

ADORAÇÃO DO SANTÍSSIMO QUARESMA 2026

1. Cântico eucarístico enquanto se expõe o Santíssimo Sacramento

- 1) *Aquele que preside vai ao sacrário, traz o vaso (píxide) com a hóstia, coloca-a na luneta da custódia, que está sobre o altar.*
- 2) *Aquele que preside (ou outro ministro) repõe o vaso no sacrário e todos se ajoelham diante do Santíssimo Sacramento.*
- 3) *Procede-se à incensação (feita por aquele que preside à oração ou por outrem), com três ductos do turíbulo, sendo que o ducto é cada uma das oscilações que se imprimem ao turíbulo, para diante e para trás.*
- 4) *Um cântico ou oração acompanha a incensação:*

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. (3 X) ou outro...

2. Oração diante do Santíssimo Sacramento

P. Senhor,

Tu dás sentido aos nosso sentidos.

Abre o nosso coração à Tua graça.

Que os nossos ouvidos

se abram à Palavra que nos dizes.

Que os nossos olhos se abram à Tua presença,

Te adorem e contemplem nesta Hóstia consagrado.

Dá-nos o gosto por Te saborear

neste Pão vivo descido do Céu.

Toca-nos com o teu amor,
para que nos deixemos tocar
pela Tua presença real e humilde,
no Pão, nos pobres e frágeis.
Eleve-se, Senhor, para Ti
a nossa oração de adoração,
como incenso perfumado
em preces, louvor e gratidão.
Ámen.

Silêncio. Cântico eucarístico, quaresmal ou penitencial

P. Irmãos e irmãs: Da Quaresma à Páscoa, propomo-nos percorrer juntos *um caminho com sentido, um caminho com sentidos*. Os cinco sentidos, pelos quais nos relacionamos, entre nós e com Deus, na fragilidade da nossa carne humana, podem ser brechas, portas e janelas, pelas quais o nosso coração se abre à graça de Deus. Para que os nossos sentidos captem esta presença de Deus, é preciso que não estejam embotados, empedernidos, atrofiados, tornando assim o nosso coração mais endurecido! Por isso, a nossa conversão a Deus, isto é, o regresso do nosso coração a Deus, requer novos acessos, pela abertura dos cinco sentidos, sem os quais não chegaremos a abertura do coração e à desenvoltura do sexto sentido da fé. Estamos diante do Santíssimo Sacramento. Peçamos-lhe a graça da abertura dos nossos sentidos, para captarmos a sua presença.

Silêncio. Cântico eucarístico, quaresmal ou penitencial

P. Escutemos o apelo de Deus a rasgar o nosso coração, para abrir nele brechas, por onde a sua graça nos possa alcançar.

Leitura da Profecia de Joel

Diz agora o Senhor:

«Convertei-vos a Mim de todo o coração,
com jejuns, lágrimas e lamentações.
Rasgai o vosso coração e não os vossos vestidos.

Convertei-vos ao Senhor, vosso Deus,
porque Ele é clemente e compassivo,
paciente e misericordioso.

Palavra do Senhor.

Salmo Responsorial – Salmo 94(95) – cf. III Domingo da Quaresma A

Refrão: Se hoje ouvirdes a voz do Senhor: não fecheis os vossos corações.

Aclamação ao Evangelho: Glória a Vós Cristo, Palavra de Deus (ou outra Aclamação).

O que era desde o princípio, o que ouvimos, o que vimos com os nossos olhos, o que contemplámos e que as nossas mãos tocaram, acerca do Verbo da vida, é isso que vos anunciamos (1 Jo 1,1-2).

Glória a Vós Cristo, Palavra de Deus (ou outra Aclamação)

Evangelho de Nosso Senhor Jesus Cristo segundo São Marcos

Naquele tempo, Jesus deixou de novo a região de Tiro e, passando por Sidónia, veio para o mar da Galileia, atravessando o território da Decápole.

Trouxeram-Lhe então um surdo que mal podia falar e suplicaram-Lhe que impusesse as mãos sobre ele.

Jesus, afastando-Se com ele da multidão, meteu-lhe os dedos nos ouvidos e com saliva tocou-lhe a língua.

Depois, erguendo os olhos ao Céu, suspirou e disse-lhe:

«Effathá», que quer dizer «Abre-te».

