



**LIVRO DE ORAÇÕES**

**PORTUGUÊS**

**UP 2 PRAY**



# LIVRO DE ORAÇÕES

Jornada Mundial da Juventude  
Lisboa 2023

*«Maria levantou-se e partiu apressadamente»  
(Lc 1, 39)*

PORTUGUÊS

**MARIA**  
levantou-se  
**E PARTIU**  
apressadamente  
**(LC 1,39)**





# CONTEÚDO



JMJ Lisboa 2023 . . . . .	9
Tema . . . . .	10
Oração Oficial . . . . .	11
Hino . . . . .	12
Patronos. . . . .	14
São João Paulo II . . . . .	15
São João Bosco. . . . .	16
São Vicente . . . . .	17
Santo António de Lisboa . . . . .	18
São Bartolomeu dos Mártires . . . . .	19
São João de Brito. . . . .	20
Beata Joana de Portugal . . . . .	21
Beato João Fernandes . . . . .	22
Beata Maria Clara do Menino Jesus . . . . .	23
Beato Pedro Jorge Frassati . . . . .	24
Beato Marcel Callo . . . . .	25
Beata Chiara Badano. . . . .	26
Beato Carlo Acutis . . . . .	27



Itinerário de Espiritualidade . . . . .	29
---	----



Orações Diárias . . . . .	34
Dia 30 de Julho. . . . .	35
Dia 31 de Julho . . . . .	39
Dia 1 de Agosto . . . . .	43
Dia 2 de Agosto. . . . .	47
Dia 3 de Agosto. . . . .	51
Dia 4 de Agosto . . . . .	55
Dia 5 de Agosto. . . . .	60
Dia 6 de Agosto. . . . .	64



Leituras Diárias . . . . .	.70
Dia 30 de Julho . . . . .	.71
Dia 31 de Julho . . . . .	.75
Dia 1 de Agosto . . . . .	.79
Dia 2 de Agosto. . . . .	.84
Dia 3 de Agosto. . . . .	.87
Dia 4 de Agosto . . . . .	.91
Dia 5 de Agosto. . . . .	.94
Dia 6 de Agosto. . . . .	.97



Desafios Diários . . . . .	102
----------------------------	-----



Celebrações Oficiais . . . . .	106
Missa de Abertura . . . . .	107
Acolhimento . . . . .	138
Via Sacra . . . . .	143
Vigília . . . . .	154
Missa de Envio . . . . .	160



Itinerário de Reconciliação . . . . .	190
Prepara-te . . . . .	191
Acredita . . . . .	194
Agradece . . . . .	197
Levanta-te . . . . .	200



Exame de Consciência . . . . .	204
--------------------------------	-----



Rezar a Vocação . . . . .	209
---------------------------	-----



Exposição do Santíssimo Sacramento . . . . .	214
--	-----



Angelus. . . . .	218
------------------	-----



Santo Rosário . . . . . 221

    Mistérios Gloriosos . . . . . 222

    Mistérios Gozosos . . . . . 225

    Mistérios Dolorosos . . . . . 229

    Mistérios Luminosos . . . . . 232



Regresso a Casa . . . . . 236

**"Deus é real, porque o amor é real; Deus é concreto, porque o amor é concreto"**

*Papa Francisco, JMJ Panamá 2019*





# JMJ LISBOA 2023





## TEMA

### *“Maria levantou-se e partiu apressadamente” (Lc 1, 39)*

Em 2019, na JMJ que vivemos no Panamá, escutámos o episódio da Anunciação do Anjo a Nossa Senhora. Continuamos, agora em Lisboa, a deixar-nos guiar pela mão de Maria. O Papa Francisco convida-nos a reunirmo-nos nesta XXVII Jornada Mundial da Juventude em volta do tema “Maria levantou-se e partiu apressadamente” (Lc 1, 39).

Maria, nossa Mãe e Mestreira, é desde sempre «o grande modelo para uma Igreja jovem, que quer seguir Cristo com frescura e docilidade» (Chv 43). Dispõe-se a ser “a serva do Senhor” (Lc 1,38), acompanhando o seu Filho com um olhar protetor durante toda a sua vida. É exemplo vivo de alegria profunda, contemplando a vida à luz da fé e guardando a beleza dos pormenores no seu coração. É ela quem nos acompanha nesta Jornada, onde somos convidados a levantarmo-nos para correremos ao encontro de Cristo.

Deus olha com amor e esperança para cada jovem, convidando a que cada um se possa levantar dos lugares da vida em que se encontra instalado. Uma vez levantados, Cristo convida-nos a partir em missão para o nosso dia-a-dia para que possamos ser Sua presença no meio do mundo, através de uma vida transformada pelo encontro com Ele.

Num mundo sedento de esperança, Deus conta connosco para nos levantarmos e partirmos, sendo a Sua resposta aos anseios da Humanidade.



## ORAÇÃO OFICIAL

Nossa Senhora da Visitação,  
que partistes apressadamente para a montanha ao encontro  
de Isabel, fazei-nos partir também ao encontro de tantos que  
nos esperam para lhes levarmos o Evangelho vivo:  
Jesus Cristo, vosso Filho e nosso Senhor!

Iremos apressadamente, sem distração nem demora,  
antes com prontidão e alegria.  
Iremos serenamente pois quem leva Cristo leva a paz,  
e o bem-fazer é o melhor bem-estar.

Nossa Senhora da Visitação,  
com a vossa inspiração, esta Jornada Mundial da Juventude  
será a celebração mútua do Cristo que levamos,  
como Vós outrora.

Fazei que ela seja ocasião de testemunho e partilha,  
convivência e ação de graças,  
procurando cada um o outro que sempre espera.

Convosco continuaremos este caminho de encontro,  
para que o nosso mundo se reencontre também,  
na fraternidade, na justiça e na paz.

Ajudai-nos, Nossa Senhora da Visitação,  
a levar Cristo a todos, obedecendo ao Pai,  
no amor do Espírito!  
Amen!



## HINO

De todo o mundo para este lugar,  
Partimos, voámos, chegámos aqui.  
Com Maria, ensaiamos um sim.  
Queremos servir, fazer a vontade  
Do Pai, nosso Pai.  
Chamados a ser com Cristo Jesus,  
Queremos dar, queremos estar,  
Dispostos ao sim, fazer como a Mãe.

### *REFRÃO:*

Todos vão ouvir a nossa voz,  
Levantemos braços, há pressa no ar.  
Jesus vive e não nos deixa só:  
Não mais deixaremos de amar.

Tu que andas à procura de ti  
Parte à descoberta, vem ver o que eu vi.  
Vem connosco, vem olhar para além  
Daquilo que fazes e que não te deixa  
Sorrir e amar.  
Não olhes para trás, não digas que não.  
Ouve o teu coração,  
E parte, sem medo, nesta missão.

*[Refrão]*



Foi Maria quem primeiro acolheu  
A grande surpresa da vida sem fim.  
Confiante e simples, quis receber  
Tão grande mistério de um Deus que é  
p'ra sempre / Por ti e por mim.  
Não posso calar, não posso deixar  
De dizer: "Meu Senhor,  
Conta comigo, não mais calarei!".

[Refrão]

Sem ter dúvidas da sua missão,  
Maria, tão jovem, depressa deixou  
Sua casa e p'la montanha subiu,  
P'ra ver Isabel e logo encontrou  
Saudação, comunhão.  
O fruto é bendito, é o meu Senhor!  
E eu também quero ouvir:  
"Porque acreditaste, para sempre és feliz!".

[Refrão]



## PATRONOS



A preparação, a realização e o dinamismo de cada Jornada Mundial da Juventude, que se inaugura com o encontro de jovens de todo o mundo com o Papa, são confiados a patronos, santos e santas canonizados ou com esse processo em curso, referências para a comunidade jovem.

Para a JMJ Lisboa 2023, o Comité Organizador Local escolheu 13 patronos, mulheres, homens e jovens que “demonstraram que a vida de Cristo preenche e salva a juventude de sempre”, como afirma o Cardeal-Patriarca, nascidos na cidade que acolhe a JMJ ou que, naturais de outras geografias, são modelos para a juventude.





## SÃO JOÃO PAULO II

São João Paulo II (Karol Wojtyła) nasceu em 18 de maio de 1920, em Wadowice (Polónia). No contexto da II Guerra Mundial, amadureceu a sua vocação ao sacerdócio e, em novembro de 1946, foi ordenado presbítero. No dia 16 de outubro de 1978, com 58 anos de idade, foi eleito Papa. Visitou 129 países, durante o seu pontificado, e, em 1984, criou a JMJ (Jornada Mundial da Juventude). Faleceu no dia 2 de abril de 2005 e foi canonizado em 27 de abril de 2014. A sua festa litúrgica celebra-se a 22 de outubro.

### Oração

Deus, rico de misericórdia,  
que colocastes o papa João Paulo II,  
fundador da Jornada Mundial da Juventude,  
à frente da vossa Igreja,  
fazei que, instruídos pelos seus ensinamentos,  
abramos confiadamente os nossos corações à graça  
salvadora de Cristo,  
único salvador do mundo, que vive e reina pelos  
séculos dos séculos.  
Ámen.





## SÃO JOÃO BOSCO

São João Bosco nasceu no ano de 1815, em Castelnuovo d'Asti, Norte da Itália. Em 1841, foi ordenado presbítero, passando a exercer o seu ministério na cidade de Turim. Foi aí, no contacto diário com os jovens órfãos e abandonados, que decidiu fundar o Oratório São Francisco de Sales. Faleceu em 1888, deixando uma vasta obra, a Família Salesiana, espalhada por todos os continentes. Foi canonizado no dia 1 de abril de 1934. A sua festa litúrgica celebra-se a 31 de janeiro.

### Oração

Senhor nosso Deus,  
que em São João Bosco destes à vossa Igreja  
um pai e mestre da juventude,  
fazei que, animados pelo mesmo amor,  
façamos da JMJ Lisboa 2023 um encontro para todos os  
jovens e nos entreguemos ao vosso serviço  
trabalhando pela salvação dos homens.  
Por Cristo, nosso Senhor.  
Ámen.





## SÃO VICENTE

São Vicente nasceu em Huesca, capital da província de Aragão, numa família cristã e relevante do Império Romano. Sob orientação de Valério, bispo da cidade de Saragoça, foi admitido como diácono para o serviço da sua diocese. No início do século IV, por volta do ano 303, no contexto de uma nova perseguição aos cristãos, Vicente foi preso. Após tortura, acabou por morrer na prisão. São Vicente é o padroeiro da cidade de Lisboa e a sua festa litúrgica celebra-se a 22 de janeiro.

### Oração

Deus eterno e onnipotente,  
infundi em nós o vosso Espírito,  
para que os nossos corações, nomeadamente  
o de tantos jovens que participam na JMJ Lisboa 2023,  
sejam fortalecidos por aquele amor  
que ajudou São Vicente a suportar o martírio.  
Por Cristo, nosso Senhor.  
Ámen.



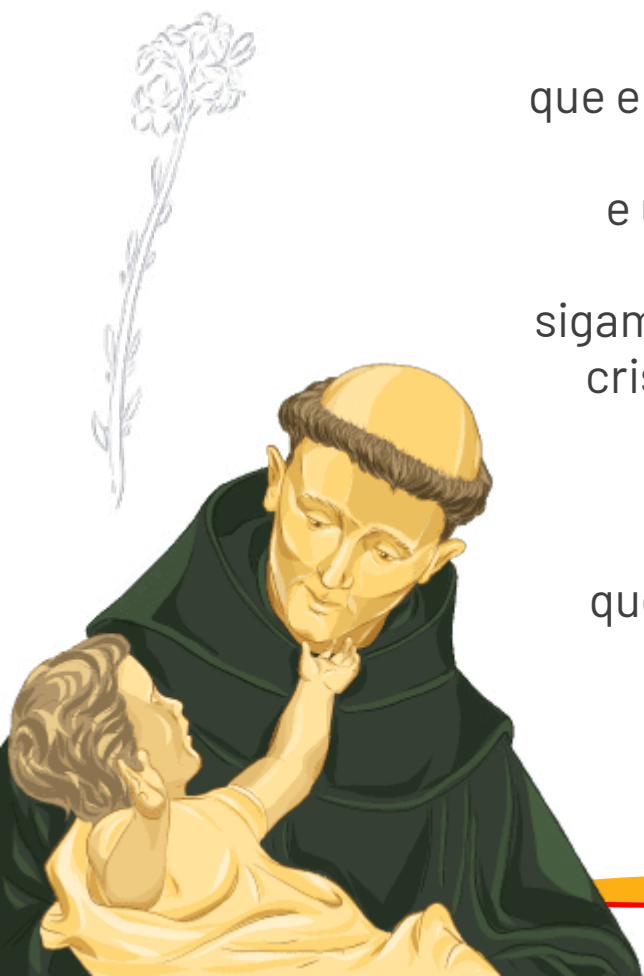


## SANTO ANTÓNIO DE LISBOA

Santo António nasceu em Lisboa no ano de 1195, e, ainda adolescente, ingressou no Convento dos Cónegos Regrantes de Santo Agostinho desta cidade. Em 1220, transferiu-se para o convento dos Franciscanos em Coimbra. Participou no Capítulo Geral, realizado em Assis, em 1221, onde conheceu Francisco de Assis. Este exímio pregador veio a falecer no dia 13 de junho de 1231, dia em que celebramos a sua festa litúrgica, tendo sido sepultado em Pádua. A menos de um ano do aniversário da sua morte, foi canonizado pelo papa Gregório IX.

### Oração

Deus eterno e todo-poderoso,  
que em Santo António destes ao vosso povo  
um pregador *insigne* do Evangelho  
e um poderoso intercessor junto de Vós,  
concedei que, pelo seu auxílio,  
sigamos fielmente os ensinamentos da vida  
cristã e mereçamos a vossa proteção em  
todas as adversidades.  
E confiamos a António a  
Jornada Mundial da Juventude  
que acontece na cidade que o viu nascer.  
Por Cristo, nosso Senhor.  
Ámen.





## SÃO BARTOLOMEU DOS MÁRTIRES

São Bartolomeu dos Mártires nasceu em Lisboa, em 1514, e, aos 14 anos, ingressou na Ordem Dominicana, nesta cidade. Foi ordenado bispo, em 1559, e, no mesmo ano, recebeu o pálio de Arcebispo de Braga. Participou da terceira e última etapa do Concílio de Trento (1562-1563). Faleceu em 16 de julho de 1590, reconhecido e aclamado pelo povo como o «Arcebispo santo, pai dos pobres e dos enfermos». Foi canonizado pelo papa Francisco em 2019. A sua festa litúrgica celebra-se a 18 de julho.

### Oração

Senhor,  
que dotastes de grande caridade apostólica  
São Bartolomeu dos Mártires,  
protegei sempre a vossa Igreja de modo que,  
assim como ele foi glorioso na sua solicitude pastoral,  
também nós sejamos, pela sua intercessão,  
sempre fervorosos no vosso amor,  
no compromisso eclesial desde a juventude.  
Por Cristo, nosso Senhor.  
Ámen.





## SÃO JOÃO DE BRITO

São João de Brito nasceu em Lisboa, em 1647, de família nobre. Aos quinze anos, ingressou na Companhia de Jesus, tendo sido ordenado presbítero, aos 26 anos. Em 1673, partiu para as missões, onde concretizaria o objetivo da sua vida: morrer na Índia anunciando o Evangelho. Em janeiro de 1693, após enfrentar graves tormentos, foi preso e martirizado. Foi canonizado pelo papa Pio XII, no dia 22 de junho de 1947. A sua festa litúrgica é o dia do martírio, 4 de fevereiro.

### Oração

Senhor,  
que fortalecestes com invencível constância  
o mártir São João de Brito para  
pregar a fé entre os povos da Índia,  
concedei-nos, por seus méritos e  
intercessão, que,  
celebrando a memória do seu triunfo,  
imitemos os exemplos da sua fé  
e a JMJ Lisboa 2023 seja sinal de  
esperança para todos.  
Por Cristo, nosso Senhor.  
Ámen.





## BEATA JOANA DE PORTUGAL

A Beata Joana de Portugal, filha do rei D. Afonso V, nasceu em 6 de fevereiro de 1452. Aos 20 anos, após rejeitar vários pretendentes reais e decidida a ser «esposa» só de Jesus Cristo, recolheu-se ao Convento de Odivelas, de onde passou para o Convento de Jesus, em Aveiro. Na vida conventual praticava uma vida de penitência e de assistência aos mais desfavorecidos. Faleceu aos 38 anos, no dia 12 de maio de 1490, dia da sua festa litúrgica. Em 1693, foi beatificada pelo papa Inocêncio XII.

### Oração

Deus de infinita bondade, que,  
entre os prazeres da corte e os atrativos do mundo,  
fortaleceste a Bem-aventurada Joana de Portugal  
com a virtude da constância,  
fazei que os vossos fiéis, nomeadamente os jovens,  
superando a sedução dos bens terrenos,  
aspirem sempre aos bens celestes.  
Por Cristo, nosso Senhor.  
Ámen.





## BEATO JOÃO FERNANDES

O Beato João Fernandes nasceu em Lisboa e foi um dos 73 missionários que, em 1570, acompanharam Inácio de Azevedo no sonho missionário da evangelização do Brasil. Tinha, então, 19 anos e era noviço jesuíta. A 15 de julho, pouco depois da partida rumo ao Brasil (perto das Canárias), a embarcação em que seguiam foi atacada por uma frota de cinco navios de piratas huguenotes que os martirizou. Pio IX reconheceu o martírio e confirmou a devoção ao Beato Inácio de Azevedo e aos seus 39 companheiros, em 11 de maio de 1854, instituindo a sua festa a 17 de julho.

### Oração

Deus eterno e todo-poderoso,  
que dotastes de invencível constância na fé  
o Bem-aventurado mártir João Fernandes,  
concedei-nos que, fortalecidos por tão glorioso exemplo,  
imitemos o fogo da sua caridade  
na preparação e realização da JMJ Lisboa 2023  
e participemos da sua glória na pátria celeste.  
Por Cristo, nosso Senhor.  
Ámen.





## BEATA MARIA CLARA DO MENINO JESUS

A Beata Maria Clara do Menino Jesus nasceu em 15 de junho de 1843 numa família nobre. Ficou órfã aos 14 anos e, desejando a vida religiosa consagrada a Deus e ao serviço dos pobres, recolheu-se junto das Irmãs Capuchinhas, em 1867. Em 1870, foi enviada para o noviciado em França e, passado um ano, no regresso a Portugal, fundou uma nova congregação religiosa, que será aprovada pela Santa Sé, em 1876. Morreu no dia 1 de dezembro de 1899, dia da sua festa litúrgica, e foi beatificada no dia 21 de maio de 2011.

### Oração

Senhor bom e onnipotente,  
que fizestes resplandecer a vossa santidade na vida simples e humilde da Bem-aventurada Maria Clara do Menino Jesus, fazei brilhar sobre nós a claridade da vossa luz, para que, vivendo no espírito das bem-aventuranças, pratiquemos as obras de misericórdia, em fidelidade ao santo Evangelho, e delas seja sinal a JMJ Lisboa 2023.  
Por Cristo, nosso Senhor.  
Ámen





## BEATO PEDRO JORGE FRASSATI

O Beato Pedro Jorge nasceu numa família da alta burguesia italiana, no dia 6 de abril de 1901, em Turim. Aos 12 anos, ingressou no Colégio dos Jesuítas, onde começou a participar no Apostolado da Oração e na Conferência de São Vicente de Paulo. Seguiu para estudos superiores no Politécnico de Turim, em Engenharia de Minas e, em 1920, inscreveu-se no Partido Popular Italiano. Entrou na Ordem Terceira de São Domingos, em 1922. Em junho de 1925, foi-lhe diagnosticada uma poliomielite fulminante, que lhe causou a morte, no dia 4 de julho, dia em que se assinala a sua festa litúrgica. Foi beatificado a 20 de maio de 1990.

### Oração

Pai, Vós que destes ao jovem Pedro Jorge Frassati a alegria de encontrar Cristo e de viver a sua fé com coerência ao serviço dos pobres e doentes, intercedei por todos os jovens para que sejam como ele puros e santos e imitem a sua generosidade para difundir na sociedade o Espírito do Evangelho.  
Por Cristo, nosso Senhor.  
Ámen.





## BEATO MARCEL CALLO

O Beato Marcel Callo nasceu no dia 6 de dezembro de 1921, em Rennes (França). Foi, durante vários anos, acólito e escuteiro. Depois dos estudos, começou a trabalhar como aprendiz de tipógrafo e aderiu à JOC (Juventude Operária Católica). Em 1943, foi recrutado para o serviço de trabalho obrigatório na Alemanha, onde continuou com as atividades da JOC, facto que, em abril de 1944, o levaria à prisão pela Gestapo. Veio a falecer no campo de concentração de Mauthausen, no dia 19 de março de 1945. Foi beatificado pelo papa São João Paulo II, no dia 4 de outubro de 1987. A sua festa litúrgica celebra-se a 19 de março.

### Oração

Senhor nosso Deus,  
Vós que destes ao jovem Marcel Callo, vosso mártir,  
o zelo de um apóstolo entre a classe trabalhadora,  
mesmo nos campos de concentração,  
por sua intercessão, concedei-nos o  
mesmo entusiasmo e coragem para testemunhar a  
nossa fé e fazei da JMJ Lisboa 2023 uma ocasião  
de seguir Cristo Vivo.  
Por Cristo, nosso Senhor.  
Ámen.



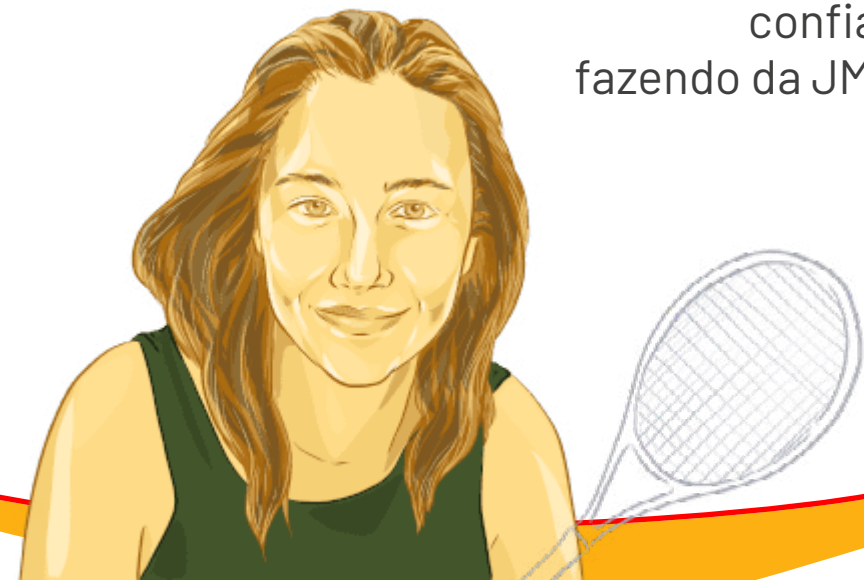


## BEATA CHIARA BADANO

A Beata Chiara Badano nasceu no dia 29 de outubro de 1971, em Savona (Norte de Itália). Conheceu o Movimento dos Focolares quando frequentava o 3.º ano da escola (1980), mas logo, em 1988, apareceram-lhe os primeiros sinais da doença que, após diagnóstico, revelariam um tumor ósseo em último grau. Com os tratamentos que se sucederam, passou a viver em grande união com Jesus. No dia 13 de maio de 1990, pediu para que fossem suspensos os tratamentos e pudesse regressar a casa, onde faleceu, no dia 7 de outubro de 1990. Foi beatificada em 25 de setembro de 2010. A sua festa litúrgica celebra-se a 29 de outubro.

### Oração

Pai de imensa bondade,  
que pelos méritos do vosso Filho e o dom do Espírito  
tornastes ardente de amor a Bem-aventurada Chiara Badano,  
transformai profundamente o nosso espírito,  
para que também nós, seguindo o seu exemplo,  
consigamos realizar sempre com serena  
confiança a vossa santa vontade,  
fazendo da JMJ Lisboa 2023 uma ocasião  
de encontro com Cristo.  
Por Cristo, nosso Senhor.  
Ámen.





## BEATO CARLO ACUTIS

O Beato Carlo Acutis nasceu no dia 3 de maio de 1991. Desde cedo, demonstrou uma grande apetência para a informática, dom que utilizou no serviço aos outros e na divulgação de conteúdos de formação cristã, como a exposição sobre os milagres eucarísticos. Em setembro de 2006, surgiram os primeiros sinais de doença e, após o diagnóstico, uma leucemia fulminante. Com total confiança, entregou, então, a Deus o pouco tempo de vida que lhe restava. Faleceu no dia 12 de outubro de 2006 e foi beatificado no dia 10 de outubro de 2020. A sua festa litúrgica celebra-se a 12 de outubro.

### Oração

Senhor nosso Deus,  
que na vida do Bem-aventurado Carlo Acutis  
mostraste as insondáveis riquezas da Eucaristia  
e fizestes dele um exemplo para os jovens  
e testemunho de misericórdia aos pobres,  
concedei-nos, por sua intercessão, viver sempre unido a Vós  
e reconhecer-Vos nos vossos irmãos que encontramos no  
caminho, levantando-nos apressadamente  
ao encontro de cada um.  
Por Cristo, nosso Senhor.  
Ámen.



**“Queridos irmãos e irmãs, cada um de nós guarda no coração uma página muito pessoal do livro da misericórdia de Deus”**

*Papa Francisco, JMJ Cracóvia 2016*





# **ITINERÁRIO DE ESPIRITUALIDADE**





## PREPARA-TE

***Dia de chegar, de assentar e de me preparar para o início da semana.***

De onde venho? Com quem venho? Para onde caminho? Neste dia, começo a entrar no ambiente JMJ. Onde estiver, disponho o coração e reconheço a importância de fazer parte deste grande todo.



## A POSTOS

***Dia de abrir as portas do meu coração, de escutar o que Deus me pede nesta JMJ.***

O que me poderá querer Deus dizer nesta semana?

Hoje escolho abrir as portas do meu coração, com liberdade e prontidão. Dissolvo as barreiras que me impedem de ser verdadeiro para um encontro com Deus e com o próximo.



## PARTE

***Dia de me levantar, de começar de novo.***

Quem sou e como venho a esta JMJ? O que trago e o que procuro?

Nestes dias, começo a desenhar o meu caminho aqui – escolho conferências, concertos, teatros, exposições, voluntariado, aquilo que mais me faz mexer.



## **APRESSA-TE**

### ***Dia de sair do sofá, da zona de conforto.***

Procuro Jesus com pressa? Onde O posso encontrar nesta JMJ?

Hoje participo ativamente naquilo que o dia tem para me oferecer. Tomo consciência da presença de Cristo vivo, procuro o que me faz ter pressa e o que me impede de partir mais rápido.



## **ALEGRA-TE**

### ***Dia de descobrir a alegria de ser Cristão.***

Ser cristão é fonte de alegria? Muda a minha vida? Como? Neste dia, penso como se concretiza a Fé na minha vida – que implicações têm? Como muda a minha postura perante o outro? Vivo com alegria?



## **ACREDITA**

### ***Dia de entrar na Fé, não ficar à porta.***

Abro as portas a Cristo? Deixo-O entrar? Tenho medo? De quê?

Hoje quero aprender a abrir a porta a Jesus, sem restrições. O que me faz ter medo de acreditar? O que tenho medo que mude na minha vida?



## AGRADECE

### ***Dia de agradecer o que Deus faz por mim.***

Reconheço e agradeço as graças que me chegam de Deus?

Neste dia, quero aprender a rezar, a agradecer, a permanecer em silêncio ao pé de Jesus. Faço-Lhe companhia e agradeço tudo o que já vivi.



## LEVANTA-TE

### ***Dia de me preparar para mudar a vida.***

Depois da JMJ Lisboa 2023, o que fica? Como transformo a minha vida?

Hoje acabo como comecei – levanto-me e reergo-me com nova vida. Reconheço que sou missionário, chamado a levar a boa nova a todos.



**“A Igreja precisa de vocês, do entusiasmo, da criatividade e da alegria que os caracteriza.”**

*Papa Francisco, JMJ Rio 2013*





# **ORAÇÕES DIÁRIAS**



Livro de Orações



35



Orações Diárias



**PREPARA-TE**

**DIA 30 DE JULHO**

**ORAÇÕES DA MANHÃ**

Hoje a Igreja celebra o décimo sétimo domingo do Tempo Comum.

Esta semana,  
os olhares do mundo inteiro voltam-se para Lisboa.  
Todos querem assistir ao encontro do Papa Francisco  
com a juventude,  
a JMJ Lisboa 2023.  
Tu fazes parte desta história.  
Estejas onde estiveres,  
deixa-te habitar pela alegria de partir ao encontro do outro.  
Prepara-te, abre-te à alegria do Evangelho.  
Levanta-te, e parte apressadamente,  
com Maria, ao encontro de Cristo.  
Deixa que Ele te fale.  
E fala-Lhe de ti e de como estás,  
do que trazes contigo e do que procuras.



Começa assim a tua oração.

