

# LECTIO DIVINA 2026

DA ESPERANÇA À CARIDADE



***“Queridos irmãos e irmãs! A Quaresma é o tempo em que a Igreja, com solicitude maternal, nos convida a recolocar o mistério de Deus no centro da nossa vida, para que a nossa fé ganhe novo impulso e o coração não se perca entre as inquietações e as distrações do quotidiano.***

***Todo o caminho de conversão começa quando nos deixamos alcançar pela Palavra e a acolhemos com docilidade de espírito. Existe, portanto, um vínculo entre o dom da Palavra de Deus, a hospitalidade que lhe oferecemos e a transformação que ela realiza. Por isso, o itinerário quaresmal torna-se uma ocasião propícia para dar ouvidos à voz do Senhor e renovar a decisão de seguir Cristo, percorrendo com Ele o caminho que sobe a Jerusalém, onde se realiza o mistério da sua paixão, morte e ressurreição.”*** (Papa Leão XIV, Mensagem da Quaresma 2026).

A cada semana, deste tempo quaresmal, somos desafiados a enraizarmo-nos na comunhão com o Senhor, pela escuta da Sua Palavra para que o Espírito nos guie e oriente para gestos concretos com os irmãos!

Unidos pela mesma dinâmica quaresmal com toda a Diocese, meditamos no nosso batismo, lavados pela água e iluminados pelo Espírito Santo, caminhamos “da esperança à caridade”.

### **Caminho a percorrer:**

1º domingo - Jesus tentado no deserto - Mt 4, 1-11 - **Obediência**

2º domingo - Transfiguração de Jesus - Mt 17, 1-9 - **Testemunho**

3º domingo – A Samaritana e Jesus – João 4,5-42 - **Entrega**

4º domingo – O cego de nascença e Jesus - Jo 9, 1-41 - **Abertura**

5º domingo – Jesus ressuscita Lázaro - Jo 11, 1-45 - **Vida Espiritual**

### **Esquema base:**

#### **1 – Acolhimento / Ambientação**

Pequena introdução, para nos tornar disponíveis para o encontro com o Senhor e para a escuta da Sua Palavra. Seguida de um cântico.

#### **2 – Oração em comum**

Como marcando um propósito para a nossa oração.

#### **3 – Exposição do Santíssimo**

Introduzida por um cântico eucarístico, acolhemos no nosso meio o Senhor e com Ele fazemos silêncio, acalmando os ruídos.

#### **4 – Escuta da Palavra**

Escuta ativa, seguida de um canto mediativo que nos abra à meditação.

#### **5 – Meditação (Animador)**

O animador partilha uma reflexão, que nos ajude a melhor compreender a Palavra escutada. Cada um tem pequenas pistas dessa mesma reflexão que poderá, depois de reler, retomar e aprofundar.

#### **6 – Gesto: sinal da cruz**

Enquanto se canta, propor a todos que possam peregrinar diante do Santíssimo e professar a fé, fazendo o sinal da cruz, tocando a água! Pedindo a graça de Deus, iluminados pela Sua Palavra.

#### **7 – Oração**

Resposta à Palavra escutada!

#### **8 – Contemplação**

Tempo de silêncio e adoração.

#### **9 – Bênção do Santíssimo**

#### **10 – Compromisso**

Cada um poderá formular um compromisso para a semana; ou ser-lhe proposto pelo animador/equipa que preparou este momento de oração; antes do envio, pela oração final e cântico.

## MENSAGEM PARA A QUARESMA E PÁSCOA DE 2026

### Da esperança à caridade

Irmãos e irmãs!

1. Como filhos amados de Deus, é com todos, sem exceção e fraternalmente, que nos dispomos a peregrinar para passarmos sempre “da esperança à caridade”. Em Igreja e com alegria, propomo-nos percorrer o itinerário da Quaresma e Páscoa, para nos centrarmos no mistério central da nossa fé: a vida, paixão, morte e ressurreição do Senhor Jesus Cristo, que nos concede abundantemente o Seu Espírito para nos unir e enviar em missão

O caminho da vida de cada pessoa tem uma história, uma densidade própria, marcada pelas relações que estabelece e pelo contexto e circunstâncias em que vive. Neste itinerário quaresmal e pascal, recordamos as crianças que vivem no abandono e na ausência de afetos; trazemos no coração os jovens que experimentam a incerteza relativa ao futuro e não encontram sentido e projeto feliz para a sua vida; acalentamos as famílias que estão em risco de separação; lembramos os idosos que suportam as cruzes da solidão e da rejeição; cuidamos a caridade pastoral que nos é devida aos doentes, aos enlutados, aos reclusos e hospitalizados que permanecem entre a vida e a morte, entre a liberdade e peso da dor, unimo-nos aos leigos, religiosos, diáconos e sacerdotes que buscam novos rumos para as comunidades cristãs, nomeadamente no serviço da liturgia, da catequese e da caridade; estamos particularmente unidos a todos os que sofreram e sofrem as consequências devastadoras das últimas intempéries e tempestades no Centro de Portugal e **sintonizamo-nos com os governantes, os profissionais de saúde e as forças de segurança dando as mãos pelo bem de todos.**

2. É fundamental sabermos a quem está ancorada a nossa vida: Jesus Cristo, o Crucificado e Ressuscitado. Ele revela-se como centro fundamental da nossa vida na Cruz, qual ponto nevrálgico que dá sentido aos caminhos da nossa vida.