Imediatamente se abriram os ouvidos do homem, soltou-se-lhe a prisão da língua e começou a falar corretamente.

Jesus recomendou que não contassem nada a ninguém.

Mas, quanto mais lho recomendava, tanto mais intensamente eles o apregoavam.

Cheios de assombro, diziam:

«Tudo o que faz é admirável: faz que os surdos oiçam e que os mudos falem».

Palavra da salvação.

Reflexão – meditação pausada

Leitor(a)

1. A conversão é um regresso do nosso coração a Deus! E pede, para Deus, um acesso livre ao nosso coração. Não é, simplesmente, uma operação cosmética anual, uma limpeza de fachada, um refrescar da imagem poluída pelo tempo. A conversão processa-se no mais íntimo do nosso ser, vai ao *coração do nosso coração*, a esse centro nuclear e unificador da pessoa humana, onde tudo se define e se decide. Por isso, a conversão não é comparável a uma mudança de roupa, a um rasgar das vestes, que nos deixaram de servir. O Profeta Joel fala em “*rasgar o coração*”. Rasgar, para abrir nele acessos, brechas, aberturas, pelas quais Deus possa entrar, fazer-Se ouvir, dar-Se a saborear, deixar-Se ver e tocar, até que possamos cheirar e exalar, por toda a parte, o perfume da Páscoa do Senhor.

Senhor, dá-nos um coração novo e um espírito novo.

Todos: Senhor, dá-nos um coração novo e um espírito novo.

Silêncio. Cântico eucarístico, quaresmal ou penitencial

Leitor (a)

2. Para rasgar o nosso coração, para abrir nele novos acessos à graça de Deus, é preciso abriremos-Lhe também os nossos cinco sentidos. É por aí — por essa brecha humilde e concreta dos sentidos — que se abre caminho à mudança interior, sem a qual jamais voltaremos a Deus de todo o coração. Tal como aquele homem – um surdo que mal podia falar – também nós vivemos a experiência do coração endurecido, a experiência de quem tem ouvidos e não ouve (Jr 5,21; Mc 8,18), de quem tem boca e não fala. É a experiência do bloqueio dos sentidos e, por

isso, da nossa comunicação e da nossa relação com Deus e com os outros. Vivemos, na verdade, um *tempo de atrofia dos sentidos*: ouvimos sons, mas raramente escutamos; consumimos sem saborear; vemos muito, mas reparamos pouco; tocamos sem cuidar; respiramos sem reconhecer o perfume da vida...

Senhor, dá-nos um coração novo e um espírito novo.

Todos: Senhor, dá-nos um coração novo e um espírito novo.

Silêncio. Cântico eucarístico, quaresmal ou penitencial

Leitor(a)

3. A insensibilidade fecha-nos à relação com Deus e com os outros. Por isso, importa educar, abrir e despertar os nossos sentidos, para que o nosso coração “*não se perca entre as inquietações e as distrações do quotidiano*” (MPQ2026). A abertura dos sentidos significa usar os sentidos espiritualmente, para escutar Deus, para saborear a Sua presença, para ver os Seus sinais, para tocar a Sua presença no próximo, para exalar o perfume da Páscoa. Precisamos de abrir, purificar e ampliar os nossos cinco sentidos, para nos tornarmos disponíveis ao sexto sentido da fé.

Senhor, dá-nos um coração novo e um espírito novo.

Todos: Senhor, dá-nos um coração novo e um espírito novo.

Silêncio. Cântico eucarístico, quaresmal ou penitencial

P. Examinemos (juntos **ou** em silêncio) a nossa consciência, quanto à abertura dos nosso coração a Deus, por meio dos cinco sentidos:

Exame de consciência – pode omitir-se e fazer apenas as orações dos sentidos

Leitura pausada, com silêncio, entre as perguntas relativas a cada um dos sentidos. Podem intercalar-se, entre as perguntas de exame de cada um dos sentidos, alguma aclamação de sabor penitencial. Pode também oferecer-se aos penitentes uma cópia deste exame de consciência, para que o possam ler enquanto esperam, por serem acolhidos pelo ministro da Reconciliação.