**Escuta esta passagem da carta de São Paulo aos Romanos.**  
[L2 Rm 8, 28-30]

“Nós sabemos que Deus concorre em tudo para o bem daqueles que O amam, dos que são chamados, segundo o seu desígnio. Porque os que Ele de antemão conheceu, também os predestinou para serem conformes à imagem de seu Filho, a fim de que Ele seja o Primogénito de muitos irmãos. E àqueles que predestinou, também os chamou; àqueles que chamou, também os justificou; e àqueles que justificou, também os glorificou.”

O Senhor ama-te, conta contigo e chama-te.  
E desde o início do mundo deseja o teu bem.  
E não só o deseja, como te oferece a Sua graça.  
Prepara-te para viver o que o Senhor sonhou para ti, começando por Lhe dizer como estás.  
O que te entusiasma e o que te inquieta?

Na peregrinação da vida, levamos connosco tudo o que vivemos:  
os nossos risos e lágrimas,  
os nossos abraços amorosos e olhares maldosos,  
os nossos jardins abertos a todos  
e os nossos muros de separação.  
Cai na conta da riqueza da tua vida,



da sua luz e das suas sombras.  
O que queres pedir ao Senhor  
para fazer caminho com Ele?

Para chegares onde queres, tens de partir do lugar onde estás.  
Não do lugar ideal ou imaginado, mas da vida concreta e real.  
E para chegares onde Deus te chama, é bom ouvir o que Deus  
te diz.

Olha bem o teu coração... o que poderá Deus querer dizer-te  
nesta JMJ?

Glória ao Pai e ao Filho e ao Espírito Santo.  
Como era no princípio, agora e sempre. Ámen.

## **ORAÇÃO DA TARDE**

Procura um lugar tranquilo para descansar com Jesus e reflete  
sobre o desafio que te lança o Papa.

«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.»

*Papa Francisco, Christus Vivit, n. 107*

O que é que Deus te chama a ser?

Não deixes que esta pergunta desapareça do teu horizonte.



## ORAÇÃO DA NOITE

Boa noite. Está quase a começar a Jornada Mundial da Juventude Lisboa 2023.

Deixa que este encontro habite o teu coração. Neste final de dia, pensa em todas as pessoas envolvidas na preparação desta peregrinação e pede a Deus a Sua bênção.

No Evangelho deste domingo, segundo São Mateus, Jesus diz aos Seus discípulos: *«O reino dos Céus é semelhante a um tesouro escondido num campo. O homem que o encontrou tornou a escondê-lo e ficou tão contente que foi vender tudo quanto possuía e comprou aquele campo.»*

Olha para o dia que agora termina. Recolhe os seus tesouros: os encontros, as amizades, as paisagens, tudo o que foi beleza. Agradece tudo isso. Pensa também nos tesouros que 'perdeste' por andares distraído, por desconfiares ou por estares magoado com alguém.

Já reparaste que a Jornada Mundial da Juventude é um tesouro de alegria e fé para o mundo de hoje? Reza para que seja um momento fecundo.

Gloria ao Pai, ao Filho e ao Espírito Santo.

Como era no princípio, agora e sempre.

Ámen.



Livro de Orações



39



Orações Diárias



## A POSTOS

# DIA 31 DE JULHO

## ORAÇÕES DA MANHÃ

Hoje é dia trinta e um de julho, segunda-feira da décima sétima semana do Tempo Comum.

Para partir, há que estar pronto.  
Mas mais do que mochilas e bilhetes de avião,  
estar pronto para partir implica ser autenticamente livre.  
E a maior liberdade não se encontra na possibilidade de  
escolher,  
mas sim na capacidade de escutar.  
A prontidão para seguir Jesus  
começa na tua liberdade interior para O escutar.  
Abre o teu coração para Deus.  
Deixa que Ele te fale.  
E começa assim a tua oração.



## **Escuta esta passagem do Evangelho segundo São Mateus.**

[Ev Mt 13, 31-55]

Jesus disse à multidão a seguinte parábola:

«O reino dos Céus pode comparar-se ao grão de mostarda que um homem tomou e semeou no seu campo.

Sendo a menor de todas as sementes,

depois de crescer, é a maior de todas as plantas da horta e torna-se árvore,

de modo que as aves do céu vêm abrigar-se nos seus ramos».

Disse-lhes outra parábola:

«O reino dos Céus pode comparar-se ao fermento

que uma mulher toma e mistura em três medidas de farinha, até ficar tudo levedado».

Tudo isto disse Jesus em parábolas,

e sem parábolas nada lhes dizia,

a fim de se cumprir o que fora anunciado pelo profeta,

que disse: «Abrirei a minha boca em parábolas,

proclamarei verdades ocultas desde a criação do mundo».

A pequena semente da fé, que Deus plantou em ti, não deve ficar escondida.

Deve crescer e tornar-se uma grande árvore,

um lugar de festa e de descanso,

aberto a todos, e que dá frutos de alegria.

É isto o que Jesus te pede.

Aceitas o desafio?

O fermento tem de se juntar à farinha para que a massa levede.

De que fermento nos falará Jesus?



O fermento é o amor, pois só evangelizas quando amas.  
E a massa é a Criação.  
Estás disponível a ser amor no coração da Igreja,  
no coração do mundo?

A JMJ Lisboa 2023  
é a grande oportunidade para abrir o teu coração.  
Olha bem dentro de ti,  
e identifica tudo o que seja impedimento à alegria  
e ao amor do nosso Deus, tudo o que 'entope' o teu coração.  
E termina a tua oração falando com Jesus.  
Pede-Lhe a graça de um coração aberto à Sua voz,  
pronto e disponível para ser amor e alegria neste dia.

Glória ao Pai e ao Filho e ao Espírito Santo.  
Como era no princípio, agora e sempre. Ámen.

## **ORAÇÃO DA TARDE**

Para um pouco, descansa uns momentos com o Senhor, e  
escuta o Papa Francisco.

*«Dizia Santo Alberto Hurtado que "ser apóstolos não significa  
usar uma insígnia na lapela do casaco, não significa falar da  
verdade, mas vivê-la, encarnar nela, transformar-se em Cristo.  
Ser apóstolo não é levar um archote na mão, possuir a luz, mas  
ser a luz. O Evangelho, mais que uma lição, é um exemplo. A  
mensagem convertida em vida vivente"»*

*Papa Francisco, Christus Vivit, n. 175*



Quando tentas ser luz pelo muito falar não iluminas, ofuscas. Sê luz contagiando tudo e todos ao teu redor com o amor e a alegria de Deus. Recorda Santo Inácio de Loyola: o amor deve pôr-se mais nas obras que nas palavras.

## **ORAÇÃO DA NOITE**

Boa noite. Começa esta oração respirando fundo. Liberta-te da agitação do dia. Pede a Jesus que te abra o coração para acolheres as surpresas que vais viver nesta semana da JMJ Lisboa 2023

Pensa como as coisas de Deus nascem pequenas e simples. Também a JMJ Lisboa 2023 começa na boa vontade do Papa Francisco e nos gestos concretos de muitos voluntários. Como Jesus diz: «o reino dos Céus pode comparar-se ao grão de mostarda que um homem semeou. Sendo a menor de todas as sementes, depois de crescer, é a maior de todas as plantas da horta e torna-se árvore».

Para ver nascer e crescer uma semente, é preciso tempo e paciência. E depois é necessário cuidar para que a planta cresça bem. Que sementes de amor e de alegria semeaste hoje à tua volta? Que gestos de Jesus podes imitar para seres mais parecido com Ele?

Reza para que as sementes lançadas nestes dias produzam frutos do Reino de Deus na tua vida.

Gloria ao Pai, ao Filho e ao Espírito Santo.

Como era no princípio, agora e sempre.

Ámen.



## PARTE

# DIA 1 DE AGOSTO

## ORAÇÕES DA MANHÃ

Hoje é dia um de agosto, terça-feira, primeiro dia da Jornada Mundial da Juventude Lisboa 2023.

Maria partiu apressadamente  
rumo à casa de sua prima Isabel.  
Maria quer partilhar a sua alegria com Isabel.  
E quando chega à casa de Isabel,  
a sua alegria contagiou-a imediatamente.  
Não foi preciso explicar nada;  
uma saudação bastou,  
um 'olá' foi suficiente,  
pois a alegria de Deus, tal como a luz,  
inunda tudo o que toca.  
Deixa-te contagiar pela alegria de Maria.  
Dispõe-te a partir.  
E começa assim a tua oração.



## **Escuta esta passagem do Evangelho segundo São Lucas, aquele que dá o mote para a JMJ Lisboa 2023.**

[Ev Lc 1, 39-45]

Maria pôs-se a caminho  
e dirigiu-se apressadamente para a montanha,  
em direção a uma cidade de Judá.  
Entrou em casa de Zacarias e saudou Isabel.  
Quando Isabel ouviu a saudação de Maria,  
o menino exultou-lhe no seio.  
Isabel ficou cheia do Espírito Santo  
e exclamou em alta voz:  
«Bendita és tu entre as mulheres  
e bendito é o fruto do teu ventre.  
Donde me é dado  
que venha ter comigo a Mãe do meu Senhor?  
Na verdade, logo que chegou aos meus ouvidos  
a voz da tua saudação,  
o menino exultou de alegria no meu seio.  
Bem-aventurada aquela que acreditou  
no cumprimento de tudo quanto lhe foi dito  
da parte do Senhor».

A pressa de Maria não vem do medo de perder o autocarro  
ou de falhar a entrega de um trabalho.  
Ela tem a pressa do encontro.  
Ela é movida pela alegria de partilhar vida  
com quem a pode compreender.  
O que te move neste dia?  
O que te leva a partir?



O caminho que Maria percorre  
não é feito de pó e pedras, e muito menos de alcatrão.  
O caminho que Maria percorre até Isabel é feito de alegria.  
Olha para o programa do teu dia.  
Que escolhas é que poderão fazer do teu dia  
um caminho de alegria?

Um coração pesado,  
mesmo que percorra um caminho de alegria,  
não verá mais do que sombras.  
O que te pesa?  
Pede ao Senhor que limpe o teu coração com a graça  
do Seu Espírito.  
Fala com Ele sobre o que te para e te impede de partir.  
E se o Espírito te animar a tal,  
porque não preparar-te para celebrar o sacramento  
da reconciliação?  
Glória ao Pai e ao Filho e ao Espírito Santo.  
Como era no princípio, agora e sempre. Ámen.

## **ORAÇÃO DA TARDE**

Descansa, abranda o ritmo do dia, e entra em profundidade nas palavras do Papa.

*«A palavra 'vocação' pode-se entender num sentido lato, como chamamento de Deus. Inclui o chamamento à vida, o chamamento à amizade com Ele, o chamamento à santidade. Isto é valioso, porque situa toda a nossa vida frente ao Deus que nos ama e permite-nos entender que nada é fruto de um caos sem sentido,*



*mas que tudo pode ser integrado num caminho de resposta ao Senhor, que tem um plano precioso para nós.»*

*Papa Francisco, Christus Vivit, n. 248*

As escolhas deste dia ajudam-te a percorrer um caminho de resposta ao Senhor? Deixa-te guiar pelo Senhor... Ele tem um plano precioso para ti. Confia!

## **ORAÇÃO DA NOITE**

Boa noite. Começou hoje a Jornada Mundial da Juventude Lisboa 2023 com a celebração da Missa de Abertura.

«Maria levantou-se e partiu apressadamente». É esta a citação bíblica escolhida pelo Papa Francisco para o lema da Jornada Mundial da Juventude, uma frase do Evangelho de São Lucas, retirada do episódio da Visitação de Maria a sua prima Isabel.

Pensa nas vezes em que, neste dia, te puseste a caminho ao encontro de alguém. Agradece por te teres desinstalado do conforto e comodismo. Se nalguns momentos ficaste refém da tua preguiça, pede perdão a Jesus. Pede ainda a graça de viveres com redobrada atenção aos pobres, aos excluídos e aos necessitados.

Oferece ao Senhor este primeiro dia da JMJ Lisboa 2023. A Igreja é feita destes dias, dias marcados pela alegria do encontro. Dá graças a Deus por todos aqueles que se fazem presentes, fisicamente ou através da oração.

Gloria ao Pai, ao Filho e ao Espírito Santo.

Como era no princípio, agora e sempre.

Ámen.



Livro de Orações



47



Orações Diárias



**APRESSA-TE**

**DIA 2 DE AGOSTO**

**ORAÇÕES DA MANHÃ**

Hoje é dia dois de agosto, quarta-feira, segundo dia da Jornada Mundial da Juventude Lisboa 2023.

Há pressa no ar.

Mas não uma pressa qualquer,  
como a que nos inquieta quando há tarefas por cumprir.

Hoje, a fonte da nossa pressa é outra:

é o desejo de nos encontrarmos com Jesus.

Jesus chama-te a partir apressadamente ao Seu encontro,  
e ao encontro de outros que, como tu, O procuram.

Recorda a última vez que te levantaste da cama ou do sofá  
com um entusiasmo maior que o mundo;

é assim que se sente Jesus sempre que te espera.

Deixa-te habitar pela alegria deste reencontro.

E começa assim a tua oração.



## **Escuta esta passagem do Evangelho segundo São Mateus.**

[Ev Mt 13, 44-46]

Disse Jesus à multidão:

«O reino dos Céus é semelhante  
a um tesouro escondido num campo.

O homem que o encontrou tornou a escondê-lo  
e ficou tão contente que foi vender tudo quanto possuía  
e comprou aquele campo.

O reino dos Céus é semelhante  
a um negociante que procura pérolas preciosas.

Ao encontrar uma de grande valor,  
foi vender tudo quanto possuía e comprou essa pérola».

Quem é este homem  
que vende tudo o que tem para ficar com o campo?

Este homem é Jesus.

Ele, que é Deus, despiu-Se de todas as honras e dignidades  
para Se oferecer a ti,  
para que pertençam um ao outro  
e partilhem da mesma vida.

Consegues acreditar num Deus assim,  
para quem tens tanto valor que Ele oferece a Sua própria vida?

O que Jesus quer é que tu vivas com Ele, no Seu Reino.

Ele enviou-te o Seu Espírito para que possas viver com Ele e  
como Ele.

Ele convida-te para uma vida ao Seu estilo, em liberdade e  
amor. Porque hesitas? O que te impede de sair do sofá?

Do que não queres prescindir para seguir Jesus?



Termina a tua oração falando com Jesus.  
Pede-Lhe a graça da amizade.  
E, com Ele a teu lado,  
parte apressadamente rumo ao tesouro que Ele te quer dar.  
Confia nos caminhos que Jesus te aponta.

Glória ao Pai e ao Filho e ao Espírito Santo.  
Como era no princípio, agora e sempre. Ámen.

## ORAÇÃO DA TARDE

Aproveita este momento de pausa, de calma e descanso, e deixa que as palavras do Papa te habitem.

*«Jovens, não confundam a felicidade com um sofá nem passem toda a vossa vida diante de um ecrã. Arrisquem, mesmo que se enganem. Não sobrevivam com a alma anestesiada nem olhem o mundo como se fossem turistas. Façam barulho! Deitem fora os medos que vos paralisam, para que não se convertam em jovens mumificados. Vivam! Entreguem-se ao melhor da vida! Abram a porta da gaiola e saiam a voar! Por favor, não se reformem antes do tempo.»*

*Papa Francisco, Christus Vivit, n. 143*

Arrisca, faz barulho, entrega-te, voa... é isto o que o Papa Francisco te pede. O que te leva a ficar no sofá? O que te impede de partir mais rápido? Deixa tudo isso para trás e parte apressadamente, com Maria. Há pressa no ar.



## ORAÇÃO DA NOITE

Boa noite. Fecha os olhos por um instante, respira fundo e toma consciência da presença de Deus junto de ti.

Certo dia, Jesus disse que *«o reino dos Céus é semelhante a um negociante que procura pérolas preciosas. Ao encontrar uma de grande valor, foi vender tudo quanto possuía e comprou essa pérola»*. Já reparaste como há aqui uma certa pressa em adquirir esta pérola? As coisas de Deus pedem rapidez e não se podem desperdiçar.

Pensa nas tuas pressas deste dia. Elas levavam a marca do cuidado e alegria que moldaram a pressa de Maria? Ou as tuas pressas foram um eco de interesses egoístas?

Maria caminhou apressadamente ao encontro de Isabel para se dar e para receber. Para partilhar vida. Pede a Jesus que te ensine a partilhar com outros os dons que o Pai te dá.

Gloria ao Pai, ao Filho e ao Espírito Santo.

Como era no princípio, agora e sempre.

Ámen.



Livro de Orações



51



Orações Diárias



**ALEGRA-TE**

**DIA 3 DE AGOSTO**

**ORAÇÕES DA MANHÃ**

Hoje é dia três de agosto, quinta-feira, terceiro dia da Jornada Mundial da Juventude Lisboa 2023.

A maior alegria é a alegria do encontro.

Prepara o teu coração para o encontro de hoje com o Papa Francisco.

Acolhe-o, como Isabel acolheu Maria em sua casa.

Deixa-te inundar pela alegria do encontro,

pois todos os encontros genuínos são encontros com Jesus; e todos os encontros com Jesus são fonte de alegria.

Deixa que a alegria te inunde.

E começa assim a tua oração.

**Escuta esta passagem do Evangelho segundo São Mateus.**

[Ev Mt 13, 47-53]

Disse Jesus à multidão:



«O reino dos Céus é semelhante a uma rede que, lançada ao mar, apanha toda a espécie de peixes. Logo que se enche, puxam-na para a praia e, sentando-se, escolhem os bons para os cestos e o que não presta deitam-no fora. Assim será no fim do mundo: os Anjos sairão a separar os maus do meio dos justos e a lançá-los na fornalha ardente. Aí haverá choro e ranger de dentes. Entendestes tudo isto?». Eles responderam-Lhe: «Entendemos». Disse-lhes então Jesus: «Por isso, todo o escriba instruído sobre o reino dos Céus é semelhante a um pai de família que tira do seu tesouro coisas novas e coisas velhas». Quando acabou de proferir estas parábolas, Jesus continuou o seu caminho.

É quando a atividade cessa, quando as redes são recolhidas, sem estarmos expostos à agitação das correntes e das ondas, dos entusiasmos e desânimos de cada dia, que podemos ver o que é bom e se deve guardar. Deixa que o que te agita sossegue, e olha a tua vida. Tenta reconhecer o que é realmente bom, o que é fonte de luz e de vida.

Quem faz do amor o seu tesouro encontra alegria em tudo. Quem faz do amor o seu tesouro, não se entrega ao ressentimento nem à maledicência: na fragilidade do outro, só há espaço para a compaixão.



Queres ser alegre? Ama os outros.  
Confia no amor e deixa que ele seja o guia dos teus passos.

O amor deve pôr-se mais nas obras do que nas palavras.  
Porquê? Porque em cada gesto de amor dá-se o encontro com Deus.

O amor revela-nos os caminhos de Deus,  
e abre-nos as fontes da alegria.

Termina a tua oração falando com Jesus sobre a forma como amas. Pede-Lhe a graça que mais precisares para viver na alegria.

Glória ao Pai e ao Filho e ao Espírito Santo.  
Como era no princípio, agora e sempre. Ámen.

## **ORAÇÃO DA TARDE**

Faz uma pausa nas tuas tarefas por um momento e escuta o que Jesus te diz através do Papa.

*«Procuras paixão? Como diz aquele belo poema: “Apaixona-te!”, porque “nada pode ser mais importante do que encontrar Deus. Quer dizer, enamorar-se d’Ele de uma forma definitiva e absoluta. Aquilo de que tu te enamoras prende a tua imaginação e acaba por ir deixando a sua marca em tudo. Será isso que decidirá aquilo que te tira da cama de manhã, aquilo que fazes ao anoitecer, em que empregas os teus fins de semana, aquilo que lês, que conheces, que parte o teu coração e que o faz transbordar de alegria e gratidão. Apaixona-te! Permanece no amor! E tudo será diferente”.»*

*Papa Francisco, Christus Vivit, n. 132*



É o amor que abre as fontes da alegria. Estás a viver este dia de forma apaixonada? Ama, e alegra-te no encontro com os outros. Acolhe como Isabel acolheu Maria.

## ORAÇÃO DA NOITE

Boa noite. Começa esta oração perguntando-te pelas fontes da tua alegria. O que te alegra verdadeiramente? O que faz com que sintas, ao mesmo tempo, uma grande paz e um entusiasmo sem medida?

Depois da ressurreição de Jesus, o livro dos Atos dos Apóstolos diz que os discípulos «frequentavam diariamente o templo, partiam o pão em suas casas e tomavam o alimento com alegria e simplicidade de coração.» A alegria da comunidade cristã nasce da certeza da ressurreição de Jesus.

No final deste dia, pensa onde experimentaste a alegria. Já te deste conta que a alegria vem da partilha, da generosidade e da compaixão? Mesmo nas fragilidades, podes sentir a força de Deus quando te abres ao Seu amor e acolhes o Seu perdão.

O amor é fonte de alegria e revela-se em gestos concretos e simples. Oferece o teu dia pela JMJ Lisboa 2023 e pede para que este grande encontro traga a alegria de Jesus a toda a Igreja.

Gloria ao Pai, ao Filho e ao Espírito Santo.

Como era no princípio, agora e sempre.

Ámen.



Livro de Orações



55



Orações Diárias



**ACREDITA**

**DIA 4 DE AGOSTO**

**ORAÇÕES DA MANHÃ**

Hoje é dia quatro de agosto, sexta-feira, quarto dia da Jornada Mundial da Juventude Lisboa 2023.

O mundo, criado e declarado bom por Deus, nem sempre é um lugar de bondade. Somos demasiadas vezes confrontados com a injustiça, a violência, a discriminação e o preconceito. Jesus, na sua Via Sacra, experimentou tudo isto: foi insultado, desprezado e agredido. Contudo, ao longo de todo o caminho, não encontramos nos Seus lábios ressentimento nem nos Seus gestos agressão. Olha para Jesus. Vê como Ele está na cruz e consola a Sua mãe e João; como é desprezado por tantos e perdoa, tudo suportando com amor.



Acredita, olhando para Jesus na cruz,  
que só o amor derrota o mal e a morte.  
Enche-te de compaixão.  
E começa assim a tua oração.

**Escuta esta passagem do Evangelho segundo São Mateus.**  
[Ev Mt 13, 54-58]

Jesus foi à sua terra  
e começou a ensinar os que estavam na sinagoga,  
de tal modo que ficavam admirados e diziam:  
«De onde Lhe vem esta sabedoria  
e este poder de fazer milagres?  
Não é Ele o filho do carpinteiro?  
A sua Mãe não se chama Maria  
e os seus irmãos Tiago, José, Simão e Judas?  
E as suas irmãs não vivem entre nós?  
De onde Lhe vem tudo isto?».  
E estavam escandalizados com Ele.  
Mas Jesus disse-lhes:  
«Um profeta só é desprezado na sua terra e em sua casa».  
E por causa da falta de fé daquela gente,  
Jesus não fez ali muitos milagres.

Quando Jesus encontra portas fechadas  
não pode operar milagres.  
Tantas vezes ficamos admirados por não sentir a presença de  
Jesus nos momentos de tristeza ou de medo,  
de dúvida ou de fracasso,  
de dor ou de injustiça,



na nossa vida e nos acontecimentos do mundo.  
Nesses momentos, experimenta perguntar-te:  
"Será que abri a porta para que Jesus entre?"  
O que te impede de abrir a porta a Jesus?  
O que te impede de acreditar?

O Senhor está à porta e espera por ti.  
Ele quer que caminhes com Ele... Ele conta contigo!  
Caminhar com Ele implica viver ao Seu estilo,  
amando, perdando, consolando o outro.  
Há sombras no teu coração que te imobilizam e te impedem  
de fazer caminho?  
Toma um tempo  
e prepara-te para o sacramento da reconciliação.  
Abre o teu coração à graça de Deus  
e entrega-te ao Seu perdão.

Procura a face de Jesus.  
Recorda o Seu caminho até ao Calvário, a Sua Via-Sacra.  
Pede-Lhe a graça dum olhar compassivo.  
Pede-Lhe a audácia de acreditar,  
n'Ele e no Seu estilo amoroso,  
e de sair ao mundo com a convicção de que nunca estás  
só, dizendo:  
"Acredito! Acredito que o amor vence o mal.  
Senhor Jesus, Tu és a minha esperança!"

Glória ao Pai e ao Filho e ao Espírito Santo.  
Como era no princípio, agora e sempre. Ámen.



## ORAÇÃO DA TARDE

Descansa um pouco com Jesus e escuta as palavras que o Papa tem para ti.

*«Ele está em ti, Ele está contigo e nunca Se vai embora. Por mais que tu te afastes, lá está o Ressuscitado, chamando-te e esperando-te para recomeçar. Quando te sentires envelhecido pela tristeza, pelos rancores, pelos medos, pelas dúvidas ou pelos fracassos, Ele estará presente para te devolver a força e a esperança.»*

*Papa Francisco, Christus Vivit, n. 2*

Na Via Sacra do mundo, acredita que é o amor que vence o mal e derrota a morte. Atravessa os desertos de solidão e sofrimento com Ele, na sua missão de compaixão pelo mundo. Arrisca, confia, recomeça, não tenhas medo... acredita que Ele está contigo. Confia Nele, e abre as portas da compaixão.

## ORAÇÃO DA NOITE

Boa noite. Entra devagar no escuro da noite e pede o dom de acreditares na vida plena oferecida por Jesus.

Na Via Sacra, Jesus percorre os passos da humanidade sofredora nas Suas tribulações e dificuldades. Nesta noite da JMJ Lisboa 2023, coloca o teu coração junto daqueles que mais sofrem, das vítimas da guerra, da fome e da solidão.

Pensa nos teus medos, naquilo que te paralisa e te impede de amar de forma mais livre e gratuita. A conversão pede uma mudança de direção, desde uma vida vivida a partir das tuas necessidades para uma vida mais descentrada, mais atenta



aos outros a partir de Jesus. Como o Apóstolo São Pedro, quando nega Jesus três vezes, assume as tuas debilidades como caminho de conversão.

A paz que o mundo tanto precisa começa no coração de cada pessoa. Começa quando cada um de nós deixa cair as armas do rancor, da crítica destrutiva e da cobiça. Oferece este teu dia pela paz no mundo inteiro.

Gloria ao Pai, ao Filho e ao Espírito Santo.

Como era no princípio, agora e sempre.

Ámen.



Livro de Orações



60



Orações Diárias



**AGRADECE**

**DIA 5 DE AGOSTO**

**ORAÇÕES DA MANHÃ**

Hoje é dia cinco de agosto, sábado, quinto dia da Jornada Mundial da Juventude 2023.

Já deves ter perguntado muitas vezes por onde poderias começar para mudar o mundo. Maria, no 'Magnificat', aponta o melhor caminho: o agradecimento.

Só as pessoas com coração agradecido podem mudar o mundo.

Só as pessoas com coração agradecido partem apressadamente.

Agora que a JMJ Lisboa 2023 se aproxima do fim, reconhece o que foi luz para ti e te aproximou de Deus.

Recorda a tua fragilidade e de como o Senhor habita nela.

Deixa que tudo isto te alcance.

E começa assim a tua oração.



Escuta o salmo da liturgia de hoje.  
Ele leva-te a reconhecer a bênção de Deus  
e a preparar o teu coração para o agradecimento.  
Entra no ritmo deste salmo.  
Deus Se compadeça de nós e nos dê a sua bênção,  
resplandeça sobre nós a luz do seu rosto.  
Na terra se conhecerão os vossos caminhos  
e entre os povos a vossa salvação.

Alegrem-se e exultem as nações,  
porque julgais os povos com justiça  
e governais as nações sobre a terra.

A terra produziu os seus frutos,  
o Senhor nosso Deus nos abençoa.  
Deus nos dê a sua bênção  
e chegue o seu louvor aos confins da terra.

O salmista pede a bênção de Deus  
e reconhece tudo o que no mundo é bênção de Deus.  
E agradece.  
Traz ao teu coração tudo o que viveste nesta JMJ:  
o que sentiste, o que viste,  
o que ouviste, o que experimentaste.  
E agradece.  
Reza e escreve o teu salmo de louvor.

O caminho de regresso já se vislumbra.  
Mas não partas já.  
Fica aqui, com o Senhor, mais um pouco,



e toma consciência do que mudou em ti e do que queres que mude, para evitar que, quando chegues a casa, caias na sonolência do sofá.

Fala com Jesus sobre o que viveste ao longo destes dias. Pede-Lhe a graça da memória agradecida, e pergunta-Lhe por onde pode seguir o teu caminho. Abre-Lhe a porta da tua vida, e caminha com Jesus como testemunha da sua missão de compaixão.

Glória ao Pai e ao Filho e ao Espírito Santo. Como era no princípio, agora e sempre. Ámen.

## **ORAÇÃO DA TARDE**

Faz uma pausa no teu dia para encontrar-te com o Senhor. Cai na conta de como estás e em que direção caminhas.

*«Como poderá ser agradecido para com Deus alguém que não é capaz de desfrutar dos seus pequenos presentes de cada dia, alguém que não se sabe deter diante das coisas simples e agradáveis que encontra a cada passo?»*

*Papa Francisco, Christus Vivit, n. 146*

Só muda o mundo quem agradece. Só parte apressadamente quem é agradecido. Só as pessoas com coração agradecido rompem com a sonolência do sofá. Já agradeceste os pequenos presentes deste dia? Agradece! Não largues o fio da gratidão: Ele vai levar-te até Jesus.



