegria do canto e da música são também um convite constante para os crentes e para todos os homens de boa vontade a empenhar-se para dar à humanidade um futuro rico de esperança.”
5. “A música, a grande música, aplaca o espírito, suscita sentimentos profundos e convida quase naturalmente a elevar a mente e o coração a Deus em todas as situações, tanto alegres como tristes, da existência humana. A música pode tornar-se oração.”

## 5. CONTEMPLAÇÃO

---

- **Exposição do Santíssimo (opcional)**

Tempo de silêncio

- **Cântico eucarístico**

Maravilhas fez em mim



## 6. COMPROMISSO

---

- **Ação concreta para realizar ao longo da semana**

Pensada e proposta pela equipa de preparação da Lectio

- **Oração final**

Senhor, a beleza que nos rodeia é tanta e nem sempre a olhamos com os olhos do coração. Fruto da Tua bondade, tudo criaste com sabedoria e inteligência e o colocaste à nossa disposição para, pela beleza, vermos o quão bom Tu és. Dotados dessa inteligência, criamos contigo um mundo mais belo através da pintura, da dança, da música, de cada forma de arte. Ajuda-nos, Bom Mestre, a descobrir-Te na beleza de cada coisa criada, de cada pintura, de cada música e tudo aquilo que façamos seja para a Tua maior glória.

Por Cristo, Senhor nosso.

Ámen.

- **Cântico final**

Deus está aqui



# LECTIO DIVINA 2024

## JEREMIAS, JOVEM DA ESPERANÇA



### 1. ACOLHIMENTO

---

- **Espaço**

Uma bíblia ao centro em frente ao altar, da qual sairão fitas que ligam a objetos/símbolos específicos de cada lectio. Se possível ter uma imagem representativa do jovem em destaque.

**Decoração:** âncora, pomba, ramos de amendoeira, objetos representativos da juventude (computador, mochila da escola,...), usar panos decorativos de cor verde.

- **Cântico inicial**

Deixa Deus entrar

- **Introdução**

Jeremias é o jovem da esperança. “A juventude é um tempo cheio de esperanças e sonhos, alimentados pelas realidades belas que enriquecem a nossa vida: o esplendor da criação, as relações com os nossos entes queridos e com os amigos, as experiências artísticas e culturais, os conhecimentos científicos e técnicos, as iniciativas que promovem a paz, a justiça e a fraternidade, e assim por diante. (Mensagem do Papa Francisco XXXVIII JMJ)

Hoje, queremos entregar este tempo que vivemos “em que para muitos, mesmo jovens, a esperança parece ser a grande ausente. Infelizmente muitos dos vossos coetâneos, que vivem experiências de guerra, violência, bullying e várias formas de mal-estar, veem-se afligidos pelo desespero, o medo e a depressão.” (Mensagem do Papa Francisco XXXVIII JMJ)

- **Oração inicial - Fragmento de uma oração de Jean-Pierre Dubois-Dumée**

Espírito Santo, tu que és alegria, tira toda tristeza dos nossos corações.

Invade-nos com a tua alegria, a verdadeira alegria de saber-nos filhos de Deus, filhos muito amados, sejam quais forem nossas misérias.

Que toda a nossa vida cante as maravilhas de Deus! Tu, que testemunhas que somos filhos, gritando em nós mesmos “Abbá”, Pai, vem, Espírito Santo!

### 2. LEITURA DA PALAVRA DE DEUS

---

- **Palavra de Deus – Jr 1,4-19**

<sup>4</sup>\*A palavra do SENHOR foi-me dirigida nestes termos: <sup>5</sup>«Antes de te haver formado no ventre materno, Eu já te conhecia; antes que saíesses do seio de tua mãe, Eu te consagrei e te constituí profeta das nações.» <sup>6</sup>E eu respondi: «Ah! Senhor DEUS, eu não sei falar, pois ainda sou um jovem.» <sup>7</sup>Mas o SENHOR replicou-me: «Não digas: 'Sou um jovem'. Pois irás aonde Eu