Assim, o caminho da Quaresma aparece-nos como um rumo de esperança, que nos leva sempre a passos e gestos concretos de caridade. É tempo de conversão pessoal, pastoral e missionária, através de uma redescoberta da relação com Deus (oração), com os outros (partilha) e connosco próprios.

No Primeiro Domingo da Quaresma (21 e 22 de fevereiro) o ofertório das Eucaristias reverte para as vítimas das intempéries da Zona Centro.

A **Renúncia Quaresmal**, que se entrega no Domingo de Ramos, destina-se a ajudar o Carmelo de Moncorvo, concretamente para a mudança urgente das janelas.

Para nos ajudar a viver centrados na Cruz, a nossa Comissão Diocesana da Pastoral Litúrgica para a Liturgia propõe-nos uma **dinâmica quaresmal intitulada “Da Esperança à Caridade”**. Pretende-se que cada cristão, cada família e cada comunidade renovem a fé batismal, percorrendo um caminho de conversão, de discipulado e de apostolado.

O Secretariado Diocesano da Pastoral Juvenil mantém a bela tradição de propor a **“Lectio Divina”**: Leitura orante do Evangelho dos cinco domingos da Quaresma. Os grupos de jovens das Unidades Pastorais ou dos Movimentos poderão prestar um belo serviço a todos: preparar, guiar e animar em cada semana da Quaresma um momento de leitura orante da Palavra de Deus.

Estamos todos convidados para a tradicional **Jornada Diocesana de Formação**, no primeiro sábado da Quaresma, 21 de fevereiro, com o tema *“Unidades Pastorais com expressão ativa de Sinodalidade”*.

3. Rezamos por todos os que vivem indiferentes e apáticos em relação à comunidade cristã e à vida da sociedade. *“Não nos cansemos de fazer o bem; porque a seu tempo colheremos, se não tivermos esmorecido. Portanto, enquanto temos tempo, pratiquemos o bem para com todos”* (Gl 6, 9-10). Que cada um de nós se disponha, em atitude de peregrino, à conversão pessoal, pastoral e missionária a partir do centro da nossa vida: Jesus Cristo. Que a Senhora das Graças e S. Bento nos inspirem caminhos novos, audazes para oferecermos a todos o rosto de uma Igreja sinodal samaritana que desejamos ser cada vez mais, na medida em que passarmos sempre *“da caridade à esperança”*.

Bom caminho quaresmal e santa Páscoa!

+ *Nuno Almeida*

Bispo de Bragança-Miranda

# LECTIO DIVINA 2026

## DA ESPERANÇA À CARIDADE É OBEDIÊNCIA

### ACOLHIMENTO

---

- **Espaço**

*Decoração*

- Bíblia no centro em frente ao altar, onde será exposto o Santíssimo;
- Um recipiente, para jogarmos água a cada lectio, e um copo com água;
- A decoração pode incluir velas, tecidos e luz ... conforme a criatividade de cada grupo.

- **Introdução**

O nosso batismo é um caminho de obediência a Deus, de adesão à Sua Palavra, de libertação do homem velho para acolher a novidade de Jesus, o Homem novo.

O primeiro copo de água que colocamos no nosso recipiente significa o nosso compromisso com a Palavra de Deus, sendo-lhe fiel e recorrendo a ela nas tentações do dia a dia....”.

- **Cântico inicial – Exposição do Santíssimo**

- **Oração**

Vem Espírito Santo.

Abre a minha mente ao encontro com a Palavra divina.

Espírito de amor,

vence as minhas distrações,

para que o meu estar aqui seja simples e orante,

desarmado e recolhido.

No silêncio da alma fala-me,

porque só escutando a tua voz poderei mudar o meu coração.

Que possa saborear a tua palavra e a beleza da partilha.

- **Cântico**

### LEITURA DA PALAVRA DE DEUS

---

- **Palavra de Deus – Mt 4, 1-11**

<sup>1</sup>Então, o Espírito conduziu Jesus ao deserto, a fim de ser tentado pelo diabo.

<sup>2</sup>Jejuou durante quarenta dias e quarenta noites e, por fim, teve fome. <sup>3</sup>O tentador aproximou-se e disse-lhe: «Se Tu és o Filho de Deus, ordena que estas pedras se convertam em pães.» <sup>4</sup>Respondeu-lhe Jesus: «Está escrito:

Nem só de pão vive o homem, mas de toda a palavra que sai da boca de Deus.» <sup>5</sup>Então, o diabo conduziu-o à cidade santa e, colocando-o sobre o pináculo do templo, <sup>6</sup>disse-lhe: «Se Tu és o Filho de Deus, lança-te daqui abaixo, pois está escrito: Dará a teu respeito ordens aos seus anjos; eles sustenterão nas suas mãos para que os teus pés não se firam nalguma pedra.»