## ORAÇÃO DA NOITE

Boa noite. Hoje acompanhamos o Papa Francisco na grande Vigília de Oração da Jornada Mundial da Juventude Lisboa 2023. É uma ocasião para agradecer a vida e o encontro entre as pessoas que celebram juntas a fé.

A gratidão é a marca da Igreja de Cristo. Jesus ressuscitado caminha ao teu lado. Como diz São Paulo na Primeira Carta aos Tessalonicenses, «sede sempre alegres. Orai sem cessar. Em tudo dai graças. Esta é, de facto, a vontade de Deus a vosso respeito em Jesus Cristo. Examinai tudo, guardai o que é bom.»

Faz um exercício de ação de graças pelas coisas boas deste dia: as pessoas com quem te encontraste, um gesto de amor gratuito que presenciaste, um olhar de compaixão que testemunhaste. Agradece também pelo amor de Deus por ti.

A JMJ Lisboa 2023 está a aproximar-se do fim. Nesta noite de oração com o Papa Francisco brilha a luz da Igreja reunida. Agradece tanto bem recebido.

Gloria ao Pai, ao Filho e ao Espírito Santo.

Como era no princípio, agora e sempre.

Ámen.



Livro de Orações



64



Orações Diárias



**LEVANTA-TE**

**DIA 6 DE AGOSTO**

**ORAÇÕES DA MANHÃ**

Hoje é dia seis de agosto, domingo, Festa da Transfiguração do Senhor, último dia da Jornada Mundial da Juventude Lisboa 2023.

Maria partiu apressadamente para junto de Isabel, levando Jesus no mais íntimo de si. Mesmo depois do nascimento de Jesus, Maria manteve esta prontidão de quem se levanta para seguir caminho o resto da sua vida. O encontro com Jesus mudou a vida de Maria. E neste preciso momento ela está de pé, diante de ti, e desafia-te a levantar e a viver a alegria do Evangelho. Porque hesitas? Deixa que Maria te levante; agarra a sua mão estendida. Pede-lhe que te leve até ao seu Filho. E começa assim a tua oração.



## **Escuta esta passagem do Evangelho segundo São Mateus.**

[Ev Mt 17, 1-9]

Jesus tomou consigo Pedro, Tiago e João seu irmão e levou-os, em particular, a um alto monte e transfigurou-Se diante deles:

o seu rosto ficou resplandecente como o sol e as suas vestes tornaram-se brancas como a luz. E apareceram Moisés e Elias a falar com Ele.

Pedro disse a Jesus:

«Senhor, como é bom estarmos aqui!

Se quiseres, farei aqui três tendas:

uma para Ti, outra para Moisés e outra para Elias».

Ainda ele falava,

quando uma nuvem luminosa os cobriu com a sua sombra e da nuvem uma voz dizia:

«Este é o meu Filho muito amado, no qual pus toda a minha complacência. Escutai-O».

Ao ouvirem estas palavras, os discípulos caíram de rosto por terra e assustaram-se muito.

Então Jesus aproximou-se e, tocando-os, disse:

«Levantai-vos e não temais».

Erguendo os olhos, eles não viram mais ninguém, senão Jesus.

Ao descerem do monte, Jesus deu-lhes esta ordem:

«Não conteis a ninguém esta visão,

até o Filho do homem ressuscitar dos mortos».



Tal como aos discípulos, Jesus escolheu-te para ires com Ele até ao topo do monte. Hoje, pelo Espírito Santo, Jesus Ressuscitado desafia-te a que tomes, também tu, nova forma. A que te vistas de luz e dêes testemunho da fé que te faz levantar e partir apressadamente. Aceitas o seu convite?

Jesus pediu aos discípulos que não contassem a ninguém o que viram.

Pediu-lhes segredo.

Mas agora já não é o tempo do segredo:  
é o tempo do Anúncio.

Recorda o que descobriste ao longo destes dias.  
Leva-o contigo para a tua vida.

O que nos espera no final da JMJ Lisboa 2023?

A missão!

Levar a todos a boa nova de que Deus é amor,  
um anúncio que pede, mais do que palavras,  
gestos de amor;  
mais do que argumentos,  
uma atitude amorosa.

Jesus conta contigo para esta missão:

É Ele quem te envia.

Saboreia esta alegria.

Pergunta-Lhe onde é que Ele quer que tu vás.

Levanta-te e parte apressadamente.

Glória ao Pai e ao Filho e ao Espírito Santo.

Como era no princípio, agora e sempre. Ámen.



## ORAÇÃO DA TARDE

Abranda e cai na conta de como te sentes. Inaugura a tua tarde com estas palavras de envio do Papa Francisco.

Onde nos envia Jesus? Não há fronteiras, não há limites: Ele envia-nos a todos. O Evangelho não é para alguns, mas para todos. Não é apenas para os que nos parecem mais próximos, mais recetivos, mais acolhedores. É para todos. Não tenham medo de ir e levar Cristo a qualquer ambiente, até às periferias existenciais, inclusive a quem parece mais distante, mais indiferente. O Senhor procura a todos, quer que todos sintam o calor da sua misericórdia e do seu amor. E convida-nos a ir sem medo com o anúncio missionário onde quer que nos encontremos e com quem estivermos, no bairro, no estudo, no desporto, nas saídas com os amigos, no voluntariado ou no trabalho, é sempre bom e oportuno partilhar a alegria do Evangelho. É assim que o Senhor Se vai aproximando de todos. E a vocês, jovens, quer-vos como seus instrumentos para derramar luz e esperança, porque quer contar com a vossa valentia, frescura e entusiasmo.

*Papa Francisco, Christus Vivit, n. 177*

Levanta-te e sê luz no mundo.

Pergunta a Jesus, como São Francisco Xavier: “Senhor, onde queres que eu vá? Seguindo-Te, não me posso perder”.



## ORAÇÃO DA NOITE

Boa noite. Hoje terminou a Jornada Mundial da Juventude Lisboa 2023. Recolhe a alegria deste encontro. Deixa que ela se instale no teu coração.

*«Ide, pois, fazei discípulos de todos os povos, batizando-os em nome do Pai, do Filho e do Espírito Santo, ensinando-os a cumprir tudo quanto vos tenho mandado. E sabeis que Eu estarei sempre convosco até ao fim dos tempos.»* São estas as palavras de envio de Jesus aos discípulos, no momento da Ascensão aos Céus.

Hoje, o Papa Francisco enviou-nos a levar a boa notícia da fé, da alegria e do amor a todos aqueles que nos rodeiam. Como viveste hoje esta missão recebida?

Ao terminar a JMJ Lisboa 2023, pede a Jesus que permaneça contigo, e com todos os peregrinos, voluntários e organizadores deste encontro. Reza para que a experiência de fé aí vivida inunde de luz todos os cantos do mundo.

Gloria ao Pai, ao Filho e ao Espírito Santo.

Como era no princípio, agora e sempre.

Ámen.



**“Queridos jovens, não vos conformeis com nada menos do que a Verdade e o Amor, não vos conformeis com nada menos do que Cristo.”**

*Papa Bento XVI, JMJ Madrid 2011*





# LEITURAS DIÁRIAS





Livro de Orações



71



Leituras Diárias

# DIA 30 DE JULHO

DOMINGO XVII DO TEMPO COMUM

## LEITURA I

*1 Reis 3, 5.7-12*

*«Pediste a sabedoria»*

*Leitura do Primeiro Livro dos Reis*

Naqueles dias, o Senhor apareceu em sonhos a Salomão durante a noite e disse-lhe: «Pede o que quiseres». Salomão respondeu: «Senhor, meu Deus, Vós fizestes reinar o vosso servo em lugar do meu pai David e eu sou muito novo e não sei como proceder. Este vosso servo está no meio do povo escolhido, um povo imenso, inumerável, que não se pode contar nem calcular. Dai, portanto, ao vosso servo um coração inteligente, para governar o vosso povo, para saber distinguir o bem do mal; pois, quem poderia governar este vosso povo tão numeroso?». Agradou ao Senhor esta súplica de Salomão e disse-lhe: «Porque foi este o teu pedido, e já que não pediste longa vida, nem riqueza, nem a morte dos teus inimigos, mas sabedoria para praticar a justiça, vou satisfazer o teu desejo. Dou-te um coração sábio e esclarecido, como nunca houve antes de ti nem haverá depois de ti».

*Palavra do Senhor*



## SALMO RESPONSORIAL

*Sal. 118 (119), 57.72.76-77.127-128.129-130 (R. 97a )*

**Refrão: Quanto amo, Senhor, a vossa lei!**

Senhor, eu disse: A minha herança é cumprir as vossas palavras.

Para mim vale mais a lei da vossa boca do que milhões em ouro e prata. **Refrão**

Console-me a vossa bondade, segundo a promessa feita ao vosso servo.

Desçam sobre mim as vossas misericórdias e viverei, porque a vossa lei faz as minhas delícias. **Refrão**

Por isso, eu amo os vossos mandamentos, mais que o ouro, o ouro mais fino.

Por isso, eu sigo todos os vossos preceitos e detesto todo o caminho da mentira. **Refrão**

São admiráveis as vossas ordens, por isso, a minha alma as observa.

A manifestação das vossas palavras ilumina e dá inteligência aos simples. **Refrão**



## LEITURA II

*Rom 8, 28-30*

«*Predestinou-nos para sermos conformes à imagem do seu Filho*»

*Leitura da Epístola do apóstolo São Paulo aos Romanos*

Irmãos: Nós sabemos que Deus concorre em tudo para o bem daqueles que O amam, dos que são chamados, segundo o seu desígnio. Porque os que Ele de antemão conheceu, também os predestinou para serem conformes à imagem de seu Filho, a fim de que Ele seja o Primogénito de muitos irmãos. E àqueles que predestinou, também os chamou; àqueles que chamou, também os justificou; e àqueles que justificou, também os glorificou.

*Palavra do Senhor.*

## ALELUIA

*cf. Mt 11, 25*

*Refrão: **Aleluia.** Repete-se*

Bendito sejas, ó Pai, Senhor do céu e da terra, porque revelastes aos pequeninos os mistérios do reino. **Refrão**



## EVANGELHO

*Forma longa Mt 13, 44-52*

*«Vendeu tudo quanto possuía para comprar aquele campo»*

*Evangelho de Nosso Senhor Jesus Cristo segundo São Mateus*

Naquele tempo, disse Jesus aos seus discípulos: «O reino dos Céus é semelhante a um tesouro escondido num campo. O homem que o encontrou tornou a escondê-lo e ficou tão contente que foi vender tudo quanto possuía e comprou aquele campo. O reino dos Céus é semelhante a um negociante que procura pérolas preciosas. Ao encontrar uma de grande valor, foi vender tudo quanto possuía e comprou essa pérola. O reino dos Céus é semelhante a uma rede que, lançada ao mar, apanha toda a espécie de peixes. Logo que se enche, puxam-na para a praia e, sentando-se, escolhem os bons para os cestos e o que não presta deitam-no fora. Assim será no fim do mundo: os Anjos sairão a separar os maus do meio dos justos e a lançá-los na fornalha ardente. Aí haverá choro e ranger de dentes. Entendestes tudo isto?» Eles responderam-Lhe: «Entendemos». Disse-lhes então Jesus: «Por isso, todo o escriba instruído sobre o reino dos Céus é semelhante a um pai de família que tira do seu tesouro coisas novas e coisas velhas».

*Palavra da salvação.*



# DIA 31 DE JULHO

## SEMANA XVII SEGUNDA-FEIRA

### LEITURA I

*Ex 32, 15-24.30-34*

*«Este povo cometeu um grande pecado, fabricando um deus de ouro»*

*Leitura do Livro do Êxodo*

Naqueles dias, Moisés desceu do monte Sinai, trazendo na mão as duas tábuas da Lei, escritas de ambos os lados, em uma e outra face.

As tábuas eram obra de Deus;

a escritura era letra de Deus gravada nas tábuas.

Josué ouviu a vozearia do povo e disse a Moisés:

«Há gritos de guerra no acampamento».

Moisés respondeu-lhe:

«Não são gritos de vitória, nem lamentos de derrota; o que eu ouço são vozes de gente a cantar».

Ao aproximar-se do acampamento,

viu o bezerro e as danças.

Então Moisés, inflamado em cólera,

arremessou as tábuas e fê-las em pedaços no sopé do monte.

Pegou no bezerro que eles tinham fabricado,

queimou-o e triturou-o até o reduzir a pó;

espalhou-o na água e deu-a a beber aos filhos de Israel.

Moisés perguntou a Aarão:

«Que te fez este povo,



para o induzires a pecado tão grave?». Aarão respondeu-lhe: «Não se acenda a cólera do meu senhor. Bem sabes como este povo é inclinado para o mal. Foram eles que me disseram: 'Faz-nos um deus que vá à nossa frente, porque a esse Moisés, o homem que nos fez sair da terra do Egito, não sabemos o que lhe aconteceu'. Então eu disse-lhes: 'Quem tem ouro?' Eles desfizeram-se do ouro que tinham e deram-mo. Depois eu lancei-o ao fogo e saiu este bezerro». No dia seguinte, Moisés disse ao povo: «Vós cometestes um grande pecado. Mas agora vou subir à presença do Senhor, para ver se posso obter o perdão do vosso pecado». Moisés voltou à presença do Senhor e disse-Lhe: «Este povo cometeu um grande pecado, fabricando um deus de ouro. Se quisésseis ainda perdoar-lhe este pecado... Se não, peço que me risqueis do livro que escrevestes». O Senhor respondeu a Moisés: «Riscarei do meu livro aquele que pecou contra Mim. Agora vai e conduz o povo para onde Eu te disse, que o meu Anjo irá à tua frente. Mas no dia em que Eu tiver de intervir, castigarei o seu pecado».

*Palavra do Senhor.*



## SALMO RESPONSORIAL

*SI 105 (106), 19-20.21-22.23 (R. 1a)*

*Refrão: **Dai graças ao Senhor, porque Ele é bom.***

Fizeram um bezerro no Horeb e adoraram um ídolo de metal fundido.

Trocaram a sua glória pela figura de um boi que come feno. **Refrão**

Esqueceram a Deus que os salvara, que realizara prodígios no Egito, maravilhas na terra de Cam, feitos gloriosos no Mar Vermelho. **Refrão**

E pensava já em exterminá-los, se Moisés, o seu eleito, não intercedesse junto d'Ele e aplacasse a sua ira para os não destruir. **Refrão**

## ALELUIA

*Tg 1, 18*

*Refrão: **Aleluia** Repete-se*

Deus Pai nos gerou pela palavra da verdade, para sermos as primícias das suas criaturas. **Refrão**



## EVANGELHO

*Mt 13, 31-35*

*«O grão de mostarda torna-se árvore, de modo que as aves do céu vêm abrigar-se nos seus ramos»*

*Evangelho de Nosso Senhor Jesus Cristo segundo São Mateus*

Naquele tempo,

Jesus disse ainda à multidão a seguinte parábola:

«O reino dos Céus pode comparar-se ao grão de mostarda que um homem tomou e semeou no seu campo.

Sendo a menor de todas as sementes,

depois de crescer, é a maior de todas as plantas da horta

e torna-se árvore,

de modo que as aves do céu vêm abrigar-se nos seus ramos».

Disse-lhes outra parábola:

«O reino dos Céus pode comparar-se ao fermento

que uma mulher toma e mistura em três medidas de farinha, até ficar tudo levedado».

Tudo isto disse Jesus em parábolas,

e sem parábolas nada lhes dizia,

a fim de se cumprir o que fora anunciado pelo profeta,

que disse: «Abrirei a minha boca em parábolas,

proclamarei verdades ocultas desde a criação do mundo».

*Palavra da salvação.*



# DIA 1 DE AGOSTO

TERÇA FEIRA - VISITAÇÃO DE NOSSA SENHORA

## LEITURA I

*Sof 3, 14-18*

*«O Senhor, rei de Israel, está no meio de ti»*

*Leitura da Profecia de Sofonias*

Clama jubilosamente, filha de Sião;  
solta brados de alegria, Israel.

Exulta, rejubila de todo o coração, filha de Jerusalém.  
O Senhor revogou a sentença que te condenava,  
afastou os teus inimigos.

O Senhor, Deus de Israel, está no meio de ti  
e já não temerás nenhum mal.

Naquele dia, dir-se-á a Jerusalém:

«Não temas, Sião,  
não desfaleçam as tuas mãos.

O Senhor teu Deus está no meio de ti,  
como poderoso salvador.

Por causa de ti, Ele enche-Se de júbilo,  
renova-te com o seu amor,  
exulta de alegria por tua causa,  
como nos dias de festa».

Afastei para longe de ti a desventura,  
a humilhação que te oprimia, Jerusalém.

*Palavra do Senhor.*



## SALMO RESPONSORIAL

*Is 12, 2.3-4bcd.5-6 (R. 6b)*

**Refrão: Exultai de alegria, porque é grande no meio de vós o Santo de Israel.**

Deus é o meu Salvador, tenho confiança e nada temo. O Senhor é a minha força e o meu louvor. Ele é a minha salvação. **Refrão**

Tirareis água com alegria das fontes da salvação. Agradecei ao Senhor, invocai o seu nome; anunciai aos povos a grandeza das suas obras, proclamai a todos que o seu nome é santo. **Refrão**

Cantai ao Senhor, porque Ele fez maravilhas, anunciai-as em toda a terra. Entoai cânticos de alegria, habitantes de Sião, porque é grande no meio de vós o Santo de Israel. **Refrão**



## LEITURA II

*Rom 12, 9-16b*

*«Acudi com a vossa parte às necessidades dos cristãos;  
praticai generosamente a hospitalidade»*

*Leitura da Epístola do apóstolo São Paulo aos Romanos*

Irmãos:

Seja a vossa caridade sem fingimento.

Detestai o mal e aderi ao bem.

Amai-vos uns aos outros com amor fraterno; rivalizai uns com os outros na estima recíproca.

Não sejais indolentes no zelo, mas fervorosos no espírito; dedicai-vos ao serviço do Senhor.

Sede alegres na esperança, pacientes na tribulação, perseverantes na oração.

Acudi com a vossa parte às necessidades dos cristãos; praticai generosamente a hospitalidade.

Bendizei aqueles que vos perseguem; abençoai e não amaldiçoeis.

Alegrai-vos com os que estão alegres, chorai com os que choram. Vivei em harmonia uns com os outros.

Não aspireis às grandezas, mas conformai-vos com o que é humilde.

*Palavra do Senhor.*



## ALELUIA

*cf. Lc 1, 45*

Refrão: **Aleluia.** Repete-se

Bendita sejas, ó Virgem Santa Maria, que acreditastes na palavra do Senhor. **Refrão**

## EVANGELHO

*Lc 1, 39-56*

*«Donde me é dado que venha ter comigo a Mãe do meu Senhor?»*

*Evangelho de Nosso Senhor Jesus Cristo segundo São Lucas*

Naqueles dias,

Maria levantou-se e partiu apressadamente para a montanha, em direcção a uma cidade de Judá.

Entrou em casa de Zacarias e saudou Isabel.

Quando Isabel ouviu a saudação de Maria,

o menino exultou-lhe no seio.

Isabel ficou cheia do Espírito Santo

e exclamou em alta voz:

«Bendita és tu entre as mulheres

e bendito é o fruto do teu ventre.

Donde me é dado

que venha ter comigo a Mãe do meu Senhor?

Na verdade, logo que chegou aos meus ouvidos

a voz da tua saudação,



o menino exultou de alegria no meu seio.  
Bem-aventurada aquela que acreditou  
no cumprimento de tudo quanto lhe foi dito  
da parte do Senhor».

Maria disse então:

«A minha alma glorifica o Senhor  
e o meu espírito se alegra em Deus, meu Salvador.  
Porque pôs os olhos na humildade da sua serva:  
de hoje em diante me chamarão bem-aventurada  
todas as gerações.

O Todo-poderoso fez em mim maravilhas,  
Santo é o seu nome.

A sua misericórdia se estende de geração em geração  
sobre aqueles que O temem.

Manifestou o poder do seu braço  
e dispersou os soberbos.

Derrubou os poderosos de seus tronos  
e exaltou os humildes.

Aos famintos encheu de bens  
e aos ricos despediu de mãos vazias.

Acolheu a Israel, seu servo,  
lembrado da sua misericórdia,  
como tinha prometido a nossos pais,  
a Abraão e à sua descendência para sempre».

Maria ficou junto de Isabel cerca de três meses  
e depois regressou a sua casa.

*Palavra da salvação.*



## DIA 2 DE AGOSTO

QUARTA-FEIRA

### LEITURA I

*Ex 34, 29-35*

*«Viram que o rosto de Moisés irradiava luz e temeram aproximar-se dele»*

*Leitura do Livro do Êxodo*

Quando Moisés descia do monte Sinai, trazendo nas mãos as duas tábuas da Lei, não sabia que o seu rosto irradiava luz, depois de se encontrar com o Senhor.

Aarão e todos os filhos de Israel, ao olharem para Moisés, viram que o seu rosto irradiava luz e temeram aproximar-se dele.

Então Moisés chamou-os.

Aarão e todos os chefes da comunidade aproximaram-se e Moisés falou com eles.

Depois todos os filhos de Israel se aproximaram e ele transmitiu-lhes todas as ordens que tinha recebido do Senhor no monte Sinai.

Quando Moisés acabou de lhes falar, cobriu o rosto com um véu.

Sempre que Moisés comparecia na presença do Senhor para falar com Ele, tirava o véu até sair de lá.

Então comunicava aos filhos de Israel as ordens que recebera.



Mas como os filhos de Israel  
viam que o rosto de Moisés irradiava luz,  
ele voltava a cobrir o rosto com o véu,  
até voltar a entrar de novo na Tenda para falar com o Senhor.  
*Palavra do Senhor.*

## **SALMO RESPONSORIAL**

*Sl 98 (99), 5.6.7.9 (R. cf. 9c)*

*Refrão: **Vós sois santo, Senhor, nosso Deus.***

Aclamai o Senhor, nosso Deus,  
prostrai-vos a seus pés: Ele é santo. **Refrão**

Moisés e Aarão estão entre os seus sacerdotes  
e Samuel entre os que invocam o seu nome;  
invocavam o Senhor e Ele os atendia. **Refrão**

Falava-lhes da coluna de nuvem; eles  
observavam os seus mandamentos e os  
preceitos que lhes dera. **Refrão**

Aclamai o Senhor, nosso Deus e prostrai-vos  
diante da sua montanha santa: é santo o Senhor,  
nosso Deus. **Refrão**

## **ALELUIA**

*Jo 15, 15b*

*Refrão: **Aleluia** Repete-se*

Eu chamo-vos amigos, diz o Senhor, porque vos  
dei a conhecer tudo o que ouvi de meu Pai. **Refrão**



## EVANGELHO

*Mt 13, 44-46*

*«Vendeu tudo quanto possuía para comprar aquele campo»*

*Evangelho de Nosso Senhor Jesus Cristo segundo São Mateus*

Naquele tempo,

disse Jesus à multidão:

«O reino dos Céus é semelhante  
a um tesouro escondido num campo.

O homem que o encontrou tornou a escondê-lo  
e ficou tão contente que foi vender tudo quanto possuía  
e comprou aquele campo.

O reino dos Céus é semelhante  
a um negociante que procura pérolas preciosas.

Ao encontrar uma de grande valor,  
foi vender tudo quanto possuía e comprou essa pérola».

*Palavra da salvação.*



# DIA 3 DE AGOSTO

QUINTA-FEIRA

## LEITURA I

*Ex 40, 16-21.34-38*

*«A nuvem cobriu a Tenda da Reunião e a glória do Senhor encheu o Tabernáculo»*

*Leitura do Livro do Êxodo*

Naqueles dias,

Moisés fez tudo como o Senhor Ihe tinha ordenado.

No primeiro dia do primeiro mês do ano segundo, foi erguido o Tabernáculo.

Moisés construiu assim o Tabernáculo:

assentou as bases, colocou as pranchas,

aplicou as travessas e levantou as colunas.

Depois estendeu a Tenda sobre o Tabernáculo

e pôs sobre ele a cobertura da Tenda,

conforme o Senhor Ihe tinha ordenado.

Colocou as tábuas da Lei dentro da Arca;

pôs os varais na Arca e, sobre esta, o propiciatório.

Levou a Arca para dentro do Tabernáculo

e colocou o véu de proteção para encobrir a Arca da Lei, conforme o Senhor Ihe tinha ordenado.

Então a nuvem cobriu a Tenda da Reunião

e a glória do Senhor encheu o Tabernáculo.

Moisés não podia entrar na Tenda da Reunião,

porque a nuvem estava poisada sobre ela



e a glória do Senhor enchia o Tabernáculo.  
Sempre que a nuvem se elevava acima do Tabernáculo,  
os filhos de Israel levantavam o acampamento  
para nova jornada.  
Mas se a nuvem não se elevava,  
eles não se moviam enquanto ela não se elevasse de novo.  
De dia repousava a nuvem do Senhor sobre o Tabernáculo  
e de noite aparecia fogo sobre ele,  
à vista de toda a casa de Israel, em todas as suas jornadas.  
*Palavra do Senhor.*

## **SALMO RESPONSORIAL**

*Sl 83 (84), 3.4.5-6a e 8b.11 (R. 2)*

*Refrão: **Como é agradável a vossa morada, Senhor do Universo!***

A minha alma suspira ansiosamente pelos átrios  
do Senhor.

O meu ser e a minha carne exultam no  
Deus vivo. **Refrão**

Até as aves do céu encontram abrigo e as  
andorinhas um ninho para os seus filhos,  
junto dos vossos altares, Senhor dos Exércitos,  
meu Rei e meu Deus. **Refrão**

Felizes os que moram em vossa casa: podem  
louvar-Vos continuamente.

Felizes os que em Vós encontram a sua força, os  
que caminham para ver a Deus em Sião. **Refrão**

Um dia em vossos átrios vale por mais de mil  
longe de Vós.



Antes quero ficar no vestíbulo da casa do meu Deus, do que habitar nas tendas dos pecadores. **Refrão**

## ALELUIA

*cf. At 16, 14b*

Refrão: **Aleluia** Repete-se

Abri, Senhor, o nosso coração, para recebermos a palavra do vosso Filho. **Refrão**

## EVANGELHO

*Mt 13, 47-53*

*«Escolhem os bons para os cestos e o que não presta deitam-no fora»*

*Evangelho de Nosso Senhor Jesus Cristo segundo São Mateus*

Naquele tempo,

disse Jesus à multidão:

«O reino dos Céus é semelhante a uma rede que, lançada ao mar, apanha toda a espécie de peixes.

Logo que se enche, puxam-na para a praia e, sentando-se, escolhem os bons para os cestos e o que não presta deitam-no fora.

Assim será no fim do mundo:

os Anjos sairão a separar os maus do meio dos justos e a lançá-los na fornalha ardente.



Aí haverá choro e ranger de dentes.

Entendestes tudo isto?».

Eles responderam-Lhe:

«Entendemos».

Disse-lhes então Jesus:

«Por isso, todo o escriba instruído sobre o

reino dos Céus é semelhante

a um pai de família que tira do seu tesouro coisas novas e

coisas velhas».

Quando acabou de proferir estas parábolas,

Jesus continuou o seu caminho.

*Palavra da salvação.*



# DIA 4 DE AGOSTO

SEXTA-FEIRA

## LEITURA I

*Lv 23, 1.4-11.15-16.27.34b-37*

*«As solenidades do Senhor, as assembleias sagradas para as quais convocareis os filhos de Israel»*

*Leitura do Livro do Levítico*

O Senhor falou a Moisés, dizendo: «São estas as solenidades do Senhor, as assembleias sagradas, para as quais, no tempo devido, convocareis os filhos de Israel: No dia catorze do primeiro mês, ao entardecer, é a Páscoa do Senhor; e no dia quinze desse mês, é a Festa dos Pães Ázimos em honra do Senhor. Durante sete dias comereis pães ázimos. No primeiro dia reunireis uma assembleia sagrada: não fareis qualquer trabalho servil. Durante sete dias apresentareis ao Senhor oferendas passadas pelo fogo. No sétimo dia reunireis uma assembleia sagrada: Não fareis qualquer trabalho servil». O Senhor falou ainda a Moisés, dizendo: «Fala aos filhos de Israel e diz-lhes: 'Quando tiverdes entrado na terra que vos darei e aí ceifardes as searas, levareis ao sacerdote um molho de espigas, como primícias da vossa colheita. O sacerdote oferecê-lo-á ao Senhor com o gesto da apresentação, para que Ele vos seja favorável. Esta apresentação será feita no dia a seguir ao sábado. A partir do dia a seguir ao sábado, em que tiverdes trazido o molho de espigas para a apresentação, contareis sete semanas completas. Até ao dia a seguir ao



sétimo sábado, contareis cinquenta dias e apresentareis ao Senhor uma oferenda da nova colheita. No dia dez do sétimo mês, é o dia das Expições. Reunireis uma assembleia sagrada: fareis penitência e apresentareis ao Senhor oferendas passadas pelo fogo. A partir do dia quinze deste sétimo mês, durante sete dias, é a Festa das Tendias em honra do Senhor. No primeiro dia reunireis uma assembleia sagrada: não fareis qualquer trabalho servil. Durante sete dias, apresentareis ao Senhor oferendas passadas pelo fogo. No oitavo dia reunireis uma assembleia sagrada: apresentareis ao Senhor oferendas passadas pelo fogo. É o dia da última assembleia: não fareis qualquer trabalho servil. São estas as solenidades do Senhor, nas quais reunireis assembleias sagradas, para oferecer ao Senhor oferendas passadas pelo fogo, holocaustos, oblações, sacrifícios e libações, segundo o ritual próprio de cada dia'».

