

Serviço Diocesano de Pastoral Juvenil
Semana Eucarística nas paróquias
Proposta de Adoração Eucarística para jovens

Deve providenciar-se o necessário para a exposição do Santíssimo (altar, velas, custódia, hóstia consagrada, véu de ombros...).

As reflexões do texto da visitação de Maria, do Evangelho, são citações adaptadas da catequese do cardeal D. Tolentino Mendonça, em Roma, aos jovens portugueses que acolheram os símbolos das JMJ, no dia 21 de novembro de 2020.

Os cânticos propostos são meras sugestões.

Mesmo que o Santíssimo seja exposto por um Ministro Extraordinário da Comunhão, só o poderá fazer depois de autorizado pelo pároco.

Antes de começar deve explicar-se aos jovens o sentido da oração diante da Eucaristia, da presença real de Cristo neste sacramento.

O presidente deve ir marcando os tempos de silêncio de acordo com a capacidade de concentração do grupo.

Os textos propostos devem ser lidos de forma pausada e clara.

Os jovens estão serenamente sentados, podendo haver uma música de fundo enquanto se vão acomodando.

Cântico

Aqui me encontro, despido de mim mesmo,
tal qual o homem que busca a dignidade.
Aqui me encontro, no porto da verdade,
sentindo o mundo que perde a felicidade.

**Eu quero ver o sol a despontar,
ter um sorriso de criança na inocência,
e viver a vida é o ideal
que me conduz de novo à infância.**

Já não procuro o caminho inseguro,
tal qual o homem que busca a dignidade.
Já encontrei a vontade de viver,
este sentido de lutar, esta vontade de ser.

Presidente

Faz o sinal da cruz e saudação inicial

Leitor 1 (Introdução)

Encontramo-nos hoje aqui mergulhados na incerteza: incerteza de como será o dia de amanhã, incerteza se conseguiremos voltar à rotina que tínhamos, incerteza de estarmos infectados e por isso sermos transmissores do vírus...

Mas ainda que rezemos afogados na incerteza, há uma certeza que fala mais alto e nos puxa para a margem: a certeza de Deus estar presente. Hoje de forma especial, diante de nós, no sacramento da Eucaristia.

Sim, diante do Sacramento da Eucaristia! Aquela presença humilde e discreta de Jesus num pedacinho de Pão. Presença simples, mas verdadeira, tão verdadeira como aquela no meio dos seus discípulos há 2000 anos atrás, nos caminhos da Judeia e da Galileia. No Sacramento da Eucaristia Jesus está presente, e nós vamos acolher essa presença. Colocamo-nos de joelhos, em atitude de adoração.

Exposição do Santíssimo

Todos se colocam de joelhos.

O sacerdote ou o Ministro Extraordinário da Comunhão expõe o Santíssimo sobre o altar.

Cântico (guardando um momento de silêncio após o Ss.mo estar no altar))

Pai, eu Te adoro,
Te ofereço a minha vida,
Como eu Te amo!

Jesus Cristo, eu Te adoro,
Te ofereço a minha vida,
Como eu Te amo!

Espírito Santo, eu Te adoro,
Te ofereço a minha vida,
Como eu Te amo!

Trindade Santa, eu Te adoro,
Te ofereço a minha vida,
Como eu Te amo!

Invocações Eucarísticas

Presidente (*os jovens repetem cada frase*):

Jesus, Eu creio em Ti, mas aumenta a minha fé.

Jesus, Eu amo-Te, mas aumenta o meu amor.

Jesus, eu espero em Ti, mas aumenta a minha esperança.

[*momento de silêncio*]

Leitor 2 (*podem escolher-se apenas algumas destas frases*)

Jesus, chamastes-nos para estarmos aqui contigo para te louvar, adorar, pedir, agradecer e assim prepararmos o nosso coração para ressuscitarmos contigo.

Ó Jesus, presente na Eucaristia, viemos aqui para te adorar, para te agradecer e para te pedir perdão.