<sup>7</sup>Disse-lhe Jesus: «Também está escrito: Não tentarás o Senhor teu Deus!» <sup>8</sup>Em seguida, o diabo conduziu-o a um monte muito alto e, mostrando-lhe todos os reinos do mundo com a sua glória, <sup>9</sup>disse-lhe: «Tudo isto te darei, se, prostrado, me adorares.» <sup>10</sup>Respondeu-lhe Jesus: «Vai-te, Satanás, pois está escrito: Ao Senhor, teu Deus, adorarás e só a Ele prestarás culto.» <sup>11</sup>Então, o diabo deixou-o e chegaram os anjos e serviram-no.

- **Cântico**

## **MEDITAÇÃO**

---

- **Reflexão breve:**

*v. 1: Deserto: lugar das escolhas.*

*v. 2: 40 dias: tempo para uma nova vida.*

*v. 3-10: Tentação de todo o homem: servir-se de Deus.*

*v. 11: Alegria de Deus: servir o homem.*

- Para ter uma vida bem sucedida basta só possuir muitos bens (materiais e afectivos)?
- Será que podemos mesmo pedir a Deus que nos livre de todas as dificuldades?
- O *Maligno* dá-nos-á alguma coisa gratuitamente?

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

- **Cântico**

- **Gesto**

Neste momento todos podem ir junto da água e benzer-se. Pedindo a graça de Deus, iluminados pela Sua Palavra.

## **ORAÇÃO**

---

Deus nosso Pai, nós Te louvamos porque,  
tendo decidido fazer do teu Filho um homem como nós, sujeito à provação,  
Tu recusas impor o teu reino e a tua vontade.  
Põe em nós uma convicção mais forte que todas as tentações.  
Então, faremos sem cessar a escolha do teu reino e da tua vontade,  
a exemplo de Jesus Cristo,  
tentado mas vencedor, morto mas ressuscitado.

## **CONTEMPLAÇÃO**

---

- **Tempo de silêncio**

- **Cântico de Adoração/Eucarístico**

- **BENÇÃO**

**Bênção do Santíssimo**

[Presidente] Rezemos juntos:

Bendito seja Deus.

Bendito o Seu Santo Nome.

Bendito Jesus Cristo,  
verdadeiro Deus e verdadeiro homem.

Bendito o Nome de Jesus.

Bendito o Seu sacratíssimo Coração.

Bendito o Seu preciosíssimo Sangue.

Bendito Jesus no Santíssimo Sacramento do altar.

Bendito o Espírito Santo Paráclito.  
Bendita a excelsa Mãe de Deus, Maria Santíssima.  
Bendita a sua Santa e Imaculada Conceição.  
Bendita a sua gloriosa Assunção.  
Bendito o nome de Maria, Virgem e Mãe.  
Bendito S. José seu castíssimo esposo.  
Bendito Deus nos Seus anjos e nos Seus santos.

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

Pensada e proposta pela equipa de preparação da Lectio – um compromisso com a caridade!

- **Oração final**

Senhor Jesus, que no deserto das tentações firmaste a tua fidelidade ao Pai por meio da Palavra, e assim venceste o maligno, concede-nos um tal amor à tua Palavra que ela possa suste-nos nas tentações do dia a dia. Tu que vives e reinas pelos séculos dos séculos.

- **Cântico final**

# LECTIO DIVINA 2026

## DA ESPERANÇA À CARIDADE É TESTEMUNHO

### ACOLHIMENTO

---

- **Espaço**

*Decoração*

- Bíblia no centro em frente ao altar, onde será exposto o Santíssimo;
- Um recipiente, para jogarmos água a cada lectio, e um copo com água;
- A decoração pode incluir velas, tecidos e luz ... conforme a criatividade de cada grupo.

- **Introdução**

O nosso batismo faz-nos parte do Corpo de Cristo. Porque nos chamamos Cristãos nos nossos gestos, atitudes e palavras deve brilhar a imagem e a mensagem de Cristo. Este copo de água significa o nosso desejo de que a Vida de Jesus possa circular em toda a nossa vida, na interior e na que demonstramos para os demais.

- **Cântico inicial – Exposição do Santíssimo**

- **Oração**

Vem Espírito Santo.

Abre a minha mente ao encontro com a Palavra divina.

Espírito de amor, vence as minhas distrações,

para que o meu estar aqui seja simples e orante, desarmado e recolhido.

No silêncio da alma fala-me,

porque só escutando a tua voz poderei mudar o meu coração.

Que possa saborear a tua palavra e a beleza da partilha.

- **Cântico**

### LEITURA DA PALAVRA DE DEUS

---

- **Palavra de Deus – Mt 17, 1-9**

<sup>1</sup>Seis dias depois, Jesus tomou consigo Pedro, Tiago e seu irmão João, e levou-os, só a eles, a um alto monte. <sup>2</sup>Transfigurou-se diante deles: o seu rosto resplandeceu como o Sol, e as suas vestes tornaram-se brancas como a luz.

<sup>3</sup>Nisto, apareceram Moisés e Elias a conversar com Ele. <sup>4</sup>Tomando a palavra, Pedro disse a Jesus: «Senhor, é bom estarmos aqui; se quiseres, farei aqui três tendas: uma para ti, uma para Moisés e outra para Elias.» <sup>5</sup>Ainda ele estava a falar, quando uma nuvem luminosa os cobriu com a sua sombra, e uma voz dizia da nuvem: «Este é o meu Filho muito amado, no qual pus todo o meu agrado. Escutai-o.»