*Palavra do Senhor.*

## **SALMO RESPONSORIAL**

*Sl 80 (81), 2-4.5-6ab.10-11ab (R. 2a)*

*Refrão: **Alegrai-vos em Deus, que é o nosso auxílio.***

Aclamai a Deus, nossa força,  
aplaudi ao Deus de Jacob.

Fazei ressoar a trombeta na lua nova e na lua  
cheia, dia da nossa festa. **Refrão**

É uma obrigação para Israel, é um preceito do  
Deus de Jacob, lei que Ele impôs a José, quando  
saiu da terra do Egito. **Refrão**



«Não terás contigo um deus alheio, nem adorarás divindades estranhas. Eu, o Senhor, sou o teu Deus, que te fiz sair da terra do Egito». **Refrão**

## ALELUIA

*1Pd 1, 25*

Refrão: **Aleluia** *Repete-se*

A palavra do Senhor permanece eternamente. Esta é a palavra que vos foi anunciada. **Refrão**

## EVANGELHO

*Mt 13, 54-58*

«*Não é Ele o fi lho do carpinteiro? Onde Lhe vem tudo isto?»*

*Evangelho de Nosso Senhor Jesus Cristo segundo São Mateus*

Naquele tempo, Jesus foi à sua terra e começou a ensinar os que estavam na sinagoga, de tal modo que fi cavam admirados e diziam: «De onde Lhe vem esta sabedoria e este poder de fazer milagres? Não é Ele o fi lho do carpinteiro? A sua Mãe não se chama Maria e os seus irmãos Tiago, José, Simão e Judas? E as suas irmãs não vivem entre nós? De onde Lhe vem tudo isto?». E estavam escandalizados com Ele. Mas Jesus disse-lhes: «Um profeta só é desprezado na sua terra e em sua casa». E por causa da falta de fé daquela gente, Jesus não fez ali muitos milagres.

*Palavra da salvação.*



# DIA 5 DE AGOSTO

SÁBADO

## LEITURA I

*Lv 25, 1.8-17*

*«No ano do jubileu, cada um tornará a possuir a sua propriedade»*

*Leitura do Livro do Levítico*

O Senhor falou a Moisés, dizendo: «Contareis sete semanas de anos, isto, é, sete vezes sete anos; de maneira que, durante esse período de tempo, serão quarenta e nove anos. No dia dez do sétimo mês, mandarás fazer uma proclamação ao som da trombeta. É o dia das Expições: tocareis a trombeta por toda a vossa terra. De cinquenta em cinquenta anos promulgareis um ano santo e proclamareis no país a liberdade de todos os habitantes da terra. Será para vós um jubileu: cada um tornará a possuir a sua propriedade e cada um voltará à sua família. O quinquagésimo ano será para vós um ano jubilar: não semeareis, nem ceifareis as espigas que tiverem nascido espontaneamente, nem vindimareis as vinhas não podadas. É um jubileu, que será para vós sagrado: comereis do que os campos forem produzindo. Nesse ano jubilar, cada um tornará a possuir a sua propriedade. Se venderes alguma coisa ao teu próximo, ou se lhe comprares alguma coisa, nenhum de vós prejudique o seu irmão.

Comprarás ao teu próximo, tendo em conta o número de anos depois do jubileu; e ele te venderá segundo o número de anos de colheita. Quanto maior for o número de anos, maior será



o preço; quanto menor for o número de anos, menor será o preço, pois o que ele te vende é um certo número de colheitas. Nenhum de vós prejudique o seu próximo. Temerás o teu Deus, porque Eu sou o Senhor, vosso Deus».

*Palavra do Senhor.*

## **SALMO RESPONSORIAL**

*Sl 66 (67), 2-3.5.7-8 (R. cf.4)*

*Refrão: **Louvado sejas, Senhor, pelos povos de toda a terra.***

Deus Se compadeça de nós e nos dê a sua bênção, resplandeça sobre nós a luz do seu rosto. Na terra se conhecerão os vossos caminhos e entre os povos a vossa salvação. **Refrão**

Alegrem-se e exultem as nações, porque julgais os povos com justiça e governais as nações sobre a terra. **Refrão**

A terra produziu os seus frutos, o Senhor nosso Deus nos abençoa. Deus nos dê a sua bênção e chegue o seu louvor aos confins da terra. **Refrão**

## **ALELUIA**

*Mt 5, 10*

*Refrão: **Aleluia** Repete-se*

Bem-aventurados os que sofrem perseguição por amor da justiça, porque deles é o reino dos Céus. **Refrão**



## EVANGELHO

*Mt 14, 1-12*

*«Herodes mandou decapitar João na cadeia e os seus discípulos foram dar a notícia a Jesus»*

*Evangelho de Nosso Senhor Jesus Cristo segundo São Mateus*

Naquele tempo, o tetrarca Herodes ouviu falar da fama de Jesus e disse aos seus familiares: «Esse homem é João Batista que ressuscitou dos mortos. Por isso é que nele se exercem tais poderes miraculosos». De facto, Herodes tinha mandado prender João e algemá-lo no cárcere, por causa de Herodíades, a mulher de seu irmão Filipe. Porque João dizia constantemente a Herodes: «Não te é permitido tê-la por mulher». E embora quisesse dar-lhe a morte, tinha receio da multidão, que o considerava como profeta. Ocorreu entretanto o aniversário de Herodes e a filha de Herodíades dançou diante dos convidados. Agradou de tal maneira a Herodes, que este lhe prometeu com juramento dar-lhe o que ela pedisse. Instigada pela mãe, ela respondeu: «Dá-me agora mesmo num prato a cabeça de João Batista». O rei ficou consternado, mas por causa do juramento e dos convidados, ordenou que lhe dessem e mandou decapitar João no cárcere. A cabeça foi trazida num prato e entregue à jovem, que a levou a sua mãe. Os discípulos de João vieram buscar o seu cadáver e deram-lhe sepultura. Depois foram dar a notícia a Jesus.

*Palavra da salvação.*



# DIA 6 DE AGOSTO

## DOMINGO - TRANSFIGURAÇÃO DO SENHOR

### LEITURA

*I Dan 7, 9-10.13-14*

*«As suas vestes eram brancas como a neve»*

*Leitura da Profecia de Daniel*

Estava eu a olhar,  
quando foram colocados tronos e um Ancião sentou-se.  
As suas vestes eram brancas como a neve  
e os cabelos como a lã pura.  
O seu trono eram chamas de fogo,  
com rodas de lume vivo.  
Um rio de fogo corria, irrompendo diante dele.  
Milhares de milhares o serviam  
e miríades de miríades o assistiam.  
O tribunal abriu a sessão  
e os livros foram abertos.  
Contemplava eu as visões da noite,  
quando, sobre as nuvens do céu,  
veio alguém semelhante a um filho do homem.  
Dirigiu-Se para o Ancião venerável  
e conduziram-no à sua presença.  
Foi-lhe entregue o poder, a honra e a realeza,  
e todos os povos e nações O serviram.  
O seu poder é eterno, que nunca passará,  
e o seu reino jamais será destruído.

*Palavra do Senhor.*



## SALMO RESPONSORIAL

*Salmo 96 (97), 1-2.5-6.9 e 12 (R. 1a.9a)*

**Refrão: O Senhor é rei, o Altíssimo sobre toda a terra.**

O Senhor é rei: exulte a terra, rejubile a multidão das ilhas.

Ao seu redor, nuvens e trevas; a justiça e o direito são a base do seu trono. **Refrão**

Derretem-se os montes como cera diante do senhor de toda a terra.

Os céus proclamam a sua justiça e todos os povos contemplam a sua glória. **Refrão**

Vós, Senhor, sois o Altíssimo sobre toda a terra, estais acima de todos os deuses.

Alegrai-vos, ó justos, no Senhor e louvai o seu nome santo. **Refrão**

## LEITURA II

*2 Pedro 1, 16-19*

*«Ouvimos esta voz vinda do céu»*

*Leitura da Segunda Epístola de São Pedro*

Caríssimos:

Não foi seguindo fábulas ilusórias

que vos fizemos conhecer o poder e a vinda

de Nosso Senhor Jesus Cristo,

mas por termos sido testemunhas oculares da sua majestade.



Porque Ele recebeu de Deus Pai honra e glória,  
quando da sublime glória de Deus veio esta voz:  
«Este é o meu Filho muito amado,  
em quem pus toda a minha complacência».  
Nós ouvimos esta voz vinda do céu,  
quando estávamos com Ele no monte santo.  
Assim temos bem confirmada a palavra dos Profetas,  
à qual fazeis bem em prestar atenção,  
como a uma lâmpada que brilha em lugar escuro,  
até que desponte o dia  
e nasça em vossos corações a estrela da manhã.

*Palavra do Senhor.*

## **ALELUIA**

*Mt 17, 5c*

Refrão: **Aleluia** *Repete-se*

Este é o meu Filho muito amado, no qual pus  
toda a minha complacência.

Escutai-O. **Refrão**

## **EVANGELHO**

*Mt 17, 1-9*

*«O seu rosto ficou resplandecente como o sol»*

*Evangelho de Nosso Senhor Jesus Cristo segundo São Mateus*

Naquele tempo,

Jesus tomou consigo Pedro, Tiago e João seu irmão



e levou-os, em particular, a um alto monte e transfigurou-Se diante deles: o seu rosto ficou resplandecente como o sol e as suas vestes tornaram-se brancas como a luz. E apareceram Moisés e Elias a falar com Ele. Pedro disse a Jesus: «Senhor, como é bom estarmos aqui! Se quiseres, farei aqui três tendas: uma para Ti, outra para Moisés e outra para Elias». Ainda ele falava, quando uma nuvem luminosa os cobriu com a sua sombra e da nuvem uma voz dizia: «Este é o meu Filho muito amado, no qual pus toda a minha complacência. Escutai-O». Ao ouvirem estas palavras, os discípulos caíram de rosto por terra e assustaram-se muito. Então Jesus aproximou-se e, tocando-os, disse: «Levantai-vos e não temais». Erguendo os olhos, eles não viram mais ninguém, senão Jesus. Ao descerem do monte, Jesus deu-lhes esta ordem: «Não conteis a ninguém esta visão, até o Filho do homem ressuscitar dos mortos».

*Palavra da salvação.*



**“Também a Igreja tem necessidade desta renovação. Precisa da vossa fé, do vosso idealismo e da vossa generosidade, para poder ser sempre jovem no Espírito”**

*Papa Bento XVI, JMJ Sídney 2008*





# DESAFIOS DIÁRIOS





Livro de Orações



103



Desafios Diários



## PARTE

Conhece e descobre curiosidades de 2 pessoas de nacionalidades diferentes.



## APRESSA-TE

Apressa-te a encontrar Jesus e vai visitá-Lo a uma Igreja.



## ALEGRA-TE

Partilha com alguém o que mais te alegrou no dia de hoje.



Livro de Orações



104



Desafios Diários



## ACREDITA

Reza por uma pessoa que conheces e que não acredita em Deus.



## AGRADECE

Dá um abraço a quem mais te marcou pelo testemunho que te deu esta semana e reza por ele/a.



## LEVANTA-TE

Partilha a experiência desta JMJ com duas pessoas que não a tenham vivido.



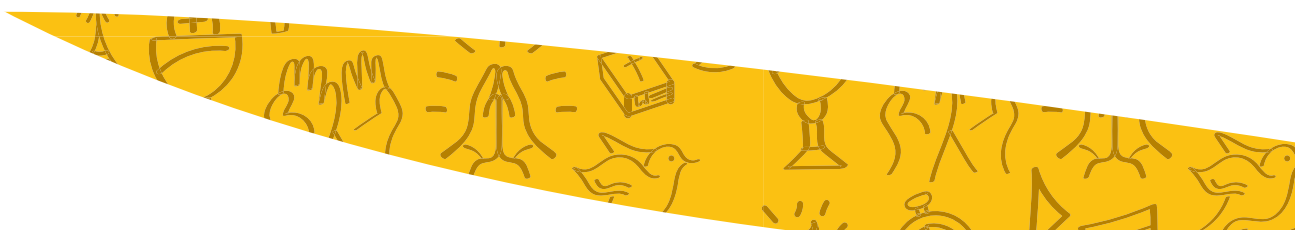
**“Sei que vós, como jovens, aspirais pelas coisas grandes, que quereis comprometer-vos por um mundo melhor. Demonstrai-o aos homens, demonstrei-o ao mundo”**

*Papa Bento XVI, JMJ Colonia 2005*





# **CELEBRAÇÕES OFICIAIS**



# MISSA DE ABERTURA



## RITOS INICIAIS

Can - ta - rei, can - ta - rei a bon -  
I will sing, I will sing of the

5  
da - de do Se - nhor. Can - ta - rei,  
good - ness of the Lord. I will sing,

10  
can - ta - rei a bon - da - de do Se - nhor.  
I will sing of the good - ness of the Lord.

Alegra-te, ó Jerusalém,  
e vós todos os que a amais reuni-vos: Jerusalém  
Regozijai-vos vós que tendes vivido na tristeza  
Exultareis e sereis saciados de consolação.

Cantai ao Senhor um cântico novo  
Cante ao Senhor a terra inteira  
Cantai ao Senhor, bendizei o seu nome.

Proclamai dia após dia a sua salvação  
Cantai entre os povos a sua glória  
Dizei às nações os seus prodígios.



Aclamai, ó povos, aclamai o Senhor  
Aclamai a sua glória e o seu poder  
Aclamai a glória do nome do Senhor.

Trema diante dele a terra inteira  
Confessai entre os homens: o Senhor é Rei  
Governa os povos com justiça

**O Celebrante:**

Em nome do Pai e do Filho e do Espírito Santo.

**R/.** Amen.

**O Celebrante:**

A paz esteja convosco.

**R/.** Bendito seja Deus, que nos reuniu no amor de Cristo.

## **ATO PENITENCIAL**

**O Celebrante:**

Irmãos: Para celebrarmos dignamente os santos mistérios,  
reconheçamos que somos pecadores.

Confessemos os nossos pecados.

**Todos:**

Confesso a Deus todo-poderoso e a vós, irmãos, que pequei  
muitas vezes, por pensamentos e palavras, atos e omissões,  
por minha culpa, minha culpa, minha tão grande culpa. E peço  
à Virgem Maria, aos anjos e santos, e a vós, irmãos, que rogueis  
por mim a Deus, nosso Senhor.



**O Celebrante:**

Deus todo-poderoso tenha compaixão de nós, perdoe os nossos pecados e nos conduza à vida eterna.

**R/.** Amen

**KYRIE**

Ky - ri - e e - le - i - son, Ky - ri - e e - le - i - son,

Ky - ri - e e - le - i - son, Ky - ri - e e - le - i - son.

Chris - te e - le - i - son, Chris - te e - le - i - son.

Chris - te e - le - i - son. Chris - te e - le - i - son.

Ky - ri - e e - le - i - son, Ky - ri - e e - le - i - son,

Ky - ri - e e - le - i - son, Ky - ri - e e - le - i - son.



## Coro e Assembleia:

V. Kýrie, eléison. R. Kýrie, eléison.

V. Christe, eléison. R. Christe, eléison.

V. Kýrie, eléison. R. Kýrie, eléison.

## GLÓRIA

Glo - ri - a, glo - ri - a in ex - cel - sis De - o.

<sup>3</sup>  
Glo - ri - a, glo - ri - a in ex - cel - sis De - o

Glória in excelsis Deo

et in terra pax homínibus bonae voluntátis.

Laudámus te, benedícimus te, adorámus te, glorificámus te,

grátias ágimus tibi propter magnam glóriam tuam,

Dómine Deus, Rex cæléstis, Deus Pater omnipotens.

Dómine Fili unigénite, Iesu Christe,

Dómine Deus, Agnus Dei, Fílius Patris,

qui tollis peccáta mundi, miserére nobis;

qui tollis peccáta mundi, súscipe deprecatióem nostram.

Qui sedes ad déxteram Patris, miserére nobis.

Quóniam tu solus Sanctus, tu solus Dóminus, tu solus

Altíssimus, Iesu Christe, cum Sancto Spíritu:

in glória Dei Patris.

Amen.



## **ORAÇÃO COLETA**

### **O Celebrante:**

Oremos.

Deus todo-poderoso e eterno, que inspirastes à Virgem santa Maria o desejo de visitar santa Isabel, levando consigo o vosso Filho, tornai-nos dóceis à inspiração do Espírito Santo, para podermos, com ela, cantar sempre as vossas maravilhas. Por nosso Senhor Jesus Cristo, vosso Filho, que é Deus e convosco vive e reina, na unidade do Espírito Santo, por todos os séculos dos séculos.

**R/.** Ámen

## **LITURGIA DA PALAVRA**

### **PRIMEIRA LEITURA**

*Sof 3, 14-18*

#### **Leitor:**

Leitura da Profecia de Sofonias

Clama jubilosamente, filha de Sião; solta brados de alegria, Israel. Exulta, rejubila de todo o coração, filha de Jerusalém. O Senhor revogou a sentença que te condenava, afastou os teus inimigos. O Senhor, Deus de Israel, está no meio de ti e já não temerás nenhum mal. Naquele dia, dir-se-á a Jerusalém: «Não temas, Sião, não desfaleçam as tuas mãos. O Senhor teu Deus está no meio de ti, como poderoso salvador. Por causa de ti, Ele



enche-Se de júbilo, renova-te com o seu amor, exulta de alegria por tua causa, como nos dias de festa». Afastei para longe de ti a desventura, a humilhação que te oprimia, Jerusalém.



Verbum Domini.  
R/. Deo Gratias.

## SALMO RESPONSORIAL

*Is 12, 2.3-4bcd.5-6 (R. 6b)*



R/. Povo do Senhor, exulta e canta de alegria.

Deus é o meu Salvador,  
Tenho confiança e nada temo.  
O Senhor é a minha força e o meu louvor.  
Ele é a minha salvação. R/.



Tirareis água com alegria das fontes da salvação.  
Agradecei ao Senhor, invocai o seu nome;  
anunciai aos povos a grandeza das suas obras,  
proclamai a todos que o seu nome é santo. *R/.*

Cantai ao Senhor, porque Ele fez maravilhas,  
anunciai-as em toda a terra.  
Entoai cânticos de alegria, habitantes de Sião,  
porque é grande no meio de vós o Santo de Israel. *R/.*

## **SEGUNDA LEITURA**

*Rom, 12, 9-16b*

**Leitor:**

Leitura da Epístola do apóstolo São Paulo aos Romanos

Irmãos: Seja a vossa caridade sem fingimento. Detestai o mal e aderi ao bem. Amai-vos uns aos outros com amor fraterno; rivalizai uns com os outros na estima recíproca. Não sejais indolentes no zelo, mas fervorosos no espírito; dedicai-vos ao serviço do Senhor. Sede alegres na esperança, pacientes na tribulação, perseverantes na oração. Acudi com a vossa parte às necessidades dos cristãos; praticai generosamente a hospitalidade. Bendizei aqueles que vos perseguem; abençoai e não amaldiçoeis. Alegrai-vos com os que estão alegres, chorai com os que choram. Vivei em harmonia uns com os outros. Não aspireis às grandezas, mas conformai-vos com o que é humilde.



Verbum Domini.

**R/.** Deo Gratias.

## ALELUIA

*cf. Lc 1, 45*



Aleluia.

Bendita sejas, ó Virgem Santa Maria,  
que acreditastes na palavra do Senhor.

## EVANGELHO

*Lc 1, 39-56*





**O Diácono:** Dominus vobiscum

**R/.** Et cum spiritu tuo.

Lectio sancti Evangelii secundum Lucam.

**R/.** Gloria tibi, Domine.

**O Diácono:**

Naqueles dias,  
Maria levantou-se  
e partiu apressadamente para a montanha,  
em direcção a uma cidade de Judá.  
Entrou em casa de Zacarias e saudou Isabel.  
Quando Isabel ouviu a saudação de Maria,  
o menino exultou-lhe no seio.

Isabel ficou cheia do Espírito Santo  
e exclamou em alta voz:

«Bendita és tu entre as mulheres  
e bendito é o fruto do teu ventre.

Donde me é dado que venha ter comigo a Mãe do meu Senhor?

Na verdade, logo que chegou aos meus ouvidos  
a voz da tua saudação,

o menino exultou de alegria no meu seio.

Bem-aventurada aquela que acreditou  
no cumprimento de tudo quanto lhe foi dito  
da parte do Senhor».

Maria disse então:

«A minha alma glorifica o Senhor  
e o meu espírito se alegra em Deus, meu Salvador.  
Porque pôs os olhos na humildade da sua serva:



de hoje em diante me chamarão bem-aventurada  
todas as gerações.

O Todo-poderoso fez em mim maravilhas,  
Santo é o seu nome.

A sua misericórdia se estende de geração  
em geração sobre aqueles que O temem.

Manifestou o poder do seu braço  
e dispersou os soberbos.

Derrubou os poderosos de seus tronos  
e exaltou os humildes.

Aos famintos encheu de bens  
e aos ricos despediu de mãos vazias.

Acolheu a Israel, seu servo,  
lembrado da sua misericórdia,  
como tinha prometido a nossos pais,  
a Abraão e à sua descendência para sempre».

Maria ficou junto de Isabel cerca de três meses  
e depois regressou a sua casa.

Verbum Domini.

**R/.** Laus tibi, Christe.

## **HOMILIA**



## CREDO



Creio em Deus,  
Pai todo-poderoso, Criador do céu e da terra;  
e em Jesus Cristo, seu único Filho, Nosso Senhor,  
que foi concebido pelo poder do Espírito Santo;  
nasceu da Virgem Maria;  
padeceu sob Pôncio Pilatos,  
foi crucificado, morto e sepultado;  
desceu à mansão dos mortos;  
ressuscitou ao terceiro dia;  
subiu aos Céus;  
está sentado à direita de Deus Pai todo-poderoso,  
de onde há de vir a julgar os vivos e os mortos.  
Creio no Espírito Santo; na santa Igreja Católica;  
na comunhão dos Santos; na remissão dos pecados;  
na ressurreição da carne; na vida eterna.

## ORAÇÃO DOS FIÉIS

### O Celebrante:

Irmãos e irmãs:

Supliquemos a Deus Pai todo-poderoso, que deu a plenitude da graça à Virgem Maria, para que faça participar desta riqueza a Igreja e toda a humanidade, cantando com alegria:



**Leitor 1:** Pela Santa Igreja. Para que reconheça em Maria o modelo de discípulo fiel e obediente, que tem a coragem de deixar tudo e partir ao encontro do próximo.  
Oremos ao Senhor. **R/.**

**Leitor 2:** Pelo Papa Francisco e por todos aqueles que são chamados a anunciar o Evangelho. Para que, como Maria, levem a Palavra de Deus ao mundo com alegria, em especial às pessoas mais pobres e sozinhas.  
Oremos ao Senhor. **R/.**

**Leitor 3:** Por todos os líderes e autoridades do mundo. Para que, como Maria, não procurem a glória para si mesmos, mas cumpram a sua missão com justiça e humildade, procurando o bem para todos os povos.  
Oremos ao Senhor. **R/.**

**Leitor 4:** Por todos os que estão doentes, desempregados e se sentem abandonados. Para que o Senhor, por intercessão de Maria, os console e fortaleça para se levantarem e recomeçarem.  
Oremos ao Senhor. **R/.**

**Leitor 5:** Pela paz no mundo e pelo fim das guerras. Para que o Senhor proteja os inocentes e os indefesos



e acabe com os conflitos. Que, a exemplo de Maria, vivamos em comunhão fraterna e sejamos inundados pela paz de Cristo. Oremos ao Senhor. **R/.**

**Leitor 6:** Pela Jornada Mundial da Juventude Lisboa 2023. Para que seja momento de encontro de Cristo com os jovens, fortalecendo a fraternidade além-fronteiras. Que juntos se ergam e anunciem com alegria o evangelho, à semelhança de Maria. Oremos ao Senhor. **R/.**

**Leitor 7:** Por todos os jovens do mundo. Para que, em cada momento das suas vidas, especialmente aqueles que lutam com tristeza, ansiedade ou desânimo, saibam partir com pressa como Maria, portadora da esperança que vem de Ti. Oremos ao Senhor. **R/.**

### **O Celebrante:**

Deus eterno e onnipotente, que fizestes grandes maravilhas na Virgem Maria, por sua intercessão renovai os vossos prodígios, para que possamos bendizer-Vos para sempre e louvar eternamente o vosso nome. Por Cristo nosso Senhor.

**R/.** Amen.



## LITURGIA EUCARÍSTICA

### APRESENTAÇÃO DOS DONS

Ben-di-ta\_és tu, ó Vir-gem Ma-ri-a! Ben-di-ta\_és  
Bless'd are you, o pure Vir-gin Ma-ry! Bless'd are

tu, ó mãe de Deus! Vi-va Je-sus, vi-va pr'a sem-pre!  
you, bless'd is your child! Hail to our Lord, now and fo-re-ver!

A-le-lu-ia, a-le-lu-ia. Vi-va Je-sus, vi-va p'ra  
Hal-le-lu-jah, hal-le-lu-jah. Hail to our Lord, now and fo-

sem-pre! A-le-lu-ia, a-le-lu-ia. Mm  
re-ver! Hal-le-lu-jah, hal-le-lu-jah. Mm

Maria levantou-se e partiu apressadamente  
Rumo a uma cidade da Judeia  
Levara no seu coração e no seu ventre  
A Beleza viva e verdadeira.

Maria levantou-se: eis a Caridade!  
Anunciar a Vida e a Verdade  
Aquele que portava cheia de humildade  
É o Deus eterno feito Carne.

Ao entrar em casa Maria a saudou  
Cheia do Espírito Santo, Isabel exclamou:



Mas como é possível que venha ter comigo  
A Mãe de Deus feito menino?  
Aquele que o universo não contém  
Nasceu pequenino em Belém.

As wide as the sea embracing Portugal,  
Jesus comes to save and comfort us  
He is our Lord, his love is forever  
Believe in Him, you shall live.

Mary came and greeted Elizabeth,  
Who filled with the Holy Spirit, cried out in a loud voice:

From the whole wide world, we come to celebrate  
the new life that the Infant Jesus gives us  
Down on our knees, we worship with the shepherds  
The One who gave himself as Living bread

The hope born of faith, we come to share with all:  
This is the mission to fulfil  
To spread to the world the gift of the Word of God,  
Word of peace and love that warms our hearts

Mary came and greeted Elizabeth,  
Who filled with the Holy Spirit, cried out in a loud voice:

Maria permaneceu contemplando aquela cruz  
Unida ao coração do eterno Filho  
E ouvindo com ternura o seu bom Jesus  
O Cordeiro de Deus, o Prometido



Maria disse sim com todo o coração:  
Recebeu do Filho a humanidade  
Aquele que da morte se levantou  
Abriu a nossa vida à Eternidade  
Ao entrar em casa Maria a saudou  
Cheia do Espírito Santo, Isabel exclamou.

## **ORAÇÃO SOBRE AS OBLATAS**

### **O Celebrante:**

Oremos

Senhor, que aceitastes com agrado a caridade da Virgem Maria, Mãe do vosso Filho, aceitai também estes dons que Vos oferecemos e transformai-os, para nós, em sacrifício de salvação.

Por Cristo nosso Senhor.

**R/.** Amen

## **ORAÇÃO EUCARÍSTICA III**

**V.** O Senhor esteja convosco.

**R.** Ele está no meio de nós.

**V.** Corações ao alto.

**R.** O nosso coração está em Deus.

**V.** Dêmos graças ao Senhor nosso Deus.

**R.** É nosso dever, é nossa salvação.



## O Celebrante:

Senhor, Pai santo, Deus eterno e onipotente, é verdadeiramente nosso dever, é nossa salvação celebrar o vosso poder admirável na perfeição dos santos e exaltar a vossa bondade na festa da Virgem santa Maria, inspirando-nos no seu cântico de louvor.

Vós fizestes maravilhas a favor de todos os povos e manifestastes, de geração em geração, a vossa misericórdia, quando olhastes para a humildade da vossa serva e, por Ela, nos destes o Salvador do mundo, vosso Filho, nosso Senhor Jesus Cristo.

Por Ele, a multidão dos anjos adora a vossa majestade e exulta eternamente na vossa presença.

Permiti que nos associemos às suas vozes, cantando com alegria:

Sanctus, Sanctus, Sanctus

Dóminus Deus Sábaoth.

Pleni sunt cæli et terra glória tua.

Hosánna in excélsis.

Benedíctus qui venit in nómine Dómini.

Hosánna in excélsis.



Ho-san-na in ex - cel - sis, Ho - san-na in ex - cel - sis, Ho-

san - na in ex - cel - sis, Ho - san-na in ex - cel - sis. \_\_\_\_\_

### O Celebrante:

Vós, Senhor,  
sois verdadeiramente Santo e todas as criaturas cantam os vossos louvores, porque dais a vida e santificais todas as coisas, por nosso Senhor Jesus Cristo, vosso Filho, com o poder do Espírito Santo, e não cessais de reunir para Vós um povo, que, de um extremo ao outro da terra, Vos ofereça uma oblação pura.