te enviar e dirás tudo o que Eu te mandar. <sup>8</sup>Não terás medo diante deles, pois Eu estou contigo para te livrar» - oráculo do SENHOR. <sup>9</sup>\* Em seguida, o SENHOR estendeu a sua mão, tocou-me nos lábios e disse-me: «Eis que ponho as minhas palavras na tua boca; <sup>10</sup>a partir de hoje, dou-te poder sobre os povos e sobre os reinos, para arrancares e demolires, para arruinares e destruíres, para edificares e plantares.» <sup>11</sup>\* Depois foi-me dirigida a palavra do SENHOR nestes termos: «Que vês, Jeremias?» E eu respondi: «Vejo um ramo de amendoeira.» <sup>12</sup>«Viste bem - disse-me o SENHOR - porque Eu vigiarei sobre a minha palavra para a fazer cumprir.» <sup>13</sup>Foi-me dirigida, de novo, a palavra do SENHOR: «Que estás a ver?» Respondi: «Vejo uma panela a ferver, cuja fervura se volta para o lado Norte.» <sup>14</sup>E o SENHOR retorquiu-me: «Do Norte virá a desgraça sobre todos os habitantes do país. <sup>15</sup>Eis que vou convocar todas as famílias dos reinos do Norte - oráculo do SENHOR. Eles virão colocar cada um o seu trono junto das portas de Jerusalém, em torno das suas muralhas e contra todas as povoações de Judá. <sup>16</sup>Então julgá-las-ei em razão das suas maldades: por me terem abandonado para oferecer incenso a outros deuses, adorando a obra das suas próprias mãos. <sup>17</sup>Tu, porém, cinge os teus rins, levanta-te e diz-lhes tudo o que Eu te ordenar. Não temas diante deles; se não, serei Eu a fazer-te temer na sua presença. <sup>18</sup>E eis que hoje te estabeleço como cidade fortificada, como coluna de ferro e muralha de bronze, diante de todo este país, dos reis de Judá e de seus chefes, dos sacerdotes e do povo da terra. <sup>19</sup>Far-te-ão guerra, mas não hão-de vencer, porque Eu estou contigo para te salvar» - oráculo do SENHOR.

- **Cântico**

É impossível eu não crer em ti

- **Tempo de silêncio e releitura individual da Palavra**

### 3. MEDITAÇÃO

---

- **Textos de apoio** – *da Mensagem do Papa Francisco, XXXVIII JMJ*

Rezando, salvaguarda-se e renova-se a esperança. Rezando, mantemos acesa a centelha da esperança. «A oração é a primeira força da esperança. Rezas e a esperança cresce, avança» (Francisco, Catequese, 20/V/2020).

Rezar é como subir a grande altitude: (...) e, nesta experiência, encontramos a certeza de que o sol está sempre presente, mesmo quando tudo se apresenta cinzento.

Queridos jovens, quando o nevoeiro espesso do medo, da dúvida e da opressão vos envolve e já não conseguis ver o sol, embocai o caminho da oração. Pois, «quando já ninguém me escuta, Deus ainda me ouve» (Bento XVI, Carta enc. Spe salvi, 32).

Reservemos diariamente o tempo para descansar em Deus, face às ansiedades que nos assaltam: «Só em Deus descansa a minha alma; d'Ele vem a minha esperança» (Sal 62, 6).





O convite a serem alegres na esperança, que São Paulo dirige aos cristãos de Roma (cf. Rm 12, 12), exige escolhas muito concretas na vida de cada dia. Por isso, exorto-vos a escolher um estilo de vida baseado na esperança.

Dou um exemplo: nas redes sociais, parece mais fácil compartilhar notícias más do que notícias de esperança. Assim deixo-vos uma proposta concreta: tentai partilhar cada dia uma palavra de esperança.

Tornai-vos semeadores de esperança na vida dos vossos amigos e de quantos vos rodeiam. Com efeito, «a esperança é humilde e é uma virtude que se trabalha – por assim dizer – todos os dias (...).

Todos os dias é preciso lembrar-nos que temos o penhor, que é o Espírito e que trabalha em nós através de pequenas coisas» (Francisco, Meditação matutina, 29/X/2019).

- **Cântico**

És meu tudo Senhor te agradeço

- **Partilha da Palavra / Gesto**

Comprometer-se a ser mensagem da Esperança de um mundo melhor, mandando uma mensagem a alguém e/ou fazendo um post nas redes sociais com uma mensagem de Esperança, ...

## 4. ORAÇÃO

---

- **Poema**

“Não peça eu nunca  
para me ver livre de perigos,  
mas coragem para afrontá-los.

Não queira eu  
que se apaguem as minhas dores,  
mas que saiba dominá-las  
no meu coração.

Não procure eu amigos  
no campo da batalha da vida,  
mas ter forças dentro de mim.

Não deseje eu ansiosamente  
ser salvo,  
mas ter esperança  
para conquistar pacientemente  
a minha liberdade.