<sup>6</sup>Ao ouvirem isto, os discípulos caíram com a face por terra, muito assustados. <sup>7</sup>Aproximando-se deles, Jesus tocou-lhes, dizendo: «Levantai-vos e não tenhais medo.» <sup>8</sup>Erguendo os olhos, os discípulos apenas viram Jesus e mais ninguém. <sup>9</sup>Enquanto desciam do monte, Jesus ordenou-lhes: «Não conteis a ninguém o que acabastes de ver, até que o Filho do Homem ressuscite dos mortos.»

- **Cântico**

## MEDITAÇÃO

---

- **Reflexão breve:**

- *vv. 1-3: Visão dos discípulos: toda a luz do Jesus interior.*
- *v. 4: Alegria dos discípulos: momento que transfigura.*
- *vv. 5-9: Anúncio de Deus: escutemo-Lo e seremos as tendas onde Ele habita.*

➤ **Pergunta:** Guiados agora pela Palavra de Deus, que é a vida de Jesus Cristo, a nossa vida esta a ganhar um novo significado?

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

- **Cântico**

- **Gesto**

Neste momento todos podem ir junto da água e benzer-se. Pedindo a graça de Deus, iluminados pela Sua Palavra.

## ORAÇÃO

---

Senhor da glória,  
tudo o que Tu tocas,  
Tu o transfiguras pela tua divindade.  
Nós te pedimos:  
transfigura as nossas trevas na tua claridade;  
as nossas tristezas, na tua alegria;  
os nossos defeitos na tua beleza;  
o nosso corpo mortal no teu corpo de glória;  
a nossa terra no teu paraíso,  
a nossa vida terrestre na tua eternidade;  
e te bendiremos e escutaremos desde agora e para sempre.

## CONTEMPLAÇÃO

---

- **Tempo de silêncio**
- **Cântico de Adoração/Eucarístico**
- **BENÇÃO**

**Bênção do Santíssimo**

[Presidente] Rezemos juntos:

Bendito seja Deus.

Bendito o Seu Santo Nome.

Bendito Jesus Cristo,

verdadeiro Deus e verdadeiro homem.

Bendito o Nome de Jesus.

Bendito o Seu sacratíssimo Coração.

Bendito o Seu preciosíssimo Sangue.  
Bendito Jesus no Santíssimo Sacramento do altar.  
Bendito o Espírito Santo Paráclito.  
Bendita a excelsa Mãe de Deus, Maria Santíssima.  
Bendita a sua Santa e Imaculada Conceição.  
Bendita a sua gloriosa Assunção.  
Bendito o nome de Maria, Virgem e Mãe.  
Bendito S. José seu castíssimo esposo.  
Bendito Deus nos Seus anjos e nos Seus santos.

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

Pensada e proposta pela equipa de preparação da Lectio – um compromisso com a caridade!

- **Oração final**

Senhor Jesus, no forte brilho do Tabor revelaste aos teus discípulos um raio da tua glória e assim os fortaleceste para a batalha da Paixão e Morte. Adorna os teus fiéis com a marca da santidade para que proclamem a esperança e a caridade da tua mensagem. Tu que vives e reinas pelos séculos dos séculos.

- **Cântico final**

# LECTIO DIVINA 2026

## DA ESPERANÇA À CARIDADE É ENTREGA

### ACOLHIMENTO

---

- **Espaço**

*Decoração*

- Bíblia no centro em frente ao altar, onde será exposto o Santíssimo;
- Um recipiente, para jogarmos água a cada lectio, e um copo com água;
- A decoração pode incluir velas, tecidos e luz ... conforme a criatividade de cada grupo.

- **Introdução**

O nosso batismo é um desafio constante de entrega pessoal, de entrega da própria vida para a fazer rentabilizar em frutos de santidade. Neste copo de água, simbolizamos o nosso desejo de permanecer em intimidade com Jesus e ativos na entrega que fazemos para glória d'Ele e bem dos irmãos.

- **Cântico inicial – Exposição do Santíssimo**

- **Oração**

Vem Espírito Santo.

Abre a minha mente ao encontro com a Palavra divina.

Espírito de amor, vence as minhas distrações,

para que o meu estar aqui seja simples e orante, desarmado e recolhido.

No silêncio da alma fala-me,

porque só escutando a tua voz poderei mudar o meu coração.

Que possa saborear a tua palavra e a beleza da fraternidade.