### O Celebrante e os concelebrantes:

Humildemente Vos suplicamos, Senhor: santificai, pelo Espírito Santo, estes dons que Vos apresentamos, para que se convertam no Corpo e ✠ Sangue de nosso Senhor Jesus Cristo, vosso Filho, que nos mandou celebrar estes mistérios.

Na noite em que Ele ia ser entregue,  
tomou o pão, dando graças Vos bendisse,  
partiu-o e deu-o aos seus discípulos, dizendo:

***Tomai, todos, e comei:  
isto é o meu corpo,  
que será entregue por vós.***



De igual modo, no fim da Ceia, tomou o cálice, dando graças Vos bendisse e deu-o aos seus discípulos, dizendo:

**Tomai, todos, e bebei:  
este é o cálice do meu sangue,  
o sangue da nova e eterna aliança,  
que será derramado por vós e por todos  
para remissão dos pecados.  
fazei isto em memória de mim.**

**O Celebrante:**

Mistério da fé!

**R/.** Anunciamos, Senhor, a vossa morte, proclamamos a vossa ressurreição. Vinde, Senhor Jesus!

Mis-té-rio da fé! R. A-nun-ci - amos, Senhor, a vos-sa mor-te,  
pro-cla - mamos a vossa res-sur-rei-ção. Vin - de, Se-nhor Je-sus!

**O Celebrante e os concelebrantes:**

Celebrando agora, Senhor,  
o memorial da paixão redentora do vosso Filho,  
da sua admirável ressurreição e ascensão aos céus,  
e esperando a sua vinda gloriosa, nós Vos oferecemos,  
em ação de graças, este sacrifício vivo e santo



Olhai benignamente para a oblação da vossa Igreja: vede nela a vítima que nos reconciliou convosco e fazei que, alimentando-nos do Corpo e Sangue do vosso Filho, cheios do seu Espírito Santo, sejamos em Cristo um só corpo e um só espírito.

### Um Concelebrante:

O Espírito Santo faça de nós uma oferenda permanente, a fim de alcançarmos a herança eterna, em companhia dos vossos eleitos, com a Virgem santa Maria, Mãe de Deus, são José, seu esposo, os bemaventurados apóstolos e gloriosos mártires, e todos os santos, por cuja intercessão esperamos sempre o vosso auxílio.

### Um outro concelebrante:

Por este sacrifício de reconciliação, dai, Senhor, a salvação e a paz ao mundo inteiro; confirmai a vossa Igreja na fé e na caridade, ao longo da sua peregrinação na terra, com o vosso servo, o nosso Papa Francisco, o nosso Patriarca Manuel e todos os bispos e ministros sagrados, e todo o povo por Vós redimido.

Atendei benignamente às preces desta família, que Vos dignastes reunir na vossa presença. Reconduzi a Vós, Pai de misericórdia, todos os vossos filhos dispersos.

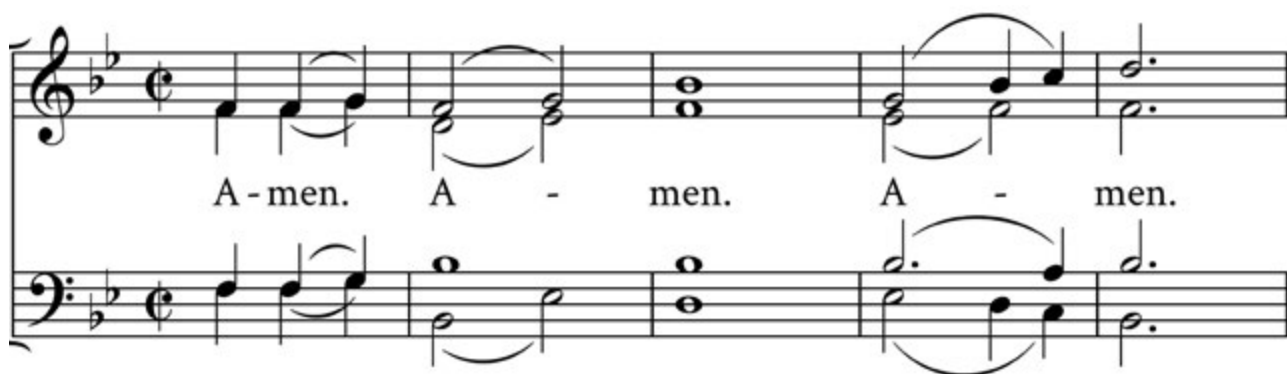


Lembra-Vos dos nossos irmãos defuntos  
e de todos os que morreram na vossa amizade.  
Acolhei-os com bondade no vosso reino,  
onde também nós esperamos ser recebidos,  
para vivermos com eles eternamente na vossa glória,  
por nosso Senhor Jesus Cristo.  
Por Ele concedei ao mundo todos os bens.

### O Celebrante e os concelebrantes:

Por Cristo, com Cristo, em Cristo, a Vós, Deus Pai todo-poderoso,  
na unidade do Espírito Santo, toda a honra e toda a glória, por  
todos os séculos dos séculos.

R/. Amen.





## RITOS DA COMUNHÃO

### PATER NOSTER

#### O Celebrante:

Em comunhão com toda a Igreja, ousamos dizer:

Pai — nos - so que es-tais nos Céus, san - ti - fi - cado seja o vos - so no - me;  
venha a nós o vos - so rei - no; seja feita a vos-sa von - ta - de  
assim na terra co-mo no Céu. O pão nos - so de ca - da di - a  
nos dai ho - je; perdoai-nos as nossas o - fen - sas, assim como nós  
per - do - a - mos a quem nos tem o fen - di - do; e não  
nos dei-xeis ca - ir em ten - ta - ção mas li - vrai - nos do mal.

Pai nosso,  
que estais nos céus,  
santificado seja o vosso nome;  
venha a nós o vosso reino;  
seja feita a vossa vontade,  
assim na terra como no céu.  
O pão nosso de cada dia nos dai hoje;



perdoai-nos as nossas ofensas,  
assim como nós perdoamos  
a quem nos tem ofendido;  
e não nos deixeis cair em tentação,  
mas livrai-nos do mal.

### O Celebrante:

Livrai-nos de todo o mal, Senhor, e dai ao mundo a paz em nossos dias, para que, ajudados pela vossa misericórdia, sejamos sempre livres do pecado e de toda a perturbação, enquanto esperamos a vinda gloriosa de Jesus Cristo nosso Salvador.

**R/.** Vosso é o reino e o poder e a glória para sempre.

### O Celebrante:

Senhor Jesus Cristo, que dissestes aos vossos apóstolos: Deixo-vos a paz, dou-vos a minha paz: não olheis aos nossos pecados, as à fé da vossa Igreja, e dai-lhe a união e a paz, segundo a vossa vontade, Vós que viveis e reinais pelos séculos dos séculos.

**R/.** Amen.

### O Celebrante:

A paz do Senhor esteja sempre convosco.

**R/.** O amor de Cristo nos uniu.

### O Diácono:

Como filhos do Deus da paz, saudai-vos com um gesto de comunhão fraterna.



## AGNUS DEI

6  
A - gnus De - i qui tol - lis pec -

11  
ca - ta mun - di, mi - se - re - re no -

17  
13  
bis. Do - na no - bis pa - cem.

Agnus Dei, qui tollis peccáta mundi:  
miserére nobis.

Agnus Dei, qui tollis peccáta mundi:  
miserére nobis.

Agnus Dei, qui tollis peccáta mundi:  
dona nobis pacem.

### O Celebrante:

Provai e vede como o Senhor é bom.

Eis o Cordeiro de Deus, que tira o pecado do mundo.

**R/.** Senhor, eu não sou digno de que entreis em minha morada,  
mas dizei uma palavra e serei salvo.



Das ge-ra-ções sou bem-a-ven-tu-ra-da

4 Guar-do um te-sou-ro que não se con-so-me Deus me\_es-co-lheu

6 pa-ra su-a mo-ra-da San-to, san-to

9 é o seu no-me Deus me\_es-co-lheu pa-ra su-a mo-ra-da

12 San-to, san-to, san-to, san-to, \_\_\_\_\_

15 san-to, san-to é o seu no-me \_\_\_\_\_

Podes trilhar em vão muitas milhas,  
 Podes longe buscar tua estrada  
 Só em Deus porém as maravilhas  
 São reais, diz a Bem-aventurada  
 Há horas que parecem um alto muro  
 E a alegria coisa vedada  
 Mas Deus nos aponta um futuro  
 No sorriso da Bem-aventurada

Nos ásperos montes da Samaria  
quando a dor faz subir a parada  
Podes sempre escolher como guia  
A estrela da Bem-aventurada

Sem Deus nossos sonhos são nada  
Sem amor correremos em vão  
A lição da Bem-aventurada  
Seja mapa dos dias que virão

Não olhes a vida da bancada  
Não te deixes fora da história  
Põe os olhos na Bem-aventurada  
Acredita: do amor é a vitória!

Olha para dentro do teu coração  
A noite já se torna iluminada  
Faz do teu sim a grande razão  
Como o sim da Bem-aventurada

Ven y rei - na, ma - dre de Dios Rei - na\_y  
Vem e rei - na mãe de Deus Mãe, ra -

ma - dre de la Cre - a - ción. Ven y rei - na\_en nues-tro co - ra -  
i - nha da Cri - a - ção. Vem e rei - na\_em nos - so co - ra -

zón pa - ra que rei - ne\_el Se - ñor. Ven y  
ção pa - ra que rei - ne\_o Se - ñhor. Vem e



10

rei - na, ma-dre de Dios      Rei-na\_y ma - dre de la Cre - a -  
rei - na, mãe de Deus      Mãe, ra - i - nha da Cri - a -

13

ción.      Ven y rei - na\_en nues-tro co - ra - zón      pa - ra  
ção.      Vem e rei - na\_em nos - so co - ra - ção      pa - ra

16

que      rei - ne Je - sús,      el Se - ñor. \_\_\_\_\_  
que      rei - ne Je - sus,      o Se - nhor. \_\_\_\_\_

Madre de misericórdia, madre del Salvador  
Auxilio de los cristianos, ruega por nosotros a Dios.

Virgen fiel y prudente, Reina de la paz  
Santa Madre de Cristo, que hagamos su voluntad.

Mother of good counsel, model of holiness  
Queen of holy devotions, Mary teach us to pray.

Immaculate Mother, Virgin most pure,  
Queen assumed into heaven: take us with you to God.

Mãe de misericórdia, mãe do Salvador  
auxílio dos cristãos, roga por nós a Deus.

Virgem fiel e prudente, Rainha da paz,  
Santa mãe de Cristo, façamos sua vontade.



A minh'alma glorifica o Senhor e o meu espírito se alegra em Deus, meu salvador.

God has looked with favor on the lowliness of his servant. Surely, from now on all generations will call me blessed.

Porque el Poderoso ha hecho obras grandes por mí: su nombre es santo.

Son amour s'étend d'âge en âge sur ceux qui l'adorent.

Ha spiegato la potenza del suo braccio, ha disperso i superbi nei pensieri del loro cuore.

Derrubou os poderosos de seus tronos e exaltou os humildes.

Die Hungernden beschenkt er mit seinen Gaben und läßt die Reichen leer ausgehen.

Il relève Israël, son serviteur, il se souvient de son amour.

Como había prometido a nuestros padres en favor de Abrahán y su descendencia para siempre.

## **ORAÇÃO DEPOIS DA COMUNHÃO**

**O Celebrante:**

Oremos.

A vossa Igreja Vos glorifique, Senhor nosso Deus, pelas maravilhas que realizastes em favor dos vossos fiéis, e, assim como são João exultou ao pressentir o Salvador ainda oculto, também o vosso povo O reconheça com alegria, sempre vivo neste sacramento. Ele que vive e reina pelos séculos dos séculos.

**R/.** Amen.



## RITOS DE CONCLUSÃO

**O Celebrante:**

O Senhor esteja convosco.

**R/.** Ele está no meio de nós.

**O Diácono:**

Inclinai-vos para receber a bênção.

**O Celebrante:**

Deus, que, na sua benigna providência, por meio do seu Filho, nascido da Virgem santa Maria, quis salvar o género humano, Se digne enriquecervos com a sua bênção.

**R/.** Amen.

**O Celebrante:**

Deus vos faça sentir, sempre e em toda a parte, a proteção da Virgem santa Maria, pela qual recebestes o Autor da vida.

**R/.** Amen.

**O Celebrante:**

A todos vós, que hoje aqui devotamente vos reunistes, Deus vos conceda a alegria espiritual e a recompensa eterna.

**R/.** Amen.



### O Celebrante:

A bênção de Deus todo-poderoso,  
Pai, ✠ Filho ✠ e Espírito ✠ Santo,  
desça sobre vós e permaneça para sempre.

R/. Amen.

### O Diácono:

Anunciai o Evangelho do Senhor.  
Ide em paz e o Senhor vos acompanhe.

R/. Graças a Deus.



# ACOLHIMENTO



## EVANGELHO

### *Lc 10, 1-9*

Naquele tempo, designou o Senhor setenta e dois discípulos e enviou-os dois a dois à sua frente, a todas as cidades e lugares aonde Ele havia de ir.

E dizia-lhes:

«A seara é grande, mas os trabalhadores são poucos. Pedi ao dono da seara que mande trabalhadores para a sua seara. Ide: Eu vos envio como cordeiros para o meio de lobos. Não leveis bolsa nem alforge nem sandálias, nem vos demoreis a saudar alguém pelo caminho. Quando entrardes nalguma casa, dizei primeiro: 'Paz a esta casa'. E se lá houver gente de paz, a vossa paz repousará sobre eles; senão, ficará convosco. Ficai nessa casa, comei e bebei do que tiverem, que o trabalhador merece o seu salário.

Não andeis de casa em casa. Quando entrardes nalguma cidade e vos receberem, comei do que vos servirem, curai os enfermos que nela houver e dizei-lhes: 'Está perto de vós o reino de Deus'.

*Palavra da salvação.*

**Santo Padre:**

Invoquemos os nossos Patronos, que seguiram a Cristo de todo o coração:



O - ra pro no - bis.



Senhora da Visitação, tu és para nós modelo de entrega e serviço constante.

**C:** Nossa Senhora da Visitação,

**R:** Ora pro nobis.

João Paulo II, tu esperaste e acreditaste numa juventude capaz de mudar o mundo com o testemunho da fé.

**C:** São João Paulo II,

**R:** Ora pro nobis.

João Bosco, na proximidade a cada jovem tu foste sinal e portador do amor de Deus.

**C:** São João Bosco,

**R:** Ora pro nobis.

Vicente, com a fortaleza da tua fé tu nos inspiras a servir com coragem e alegria.

**C:** São Vicente,

**R:** Ora pro nobis.

António, com a sabedoria da fé tu nos revelas os mistérios de Deus.

**C:** Santo António de Lisboa,

**R:** Ora pro nobis.

Bartolomeu, tu és a imagem do pastor bom e humilde para as suas ovelhas.



**C:** São Bartolomeu dos Mártires,

**R:** Ora pro nobis.

João de Brito, com coragem tu abraçaste a missão de levar Cristo a todos.

**C:** São João de Brito,

**R:** Ora pro nobis.

Joana, com a tua vida consagrada tu nos mostras a beleza de pertencer a Deus.

**C:** Beata Joana de Portugal,

**R:** Ora pro nobis.

João Fernandes, com a audácia da fé entregaste a tua vida a Deus e à humanidade.

**C:** Beato João Fernandes,

**R:** Ora pro nobis.

Maria Clara, nos irmãos mais pobres tu encontraste sempre Cristo.

**C:** Beata Maria Clara do Menino Jesus,

**R:** Ora pro nobis.

Pier Giorgio, com a alegria de ser cristão tu nos mostras o verdadeiro caminho rumo ao céu.

**C:** Beato Pier Giorgio Frassati,

**R:** Ora pro nobis.



Marcel, em todos os momentos, felizes ou mais exigentes, tu és modelo exemplar de coerência cristã.

**C:** Beato Marcel Callo,

**R:** Ora pro nobis.

Chiara, na dor tu fizeste brilhar a luz da união com Jesus

**C:** Beata Chiara Luce,

**R:** Ora pro nobis.

Carlo, na eucaristia tu encontraste a força para viver todos os momentos da tua vida.

**C:** Beato Carlo Acutis,

**R:** Ora pro nobis.

### Santo Padre:

Em comunhão com toda a Igreja, ousamos dizer:

Pater noster, qui es in caelis:

sanctificétur nomen tuum;

advéniat regnum tuum;

fiat volúntas tua, sicut in caelo, et in terra.

Panem nostrum cotidiánum da nobis hódie;

et dimítte nobis débita nostra,

sicut et nos dimíttimus debitóribus nostris;

et ne nos indúcas in tentatiónem;

sed líbera nos a malo.





# VIA SACRA



## JESUS LEVANTOU-SE E PÔS-SE A CAMINHO

Maria levantou-se e pôs-se a caminho. Jesus aprendeu com a Sua Mãe: mesmo sob a Cruz, Jesus levantou-Se e pôs-Se a caminho. Senhor, ensina-nos a nós, jovens, a levantar e a andar em frente. Mesmo quando a vida é difícil.

### 1. JESUS É CONDENADO À MORTE

Senhor, Pilatos assinou o decreto. Assinou o decreto de extinção do Teu futuro. "Este ser humano deve morrer; ele não terá mais futuro".

Muitos jovens sentimos isto hoje, Senhor, que o futuro nos está a ser tirado. Dizem-nos que a vida está cheia de oportunidades, mas é difícil ver onde estão essas oportunidades quando o dinheiro não chega, quando não se consegue arranjar trabalho e quando ter acesso à educação é, na prática, muitas vezes impossível.

Senhor, mesmo quando Te condenaram à morte, Tu não Te deixaste ir abaixo. Explicaste a Pilatos que ele não teria nenhum poder sobre Ti se Deus não o permitisse. E, com Deus a Teu lado, seguiste em frente, confiando no futuro. Ensina-nos a fazer o mesmo.





## 2. JESUS TOMA A CRUZ AOS OMBROS

Puseram-Te às costas um tronco pesado de madeira. E já Te tinham torturado. Que violência, Senhor! Viveste num mundo violento e foste vítima dessa violência.

O mundo onde vivemos talvez não seja muito diferente. Guerras, atentados, tiroteios em massa mas também violência nos casamentos e nos namoros, abusos de crianças, bullying, abusos de poder, famílias onde se atiram palavras que são piores que pedras.

Puseram-te uma Cruz às costas mas Tu, Senhor, não Te deste por vencido. Onde encontraste a força para caminhar? Imagino-Te a dizer para Ti mesmo: "O amor vencerá sobre a violência". Senhor, dá-me força para amar.



## 3. JESUS CAI PELA PRIMEIRA VEZ

Desculpa, Senhor, não estou habituado a ver os meus heróis abandonados no chão com a boca suja de terra. Por que Te sujeitaste? É abandono a mais; é solidão a mais.

Tu, sozinho. É assim também que, por vezes, me sinto quando espero uma mensagem que não vem ou um abraço que não aparece. Às vezes, acho que é culpa minha, que não tenho jeito e que me fecho; outras vezes, acho que vivo num mundo egoísta onde cada um só pensa em si mesmo. Não sei, só sei que há muitos jovens sozinhos. Mesmo quando estão rodeados de gente.





Olho para Ti caído por terra. Imagino-Te a levatares a cabeça e a olhares para mim. Imagino-Te a dizer: “Caio contigo para te levantar comigo. Vá, põe-te de pé e avança. Vamos juntos.”

#### 4. JESUS ENCONTRA SUA MÃE

Provavelmente, por entre os gritos da multidão, ouviste a voz da Tua mãe. Uma voz suave e inconfundível. “Meu filho. Estou aqui”. Procuraste o seu rosto. Encontraste-o sereno a dizer que “sim” com a cabeça. “Sim”. Era tudo o que precisavas de ver. Um sinal de confirmação. Um sinal que viesse do amor puro. Como a dizer: “Vai em frente, compromete-te, compromete-te com o Bem. Deus ajudará.”

Fala-me ao ouvido, mãe de Jesus. Fala-me de amor, fala-me de compromisso. De compromisso com o Bem. Não me deixes ficar sentado à espera. À espera do “momento ideal”, da pessoa ideal, do trabalho ideal, da Igreja ideal. Não me deixes ficar sentado a imaginar, enquanto o mundo avança sem mim e sem aquilo que eu teria para lhe dar. Maria, ajuda-me a abraçar a minha vocação.



#### 5. SIMÃO DE CIRENE AJUDA JESUS A CARREGAR A CRUZ

Os soldados obrigaram um homem chamado Simão a carregar a cruz de Jesus. Não lhe pediram, obrigaram-no. À força. Era um trabalhador rural. Nem sequer era romano. Não valia, não tinha direito a dizer se queria ou se não queria.





Hoje, o mundo também está cheio de exclusões e de intolerâncias. Há minorias não têm direito a falar ou mesmo a existir. Em muitos países, nem se pode praticar a religião que se entender. Há muitas pessoas que não podem exprimir livremente as suas ideias. Cada grupo quer impor a sua maneira de ver e afastar quem pense diferente. Por vezes até mesmo dentro da Igreja. Por vezes até mesmo dentro dos nossos corações.

Tu, Senhor, foste vítima da intolerância. Mas não Te deixaste tomar pelo ódio. E por isso podes ser ponte entre todos. Ensina-nos a ser construtores de pontes onde quer que estejamos.

## 6. VERÓNICA ENXUGA O ROSTO DE JESUS

Senhor, uma mulher furou a multidão para limpar o Teu rosto e ficou com a Tua imagem gravada no seu lenço. Amar é assim, é deixar-se mover pelo rosto do outro, mesmo desfigurado. O rosto do filho que se ama, do amigo que se ama, do pobre que se ama, da mulher ou do marido que se ama. O rosto da Igreja que se ama, mesmo quando está desfigurada. Amar é deixar-se atrair pelo rosto do outro.

Mas nós, jovens, vivemos num mundo individualista. Disseram-nos mil vezes que o que mais interessava era a nossa imagem e a nossa auto-realização. Que tínhamos direito a ser felizes e que devíamos pensar primeiro em nós mesmos. E aqui estamos, autocentrados, cada um focado no seu telemóvel, nos seus assuntos, na sua ilha, à espera de uma felicidade que não vem. Porque a verdadeira felicidade está em deixar-se atrair pelo rosto do outro.





## 7. JESUS CAI PELA SEGUNDA VEZ

Outra vez no chão, Senhor? Quando caímos uma vez, achamos que foi acidente, que foram as circunstâncias. Quando caímos mais vezes, ficamos com medo. Com medo de haver algum problema de fundo conosco. Um desequilíbrio.

Hoje em dia, Senhor, muitos de nós, jovens, temos cabeças complicadas. Sofremos ansiedades e depressões, problemas alimentares, burnout. Por vezes, questionamo-nos acerca de quem somos e se vale a pena viver. Às vezes, sentimo-nos mesmo em baixo, por terra. Pior do que ter um problema é ser um problema.

Olho para Ti caído no chão. Imagino-Te a dizer: “Caio contigo para te levantar comigo. Vá, procura ajuda, põe-te de pé e avança. Vamos juntos.”



## 8. JESUS ENCONTRA MULHERES DE JERUSALÉM

No caminho, Senhor, cruzaste-Te com mulheres que choravam por Ti. “Não chorem por Mim – disseste-lhes – chorem por vocês e pelos vossos filhos”. Não querias lágrimas fáceis que não mudassem nada. Querias que pensassem em si mesmas e em que mundo iriam deixar para a geração seguinte, para o futuro.

Também nós nos interrogamos como será o nosso futuro neste planeta. Assistimos ao consumo descontrolado dos recursos da terra, à extinção de espécies, à devastação de florestas. Assistimos assustados às alterações





climáticas e sentimo-nos muito inseguros em relação ao futuro. E tudo isto associado a estilos de vida desequilibrados que fazem com que alguns morram à fome enquanto outros fiquem doentes por comerem demais.

Senhor, ensina-nos a ter estilos de vida mais simples, mais solidários, mais conscientes das consequências, mais próximos do essencial. Mais parecidos contigo.

## 9. JESUS CAI PELA TERCEIRA VEZ

Pela terceira vez no chão, Senhor? Sinto medo por Ti, sinto medo de que não Te consigas levantar. Ou que caias de novo, mal Te ponhas de pé.

Talvez queiras chegar perto daqueles jovens que voltam a cair cada vez que se tentam levantar. Acusam-nos de serem fracos, de não resistirem à droga, à pornografia, ao álcool. Acusam-nos de se refugiarem nos seus ecrãs ao ponto de ficarem viciados. Só não entendem que levantar-se possa exigir forças que eles já não têm. E uma fé que já perderam.

Olho para Ti caído no chão. Imagino-Te a dizer a cada jovem com uma dependência: "Caio contigo para que te levantes comigo. Vá, procura ajuda, põe-te de pé e avança. Comigo, desta vez, vais conseguir. Vamos juntos."





## 10. JESUS É DESPOJADO DAS SUAS VESTES

Despiram-te, Senhor, tiraram-Te a roupa. Olho para Ti, sereno e confiante na Tua verdade nua. Mesmo sem roupa não deixas de ser quem és porque nunca Te preocupaste em construir uma imagem de Ti mesmo. Tu na Tua humildade, Tu na Tua integridade. Tu na Tua verdade.



Mas nós vivemos numa terra de espelhos onde o que conta é a aparência, a imagem. Selfies e mais selfies. A tirania do corpo certo e do sorriso perfeito. Fotos de si mesmo nas redes sociais em poses cuidadosamente estudadas. Posts artificiais à espera dos likes dos outros. Sensação terrível de não podermos ser nós mesmos, de termos de nos vender para que gostem de nós e não ficarmos isolados. Narcisismos que, no fim, nos deixam sozinhos em ilhas distantes.

E Tu nu, igual a Ti próprio, sem vergonha de seres quem és. Não vivias para a imagem, mas para o Bem. Ensina-me, Senhor. Dá-me força para ser diferente, para não viver em função da imagem mas em fidelidade à minha consciência.

## 11. JESUS É PREGADO NA CRUZ

Um prego em cada pulso, um terceiro prego nos pés. Ficaste assim, preso. Ainda Te gritaram lá de baixo: “Não és o Filho de Deus? Desce da Cruz!”. Mas a Cruz não era uma situação em que por acaso estavas; era a consequência inevitável de não teres desistido de amar até ao fim. O confronto entre o amor e a violência do mundo.





Hoje muitas pessoas tentam desesperadamente fugir de situações desumanas. Fogem da guerra, da fome, da falta de água, das perseguições políticas. A sua casa deixou de ser o seu abrigo e passou a ser o lugar provável da sua morte. Tentam refugiar-se nalgum outro local do mundo, ao qual um dia possam vir a chamar de “casa”.

Preso na cruz, Senhor, dá ânimo a todos os jovens que têm de fugir para não perderem a vida. E a quem vive, confortável na sua casa, dá um coração parecido com o Teu.

## 12. JESUS MORRE NA CRUZ

“Pai, em Tuas mãos entrego o Meu espírito”. Abandonaste-Te nos braços do Pai. Deste o último suspiro e morreste. E contigo morreram todas as palavras que não chegaste a dizer, todos os abraços que não chegaste a dar, todas as curas que não chegaste a fazer.



Parece um desperdício, Senhor! Quantas coisas boas não poderias ter feito em mais umas décadas de vida! E, no entanto, as Tuas palavras foram “Tudo está consumado”. Não ficou nada por realizar. Porque ali, na Cruz, deixaste-nos tudo o que era preciso para nos salvar: o amor puro, embora impotente e aparentemente inútil.

Hoje, só conta quem produz. Não contam os idosos, não contam as pessoas com deficiência, não contam os desempregados, não contam os sonhadores. E não contam as brincadeiras das crianças, tantas vezes obrigadas a trabalhar para



trazer dinheiro ou a estudar mais e mais para um dia serem “verdadeiras vencedoras” no mercado de trabalho.

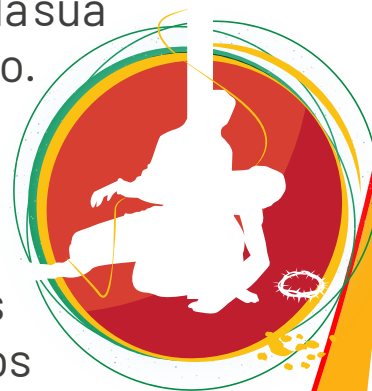
No entanto, o que salva é o amor. Esconde-me nas Tuas chagas amorosas, Senhor!

### **13. JESUS É DESCIDO DA CRUZ E ENTREGUE A SUA MÃE**

Pietá. Jesus nos braços de Maria. Um filho no colo da sua mãe. A verdade mais pura do amor desinteressado. A Palavra que descansa no silêncio.

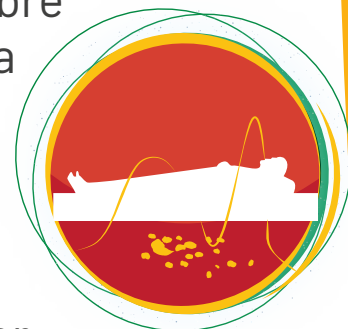
E nós perdidos num mundo saturado de palavras apressadas, de informação, de notícias, de publicidade, de interesses, em que já não sabemos o que é verdade e o que é mentira nem sabemos em quem acreditar!