Ó Jesus, muito obrigado por todos os benefícios que nos concedeste no teu infinito amor. Nós amamos-Te e agradecemos-Te de todo o coração.

Queremos rezar, não só por nós, pelos nossos familiares e amigos, mas também pelos mais necessitados.

Senhor Jesus Cristo, que nos disseste: “Amai-vos uns aos outros”, ensina-nos a amar de verdade e com obras; ensina-nos a não ser egoístas, a não pensar só em nós. Ensina-nos a pensar nos outros e a amar sobretudo os que não são amados.

Que neste encontro contigo possamos compreender melhor a atitude de Maria que respondeu sim ao teu apelo, “levantou-se e partiu apressadamente”.

Contemplemos o Senhor presente diante de nós na Eucaristia, fixemos o nosso olhar na hóstia consagrada, onde Jesus está presente para nós.

[*momento de silêncio*]

Presidente

Estamos a começar este ano uma caminhada extraordinária que nos levará até 2023, até à Jornada Mundial da Juventude em Lisboa.

Nesta oração iremos meditar no testemunho de Maria que soube dizer sim diante da incerteza. Deu uma resposta de Fé ao convite de Deus. Disse sim, levantou-se com entusiasmo e foi ao encontro de Isabel, anunciar a alegria de trazer consigo o próprio Deus.

Leitor 3

[todos de pé]

Do Evangelho, segundo S. Lucas

Por aqueles dias, Maria levantou-se e saiu apressadamente para a montanha, a uma cidade da Judeia. Entrou em casa de Zacarias e saudou Isabel. Quando Isabel ouviu a saudação de Maria, o menino saltou-lhe de alegria no seio e Isabel ficou cheia do Espírito Santo. Então, erguendo a voz, exclamou: «Bendita és tu entre as mulheres e bendito é o fruto do teu ventre. Feliz de ti que acreditaste, porque se vai cumprir tudo o que te 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.

Cântico [sentados]

Mãe, olha para mim Guarda o meu Sim, neste novo dia. Como Tu, quero me entregar.

Ensina-me a rezar: Avé Maria!

Coloca Tuas mãos sobre meus olhos
De Mãe que o filho adormece;
fixa no meu o Teu olhar,
Escuta, Virgem Mãe, a minha prece.

Coloca Tuas mãos em minha fronte,
Envolve-me no manto que aquece;
Venho para estar junto de Ti,
Escuta, Virgem Mãe, a minha prece.♪

Leitor 1

Quando olhamos com atenção para a decisão que Maria tomou de levantar-se e meter-se a caminho para alcançar a casa de Zacarias e Isabel apercebemo-nos que esta tem o seu quê de enigmático, porque é que Maria se levantou e partiu tão apressadamente? Que motivos a conduziram a esta ação?

Maria aparentemente partiu sozinha para aquela povoação da Judeia quando a forma habitual de viajar no tempo era em grupo ou caravana. E Maria tem pela frente mais de 120 Kms de caminho, cerca de três ou quatro dias de viagem a pé! Além disso ela toma o caminho das montanhas. São tudo perguntas para as quais não temos uma resposta imediata. Uma coisa é certa, os elementos oferecidos pelo texto evangélico fazem-nos perceber que para Maria se tratava de uma decisão importante, que ela não quis adiar.

Presidente

Quantas vezes adiamos decisões importantes por serem difíceis de tomar, por medo ou por preguiça? Quantas vezes adiamos decisões simplesmente porque isso implica escolher? Quantas vezes adiamos decisões só porque sim...?

Maria, inspira-me e fortalece-me para tomar na vida as decisões que tenho que tomar. Hoje é o dia!