- **Cântico**

### LEITURA DA PALAVRA DE DEUS

---

- **Palavra de Deus – Jo 4, 5-42**

<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 e disse àquela gente: <sup>29</sup>«Eia! Vinde ver um homem que me disse tudo o que eu fiz! Não será Ele o Messias?» <sup>30</sup>Eles saíram da cidade e foram ter com Jesus. <sup>31</sup>Entretanto, os discípulos insistiam com Ele, dizendo: «Rabi, come.» <sup>32</sup>Mas Ele disse-lhes: «Eu tenho um alimento para comer, que vós não conheceis.» <sup>33</sup>Então os discípulos começaram a dizer entre si: «Será que alguém lhe trouxe de comer?» <sup>34</sup>Declarou-lhes Jesus: «O meu alimento é fazer a vontade daquele que me enviou e consumir a sua obra. <sup>35</sup>Não dizeis vós: ‘Mais quatro meses e vem a ceifa?’ Pois Eu digo-vos: Levantai os olhos e vede os campos que estão doirados para a ceifa. <sup>36</sup>Já o ceifeiro recebe o seu salário e recolhe o fruto em ordem à vida eterna, de modo que se alegram ao mesmo tempo aquele que semeia e o que ceifa. <sup>37</sup>Nisto, porém, é verdadeiro o ditado: ‘um é o que semeia e outro o que ceifa’. <sup>38</sup>Porque Eu enviei-vos a ceifar o que não trabalhastes; outros se cansaram a trabalhar, e vós ficastes com o proveito da sua fadiga.» <sup>39</sup>Muitos samaritanos daquela cidade acreditaram nele devido às palavras da mulher, que testemunhava: «Ele disse-me tudo o que eu fiz.» <sup>40</sup>Por isso, quando os samaritanos foram ter com Jesus, começaram a pedir-lhe que ficasse com eles. <sup>41</sup>E ficou lá dois dias. Então muitos mais acreditaram nele por causa da sua pregação, e diziam à mulher: <sup>42</sup>«Já não é pelas tuas palavras que acreditamos; nós próprios ouvimos e sabemos que Ele é verdadeiramente o Salvador do mundo.»

- **Cântico**

## **MEDITAÇÃO**

- **Reflexão breve:**

*vv. 5-26: Jesus, homem do diálogo entre os povos.*

*m. 27-30: Samaritana: missionária que anuncia Jesus.*

*m. 31-38: Discípulos: convidados a ver os novos “frutos” do anúncio.*

*m. 39-42: Muitos samaritanos: são a “colheita” de Jesus.*

☞ Alguma vez pensámos que um simples pedido de alguém – como o «dá-me de beber!» – possa ser a ocasião que irá transformar totalmente a nossa vida?

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

- **Cântico**

- **Gesto**

Neste momento todos podem ir junto da água e benzer-se. Pedindo a graça de Deus, iluminados pela Sua Palavra.

## **ORAÇÃO**

---

Senhor,  
Tu queres saciar a sede,  
que há no coração de todos os homens.  
Nós Te pedimos:  
abre o nosso coração à Tua palavra,  
para ela ser, em nós, fonte de água viva;  
para fazer de nós testemunhas da Boa Nova,  
para os homens que têm sede de viver plenamente.

## **CONTEMPLAÇÃO**

---

- **Tempo de silêncio**

- **Cântico de Adoração/Eucarístico**

- **BENÇÃO**

### **Bênção do Santíssimo**

[Presidente] Rezemos juntos:

Bendito seja Deus.

Bendito o Seu Santo Nome.

Bendito Jesus Cristo,  
verdadeiro Deus e verdadeiro homem.

Bendito o Nome de Jesus.

Bendito o Seu sacratíssimo Coração.

Bendito o Seu preciosíssimo Sangue.

Bendito Jesus no Santíssimo Sacramento do altar.

Bendito o Espírito Santo Paráclito.

Bendita a excelsa Mãe de Deus, Maria Santíssima.

Bendita a sua Santa e Imaculada Conceição.

Bendita a sua gloriosa Assunção.

Bendito o nome de Maria, Virgem e Mãe.

Bendito S. José seu castíssimo esposo.  
Bendito Deus nos Seus anjos e nos Seus santos.

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

Pensada e proposta pela equipa de preparação da Lectio – um compromisso com a caridade!

- **Oração final**

Senhor Jesus, que à Samaritana revelaste uma água que sacia neste mundo e para a vida eterna, a nós que já nos admitiste à intimidade contigo, faz-nos saborear como és bom e como são agradáveis as obras realizadas por teu amor.  
Tu que vives e reinas pelos séculos dos séculos.

- **Cântico final**

# LECTIO DIVINA 2026

## DA ESPERANÇA À CARIDADE É ABERTURA

### ACOLHIMENTO

---

- **Espaço**

*Decoração*

- Bíblia no centro em frente ao altar, onde será exposto o Santíssimo;
- Um recipiente, para jogarmos água a cada lectio, e um copo com água;
- A decoração pode incluir velas, tecidos e luz ... conforme a criatividade de cada grupo.

- **Introdução**

O nosso batismo é um caminho de escuta e de abertura à voz de Deus e à voz dos irmãos. Este copo de água simboliza o nosso desejo de permanecermos em constante sintonia contigo e com o mundo que nos envolve para que a nossa fé seja robustecida na escuta da tua Palavra e confirmada nos gestos de caridade que demonstramos para com os irmãos.

- **Cântico inicial – Exposição do Santíssimo**

- **Oração**

Vem Espírito Santo.

Abre a minha mente ao encontro com a Palavra divina.

Espírito de amor,

vence as minhas distrações,

para que o meu estar aqui seja simples e orante, desarmado e recolhido.

No silêncio da alma fala-me,

porque só escutando a tua voz poderei mudar o meu coração.

Que possa saborear a tua palavra e a beleza da fraternidade.