Senhor, eu não tenho de saber tudo, eu não quero saber tudo. Quero apenas saber aquilo que interessa saber para ser uma pessoa melhor e criar um mundo mais humano. Dá-me um grande amor por tudo aquilo que no mundo é puro e verdadeiro e simples e humano.



### **14. JESUS É DEPOSITADO NO SEPULCRO**

O cemitério. O fim. Quando a pedra rolou sobre a entrada do túmulo, parecia que tudo tinha definitivamente acabado. Parecia, Senhor, que Tu e o Teu caminho do amor não tinham sido senão uma ilusão. Uma esperança enganadora num hipotético triunfo do Bem sobre o mal. Parecia que tudo tinha terminado, que tínhamos de ser





realistas, que o mundo afinal era mesmo dos espertos e não daqueles que sonham com o Bem, como Tu.

Tantas vezes na nossa vida parece não haver futuro. Não vemos qualquer luz ao fundo do túnel. Ficamos com medo de olhar para a frente. Não conseguimos tomar decisões, não vemos por onde a história possa continuar, só vemos o caminho bloqueado por pedras grandes diante de nós.

É aí que precisamos de ouvir a voz de Maria. A falar-nos dos fins que são inícios, da aparente morte de uma árvore no Inverno quando apenas se está a preparar para florir na Primavera. Dos sepulcros que são portas para a ressurreição.



# VIGÍLIA



# ADORAÇÃO AO SANTÍSSIMO SACRAMENTO

## CÂNTICOS

### CAMINHO I

No ca - mi - nho en - con-trei - Te: a tu - a luz me  
 4 i lu-mi - na. No ca - mi - nho en - con - trei - Te:  
 7 a tu - a luz me i - lu - mi - na.

### CAMINHO II

No ca - mi - nho en - con-trei - te: a tu - a for - ça  
 4 me le-van - ta. No ca - mi - nho en - con - trei - te:  
 7 a tu - a for - ça me le - van - ta.



## CAMINHO III

No ca - mi - nho en - con - trei - te: no teu a - mor dou a  
 vi - da por a - mor. No ca - mi - nho en - con - trei - te:  
 no teu a - mor dou a vi - da por a - mor.

## EXPOSIÇÃO DO SANTÍSSIMO

Meu Deus, eu crei - o, a - do - ro, es - pe - ro e  
 a - mo - Vos. Pe - ço - Vos per - dão pa - ra os que não  
 cré - em, não a - do - ram, não es - pe - ram e não Vos a - mam.



## REFLEXÃO

Eis-me aqui, Jesus, diante de Ti, tal como sou.

Sabes a minha história, conheces os meus pensamentos.  
Estás atento a todos os meus passos.

Hoje trouxeste-me aqui. Porque me escolheste?  
Envolves-me com o Teu amor e dás-me a mão quando caio.  
Como posso louvar-Te e agradecer-Te por me mostrares o  
caminho, sem nunca me obrigares a percorrê-lo?

Dou-Te graças pelas tantas maravilhas da minha vida,  
Mesmo aquelas que ainda não consigo compreender.

Eis-me aqui, Jesus.

Quero agradecer-Te por todos os que puseste na minha vida,  
Aqueles que caminham comigo a cada dia e me fazem tocar a  
beleza que nela habita.

Quero agradecer-Te a minha família e amigos,  
Quem me recorda o Teu nome e os Teus ensinamentos.

Agradeço-Te por todos estes que comigo vivem esta Vigília,  
O dom da Igreja na minha vida e esta Jornada Mundial da  
Juventude.

Faço presentes, nesta noite, os que não puderam participar  
nesta Jornada, os que estão doentes, os que sofrem, os



abandonados, os sem abrigo, os que não encontram sentido para as suas vidas e pensam em suicídio, os refugiados, os reclusos, as prostitutas e os toxicodependentes.

Peço-Te também pelos cristãos perseguidos, pelos povos em guerra, pelas crianças martirizadas e por todos os que, devido ao egoísmo dos homens, não verão a luz do dia.

Senhor, tenho feito as escolhas certas?

Lembro-me das encruzilhadas do meu caminho.

Será que tenho sido verdadeiramente livre?

“Tu és maior que o meu coração e conheces tudo” (1 Jo 3, 20).

Nunca desistes de mim.

Hoje estou nesta Jornada, em Lisboa,

Onde mais uma vez Te encontrei.

Ajuda-me a ser missionário, a ser Tua testemunha,

A levar a verdade e anunciar a Tua palavra.

E nunca me deixes esquecer que nada disto vale se eu não tiver Amor.

Obrigado, Jesus.



## CÂNTICO

A - ni - ma Chri - sti, san - cti - fi - ca me. Cor - pus Chri - sti,  
sal - va me. San - guis Chri - sti, i - ne - bri - a me.  
A - qua la - te - ris Chri - sti, la - va me

*Anima Christi, sanctifica me*  
*Corpus Christi, salva me*  
*Sanguis Christi, inebria me*  
*Aqua lateris Christi, lava me*  
Passio Christi, conforta me  
O bone Jesu, exaudi me  
Intra vulnera tua absconde, absconde me  
Ne permittas a te me separari  
Ab hoste maligno defende me  
In hora mortis meæ voca me, voca me  
Et iube me venire ad te,  
Ut cum sanctis tuis laudem te  
Per infinita sæcula sæculorum.  
Amen.



# MISSA DE ENVIO

## RITOS INICIAIS

### CÂNTICO DE ENTRADA

Es-te é o meu Fi-lho mui-to\_a - ma - do: es - cu -  
This is my Son, my be - lo - ved Son: lis - ten

4  
tai - o, es - cu - tai - o.  
to \_\_\_\_\_ him, lis - ten to him.

Este é o meu Filho muito amado, muito amado  
Em quem pus o meu enlevo: escutai-o.

The Lord reigneth, let the earth rejoice,  
let the multitude of isles be glad thereof  
Clouds and thick darkness are round about him,  
righteousness and justice are the foundation of his throne.

O fogo avança diante dele  
e devora em redor os seus inimigos  
Os seus relâmpagos iluminam o mundo,  
a terra vê-os e estremece.

The hills melted like wax at the presence of the Lord  
At the presence of the Lord of the whole earth  
The heavens proclaim his righteousness,  
and all the peoples of the earth see his glory.



A luz resplandece para os justos  
e a alegria para os corações rectos.  
Alegrai-vos, ó justos, no Senhor  
e louvai o seu nome santo.

**O Santo Padre:**

Em nome do Pai e do Filho e do Espírito Santo.

**R/.** Amen.

**O Santo Padre:**

A paz esteja convosco.

**R/** Bendito seja Deus, que nos reuniu no amor de Cristo.

## **ATO PENITENCIAL**

**O Santo Padre:**

Irmãos: Para celebrarmos dignamente os santos mistérios,  
reconheçamos que somos pecadores.

**O Santo Padre:**

Confessemos os nossos pecados.



## O Santo Padre e a Assembleia:

Confesso a Deus todo-poderoso e a vós, irmãos, que pequei muitas vezes por pensamentos e palavras, atos e omissões, por minha culpa, minha culpa, minha tão grande culpa. E peço à Virgem Maria, aos Anjos e Santos, e a vós, irmãos, que rogueis por mim a Deus, nosso Senhor.

## O Santo Padre:

Deus todo-poderoso tenha compaixão de nós, perdoe os nossos pecados e nos conduza à vida eterna.

R/. Amen.

## KYRIE

Ky - ri - e e - le - i - son, Ky - ri - e e - le - i - son,

5 Ky - ri - e e - le - i - son, Ky - ri - e e - le - i - son.

9 Chris - te e - le - i - son, Chris - te e - le - i - son.

13 Chris - te e - le - i - son. Chris - te e - le - i - son.



17

Ky - ri - e e - le - i - son, Ky - ri - e e - le - i - son,

21

Ky - ri - e e - le - i - son, Ky - ri - e e - le - i - son.

V. Kýrie, eléison. R. Kýrie, eléison.

V. Christe, eléison. R. Christe, eléison.

V. Kýrie, eléison. R. Kýrie, eléison.

## GLÓRIA

Glo - ri - a, glo - ri - a in ex - cel - sis De - o.

3

Glo - ri - a, glo - ri - a in ex - cel - sis De - o

Glória in excélsis Deo

et in terra pax homínibus bonae voluntátis.

Laudámus te, benedícimus te, adorámus te, glorificámus te,

grátias ágimus tibi propter magnam glóriam tuam,

Dómine Deus, Rex cæléstis, Deus Pater omnípotens.

Dómine Fili unigénite, Iesu Christe,

Dómine Deus, Agnus Dei, Fílius Patris,

qui tollis peccáta mundi, miserére nobis;



qui tollis peccáta mundi, súscipe deprecationem nostram.  
Qui sedes ad dexteram Patris, miserére nobis.  
Quóniam tu solus Sanctus, tu solus Dóminus, tu solus  
Altíssimus, Iesu Christe, cum Sancto Spíritu:  
in glória Dei Patris.  
Amen.

## **ORAÇÃO COLETA**

**O Santo Padre:**

Oremos.

Senhor nosso Deus, que, na gloriosa Transfiguração do vosso Filho unigénito, confirmastes os mistérios da fé com o testemunho da Lei e dos Profetas, e, de modo admirável, anunciastes a adoção filial perfeita, fazei que, escutando a palavra do vosso amado Filho, mereçamos participar na sua glória. Ele que é Deus e convosco vive e reina, na unidade do Espírito Santo, por todos os séculos dos séculos.

**R/.**Amen.



## LITURGIA DA PALAVRA

### PRIMEIRA LEITURA

*Dn 7, 9-10.13-14*

**Leitor:**

Leitura da Profecia de Daniel

Estava eu a olhar, quando foram colocados tronos e um Ancião sentou-se. As suas vestes eram brancas como a neve e os cabelos como a lã pura. O seu trono eram chamas de fogo, com rodas de lume vivo. Um rio de fogo corria, irrompendo diante dele. Milhares de milhares o serviam e miríades de miríades o assistiam. O tribunal abriu a sessão e os livros foram abertos. Contemplava eu as visões da noite, quando, sobre as nuvens do céu, veio alguém semelhante a um filho do homem.

Dirigiu-Se para o Ancião venerável e conduziram-no à sua presença. Foi-lhe entregue o poder, a honra e a realeza, e todos os povos e nações O serviram. O seu poder é eterno, que nunca passará, e o seu reino jamais será destruído.



Verbum Domini.

**R/.** Deo Gratias



## SALMO RESPONSORIAL

*Salmo 96 (97), 1-2.5-6.9 e 12*

O Se-nhor é Rei, o al - tí - si -

<sup>5</sup> mo so-bre to-da a ter-ra, — o Se-nhor é Rei.

**R/.** O Senhor é Rei, o altíssimo sobre toda a terra.

O Senhor é rei: exulte a terra,  
rejubile a multidão das ilhas.  
Ao seu redor, nuvens e trevas;  
a justiça e o direito são a base do seu trono. **R/.**

Derretem-se os montes como cera  
diante do senhor de toda a terra.  
Os céus proclamam a sua justiça  
e todos os povos contemplam a sua glória. **R/.**

Vós, Senhor, sois o Altíssimo sobre toda a terra,  
estais acima de todos os deuses.  
Alegrai-vos, ó justos, no Senhor  
e louvai o seu nome santo. **R/.**



## SEGUNDA LEITURA

2 Pd 1, 16-19

### Leitor:

Leitura da Segunda Epístola de São Pedro  
Caríssimos:

Não foi seguindo fábulas ilusórias  
que vos fizemos conhecer o poder e a vinda  
de Nosso Senhor Jesus Cristo,  
mas por termos sido testemunhas oculares da sua majestade.  
Porque Ele recebeu de Deus Pai honra e glória,  
quando da sublime glória de Deus veio esta voz:  
«Este é o meu Filho muito amado,  
em quem pus toda a minha complacência».  
Nós ouvimos esta voz vinda do céu,  
quando estávamos com Ele no monte santo.  
Assim temos bem confirmada a palavra dos Profetas,  
à qual fazeis bem em prestar atenção,  
como a uma lâmpada que brilha em lugar escuro,  
até que desponte o dia  
e nasça em vossos corações a estrela da manhã.  
Palavra do Senhor.



Verbum Domini.

**R/.** Deo Gratias



## ALELUIA

*cf. Mt 17, 5c*



Aleluia.

Este é o meu Filho muito amado, no qual pus toda a minha complacência. Escutai-O.

Aleluia.

## EVANGELHO

*Mt 17, 1-9*



**O Diácono:** Dominus vobiscum

**R/.** Et cum spiritu tuo.

Lectio sancti Evangelii secundum Matthaeum.

**R/.** Gloria tibi, Domine.



Jesus tomou consigo Pedro, Tiago e João seu irmão e levou-os, em particular, a um alto monte e transfigurou-Se diante deles:

o seu rosto ficou resplandecente como o sol e as suas vestes tornaram-se brancas como a luz.

E apareceram Moisés e Elias a falar com Ele.

Pedro disse a Jesus:

«Senhor, como é bom estarmos aqui!

Se quiseres, farei aqui três tendas:

uma para Ti, outra para Moisés e outra para Elias».

Ainda ele falava, quando uma nuvem luminosa os cobriu com a sua sombra e da nuvem uma voz dizia:

«Este é o meu Filho muito amado, no qual pus toda a minha complacência. Escutai-O».

Ao ouvirem estas palavras,

os discípulos caíram de rosto por terra e assustaram-se muito.

Então Jesus aproximou-se e, tocando-os, disse:

«Levantai-vos e não temais».

Erguendo os olhos, eles não viram mais ninguém, senão

Jesus. Ao descerem do monte, Jesus deu-lhes esta ordem:

«Não conteis a ninguém esta visão,

até o Filho do homem ressuscitar dos mortos».

Verbum Domini.

**R/.** Laus tibi, Christe.

## **HOMILIA**



## CREDO



Creio em Deus,  
Pai todo-poderoso, Criador do céu e da terra;  
e em Jesus Cristo, seu único Filho, Nosso Senhor,  
que foi concebido pelo poder do Espírito Santo;  
nasceu da Virgem Maria;  
padeceu sob Pôncio Pilatos,  
foi crucificado, morto e sepultado;  
desceu à mansão dos mortos;  
ressuscitou ao terceiro dia;  
subiu aos Céus;  
está sentado à direita de Deus Pai todo-poderoso,  
de onde há de vir a julgar os vivos e os mortos.  
Creio no Espírito Santo; na santa Igreja Católica;  
na comunhão dos Santos; na remissão dos pecados;  
na ressurreição da carne; na vida eterna.

## ORAÇÃO DOS FIÉIS

### O Santo Padre:

Irmãos e irmãs em Cristo: Invoquemos a Deus nosso Pai, que nos revelou a divindade de seu Filho muito amado e nos mandou escutá-l'O, dizendo, com alegria.



**R/.** Lord, fill us with your light.

**Leitor 1:** Pela Igreja, povo santo de Deus: para que o exemplo de Maria, primeira discípula e missionária do Evangelho, seja para a humanidade um testemunho de fé luminosa e transparente, e germen fecundo de unidade e de esperança, oremos. **R/.**

**Leitor 2:** Pelo Papa Francisco e por todos os ministros do Evangelho: para que encontrando a beleza transformadora do Senhor Jesus transfigurado, possam partilhar corajosamente o dom do seu amor com aqueles O não conhecem, oremos. **R/.**

**Leitor 3:** Pelos homens e mulheres que governam a nossa sociedade: para que, deixando-se transfigurar por Jesus, possam contribuir com a sua vida para a construção de uma sociedade mais fraterna, na qual prevaleça a justiça, a verdade e a paz, oremos. **R/.**

**Leitor 4:** Por todos os doentes, desempregados, marginalizados ou em dificuldades: para que o Espírito Santo que consola e transforma os corações, os ajude a crescer na fé, na esperança e na caridade, e encontrem consolação na solicitude amorosa dos irmãos, oremos. **R/.**



**Leitor 5:** Pelos povos martirizados pela violência e pela guerra: para que o mundo acolha a paz de Deus e escolha sempre o caminho do diálogo e do perdão em vez do conflito e do ódio, oremos. **R/.**

**Leitor 6:** Pelos jovens que participam na Jornada Mundial da Juventude: para que escutando o Evangelho e fascinados pela beleza do Senhor Jesus, se dediquem à construção do próprio futuro, levando esperança e alegria à Igreja e ao mundo, oremos. **R/.**

**Leitor 7:** Por nós aqui reunidos a celebrar a Eucaristia: para que confiados corajosamente à palavra de Deus e fortificados pelo Pão da vida, nos tornemos fermento de luz e de esperança no meio dos irmãos, oremos. **R/.**

### **O Santo Padre:**

Acolhei, ó Pai, a nossa oração,  
e iluminai-nos com a luz da montanha santa,  
para que vendo o esplendor do vosso rosto  
e escutando a voz do vosso Filho,  
sejamos plenamente configurados com Ele,  
que vive e reina pelos séculos dos séculos.

**R/.** Amen



## LITURGIA EUCARÍSTICA

### CÂNTICO

Gui - a - nos, Se - nhor, pa - ra\_a ten - da da\_a - li -  
 Guide our path, o Lord, to the tent\_\_\_ of the

4  
 an - ça. Faz - nos ca - mi - nhar à luz do teu ros -  
 cove - nant. O send out thy light, thy truth: let them lead

7  
 to. Faz - nos ca - mi - nhar à luz do teu ros - to.  
 us. O send out thy light, thy truth, let them lead us.

Guia nossos passos para a montanha, a montanha do teu silêncio, a montanha do teu perdão: o monte santo da nossa espera.

Guide our steps, Lord, so we may find you, so we find you in your Word, so we find you in love and justice, glad tidings brought by your prophet.

Guide nos pas vers le grand amour, l'amour qui sèche les larmes, l'amour qui élève le pauvre: l'amour qui n'est que ta bonté.

Guia nossos passos para a missão, a missão que nos abre ao tempo, a missão que renova o mundo: fermento novo que nos acorda.

Guide our steps, Lord, to your day.

On your day, we begin all over, on your day we find each other, a celebration that sets us free.



## **ORAÇÃO SOBRE AS OBLATAS**

### **O Celebrante:**

Orai, irmãos, para que o meu e vosso sacrifício seja aceite por Deus Pai todo poderoso.

**R/.** Receba o Senhor por tuas mãos este sacrifício, para glória do seu nome, para nosso bem e de toda a Santa Igreja.

### **O Celebrante:**

Santificai, Senhor, estes dons  
pelo mistério da Transfiguração do vosso Filho,  
e, com o esplendor da sua glória,  
purificai-nos das manchas do pecado.  
Por Cristo nosso Senhor.

**R/.** Amen

## **ORAÇÃO EUCARÍSTICA II**

### **PREFÁCIO**

**V.** O Senhor esteja convosco.

**R.** Ele está no meio de nós.

**V.** Corações ao alto.

**R.** O nosso coração está em Deus.

**V.** Dêmos graças ao Senhor nosso Deus.

**R.** É nosso dever, é nossa salvação.



Senhor, Pai santo, Deus eterno e onipotente,  
 é verdadeiramente nosso dever, é nossa salvação  
 dar-Vos graças, sempre e em toda a parte,  
 por nosso Senhor Jesus Cristo.  
 Na presença de testemunhas escolhidas,  
 Ele manifestou a sua glória  
 e, no seu corpo, semelhante ao nosso,  
 fez resplandecer a luz da sua divindade,  
 para tirar do coração dos discípulos o escândalo da cruz  
 e mostrar que devia realizar-se no corpo da Igreja  
 o que de modo admirável resplandecia na sua cabeça.  
 Por isso, com os coros celestes,  
 proclamamos, na terra, a vossa glória,  
 cantando numa só voz:

## SANCTUS

Sanctus, Sanctus, Sanctus  
 Dóminus Deus Sábaoth.  
 Pleni sunt cæli et terra glória tua.  
 Hosánna in excélsis.  
 Benedíctus qui venit in nómine Dómini.  
 Hosánna in excélsis.

Ho-san-na in ex - cel - sis, Ho - san-na in ex - cel - sis, Ho-

san - na in ex - cel - sis, Ho - san-na in ex - cel - sis. \_\_\_\_\_



### O Celebrante:

Vós, Senhor, sois verdadeiramente santo,  
sois a fonte de toda a santidade!

Reunidos na vossa presença, em comunhão com toda a Igreja,  
ao celebrarmos o primeiro dia da semana,  
em que nosso Senhor Jesus Cristo ressuscitou dos mortos,  
humildemente Vos suplicamos:

### O Celebrante e os concelebrantes:

Santificai estes dons, derramando sobre eles o Vosso  
Espírito, de modo que se convertam, para nós,  
no Corpo e ✠ Sangue de Nosso Senhor Jesus Cristo.

Na hora em que Ele Se entregava,  
para voluntariamente sofrer a morte,  
tomou o pão e, dando graças, partiu-o  
e deu-o aos seus discípulos, dizendo:

***Tomai, todos, e comei: isto é o meu Corpo  
que será entregue por vós.***

De igual modo, no fim da Ceia,  
tomou o cálice, dando graças Vos bendisse  
e deu-o aos seus discípulos, dizendo:

***Tomai, todos, e bebei: este é o cálice do meu Sangue,  
o Sangue da nova e eterna aliança,  
que será derramado por vós e por todos,  
para remissão dos pecados.  
Fazei isto em memória de Mim.***



## O Celebrante:

Mistério da fé!

**R/.** Anunciamos, Senhor, a vossa morte, proclamamos a vossa ressurreição. Vinde, Senhor Jesus!



Mis-té - rio da fé! **R.** A-nun-ci - amos, Senhor, a vos-sa mor-te,



pro-cla-mamos a vossa res-sur-rei-ção. Vin - de, Se-nhor Je-sus!

## O celebrante e os concelebrantes:

Celebrando agora, Senhor,  
o memorial da morte  
e ressurreição de vosso Filho,  
nós Vos oferecemos o pão da vida  
e o cálice da salvação  
e Vos damos graças  
porque nos admitistes à vossa presença,  
para Vos servir nestes santos mistérios.

Humildemente Vos suplicamos que,  
participando no Corpo e Sangue de Cristo,  
sejamos reunidos, pelo Espírito Santo,  
num só corpo.

## Um concelebrante:

Lembrai-Vos, Senhor, da vossa Igreja,  
dispersa por toda a terra,



e tornai-a perfeita na caridade  
em comunhão com o nosso Papa Francisco,  
o nosso Patriarca Manuel,  
comigo vosso indigno servo,  
e todos os ministros sagrados.

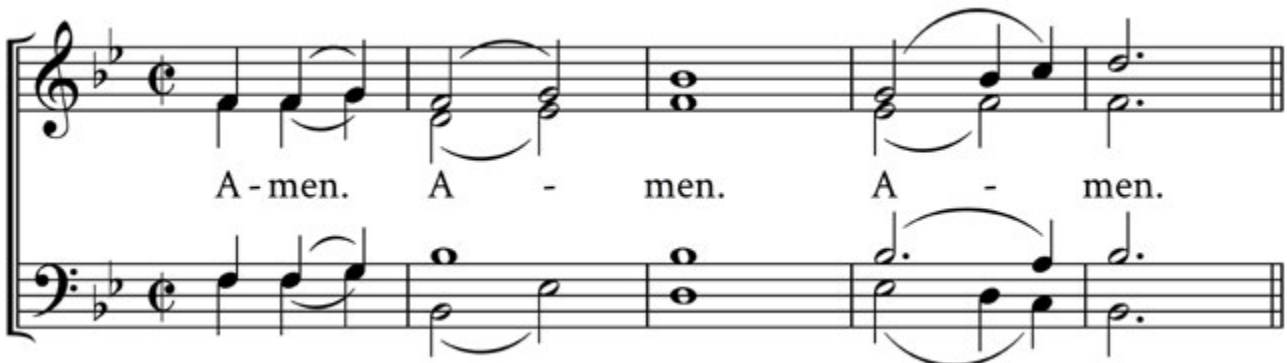
### Outro concelebrante:

Lembra-Vos também dos nossos irmãos  
que adormeceram na esperança da ressurreição,  
e de todos aqueles que na vossa misericórdia partiram deste  
mundo: admiti-os na luz da vossa presença.

Tende misericórdia de nós, Senhor,  
e dai-nos a graça de participar na vida eterna,  
com a Virgem santa Maria, Mãe de Deus, São José, seu  
esposo, os bem-aventurados Apóstolos, São Vicente e todos  
os Santos, que, desde o princípio do mundo, viveram na vossa  
amizade, para cantarmos os vossos louvores,  
por Jesus Cristo, vosso Filho.

### O Celebrante e os concelebrantes:

Por Cristo, com Cristo, em Cristo,  
a Vós, Deus Pai todo-poderoso,  
na unidade do Espírito Santo,  
toda a honra e toda a glória,  
por todos os séculos dos séculos  
**R/.** Amen.



## RITOS DA COMUNHÃO

### PATER NOSTER

#### O Celebrante:

Porque nos chamamos e somos filhos de Deus,  
ousamos dizer com toda a confiança:

Pa - ter nos - ter, qui es in cæ - lis: sanc - ti - fi - cé - tur  
no - men tú - um; ad - vé - ni - at re-gnum tú - um; fi - at  
vo - lún - tas tu - a, sic - ut in cæ - lo et in ter - ra.  
Pa - nem nos - trum co - ti - di - á - num da no - bis hó - di - e;  
et di - mít - te no - bis dé - bi - ta nos - tra, sic - ut et nos



di - mít - ti - mus de - bi - tó - ri - bus nos - tris; et ne nos in - dú -  
cas in ten - ta - ti - ó - nem; sed lí - be - ra nos a ma - lo.

Pater noster, qui es in caelis:  
sanctificétur nomen tuum;  
advéniat regnum tuum;  
fiat volúntas tua, sicut in caelo, et in terra.  
Panem nostrum cotidiánum da nobis hódie;  
et dimítte nobis debita nostra,  
sicut et nos dimíttimus debitóribus nostris;  
et ne nos indúcas in tentatiónem;  
sed líbera nos a malo.

### O Celebrante:

Livrai-nos de todo o mal, Senhor,  
e dai ao mundo a paz em nossos dias,  
para que, ajudados pela vossa misericórdia,  
sejamos sempre livres do pecado  
e de toda a perturbação,  
enquanto esperamos a vinda gloriosa  
de Jesus Cristo nosso Salvador.

**R/.** Vosso é o reino e o poder e a glória para sempre.

### O Celebrante:

Senhor Jesus Cristo,  
que dissestes aos vossos apóstolos:  
Deixo-vos a paz, dou-vos a minha paz:



não olheis aos nossos pecados,  
mas à fé da vossa Igreja,  
e dai-lhe a união e a paz, segundo a vossa vontade,  
Vós que viveis e reinais pelos séculos dos séculos.

**R/.** Amen.

### O Celebrante:

A paz do Senhor esteja sempre convosco.

**R/.** O amor de Cristo nos uniu.

### O Diácono :

Como filhos do Deus da paz,  
saudai-vos com um gesto de comunhão fraterna.

## AGNUS DEI

6  
A - gnus De - i qui tol - lis pec -

11  
ca - ta mun - di, mi - se - re - re no -

17  
13  
bis. Do - na no - bis pa - cem.

Agnus Dei, qui tollis peccáta mundi: miserére nobis.  
Agnus Dei, qui tollis peccáta mundi: miserére nobis.  
Agnus Dei, qui tollis peccáta mundi: dona nobis pacem.

**O Celebrante:**

Felizes os convidados  
para o banquete do Reino dos céus.  
Eis o Cordeiro de Deus,  
que tira o pecado do mundo.

**R/.** Senhor, eu não sou digno de que entreis em minha morada,  
mas dizei uma palavra e serei salvo.

1 I am the bread of life, I am the re-sur-  
Eu sou o pão da vi - da, Eu sou a res-sur-rei -

4 rec-tion! Take and eat it, all of you, this is my bo - dy,  
cão! To - mai e co - mei es - te é o meu cor - po,

7 bread of u - ni - ty, of life. Re-main in me, in my love,  
pão de vi - da e u - ni - da - de. Per - ma - ne - cei em mim,

11 I am the vine, you are the bran-ches! Take and drink it, all of you, this  
Eu a vi - dei - ra e vós os ra - mos! To - mai e be - bei, es - te é

14 — is my blood, for sal-va - tion of the world.  
— o meu san - gue, pa - ra vos - sa sal - va - ção.



Pão do céu, pão de Deus, vida em mim, és Senhor Jesus  
No caminho da vida és o pão que dá força e luz  
Quem comer deste pão viverá por mim, quem deste vinho  
beber viverá no amor, E feliz reinará com o seu Senhor.

Ô Seigneur, bon berger, tu es la lumière de la vie  
Qui te suit n'est pas seul et jamais va s'égarer  
Ni la vie, ni la mort, ni aucun pouvoir, ne pourront le séparer de  
son amour:Vers la vie éternelle il s'élèvera.

Pão do céu é o maná que nos dás com sabor a ti  
És a força que alenta o nosso peregrinar  
Quem tem sede há-de em ti encontrar a fonte da alegria sem  
fim e da tua paz, E brotará dele um rio de água viva.