Não seja eu tão cobarde, Senhor,  
que deseje a tua misericórdia  
no meu triunfo,

mas apertar a tua mão  
no meu fracasso!”  
Rabindranath Tagore



## 5. CONTEMPLAÇÃO

---

- **Exposição do Santíssimo (opcional)**

Tempo de silêncio

- **Cântico eucarístico**

Cristo em mim

## 6. COMPROMISSO

---

- **Ação concreta para realizar ao longo da semana**

Pensada e proposta pela equipa de preparação da Lectio

- **Oração final**

Senhor, tantas vezes a esperança parece desvanecer da nossa vida... tantas vezes nos parece caminhar sozinhos numa noite escura sem fim à vista... tantas vezes, os nossos medos nos deixam a tremer diante do que parece impossível... tantas vezes parece que vivemos e caminhamos num eterno inverno... Neste dia, pedimos-Te a coragem para nos conseguirmos abandonar, inteiramente, ao Teu amor reflectido nos irmãos que caminham connosco; a coragem de nos deixarmos ensinar pela tua sabedoria; a coragem de levarmos a Tua luz aos irmãos que caminham no escuro; a coragem, como as flores de amendoeira, de sermos anunciadores da esperança alegre da primavera florida.

Por Cristo, Senhor nosso.

Ámen

- **Cântico final**

Senhor ensina-me a viver

# LECTIO DIVINA 2024

## MARIA, JOVEM DO SIM



### 1. ACOLHIMENTO

---

- **Espaço**

Uma bíblia ao centro em frente ao altar, da qual sairão fitas que ligam a objetos/símbolos específicos de cada lectio. Se possível ter uma imagem representativa do jovem em destaque.

**Decoração:** Imagem de Maria central e aos seus pés a palavra SIM. Podem ainda usar-se imagens de várias passagens bíblicas onde Maria se encontra presente.

- **Cântico inicial**

Avé Maria Estrela da manhã

- **Introdução**

Maria é a jovem do SIM. No silêncio e nas perguntas revela já a vontade de dizer “SIM”.

“No coração da Igreja resplandece Maria. Ela é o grande modelo para uma Igreja jovem, que quer seguir Cristo com frescura e docilidade. Quando era muito jovem, recebeu o anúncio do anjo e não se coibiu de fazer perguntas (cf. Lc 1,34). Contudo, tinha uma alma disponível e disse: «Eis a serva do Senhor» (Lc 1,38).” (Cristo Vive, 43)

Hoje, queremos reforçar o nosso SIM, e aprender de Maria a docilidade ao Espírito Santo.

- **Oração inicial - Oração atribuída a Santo Agostinho**

Espírito Santo, amor do Pai e do Filho, inspirai-nos sempre o que devemos pensar, o que devemos dizer, o que havemos de calar, o que havemos de escrever, o que havemos de fazer, como havemos de fazer, para a Vossa glória, para o bem das almas e a nossa própria santificação.

Ó bom Jesus, em Vós pomos toda a nossa confiança. Ó Espírito Santo, respirai em nós para que seja santo o nosso pensar. Impeli-nos, ó Espírito Santo, para que seja santo o nosso agir. Atrai-nos, ó Espírito Santo, para que amemos o que é santo. Fortalecei-nos, ó Espírito Santo, para que protejamos o que é santo. Protegei-nos, ó Espírito Santo, para que jamais percamos o que é santo. Amém.

### 2. LEITURA DA PALAVRA DE DEUS

---

- **Palavra de Deus – Lc 1,26-38**

<sup>26</sup>Ao sexto mês, o anjo Gabriel foi enviado por Deus a uma cidade da Galileia chamada Nazaré, <sup>27</sup>a uma virgem desposada com um homem chamado José, da casa de David; e o nome da virgem era Maria.

<sup>28</sup>Ao entrar em casa dela, o anjo disse-lhe: «Salve, ó cheia de graça, o Senhor está contigo.» <sup>29</sup>Ao ouvir estas palavras, ela perturbou-se e inquiria de si própria o que significava tal



saudação. <sup>30</sup>Disse-lhe o anjo: «Maria, não temas, pois achaste graça diante de Deus. <sup>31</sup>Hás-de conceber no teu seio e dar à luz um filho, ao qual porás o nome de Jesus. <sup>32</sup>Será grande e vai chamar-se Filho do Altíssimo. O Senhor Deus vai dar-lhe o trono de seu pai David, <sup>33</sup>reinará eternamente sobre a casa de Jacob e o seu reinado não terá fim.»

<sup>34</sup>Maria disse ao anjo: «Como será isso, se eu não conheço homem?» <sup>35</sup>O anjo respondeu-lhe: «O Espírito Santo virá sobre ti e a força do Altíssimo estenderá sobre ti a sua sombra. Por isso, aquele que vai nascer é Santo e será chamado Filho de Deus. <sup>36</sup>Também a tua parente Isabel concebeu um filho na sua velhice e já está no sexto mês, ela, a quem chamavam estéril, <sup>37</sup>porque *nada é impossível a Deus.*» <sup>38</sup>Maria disse, então: «Eis a serva do Senhor, faça-se em mim segundo a tua palavra.» E o anjo retirou-se de junto dela.