- **Cântico**

### LEITURA DA PALAVRA DE DEUS

---

- **Palavra de Deus – Jo 9, 1-41**

<sup>1</sup>Ao passar, Jesus viu um homem cego de nascença. <sup>2</sup>Os seus discípulos perguntaram-lhe, então: «Rabi, quem foi que pecou para este homem ter nascido cego? Ele, ou os seus pais?» <sup>3</sup>Jesus respondeu: «Nem pecou ele, nem os seus pais, mas isto aconteceu para nele se manifestarem as obras de Deus.

<sup>4</sup>Temos de realizar as obras daquele que me enviou enquanto é dia. Vem aí a noite, em que ninguém pode actuar. <sup>5</sup>Enquanto estou no mundo, sou a luz do mundo.» <sup>6</sup>Dito isto, cuspiu no chão, fez lama com a saliva, ungiu-lhe os olhos com a lama <sup>7</sup>e disse-lhe: «Vai, lava-te na piscina de Siloé» - que quer dizer Enviado. Ele foi, lavou-se e regressou a ver. <sup>8</sup>Então, os vizinhos e os que costumavam vê-lo antes a mendigar perguntavam: «Não é este o que estava por aí sentado a pedir esmola?» <sup>9</sup>Uns diziam: «É ele mesmo!» Outros afirmavam: «De modo nenhum. É outro parecido com ele.» Ele, porém,

respondia: «Sou eu mesmo!» <sup>10</sup>Então, perguntaram-lhe: «Como foi que os teus

olhos se abriram?» <sup>11</sup>Ele respondeu: «Esse homem, que se chama Jesus, fez lama, ungiu-me os olhos e disse-me: ‘Vai à piscina de Siloé e lava-te.’ Então eu fui, lavei-me e comecei a ver!» <sup>12</sup>Perguntaram-lhe: «Onde está Ele?» Respondeu: «Não sei.» <sup>13</sup>Levaram aos fariseus o que fora cego. <sup>14</sup>O dia em que Jesus tinha feito lama e lhe abriu os olhos era sábado. <sup>15</sup>Os fariseus perguntaram-lhe, de novo, como tinha começado a ver. Ele respondeu-lhes: «Pôs-me lama nos olhos, lavei-me e fiquei a ver.» <sup>16</sup>Diziam então alguns dos fariseus: «Esse homem não vem de Deus, pois não guarda o sábado.» Outros, porém, replicavam: «Como pode um homem pecador realizar semelhantes sinais miraculosos?» Havia, pois, divisão entre eles. <sup>17</sup>Perguntaram, então, novamente ao cego: «É tu que dizes dele, por te ter aberto os olhos?» Ele respondeu: «É um profeta!» <sup>18</sup>Ora os judeus não acreditaram que aquele homem tivesse sido cego e agora visse, até que chamaram os pais dele. <sup>19</sup>E perguntaram-lhes: «É este o vosso filho, que vós dizeis ter nascido cego? Então como é que agora vê?» <sup>20</sup>Os pais responderam: «Sabemos que este é o nosso filho e que nasceu cego; <sup>21</sup>mas não sabemos como é que agora vê, nem quem foi que o pôs a ver. Perguntai-lhe a ele. Já tem idade para falar de si.» <sup>22</sup>Os pais responderam assim por terem receio dos judeus, pois estes já tinham combinado expulsar da sinagoga quem confessasse que Jesus era o Messias. <sup>23</sup>Por isso é que os pais disseram: ‘Já tem idade, perguntai-lhe a ele’.

<sup>24</sup>Chamaram, então, novamente o que fora cego, e disseram-lhe: «Dá glória a Deus! Quanto a nós, o que sabemos é que esse homem é um pecador!» <sup>25</sup>Ele, porém, respondeu: «Se é um pecador, não sei. Só sei uma coisa: que eu era cego e agora vejo.» <sup>26</sup>Eles insistiram: «O que é que Ele te fez? Como é que te pôs a ver?» <sup>27</sup>Respondeu-lhes: «Eu já vo-lo disse, e não me destes ouvidos. Porque desejais ouvi-lo outra vez? Será que também quereis fazer-vos seus discípulos?» <sup>28</sup>Então, injuriaram-no dizendo-lhe: «Discípulo dele és tu! Nós somos discípulos de Moisés! <sup>29</sup>Sabemos que Deus falou a Moisés; mas, quanto a esse, não sabemos donde é!»

Replicou-lhes o homem:

<sup>30</sup>«Ora isso é que é de espantar: que vós não saibais donde Ele é, e me tenha dado a vista! <sup>31</sup>Sabemos que Deus não atende os pecadores, mas se alguém honrar a Deus e cumprir a sua vontade, Ele o atende. <sup>32</sup>Jamais se ouviu dizer que alguém tenha dado a vista a um cego de nascença. <sup>33</sup>Se este não viesse de Deus, não teria podido fazer nada.» <sup>34</sup>Responderam-lhe: «Tu nasceste coberto de pecados e dás-nos lições?» E puseram-no fora. <sup>35</sup>Jesus ouviu dizer que o tinham expulsado e, quando o encontrou, disse-lhe: «Tu crês no Filho do Homem?» <sup>36</sup>Ele respondeu: «E quem é, Senhor, para eu crer nele?» <sup>37</sup>Disse-lhe Jesus: «Já o viste. É aquele que está a falar contigo.» <sup>38</sup>Então, exclamou: «Eu creio, Senhor!» E prostrou-se diante dele. <sup>39</sup>Jesus declarou: «Eu vim a este mundo para proceder a um juízo: de modo que os que não vêem vejam, e os que vêem fiquem cegos.» <sup>40</sup>Alguns fariseus que estavam com Ele ouviram isto e perguntaram-lhe: «Porventura nós também somos cegos?» <sup>41</sup>Jesus respondeu-lhes: «Se fôsseis cegos, não estaríeis em pecado; mas, como dizeis que vedes, o vosso pecado permanece.»