¿A quién vamos, Señor? Eres Tu el Santo de Dios!  
Las palabras, Señor, que nos das son de vida eterna  
Quién te sigue no se perderá en la noche oscura o en valles de  
soledad, pues tendrá luz de vida verdadera!

Jé-sus le Christ, lu-miè-re\_in-té-rieu - re, ne lais-se  
pas mes té-nè-bres me par-ler. Jé-sus le Christ, lu-miè-re\_in-té-  
rieu - re, don - ne moi d'ac-cueil-lir ton a - mour.



Dios mío, sondea me para conocer mi corazón;

Guíame por el camino eterno

If I take the wings of the morning, and settle at the farthest limits of the sea, even there your hand shall hold me fast.

A palavra ainda me não chegou à boca, já a conheces na perfeição. Por todos os lados me envolves e sobre mim colocas a tua mão.

## **ORAÇÃO DEPOIS DA COMUNHÃO**

**O Santo Padre:**

Oremos.

O alimento celeste que recebemos, Senhor, nos transforme em imagem de Cristo, que, no mistério da Transfiguração, manifestastes cheio de esplendor e de glória. Ele que vive e reina pelos séculos dos séculos.

**R/.** Amen.



## ANGELUS

O Santo Padre :

Angelus Dómini nuntiávit Mariáæ.

R/. Et concépit de Spíritu Sancto.

Ave Mariá, grátia plena, Dóminus tecum,  
benedícta tu in muliéribus  
et benedíctus fructus ventris tui, Iesus.

R/. Sancta Mariá, Mater Dei,  
ora pro nobis peccatóribus,  
nunc et in hora mortis nostræ. Amen.

Ecce, ancílla Dómini.

R/. Fiat mihi secúndum verbum tuum.

Ave Mariá...

R/. Sancta Mariá...

Et Verbum caro factum est.

R/. Et habitávit in nobis.

Ave Mariá...

R/. Sancta Mariá...

Ora pro nobis, sancta Dei Génatrix.

R/. Ut digni efficiámur promissionibus Christi.



## O Santo Padre:

Orémus.

Grátiam tuam, quæsumus, Dómine,  
méntibus nostris infúnde,  
ut qui, Ángelo nuntiánte,  
Christi Fílii tui incarnatiómem cognóvimus,  
per passiómem eius et crucem  
ad resurrectiόνis glóriam perducámur.  
Per eúmdem Christum Dóminum nostrum.

**R/.** Amen.

*Glória Patri, et Fílio, et Spirítui Sancto. (3 vezes)*

**R/.** Sicut erat in princípio, et nunc, et semper,  
et in sæcula sæculórum. Amen.

Pro fidélibus defúntis:

Réquiem ætérrnam dona eis, Dómine.

**R/.** Et lux perpétua lúceat eis.

Requiéscant in pace.

**R/.** Amen.



## RITOS DE CONCLUSÃO

**O Santo Padre:**

O Senhor esteja convosco.

**R/.** Ele está no meio de nós.

**O Santo Padre:**

Bendito seja o nome do Senhor.

**R/.** Agora e para sempre.

**O Santo Padre:**

O nosso auxílio vem do Senhor.

**R/.** Que fez o céu e a terra.

**O Santo Padre:**

Abençoe-vos Deus todo-poderoso,  
Pai, ✠ Filho ✠ e Espírito ✠ Santo.

**R/.** Amen.

**O Diácono:**

Anunciai o Evangelho do Senhor.

Ide em paz e o Senhor vos acompanhe.

**R/.** Graças a Deus



Je-sus Christ, You are my life, Hal-le - lu - jah, Hal-le - lu - jah.



Je-sus Christ, You are my life, You are my life, Hal - le - lu - jah.



**“Crer em Jesus, é como um novo martírio:  
o martírio daquele que, hoje como ontem, é  
chamado a nadar contra a correnteza para  
seguir o Divino Mestre.”**

*Papa São João Paulo II, JMJ Roma 2000*





# ITINERÁRIO DE RECONCILIAÇÃO



# PREPARA-TE

## 1. Explicação do itinerário

Olá! Sê bem-vindo a este itinerário de reconciliação.

Ao longo dos próximos quatro passos, caminharemos juntos pela estrada do perdão, procurando aprofundar cada uma das vivências próprias deste sacramento. Cada passo é composto de uma ambientação, um texto bíblico, uma meditação e uma oração. Nas meditações propostas o objetivo nunca será ficares em ti mesmo, mas sempre o de erguer a tua vida para o Céu, para o abraço de Deus, que te espera, escuta e beija as tuas feridas.

Prepara-te! Acredita! Agradece e levanta-te!

## 2. Introdução

Preparo-me: primeiro passo de um itinerário para o meu coração

## 3. Convite à abertura/Disposição do coração

Procuro fazer silêncio no meu coração. Sem pressa, quero silenciar a agitação que me envolve. Neste instante, ponho-me na presença de Deus. Peço simplicidade e serenidade para me encontrar, tal como sou e sem vergonha; para reler a minha história a partir do olhar de Deus, que me ama na minha fragilidade e nas minhas feridas.



Sem medos, começo por dar graças. Procuro ter um olhar grato, livre de preconceitos, sobre mim, sobre a minha realidade, a minha vida na sua incompletude, sobre as pessoas que me rodeiam, as minhas relações que se perdem e se recriam, os meus desejos e projetos. De que devo dar graças este dia? Acontecimentos, experiências, pessoas?

#### **4. Texto Bíblico (Lc 15, 11-13. 17-24)**

Escuto agora a parábola do Filho Pródigo, para descobrir nela as inquietações e vivências que refletem a minha vida:

*«Um homem tinha dois filhos. O mais novo deles disse ao pai: “Pai, dá-me a parte dos bens que me toca”. O pai repartiu os bens entre eles. Não muitos dias depois, o filho mais novo, juntando tudo, partiu para uma região distante e aí esbanjou os seus bens, vivendo dissolutamente.*

*Então, caindo em si, disse: “Quantos assalariados de meu pai têm pão em abundância, e eu aqui morro de fome! Vou levantar-me, ter com meu pai. E levantando-se foi ter com o seu pai.*

*Ainda ele estava longe, quando o seu pai o viu e se compadeceu profundamente; correndo, então, lançou-se-lhe ao pescoço e beijou-o repetidamente. Disse-lhe o filho: “Pai, pequei contra o céu e para contigo; não mais sou digno de ser chamado teu filho”.*

*O pai, porém, disse aos seus servos: “Trazei depressa a melhor veste e vesti-lha, dai-lhe um anel para a sua mão e sandálias para os pés; trazei o vitelo gordo, matai-o e festejemos comendo, porque o meu filho estava morto e voltou à vida, estava perdido e foi encontrado”. E começaram a festejar.»*

Que frases mais ressoaram dentro de mim? O que me diz Deus através desta Palavra? Repito-as e deixo-as criar espaço em mim.



## 5. Meditação

Tudo o que passa pelo meu coração está narrado nesta parábola: sou eu que sou nomeado no percurso e nos diálogos destas personagens.

Com esta consciência, entro na intimidade do texto e deixo-me envolver nas cenas narradas por Jesus. Neste confronto, pergunto-me: Como tenho gastado os meus dias? Quais foram os movimentos em mim de que tenho consciência: na minha relação com os outros e com Deus? Quais foram as minhas reações, resistências, inclinações, inquietações? De onde vieram as forças que me moveram ao longo do caminho percorrido? Até que ponto, no mais fundo de mim mesmo, me deixo reconciliar com as minhas feridas, dúvidas, erros e fracassos?

## 6. Oração

Deus de Amor,  
que caminhas diante de mim como promessa,  
e que corres para me abraçar,  
nos momentos em que me perco,  
dá à minha vida a sabedoria dos Teus braços.  
Tu que me conheces pelo nome, unge as minhas feridas  
e transforma o que em mim é indiferença, culpa e vergonha  
em hospitalidade, esperança e ousadia.  
Para que uma vez reconciliado seja portador de liberdade,  
e enviado do cuidado e da ternura,  
ao jeito de Jesus Cristo, o Teu Filho muito amado.  
Ámen.



# ACREDITA

## 1. Introdução

Acredito: segundo passo de um itinerário para o meu coração

## 2. Convite à abertura/Disposição do coração

Ao reler a minha história, dou-me conta de uma Presença que me acompanha. Tenho agora a oportunidade do desejo mais profundo de nascer de novo, de me sentir tocado por entre as minhas feridas e inquietudes. Passo e repasso cada memória procurando os vestígios desta Presença, na esperança de um encontro. Há uma sede que me envolve, uma vertigem que me seduz. Chamam-me pelo nome.

De onde vem esta Voz? De quem é este rosto que me apaixona? Quem é este Homem, a quem todos chamam Jesus? Que novidade traz Ele aos meus dias?

Arrisco na decisão e escolho correr na direção do Coração que me chama.



### 3. Texto Bíblico (Lc 15, 1-7)

Escuto agora a parábola da ovelha perdida, para descobrir nela o abraço de Deus que vem ao meu encontro:

*«Aproximavam-se dele todos os publicanos e os pecadores para o ouvir. Então os fariseus e doutores da lei começaram a murmurar, dizendo: “Este acolhe pecadores e come com eles”.*

*Disse-lhes, então, esta parábola: “Quem de entre vós, tendo cem ovelhas e perdendo uma delas, não deixa as noventa e nove no deserto e vai à procura da perdida até a encontrar? Ao encontrá-la, põe-na aos seus ombros e alegra-se; ßao ir para casa, convoca os amigos e os vizinhos, dizendo-lhes: “Alegrai-vos comigo, porque encontrei a minha ovelha perdida”. Digo-vos que assim haverá mais alegria no céu por um só pecador que se converte, do que por noventa e nove justos que não têm necessidade de conversão».*

Que frases mais ressoaram dentro de mim? O que me diz Deus através desta Palavra? Repito-as e deixo-as criar espaço em mim.

### 4. Meditação

Ao ouvir estas palavras sou assaltado por imagens que quebram os meus esquemas. Nada do que ouvi é previsível: um pastor que abandona o rebanho por uma só ovelha? Parece uma loucura, um exagero. Mas o que há de especial nesta ovelha? Até que ponto posso ler a minha história a partir destes movimentos?

Como posso ver nestas palavras a superação da fatalidade da culpa? Consigo perceber a beleza de um encontro que me transforma? Quero caminhar para uma liberdade reconciliada?

Sem porquês e resistências, descubro-me o amado perdido de um pastor que não desiste de me procurar.



## 5. Oração

Deus de Amor,  
que caminhas diante de mim como promessa,  
vem como Pastor cultivar o meu deserto,  
e habitar a procura e a perda de que sou feito.  
Empresta à minha vida o espanto e a beleza do Teu Fogo  
inextinguível,  
que apaixona e consome a vida a cada passo.  
Para que o risco do Teu exagero  
se expanda no possível da página em branco  
onde juntos desenhamos o porvir da História.  
Tu que és Aquele que há-de-  
vir e Deus conosco.  
Ámen.



# AGRADECE

## 1. Introdução

Agradeço: terceiro passo de um itinerário para o meu coração

## 2. Convite à abertura/Disposição do coração

A alegria de atravessar a ponte da misericórdia começa a ter cada vez mais intensidade e sabor de vida. Com os olhos abertos, sou desafiado a sair dos labirintos da escuridão, das encruzilhadas dos erros, dos fracassos, das desilusões e dos enganos que preenchem a narração da minha história. É a altura para caminhar erguido, reconciliado, restituído de liberdade e renovado na relação.

Deus veio ao meu encontro. Ele reconhece a altura dos meus sonhos, dá cor aos meus desejos e preenche-me de gratidão. Como pode o meu coração fazer o elogio do perdão?

## 3. Texto Bíblico (Lc 17, 11-19)

Abro, agora, esta página do evangelho e deixo-me para iluminar por ela:

*«E aconteceu que, ao ir para Jerusalém, Ele atravessava a Samaria e a Galileia. E, tendo Ele entrado numa povoação,*



*vieram-lhe ao encontro dez leprosos, que ficaram à distância. Eles levantaram a voz, dizendo: “Jesus, Mestre, tem misericórdia de nós!”. Ao vê-los, disse-lhes: “Ide mostrar-vos aos sacerdotes”. E aconteceu que, enquanto eles iam, ficaram purificados.*

*Mas um deles, ao ver que fora curado, voltou glorificando Deus com voz forte, e caiu com o rosto por terra a seus pés, dando-lhe graças. Era um samaritano. Em resposta, Jesus disse: “Não foram os dez purificados? Onde estão os outros nove? Não se encontrou quem voltasse para dar glória a Deus, a não ser este estrangeiro?”. Disse-lhe, então: “Levanta-te e vai; a tua fé te salvou”.»*

Que frases mais ressoaram dentro de mim? O que me diz Deus através desta Palavra? Repito-as e deixo-as criar espaço em mim.

## 4. Meditação

Dos dez leprosos, só um voltou para trás. É interessante a coreografia deste movimento: a consciência da própria fragilidade torna-se a força da relação. Nem sempre diante do espanto temos a coragem da gratidão, porém só cultivando esta virtude se consegue crescer em Amor. A gratidão é como um músculo que podemos exercitar para ganhar em espontaneidade. Eis porque o bater do Coração de Deus pode dar forma à expansão do meu próprio coração. Não se trata de iludir os sentidos, mas de reaprender a olhar todos os momentos como oportunidades.

Que espaço dou ao espanto e à gratidão? Como posso transformar o meu presente em ocasiões de graça e louvor?

Procuro um espaço e tempo onde o silêncio possa falar da beleza do encontro pessoal com Deus.



## 5. Oração

Deus de Amor,  
que iluminas cada passo da minha vida,  
ensina aos meus dias o dom da gratidão e da misericórdia,  
para que a minha vida Te reconheça  
pela maneira como por Ti se vê reconhecida.  
Em conjunto com todos os profetas  
que trabalham pela justiça e pela paz,  
guarda-me no Teu Amor e faz de mim  
testemunha do Teu Reino.  
Por Jesus, o Homem que nos mostrou o Teu Rosto  
e nos amou até ao fim.  
Ámen



## LEVANTA-TE

### 1. Introdução

Levanto-me: quarto passo de um itinerário para o meu coração

### 2. Convite à abertura/Disposição do coração

É o momento de retomar os trilhos da vida. Para trás ficam os beijos de Deus na terra das minhas feridas. Diante de mim, move-se um enorme desejo de esperança renovada e de beleza a ser vivida. Sempre que o Amor toca a fragilidade, todo o ser deixa-se envolver pela paz e serenidade próprias de uma vida reerguida.

Caminho para a novidade da companhia de Deus. São braços que esperam por mim a cada instante, pernas que se movem ao ritmo da peregrinação e que têm como meta os muitos corações ansiosos pelo dizer da minha passagem para a Vida.

### 3. Texto Bíblico (Lc 5, 18-26)

Escuto agora o episódio do levantar do paralítico, deixando-me interpelar pelas ações e palavras de Jesus:

*«Eis que uns homens, que traziam um paralítico num catre, procuravam fazê-lo entrar e colocá-lo diante dele. Mas, como*



*não encontravam modo de o fazer entrar por causa da multidão, subindo ao terraço, desceram-no com o catre através das telhas, para o meio, diante de Jesus.*

*Ao ver a fé deles, disse: “Homem, os teus pecados estão-te perdoados” Os doutores da lei e os fariseus começaram a discutir entre si, dizendo: “Quem é este que diz blasfémias? Quem pode perdoar pecados, senão Deus somente?”. Mas Jesus, ao perceber os seus pensamentos, respondendo disse-lhes: “Que pensais nos vossos corações? O que é mais fácil: dizer ‘Os teus pecados estão-te perdoados’ ou dizer ‘Levanta-te e anda?’. Mas, para que saibais que o Filho do Homem tem, sobre a terra, autoridade para perdoar os pecados” – disse Ele ao paralítico – “Eu te digo: levanta-te, toma o teu catre e vai para a tua casa”.*

*Levantando-se subitamente diante deles, tomou o catre onde estava deitado e foi para a sua casa, glorificando Deus. Um assombro apoderou-se de todos; glorificavam Deus e, cheios de medo, diziam: “Hoje vimos coisas incríveis!”.»*

Que frases mais ressoaram dentro de mim? O que me diz Deus através desta Palavra? Repito-as e deixo-as criar espaço em mim.

## **4. Meditação**

Também a mim me é feito este convite: *“levanta-te, toma o teu catre e vai para a tua casa”*. A experiência da reconciliação não anula a minha vida. Ao invés, torna-me protagonista da minha biografia e sujeito de uma história partilhada. Amado como filho, sou chamado a dizer as razões da minha alegria, não como uma imposição, mas como expressão do caminho de Deus na minha própria vida.



Como posso comprometer-me com a minha vida? Que serviço posso exercer para a construção de um mundo reconciliado e de uma Igreja amada nas suas feridas?

## 5. Oração

Deus de Amor,  
que caminhas diante de mim como promessa,  
não deixes que me renda às evidências do já conhecido.  
Alarga o horizonte da minha história  
e liberta-me das amarras que me agarram à tristeza e à culpa.  
Tu que me resgatas da angústia e do medo que paralisam,  
dá-me a coragem de me levantar do chão,  
ensina-me a ligeireza dos primeiros passos.  
Para que, reconciliado, possa acolher o novo  
como possibilidade de recomeço de uma vida partilhada  
na construção de um mundo justo e fraterno.  
Isto Te peço por Jesus, o Ressuscitado que reergue a  
Humanidade.  
Ámen.



**“Ide pelos caminhos do mundo, pelas  
vias da humanidade, permanecendo  
unidos na Igreja de Cristo!”**

*Papa São João Paulo II, JMJ Paris 1997*





# EXAME DE CONSCIÊNCIA





## 1. Introdução

A experiência do perdão é uma verdadeira peregrinação. Neste itinerário, acompanho os movimentos de Deus na minha vida e também os movimentos do meu corpo, que desde o despertar ao caminhar se abrem à novidade do perdão. Em cada ponto, farei memória das relações que habitam o meu dia, para que do eu aos outros e dos outros a Deus, possa sentir a ação do Amor divino em cada profundidade alcançada pela oração.

## 2. Acordar

Abro os meus olhos na noite e dou conta do meu corpo, da minha história inteira, com alegrias e tristezas, expectativas e angústias. Faço memória do meu passado para ser lido à luz de uma esperança que me desperta.

Neste amanhecer, como é que eu me vejo? Aceito a minha originalidade ou dou espaço à comparação, ao desânimo e à repetição? Alegro-me com a vida que me foi dada, com os seus dons?

## 3. Sentar

Sento-me e deixo-me trabalhar pelo silêncio. Devagar, deixo que o tempo diga os meus dias. Como me relaciono com o tempo? Que prioridades vão tendo os meus dias? Sinto tudo em harmonia? O que me divide?

Até que ponto, no mais fundo de mim mesmo, me deixo reconciliar com as minhas feridas, dúvidas, erros, fracassos e inquietações? Sei dar-lhes um nome?



## 4. Erguer

Quero aprender a levantar-me do chão do medo, da ansiedade, da solidão. Somente as minhas forças não bastam.

Preciso de me abrir ao outro que na sua diferença me completa. Ao ritmo do meu coração, percorro, agora, todos os rostos que comigo partilham o caminho.

Como tenho vivido as minhas relações? Sou portador de liberdade ou deixo-me iludir pelo desejo de domínio, consumo e manipulação? Feri alguém? Que tempo dou à minha família? Estou verdadeiramente presente com os meus amigos, colegas? Ouço-os e procuro ser próximo? Procuro cultivar a paz ou fomento a discórdia?

Como é que cuido da vida quando se apresenta na sua fragilidade? Estou atento às necessidades dos outros? Sou capaz de erguer e de aceitar ser levantado?

Observo todo o contexto que me envolve. Sinto-me responsável pelo mundo que habito? Tenho-me interessado por construir um mundo mais fraterno, reconciliado, verdadeiro e justo? Uso os meios que estão à minha disposição para promover a verdade ou sujeito-me à crítica fácil, à desinformação e à violência?

## 5. Peregrinar

Agora que estou de pé, subo até ao horizonte do meu olhar. Sinto-me acompanhado?

«Nós conhecemos e cremos no Amor que Deus nos tem». Reconheço-me amado? Deixo-me encontrar e habitar por esta Presença na surpresa de cada dia?

Estou atento aos movimentos do Espírito na minha vida, nas relações e situações que se apresentam? Que obstáculos me impedem de peregrinar acompanhado?



Ser cristão é uma aventura, um encontro com uma Pessoa. Como é que Jesus se faz companheiro de caminho? Procuro-O e acolho-O no partir do Pão, na escuta da Palavra e na partilha fraterna?

Aceito Jesus como possibilidade de Luz para a minha escuridão e Rosto que me arranca do egoísmo?

Como é que esse encontro desafia os meus sonhos e projetos? Deixo-me guiar?

Tenho procurado não me isolar na vivência da fé? Que atenção tenho dado à construção de uma comunidade de irmãos? Cuido das suas fragilidades e feridas?

## 6. Oração

Deus de Amor,  
Que olhas para a minha vida  
A partir do movimento do teu Coração,  
Dá aos dias da minha história  
A claridade da tua interioridade  
E a misericórdia como bálsamo  
para as feridas dos tempos,  
das relações e situações.  
Move-Te no meu pensamento,  
Fala à minha boca, transforma toda a ação  
E descobre os refúgios do meu coração.  
Isto Te peço por meio do Espírito  
Que nos guia pelo Teu Filho  
Até ao Rosto do Teu perdão.  
Ámen.



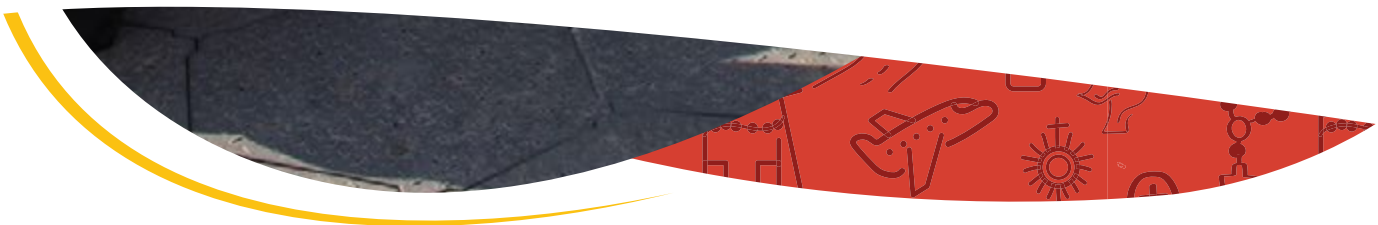
**"Todo o cristão participa da missão de Cristo de forma única e pessoal."**

*Papa São João Paulo II, JMJ Manila 1995*





# REZAR A VOCAÇÃO





A palavra “vocação” vem do verbo latino *vocare*, que quer dizer *chamar*. Apresenta-se à nossa liberdade como apelo, como convite à missão sonhada por Deus para cada um. Deus não te chama apenas a ser, chama-te a uma maneira de ser. E cada um de nós tem o seu caminho para chegar até Deus – tem a sua vocação. Falar de vocação é tocar a realidade mais profunda do ser humano.

É este o convite que te fazemos na Cidade da Alegria: reconcilia-te com o Senhor e vai à descoberta dos caminhos de vida fecunda que Deus te chama a trilhar, a partir dos exemplos de tantos e tantas que escolheram seguir a Jesus no concreto das suas vidas.

Para isso, é muito importante **PREPARAR** o teu olhar e o teu coração para a diversidade das formas como Jesus Ressuscitado continua a agir hoje – quando uma vocação é vivida em plenitude, em chave de doação de si, torna-se uma centelha do rosto e das mãos de Jesus neste mundo.

Porque “a pergunta central da nossa existência é esta: Para quem sou eu?” (Christus vivit, n. 286). Deixa que esta pergunta ressoe no teu coração. Põe-te **A POSTOS**.

E, depois, não percas tempo nessa descoberta – há todo um mundo a gritar por ti, por tudo o que de bom tens para dar, a partir dos talentos que Deus te deu; há um bocadinho de mundo que só a ti te cabe cuidar. **APRESSA-TE**.



Que te mova sempre a alegria de saber que, quanto mais descobres de ti próprio e dás de ti, quanto mais te deixas moldar pela pessoa de Jesus e pela forma amorosa e compassiva como Ele olha o mundo, mais serás sinal de alegria e esperança neste mundo. **ALEGRA-TE!**

Porque, quando Deus suscita uma vocação, “não pensa apenas no que és, mas em tudo o que poderás, juntamente com Ele e os outros, chegar a ser” (Christus Vivit, n. 289). Acreditar nisto com “todo o teu coração, toda a tua alma e toda a tua mente” (Mt 22, 36) é caminho para seres plenamente feliz. **ACREDITA.**

Podes lançar-te a este caminho com a segurança de saber Quem te guia mas alguém em quem confies - sacerdote, consagrado/a, leigo/a - pode também ser uma valiosa ajuda no discernimento. Não estás sozinho. **AGRADECE** por todos aqueles que te são exemplo de Jesus e te podem ajudar a descobrir um novo futuro.

O Papa Francisco diz de Maria que ela se “levanta e se põe em movimento, porque tem a certeza de que os planos de Deus são o melhor projeto possível para a sua vida.” Faz o mesmo. **LEVANTA-TE!**



E para que não te percas ao percorrer as ruas desta Cidade da Alegria, aqui te deixamos um “mapa” especial:

- Como é a tua vida de oração? Como alimentas a intimidade com Deus num tempo em que estamos dispersos por tantas atividades e solicitações?
- Como é que as inquietações que vives se tornam caminho para a descoberta de Deus?
- Que “sinais de vocação” te têm sido dados ao longo da tua história pessoal? Que papel tem a família, a comunidade, o meio envolvente?
- Onde és chamado a amar mais?



**“Jovens da Jornada Mundial da Juventude, a Igreja pede-vos que vão, com a força do Espírito Santo, aos que estão perto e aos que estão longe.”**

*Papa São João Paulo II, JMJ Denver 1993*





# EXPOSIÇÃO DO SANTÍSSIMO SACRAMENTO





**C/:** Bendito e louvado seja o Santíssimo Sacramento da Eucaristia,  
**R/:** Fruto do ventre sagrado da Virgem puríssima Santa Maria.

**C/:** Graças e louvores se deem a todo o momento

**R/:** Ao Santíssimo e Diviníssimo Sacramento.

Meu Deus eu creio, adoro, espero e amo-Vos. Peço-Vos perdão para os que não creem, não adoram, não esperam e não Vos amam.

Santíssima Trindade, Pai, Filho e Espírito Santo, adoro-Vos profundamente e ofereço-Vos o preciosíssimo Corpo, Sangue, Alma e Divindade de Jesus Cristo presente em todos os sacrários da Terra, em reparação dos ultrajes, sacrilégios e indiferenças com que Ele mesmo é ofendido. E pelos méritos infinitos do Seu Santíssimo Coração e do Coração Imaculado de Maria, peço-Vos a conversão dos pobres pecadores.

## **BENÇÃO E REPOSIÇÃO DO SANTÍSSIMO**

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 São Jose, seu castíssimo Esposo.

Bendito Deus nos Seus Anjos e nos Seus Santos.



**“O fogo que Jesus trouxe, o fogo do Espírito Santo, queima toda a miséria humana, todo o egoísmo sórdido e todo o pensamento mesquinho.”**

*Papa São João Paulo II, JMJ Czestochowa 1991*





# ANGELUS





## Oração do meio dia

**V. O Anjo do Senhor anunciou a Maria.**

**R.** E Ela concebeu do Espírito Santo.

**Avé Maria...**

**V. Eis aqui a escrava do Senhor.**

**R.** Faça-se em mim segundo a Vossa Palavra.

**Avé Maria...**

**V. E o Verbo divino encarnou.**

**R.** E habitou entre nós.

**Avé Maria...**

**V. Rogai por nós Santa Mãe de Deus.**

**R.** Para que sejamos dignos das promessas de Cristo.

**Oremos.**

**Infundi, Senhor, nós Vos pedimos, a Vossa graça em nossas almas, para que nós, que pela Anunciação do Anjo conhecemos a Encarnação de Cristo, Vosso Filho, pela Sua Paixão e Morte na Cruz, sejamos conduzidos à glória da ressurreição. Por Cristo Nosso Senhor.**

Ámen.



**"Queridos jovens, deixem-se ser capturados por Ele! Somente Cristo é o Caminho, a Verdade e a Vida"**

*Papa São João Paulo II,  
JMJ Santiago de Compostela 1989*





# SANTO ROSÁRIO

Meditações do Santo Rosário



## MISTÉRIOS GLORIOSOS

### Introdução

«A contemplação do rosto de Cristo não pode deter-se na imagem do crucificado. Ele é o Ressuscitado!». O Rosário sempre expressou esta certeza da fé, convidando o crente a ultrapassar as trevas da Paixão, para fixar o olhar na glória de Cristo com a Ressurreição e a Ascensão. Contemplando o Ressuscitado, o cristão descobre novamente as razões da própria fé (cf. 1 Cor 15, 14), e revive não só a alegria daqueles a quem Cristo Se manifestou – os Apóstolos, a Madalena, os discípulos de Emaús –, mas também a alegria de Maria, que deverá ter tido uma experiência não menos intensa da nova existência do Filho glorificado». (João Paulo II, Carta apostólica Rosarium Virginis Mariae, 20).