- **Cântico**

Nossa Senhora do Sim

- **Tempo de silêncio e releitura individual da Palavra**

### 3. MEDITAÇÃO

---

- **Textos de apoio**

«Desperta sempre a atenção a força do “sim” de Maria jovem. Foi diferente de um “sim” como se dissesse: bom, vamos tentar, para ver o que acontece. Maria não conhecia a expressão “vamos ver o que acontece”. Era decidida, percebeu de que se tratava e disse “sim”, sem rodeios. Foi algo mais, algo diferente. Foi o “sim” de quem se quer comprometer e daquele que quer arriscar, de quem quer apostar tudo, sem outra segurança que não seja a certeza de saber que era portadora de uma promessa. (Cristo Vive, 44)

E agora pergunto eu a cada um de vós: Sentem-se portadores de uma promessa? Que promessa tenho eu no coração para levar por diante? Maria teria, sem dúvida, uma missão difícil, mas as dificuldades não eram razão para dizer “não”. Certamente teria complicações, mas não seriam as mesmas complicações que se produzem quando a cobardia nos paralisa por não ver tudo claramente ou por não ter tudo assegurado de antemão. Maria não comprou um seguro de vida! Maria arriscou tudo, por isso é forte, por isso é uma influencer, é a influencer de Deus! O “sim” e a vontade de servir foram mais fortes do que as dúvidas e as dificuldades». (Cristo Vive, 44)

Sem ceder a evasões nem a miragens, «ela soube acompanhar a dor do seu Filho [...], sustentá-lo com o seu olhar, abrigá-lo no coração. Dor essa que sofreu, mas que não a deixou resignada. Foi a mulher forte do “sim”, que sustém e acompanha, protege e abraça. Ela é a grande guardiã da esperança [...]. Com ela aprendemos a dizer “sim” na obstinada paciência e criatividade daqueles que não se acobardam e que começam tudo de novo». (Cristo Vive, 45)

Maria era a jovem de alma grande que estremecia de alegria (cf. Lc 1,47), era a jovencinha de olhos iluminados pelo Espírito Santo que contemplava a vida com fé e tudo guardava no seu coração de menina (cf. Lc 2,19.51). Era a inquieta, aquela que se põe continuamente a caminho,

que mal soube que a sua prima precisava dela não pensou nos seus próprios projetos, mas dirigiu-se «à pressa» à montanha (Lc 1,39). (Cristo Vive, 46)



- **Cântico**

Quero ser como tu Maria

- **Partilha da Palavra / Gesto**

À entrada seria entregue um pequeno cartão que de um lado diria “Eis a(o) Serva(o) do Senhor. Faça-se em mim segunda a tua vontade.” e do outro estaria *em branco*. Neste momento cada um vai ser convidado a escrever um compromisso para dar o seu contributo para os planos de Deus e para uma igreja melhor.

## 4. ORAÇÃO

---

- **Preces**

Por intercessão de Maria, a jovem do sim, que Deus Pai todo-poderoso quis que fosse Mãe do seu Filho, digamos: **Interceda por nós, Maria Jovem do Sim**

1. Por todos os que se afastaram dos caminhos do Senhor, que sintam junto deles a presença de Maria Jovem do Sim e descubram, em Deus, a fonte de toda a alegria, Oremos!
2. Por todas as Jovens que estão prestes a ser mãe, que tal como Maria, saibam dizer Sim à palavra e ao Amor de Deus, Oremos!
3. Por todos os que vivem na Guerra, que sintam sempre presente a proteção de Maria Jovem do sim e de Deus Nosso Pai. Oremos!
4. Pelo nosso Bispo D. Nuno Almeida e por todo o seu presbitério, que continuem a dizer Sim ao seu ministério e se exultem por terem escolhido a vida de entrega e amor a Deus, Oremos!

## 5. CONTEMPLAÇÃO

---

- **Exposição do Santíssimo (opcional)**

Tempo de silêncio

- **Cântico eucarístico**

Maravilhas fez em mim

## 6. COMPROMISSO

---



- **Ação concreta para realizar ao longo da semana**

Pensada e proposta pela equipa de preparação da Lectio

- **Oração final**

Senhor, diante da grandeza do teu plano de amor a resposta possível é sempre o Sim de coração. Com o nosso sangue jovem, queremos sempre aceitar aquilo que nos parece bom, queremos dizer sim a tudo, mas nem sempre esse sim sai do nosso coração. Ajuda-nos a ser como Maria, a dar um sim firme, a dizer com toda a força: faça-se em mim aquilo que me pedes, para podermos ser verdadeiros sonhadores que transportam e anunciam com a sua vida a esperança e a beleza do teu plano salvador.

Por Cristo, Senhor nosso.

Ámen.

- **Cântico final**

Avé Maria Cheia de Graça (Frei Hermano da Câmara)