- **Cântico**

## **MEDITAÇÃO**

---

- **Reflexão breve:**

*vv. 1-5: Interrogação antiga: porquê o sofrimento e o mal?*

*vv. 6-7: Jesus capaz de fazer voltar a ver.*

*vv. 8-34: A questão da fé em Jesus: «como pode ser?».*

*vv. 35-41: Quem vê verdadeiramente?*

➤ **Pergunta:** Acreditamos mesmo que Ele é capaz de nos dar a verdadeira visão do mundo? Quem procuramos na vida para nos ajudar a «ver» o mundo? Chegámos alguma vez a dizer, no nosso íntimo, que Jesus é mesmo o «meu Senhor»?

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

- **Cântico**

- **Gesto**

Neste momento todos podem ir junto da água e benzer-se. Pedindo a graça de Deus, iluminados pela Sua Palavra.

## **ORAÇÃO**

---

Ó Deus,

Tu fizeste resplandecer, na nossa noite,  
a claridade da Tua luz.

Abre os nossos olhos: guia os nossos passos,  
para vivermos como filhos da tua luz,  
e como testemunhas corajosas e perseverantes  
da fé que nos guia.

Por Jesus Cristo, nosso irmão e nossa luz.

## **CONTEMPLAÇÃO**

---

- **Tempo de silêncio**

- **Cântico de Adoração/Eucarístico**

- **BENÇÃO**

**Bênção do Santíssimo**

[Presidente] Rezemos juntos:

Bendito seja Deus.

Bendito o Seu Santo Nome.

Bendito Jesus Cristo,  
verdadeiro Deus e verdadeiro homem.

Bendito o Nome de Jesus.

Bendito o Seu sacratíssimo Coração.

Bendito o Seu preciosíssimo Sangue.

Bendito Jesus no Santíssimo Sacramento do altar.

Bendito o Espírito Santo Paráclito.

Bendita a excelsa Mãe de Deus, Maria Santíssima.

Bendita a sua Santa e Imaculada Conceição.  
Bendita a sua gloriosa Assunção.  
Bendito o nome de Maria, Virgem e Mãe.  
Bendito S. José seu castíssimo esposo.  
Bendito Deus nos Seus anjos e nos Seus santos.

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

Pensada e proposta pela equipa de preparação da Lectio – um compromisso com a caridade!

- **Oração final**

Senhor Jesus, que abriste os sentidos do cego de nascença para que pudesse contemplar o teu Rosto e assim se abrir à fé. Abre os nossos sentidos para te reconhecerem como o Salvador e te amarem como único Senhor, a fim de nos afirmarmos como filhos da luz. Tu que vives e reinas pelos séculos dos séculos.

- **Cântico final**

# LECTIO DIVINA 2026

## DA ESPERANÇA À CARIDADE É VIDA ESPIRITUAL

### ACOLHIMENTO

---

- **Espaço**

*Decoração*

- Bíblia no centro em frente ao altar, onde será exposto o Santíssimo;
- Um recipiente, para jogarmos água a cada lectio, e um copo com água;
- A decoração pode incluir velas, tecidos e luz ... conforme a criatividade de cada grupo.

- **Introdução**

Ser batizados comporta a exigência de levar uma vida segundo o Espírito.

Este copo de água significa o anseio de cada um de nós de permanecer em sintonia inabalável com o Paráclito que nos recorda toda a verdade e nos habilita o coração para fazer a vontade do Pai celeste.

- **Cântico inicial – Exposição do Santíssimo**

- **Oração**

Vem Espírito Santo.

Abre a minha mente ao encontro com a Palavra divina.

Espírito de amor,

vence as minhas distrações,

para que o meu estar aqui seja simples e orante, desarmado e recolhido.

No silêncio da alma fala-me,

porque só escutando a tua voz poderei mudar o meu coração.

Que possa saborear a tua palavra e a beleza da fraternidade.