## 1º Mistério | RESSURREIÇÃO DE JESUS

No primeiro dia da semana, ao amanhecer, foram ao sepulcro levando os aromas que tinham preparado. Encontraram a pedra removida do sepulcro e, ao entrarem, não encontraram o corpo do Senhor Jesus. E aconteceu que, estando elas perplexas com isto, eis que se lhes apresentaram dois homens em vestes resplandecentes. Estando elas cheias de medo, e com o rosto inclinado para a terra, eles disseram-lhes: «Porque procurais entre os mortos aquele que está vivo? Não está aqui; ressuscitou (Lc 24, 1-6).

*Rezamos para que a alegria da Ressurreição chegue ao coração de todos, sobretudo dos que estão mais tristes, sozinhos ou sem sentido para a vida.*

## 2º Mistério | A ASCENSÃO DE JESUS AO CÉU

Jesus levou os Apóstolos até junto de Betânia e, erguendo as mãos, abençoou-os. Enquanto os abençoava, separou-se deles e elevou-se ao Céu. E eles, depois de se terem prostrado diante dele, voltaram para Jerusalém com grande alegria. E estavam continuamente no templo a bendizer a Deus (Cf. Lc 24, 50-53).

*Rezamos pelos nossos Bispos, dando Graças por nos ajudarem a viver focados no Céu.*

## 3º Mistério | A DESCIDA DO ESPÍRITO SANTO

Quando chegou o dia do Pentecostes, os discípulos de Jesus encontravam-se todos reunidos no mesmo lugar. De repente, ressoou, vindo do céu, um som comparável ao de forte rajada de vento, que encheu toda a casa onde eles se encontravam.



Viram então aparecer umas línguas, à maneira de fogo, que se iam dividindo, e poisou uma sobre cada um deles. Todos ficaram cheios do Espírito Santo e começaram a falar outras línguas, conforme o Espírito lhes inspirava que se exprimissem (Act 2, 1-4).

*Rezamos por todos aqueles que se preparam para o Batismo e para o Crisma.*

## **4º Mistério | A ASSUNÇÃO DE NOSSA SENHORA AO CÉU**

Digo-vos, irmãos: o homem terreno não pode herdar o reino de Deus, nem a corrupção herdar a incorruptibilidade. Vou revelar-vos um mistério: nem todos morreremos, mas todos seremos transformados. É, de facto, necessário que este ser corruptível se revista de incorruptibilidade e que este ser mortal se revista de imortalidade (1Cor 15, 50-51.53).

*Rezamos por todas as mães, para que, inspiradas por Nossa Senhora, eduquem bem os seus filhos e os guiem sempre até ao Pai do Céu.*

## **5º Mistério | A COROAÇÃO DE NOSSA SENHORA**

Apareceu no céu um grande sinal: uma Mulher vestida de Sol, com a Lua debaixo dos pés e com uma coroa de doze estrelas na cabeça (Ap 12,1).

*Rezamos pelo nosso país e pelos nossos governantes, para que nos conduzam sempre de forma consciente e empenhada na procura do bem comum.*

Oração Final: **Oração da JMJ Lisboa 2023**





# MISTÉRIOS GOZOSOS

## Introdução

“O primeiro ciclo, o dos “mistérios gozosos”, caracteriza-se de facto pela alegria que irradia do acontecimento da Encarnação. Isto é evidente desde a Anunciação, quando a saudação de Gabriel à Virgem de Nazaré se liga ao convite da alegria messiânica: «Alegra-te, Maria». Para este anúncio se encaminha a história da salvação, e até, de certo modo, a história do mundo. [...] Maria leva-nos a aprender o segredo da alegria cristã, lembrando-nos que o cristianismo é, antes de mais, evangelion, “boa nova”, que tem o seu centro, antes, o seu mesmo conteúdo, na pessoa de Cristo, o Verbo feito carne, único Salvador do mundo. (João Paulo II, *Carta apostólica Rosarium Virginis Mariae*, 20)



## 1º Mistério | ANUNCIAÇÃO DO ANJO A NOSSA SENHORA

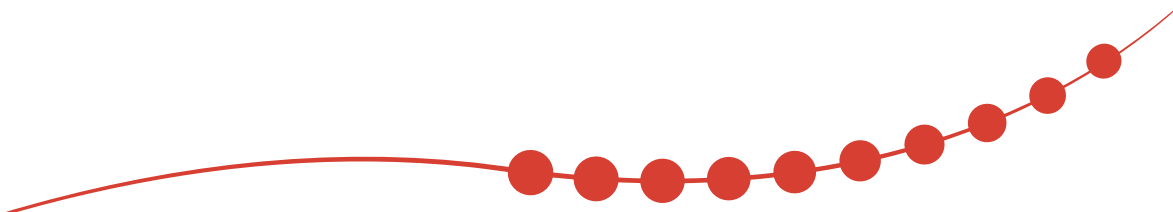
Ao sexto mês, o anjo Gabriel foi enviado por Deus a uma cidade da Galileia chamada Nazaré, a uma virgem desposada com um homem chamado José, da casa de David. O nome da virgem era Maria. Entrando onde ela estava, disse: «Salve, cheia de graça, o Senhor está contigo!». Ela ficou perturbada com estas palavras e pensava que espécie de saudação seria esta. Disse-lhe o anjo: «Não tenhas medo, Maria, pois encontraste graça junto de Deus. Eis que conceberás no ventre e darás à luz um filho, e chamá-lo-ás com o nome Jesus (Lc 1, 26-31).

*Rezamos por todas as grávidas, para que, iluminadas pelo “sim” de Nossa Senhora, digam “sim” à nova vida que se desenvolve no seu ventre.*

## 2º Mistério | VISITAÇÃO DE NOSSA SENHORA A SUA PRIMA SANTA ISABEL

Por aqueles dias, Maria levantou-se, foi apressadamente para a montanha, para uma cidade de Judá, entrou na casa de Zacarias e saudou Isabel. E aconteceu que, quando Isabel ouviu a saudação de Maria, a criança saltou no seu ventre e Isabel ficou cheia do Espírito Santo (Lc 1, 39-41).

*Rezamos por todos os casais que não conseguem ter filhos, para que, totalmente confiados a Deus, experimentem a fecundidade da vida e da aliança conjugal.*





### 3º Mistério | NASCIMENTO DE JESUS EM BELÉM

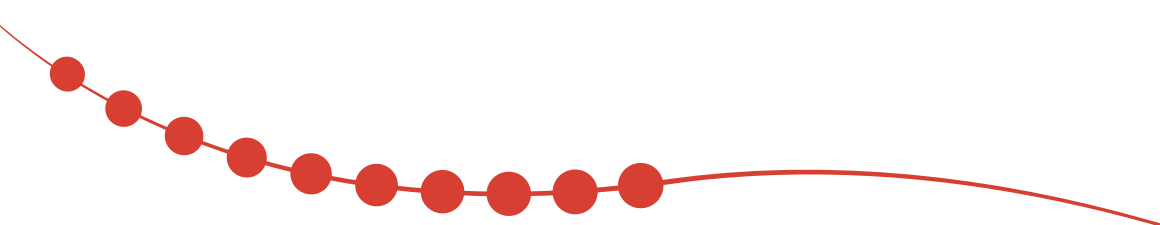
Estavam na mesma região uns pastores que pernoitavam nos campos e guardavam o seu rebanho durante as vigílias da noite. Apresentou-se-lhes, então, um anjo do Senhor, e a glória do Senhor envolveu-os de luz, e tiveram um grande medo. Disse-lhes o anjo: «Não tenhais medo! Eis que vos anuncio uma Boa Nova, que será uma grande alegria para todo o povo: nasceu-vos hoje, na cidade de David, um salvador que é Cristo Senhor (Lc 2, 8-11).

*Rezamos por todos os bebés que não chegaram a nascer e pelo fim do aborto no mundo.*

### 4º Mistério | A APRESENTAÇÃO DO MENINO JESUS NO TEMPLO

Quando se cumpriram os dias da purificação deles, segundo a Lei de Moisés, levaram-no a Jerusalém para o apresentar ao Senhor, como está escrito na Lei do Senhor: Todo o primogénito macho será consagrado ao Senhor, e para oferecer um sacrifício segundo o que está dito na Lei do Senhor: um par de rolas ou duas pequenas pombas (Lc 2, 22-24).

*Rezamos por todos os que se preparam para fazer a sua Primeira Comunhão, para que, sendo Sacrários vivos, o levem a todos aqueles com quem se cruzam.*



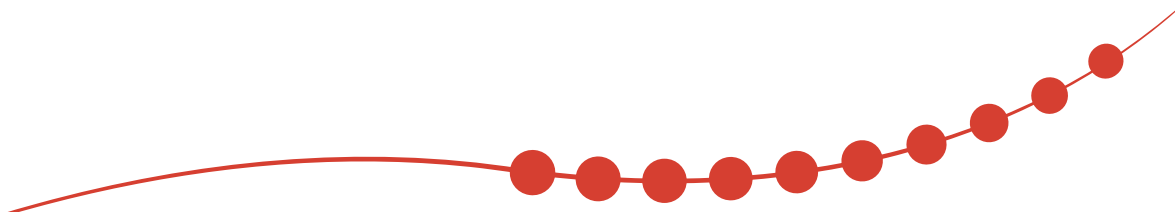


## 5º Mistério | PERDA E REENCONTRO DO MENINO JESUS NO TEMPLO

Os seus pais iam todos os anos a Jerusalém para a festa da Páscoa e, quando fez doze anos, eles subiram até lá segundo o costume da festa. E, completados os dias, quando regressavam a casa, o menino Jesus ficou em Jerusalém sem que os seus pais soubessem. Pensando que Ele estava na caravana, percorreram um dia de caminho e procuravam-no entre os parentes e os conhecidos. Não o tendo encontrado, voltaram para Jerusalém à sua procura. E aconteceu que, três dias depois, o encontraram no templo, sentado no meio dos mestres, a ouvi-los e a interrogá-los. Todos os que o ouviam estavam espantados com a sua inteligência e as suas respostas (Lc 2, 41-47).

*Neste mistério, rezamos por todos os migrantes e refugiados, para que encontrem sempre acolhimento e abrigo e se sintam como filhos amados.*

Oração Final: **Oração da JMJ Lisboa 2023**





## MISTÉRIOS DOLOROSOS

### Introdução

“Os Evangelhos dão grande relevo aos mistérios da dor de Cristo. A piedade cristã desde sempre, especialmente na Quaresma, através do exercício da Via Sacra, deteve-se em cada um dos momentos da Paixão, intuindo que aqui está o ápice da revelação do amor e a fonte da nossa salvação. O Rosário escolhe alguns momentos da Paixão, induzindo o orante a fixar neles o olhar do coração e a revivê-los. [...] Os mistérios da dor levam o crente a reviver a morte de Jesus pondo-se aos pés da cruz junto de Maria, para com Ela penetrar no abismo do amor de Deus pelo homem e sentir toda a sua força regeneradora”. (João Paulo II, Carta apostólica Rosarium Virginis Mariae, 22)



## 1º Mistério | **A AGONIA DE NOSSO SENHOR JESUS CRISTO NO HORTO**

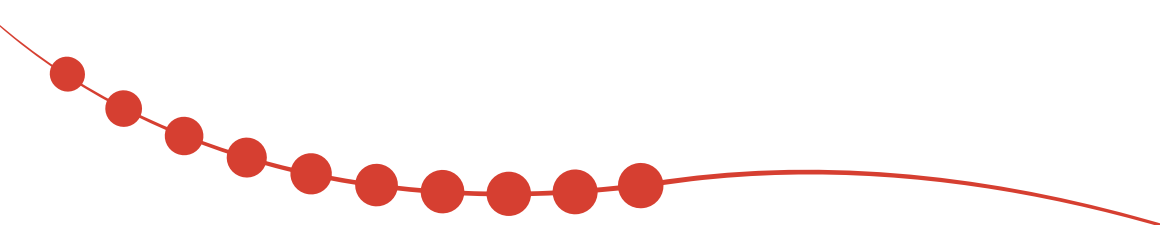
Então Jesus foi com eles para uma propriedade chamada Getsémani e disse aos discípulos: «Sentai-vos, enquanto vou ali rezar». Tomando consigo Pedro e os dois filhos de Zebedeu, começou a entristecer-se e a angustiar-se. Disse-lhes então: «Profundamente entristecida está a minha alma até à morte; permaneci aqui e estai vigilantes comigo» (Mt 26, 36-38).

*Rezamos por todos aqueles que vivem na solidão, para que Nosso Senhor nos ajude a ser companhia e espelho da sua presença nas suas vidas.*

## 2º Mistério | **A FLAGELAÇÃO**

Disse-lhes Pilatos: «Então que hei de fazer de Jesus, chamado Cristo?». Disseram todos: «Seja crucificado!». Ele afirmou: «Mas que mal fez?». Eles, porém, gritavam ainda mais, dizendo: «Seja crucificado!». Pilatos, ao ver que nada conseguia e que, pelo contrário, o alvoroço se tornava maior, tomando água, lavou as mãos diante da multidão, dizendo: «Estou inocente deste sangue! É lá convosco». E, em resposta, todo o povo disse: «Que o seu sangue caia sobre nós e sobre os nossos filhos!». Libertou-lhes, então, Barrabás e, depois de mandar flagelar Jesus, entregou-o para ser crucificado (Mt 27, 22-26).

*Rezamos por todos os Cristãos perseguidos e impedidos de viver a sua fé, para que sejam respeitados na sua liberdade e permaneçam firmes em Deus que nunca os abandona.*





### 3º Mistério | A COROAÇÃO DE ESPINOS

E, entrelaçando uma coroa de espinhos, colocaram-na sobre a sua cabeça e uma cana na sua mão direita; ao ajoelhar-se diante dele, escarneciam-no, dizendo: «Salve, ó rei dos judeus!» (Mt 27, 29.).

*Rezamos por todos os Consagrados, para que a sua vocação seja um sinal luminoso do Reino dos Céus no mundo.*

### 4º Mistério | JESUS A CAMINHO DO CALVÁRIO

Apoderaram-se, pois, de Jesus, e carregando Ele mesmo a cruz, saiu para o chamado «Lugar da Caveira», que em hebraico se diz «Gólgota» (Jo 19, 17).

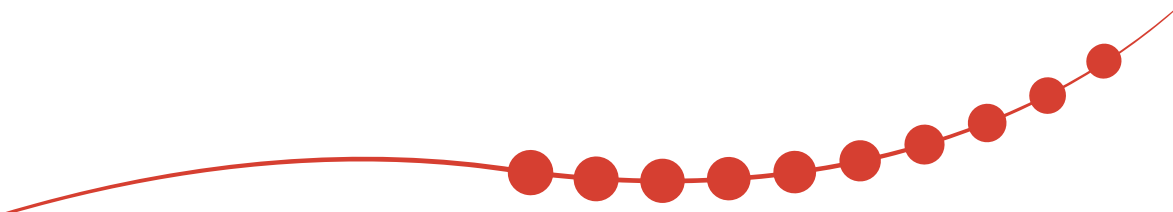
*Rezamos pelos doentes, para que identificados com Nosso Senhor no caminho da dor, sintam força e amparo no sofrimento.*

### 5º Mistério | A CRUCIFICAÇÃO E MORTE DE JESUS

Quando tomou o vinagre, Jesus disse: «Está consumado!». E, inclinando a cabeça, entregou o espírito (Jo 19, 30).

*Rezamos por todas as vítimas desta pandemia e pelas suas famílias, para que encontrem a luz da vida eterna em Cristo Crucificado.*

Oração Final: **Oração da JMJ Lisboa 2023**





## MISTÉRIOS LUMINOSOS

### Introdução

“Passando da infância e da vida de Nazaré à vida pública de Jesus, a contemplação leva-nos aos mistérios que se podem chamar, por especial título, ‘mistérios da luz’”. Na verdade, todo o mistério de Cristo é luz. Ele é a «luz do mundo». (Jo 8, 12) Mas esta dimensão emerge particularmente nos anos da vida pública, quando Ele anuncia o evangelho do Reino. [...] Nestes mistérios, à exceção de Caná, a presença de Maria fica em segundo plano. [...] Mas, a função que desempenha em Caná acompanha, de algum modo, todo o caminho de Cristo. A revelação, que no Batismo do Jordão é oferecida diretamente pelo Pai e confirmada pelo Baptista, está na sua boca em Caná, e torna-se a grande advertência materna que Ela dirige à Igreja de todos os tempos: «Fazei o que Ele vos disser» (Jo 2, 5). (João Paulo II, Carta apostólica Rosarium Virginis Mariae, 21)



## 1º Mistério | O BAPTISMO DE JESUS NO RIO JORDÃO

Aconteceu que, ao ser batizado todo o povo, tendo também Jesus sido batizado e estando a rezar, abriu-se o céu, e desceu sobre Ele o Espírito Santo em figura corpórea, como uma pomba. E do céu surgiu uma voz: «Tu és o meu Filho amado, em ti me comprazo» (Lc 3, 21-22).

*Rezamos por todos aqueles que se preparam para receber o Batismo e por todos os catequistas.*

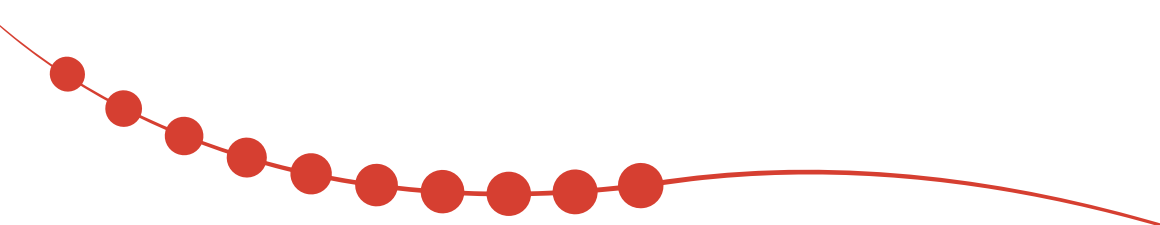
## 2º Mistério | AS BODAS DE CANÁ

Ao terceiro dia houve uma boda em Caná da Galileia e a Mãe de Jesus estava lá. Também Jesus e os seus discípulos foram chamados para a boda. Tendo faltado vinho, a Mãe de Jesus disse-lhe: «Não têm vinho». Disse-lhe Jesus: «Que há entre mim e ti, mulher? Ainda não chegou a minha hora!». A sua Mãe disse aos serventes: «O que Ele vos disser, fazei-o» (Jo 2, 1-5).

*Rezamos por todos os casais que se preparam para o Sacramento do Matrimónio, para que a sua vida de casados venha a ser repleta da alegria trazida pelo vinho transformado por Jesus.*

## 3º Mistério | O ANÚNCIO DO REINO DE DEUS, CONVIDANDO À CONVERSÃO

Depois que João foi preso, Jesus foi para a Galileia, pregando o Evangelho de Deus e dizendo: «Completo-se o tempo e aproxima-se o reino de Deus; arrependei-vos e acreditai no Evangelho» (Mc 1, 14-15).





*Rezamos por todos os Seminaristas, Diáconos e Presbíteros, para que o seu testemunho de vocação seja anúncio do Reino de Deus e constante convite à conversão.*

## **4º Mistério | A TRANSFIGURAÇÃO DE JESUS NO MONTE TABOR**

Seis dias depois, Jesus tomou consigo Pedro, Tiago e o seu irmão João, e fê-los subir, a sós, a um alto monte. Transfigurou-se então diante deles: o seu rosto ficou brilhante como o sol, e as suas vestes tornaram-se brancas como a luz (Mt 17, 1-2).

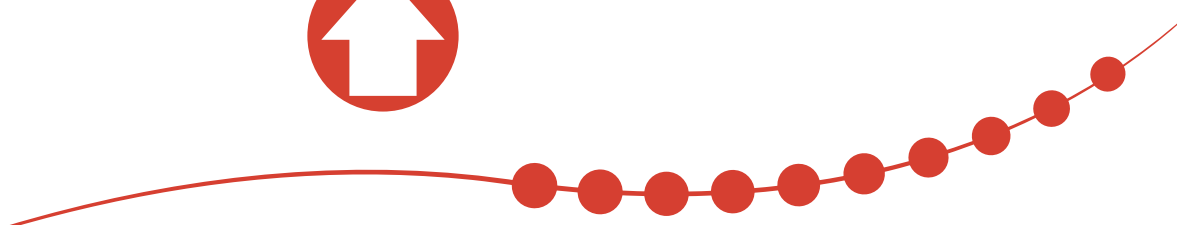
*Rezamos por todos os presos, para que se sintam chamados a recomeçar uma nova vida, transfigurados pelo encontro com o amor misericordioso de Deus.*

## **5º Mistério | A INSTITUIÇÃO DA EUCARISTIA**

E, tomando um pão, depois de dar graças, partiu-o e deu-lho, dizendo: «Este é o meu corpo dado em favor de vós. Fazei isto em minha memória». Depois de cear, fez o mesmo com o cálice, dizendo: «Este cálice é a nova aliança no meu sangue, derramado em favor de vós» (Lc 22, 19-20).

*Rezamos por todos os que participam na celebração da Eucaristia e nela exercem ministérios, para que, comungando do Corpo do Senhor, formem um só corpo e vivam num só coração e numa só alma.*

Oração Final: **Oração da JMJ Lisboa 2023**



# **"Venham, jovens! Aproximem-se de Cristo, Redentor do homem!"**

*Papa São João Paulo II, JMJ Buenos Aires 1987*





# **REGRESSO A CASA**





Querido Peregrino,

Terminou agora a JMJ Lisboa 2023.

Faz memória de todos os momentos que viveste nesta semana. Onde é que Cristo se fez presença viva e concreta? O que te disse?

O Seu apelo ao teu coração convida-te a responderes com a vida. Tal como Nossa Senhora da Visitação, que na sua liberdade acolheu o Deus Menino e se pôs a caminho de casa de Isabel, propõe-te, também tu, a seguir Jesus com humildade.

Como Maria e com Jesus, **partiste** rumo a Lisboa. A jornada começou com a Missa de Abertura, celebrada pelo Cardeal Patriarca de Lisboa, D. Manuel Clemente. Agora, de regresso a casa, convidamos-te a rezar pelo bispo da tua diocese e pela unidade da Igreja.

Confia este propósito à intercessão de São João Paulo II.

Tu que te **apressaste** a ir ao encontro de Isabel e dos outros peregrinos, apressa-te agora a partilhar a experiência de encontro que viveste nesta jornada com alguém que não tenha tido a possibilidade de vir.

Confia este propósito à intercessão de São João Bosco.

Relembra a **alegria** que sentiste quando acolheste o Papa, como peregrino, na sua chegada a Lisboa. Quando foste acolhido por ele e toda a cidade acolheu os peregrinos vindos de todo o mundo. Testemunha essa alegria, tão característica dos santos, no teu grupo de amigos, na tua família, no teu grupo de jovens...



Confia este propósito à intercessão do Beato Carlo Acutis.

Percorre, novamente, o caminho que fizeste com Jesus até ao Calvário, na Via Sacra. Procura ser como Simão de Cirene e aliviar o peso da Cruz de Cristo, **acreditando** num Deus que salva. Oferece com amor alguma coisa que te custe mais a fazer no teu dia-a-dia.

Confia este propósito à intercessão de São Vicente.

Faz memória da Vigília no Parque Tejo, do que sentiste, do que viveste e do que **agradeceste**. Neste regresso a casa, pede a Deus que te dê a humildade de ter sempre um coração agradecido, aberto à Sua Luz e Graça.

Confia esta intenção à intercessão da Beata Chiara Badano.

### **Levanta-te.**

Levanta-te e, como São João Paulo II, reconhece que a tua Fortaleza advém de Deus.

Levanta-te e, como Santos João Bosco e João de Brito, procura educar a tua Fé e ter sempre uma preocupação com o Apostolado.

Levanta-te e, como os mártires São Vicente, São Bartolomeu e Beato Marcel Calio, procura ter sempre Jesus como centro da tua vida.

Levanta-te e, como Santo António, não tenhas receio de anunciar a boa-nova.

Levanta-te e, como a Beata Maria Clara do Menino Jesus, não esqueças a importância do serviço aos mais necessitados.

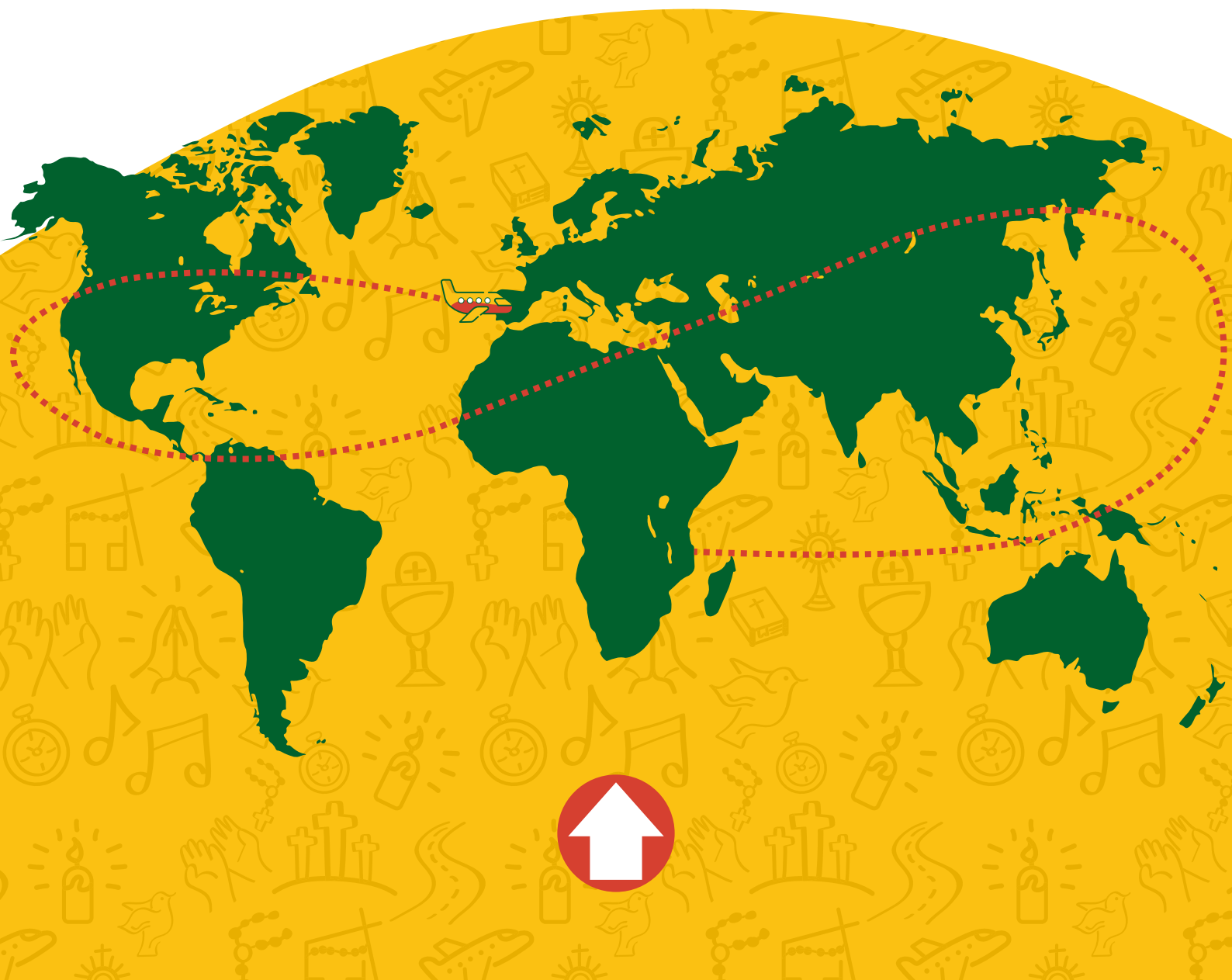
Levanta-te e, como o Beato Pedro Jorge Frassatti, cuida a tua devoção a Maria.



Levanta-te e, como a Beata Chiara Badano, tem confiança na Vontade de Jesus para a tua vida.

Levanta-te e, como o Beato Carlo Acutis, fortalece o teu amor à Santa Missa.

Levanta-te e, como a Beata Joana de Portugal, procura ter sempre um coração puro e aberto à Graça transformadora de Deus.





**“O Deus da vida fala connosco através da cruz  
e da ressurreição de Seu Filho.”**

*Papa São João Paulo II, JMJ Roma 1986*



## **Livro de Orações Up 2 Pray**

### **Elaboração**

Direção de Pastoral e Eventos Centrais  
da Jornada Mundial da Juventude Lisboa 2023

### **Textos bíblicos**

CEP, Bíblia, Os Quatro Evangelhos e os Salmos, 2019  
Edição litúrgica dos textos bíblicos

### **Direção editorial**

Pe. Tiago Melo, ssp

### **Design Gráfico**

Direção de Comunicação  
da Jornada Mundial da Juventude Lisboa 2023

Rafael Buelvas M.

### **Capa**

Wender Batista P.

### **Ilustrações**

Éva Pál  
Germán Arturo I.  
Pe. Christopher Sousa (Santos Patronos)

### **Propriedade**

Fundação JMJ Lisboa 2023  
©Todos os direitos reservados.



**#LISBOA2023**  
**LISBOA2023.ORG**