[momento de silêncio]

Cântico

Maravilhas fez em mim
Minh'alma canta de gozo,
pois em minha pequenez
Se detiveram seus olhos.
E o Santo e Poderoso
Espera hoje por meu sim
Minha alma canta de gozo
Maravilhas fez em mim

Maravilhas fez em mim
Da alma brota o meu canto
O Senhor me amou
Como aos lírios do campo
E por seu Espírito Santo
Ele habita hoje em mim
Que não pare nunca este canto
Maravilhas fez em mim.

Leitor 1

«Maria levantou-se e partiu apressadamente» (Lc 1,39). A visitação surge no Evangelho imediatamente a seguir à cena da Anunciação (Lc 1,26-38), em que Maria acolhe generosamente o plano de Deus: «Eis a serva do Senhor; cumpra-se em mim segundo a vossa palavra». Tudo o que se sucede daqui para diante pede para ser lido à luz deste sim gravado como prioridade no coração de Maria.

Porque é que Maria se levanta e parte? – Porque Deus entrou na sua vida. Maria é transformada pela visita de Deus. E a consciência do impacto do amor de Deus não a deixa mais ficar parada, nem apenas espectadora do curso dos acontecimentos. O acolhimento do dom de Deus que lhe foi comunicado mexe com a sua vida, altera a sua rotina, sugere-lhe que vá além. O sim de Maria é dinâmico.

Presidente

A certeza de que Deus está aqui; a certeza de que Deus está na minha vida faz-me levantar, erguer a cabeça, lançar o coração ao largo e seguir pelo projecto de felicidade que Deus tem para mim.

Não fiques a ver a vida acontecer. Como Maria, levanta-te, segue o caminho que o bom Deus tem para ti. Para onde sentes que Deus quer que vás?

[momento de silêncio]

Cântico

**Quero ser como tu, como tu, Maria,
como tu, um dia, como tu, Maria.**

Quero aprender a amar... | Quero dizer meu sim... | Quero levar Jesus... | Quero me consagrar...

Leitor 2

Por vezes pode ser difícil tomar decisões. Mas é isso que nos faz sair de uma vida sem projecto, sem Deus. Pede a Jesus que transforme a tua indecisão em disponibilidade para abraçar a tua missão. Olha por isso para Jesus e confia-lhe a tua vida.

[breve momento de silêncio]

Cântico

Deixa que Deus te envolva.
Deixa que Deus te renove
E o fogo do amor em ti te dará de novo a paz.
Deixa que Deus te envolva.
|| : Ruah, Ruah : ||

Leitor 2

Não podemos ficar parado. É preciso pedir ao Senhor a sua força, alegria e espírito de missão sobretudo nos momentos mais difíceis. Por isso, ao terminar a nossa oração, tendo nós aprendido com Nossa Senhora a não adiar as decisões e não ficar inerte diante dos desafios da vida, peçamos que ele vele por nós.

Cântico

Senhor, vela por mim
Que farei sem Ti?
Só, eu não sou nada
Guarda-me Senhor.

Pai Nosso

Pai Nosso...

Bênção com o Santíssimo e reposição (se for um padre)

O presidente dá umas palavras de contextualização para este momento, pede que os jovens se coloquem de joelhos para receberem a bênção em silêncio.

Presidente

Senhor Jesus Cristo, que neste admirável sacramento nos deixastes o memorial da vossa paixão, concedei-nos a graça de venerar de tal modo os mistérios do vosso Corpo e Sangue, que sintamos continuamente os frutos da vossa redenção. Vós que sois Deus com o Pai na unidade do Espírito Santo.

Bênção

Cântico

Na tua casa eu canto a ti, Maria,
toma nas tuas mãos toda a minha vida,
acompanha o meu caminho para Deus
pela estrada que seguiste, tu, Maria.

Tu que viveste sempre na verdade,
tu, exemplo de autêntica liberdade
do teu amor, o Amor aprenderei
e ao mundo inteiro o levarei.

Fica junto a mim, oh mãe de Deus,
dá-me sempre da tua coragem.
Só o Amor, então, me guiará
e a tua luz a todos chegará.