- **Cântico**

### LEITURA DA PALAVRA DE DEUS

---

- **Palavra de Deus – Jo 11, 1-45**

<sup>1</sup>Estava doente um homem chamado Lázaro, de Betânia, terra de Maria e de Marta, sua irmã. <sup>2</sup>Maria, cujo irmão, Lázaro, tinha caído doente, era aquela que tinha ungido os pés do Senhor com perfume e lhos enxugara com os seus cabelos. <sup>3</sup>Então, as irmãs enviaram a Jesus este recado: «Senhor, aquele que amas está doente.» <sup>4</sup>Ouvindo isto, Jesus disse: «Esta doença não é de morte, mas sim para a glória de Deus, manifestando-se por ela a glória do Filho de Deus.» <sup>5</sup>Jesus era muito amigo de Marta, da sua irmã e de Lázaro. <sup>6</sup>Mas, quando recebeu a notícia de que este estava doente, ainda se demorou dois dias no lugar onde se encontrava. <sup>7</sup>Só depois é que disse aos discípulos: «Vamos outra vez para a Judeia.» <sup>8</sup>Disseram-lhe os discípulos: «Rabi, há pouco os judeus procuravam apedrejar-te, e Tu queres ir outra vez para lá?» <sup>9</sup>Jesus respondeu: «Não tem doze horas o dia? Se alguém anda de dia, não tropeça, porque tem a luz deste mundo. <sup>10</sup>Mas, se andar de noite, tropeça, porque não tem a luz com ele.» <sup>11</sup>Depois de ter pronunciado estas palavras,

acrescentou: «O nosso amigo Lázaro está a dormir, mas Eu vou lá acordá-lo.»<sup>12</sup> Os discípulos disseram então: «Senhor, se ele dorme, vai curar-se!»<sup>13</sup> Mas Jesus tinha falado da sua morte, ao passo que eles julgavam que falava do sono natural.<sup>14</sup> Então, Jesus disse-lhes claramente: «Lázaro morreu; <sup>15</sup> e Eu, por amor de vós, estou contente por não ter estado lá, para assim poderdes crer. Mas vamos ter com ele.»<sup>16</sup> Tomé, chamado Gémeo, disse aos companheiros: «Vamos nós também, para morrermos com Ele.»<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 estivesse, 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 estivesse, 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.»<sup>45</sup> Então, muitos dos judeus que tinham vindo a casa de Maria, ao verem o que Jesus fez, creram nele.

- **Cântico**

## **MEDITAÇÃO**

---

- **Reflexão breve:**

*vv. 1-6: O sofrimento de um amigo de Jesus.*

*vv. 7-16: Diálogo com os discípulos sobre Lázaro.*

*vv. 17-34: Diálogo com Marta e encontro com Maria.*

*vv. 35-42: Ida ao túmulo e diálogo com o Pai.*

*vv. 43-45: Ressurreição de um amigo.*

➔ **Pergunta:** Como costumam ser os nossos diálogos acerca das pessoas que morrem? Testemunham que acreditamos verdadeiramente na ressurreição?

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

- **Cântico**

- **Gesto**

Neste momento todos podem ir junto da água e benzer-se. Pedindo a graça de Deus, iluminados pela Sua Palavra.

## **ORAÇÃO**

---

Deus dos vivos,  
o teu Filho veio trazer-nos palavras de vida,  
e arrancar-nos aos laços da morte.  
Livra-nos do mal, que procura dominar-nos,  
e dá-nos a fé para acreditarmos na ressurreição  
prometida no dia do nosso batismo.  
Por Jesus Cristo, Senhor da vida.

## **CONTEMPLAÇÃO**

---

- **Tempo de silêncio**

- **Cântico de Adoração/Eucarístico**

- **BENÇÃO**

### **Bênção do Santíssimo**

[Presidente] Rezemos juntos:

Bendito seja Deus.

Bendito o Seu Santo Nome.

Bendito Jesus Cristo,  
verdadeiro Deus e verdadeiro homem.

Bendito o Nome de Jesus.

Bendito o Seu sacratíssimo Coração.

Bendito o Seu preciosíssimo Sangue.

Bendito Jesus no Santíssimo Sacramento do altar.

Bendito o Espírito Santo Paráclito.

Bendita a excelsa Mãe de Deus, Maria Santíssima.

Bendita a sua Santa e Imaculada Conceição.

Bendita a sua gloriosa Assunção.

Bendito o nome de Maria, Virgem e Mãe.  
Bendito S. José seu castíssimo esposo.  
Bendito Deus nos Seus anjos e nos Seus santos.

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

Pensada e proposta pela equipa de preparação da Lectio – um compromisso com a caridade!

- **Oração final**

Senhor Jesus, Tu que ressuscitaste Lázaro do sono da morte, infunde em nós a vida que vence todas as mortes, nos abre os horizontes da vida eterna e nos faz permanecer em Ti como ramos à videira.

Tu que vives e reinas pelos séculos dos séculos.

- **Cântico final**

De forma a conhecer melhor a nossa realidade juvenil, o Secretariado gostaria de pedir a todos os grupos juvenis da nossa Diocese que fizessem um registo/cadastro do seu grupo.

Atualizando os dados dos animadores e contatos.



Para alguma dúvida não hesitem em contactar: Padre João Paulo Pereira - 916944170.

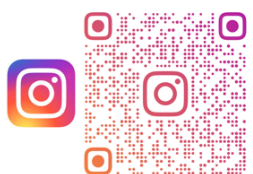
[diocesebm.pt/jmjbraganca](http://diocesebm.pt/jmjbraganca)



[/juventudebraganca](https://www.youtube.com/channel/UC...)



[/jovensbragancamiranda](https://www.facebook.com/jovensbragancamiranda)



JOVENSBRAGANCA\_MIRANDA



[sdpjv.braganca@gmail.com](mailto:sdpjv.braganca@gmail.com)



# LECTIO DIVINA 2026

DA ESPERANÇA A CARIDADE