 **Audição:** «Escutai-O» (Mt 17,5)

- Faço silêncio? Sou capaz de jejuar de ruídos e barulhos? Escuto a voz do coração (a voz da minha consciência) e a voz da Natureza?
- Escuto a voz e a Palavra de Deus, inclinando para ela todo o meu coração? Rezo todos os dias? Rezo com o coração? Ou rezo apenas «da boca para fora»?
- Sou capaz de escutar o outro até ao fim, sem o interromper? Escuto quem pensa de forma diferente de mim? Escuto o grito de quem sofre?

Silêncio ou cântico de um refrão penitencial

Oremos:

Senhor, educa o meu ouvido interior.

Entre tantas vozes, ensina-me a escutar o essencial.

Que eu não tenha medo do silêncio,
porque nele Tu passas de mansinho.

Que eu escute antes de responder
e compreenda antes de julgar.

Dá-me um coração atento.

Ámen.

Paladar: «Dá-me dessa água» (Jo 4,15)

- Que tipos de fome e de sede há no meu coração? Tenho verdadeiramente fome e sede de Deus? Procuro saciar essa fome, nas fontes da Oração, dos Sacramentos, especialmente da Eucaristia? Perdi o apetite espiritual?
- Procuro saciar o meu desejo de felicidade e de plenitude, no que é superficial, no que passa, no que desaparece e me deixa vazio? Deixo-me alimentar por Cristo, fonte de *água-viva*, Palavra de vida eterna e Pão vivo descido do Céu?
- Sou capaz de jejuar? Deixo-me dominar pelo excesso de comida, de bebida? Estrago a comida ou bebida? Deito comida fora? Sou capaz de comer o que não gosto? Sei agradecer a Deus e a quem prepara as refeições? Valorizo mais a comida que a companhia?

Silêncio ou cântico de um refrão penitencial

Oremos:

Senhor, livra-me da tentação

de engolir a vida sem saborear.

Ensina-me a estar presente,

a reconhecer o dom escondido no agora.

Que eu não viva de adiamentos nem de excessos,

mas aprenda a agradecer o pão simples de cada dia.

Dá-me o gosto do essencial.

Ámen.

Visão: «Eu era cego e agora vejo» (Jo 9,25)

- Como olho para os outros? Com os olhos de Jesus, cheios de misericórdia? Olho com indiferença, preconceito, desprezo e julgamento rápido?

- Sou capaz de ver e de ler os sinais de Deus no dia-a-dia da minha vida? O meu olhar é distraído, dominador, superficial, apressado e incapaz de parar e de reparar, de ver o pormenor, de ver com admiração e de contemplar com amor?
- Sou capaz de me controlar no uso excessivo de imagens? Jejuo de écrans? Vejo as aparências ou vejo o coração e com o coração?

Silêncio ou cântico de um refrão penitencial

Oremos:

Senhor,

ensina-me a ver.

Não apenas a reconhecer formas,

mas a demorar o olhar.

Livra-me da pressa que passa sem perceber.

Que eu veja o outro não como distração,

mas como mistério.

Que eu veja o quotidiano como lugar de revelação.

Dá-me um olhar que saiba contemplar.

Ámen.



Tato: «Aquele que amas está doente» (Jo 11,3)

- Aproximo-me das feridas dos outros, com gestos concretos de cuidado e de compaixão? Ou mantenho-me à distância, por medo, por comodismo ou por indiferença?
- Deixo-me tocar por Deus e pelos outros, aceitando a minha fragilidade humana? Fecho-me na ilusão de me bastar a mim mesmo? Dou a mão aos outros, para ajudar? Estendo a mão aos outros para pedir ajuda?

- Os meus gestos são de ternura, de carícia, de proximidade? Ou são gestos agressivos, destrutivos e violentos?

Silêncio ou cântico de um refrão penitencial

Oremos:

Senhor,

ensina-me a tocar com respeito

e a deixar-me tocar sem medo.

Que eu não fuja da fragilidade,

porque nela se revela a verdade do amor.

Que as minhas mãos sejam abrigo

e não defesa.

Dá-me a coragem da proximidade.

Ámen.



Olfato: «Somos o bom odor de Cristo» (2 Cor 2, 15)

- Sou honesto, com os meus deveres (salários, impostos, compras e vendas)? Ou a minha vida tem o cheiro a podre da corrupção e da mentira?
- Que rasto deixo na vida dos outros? O meu modo de viver espalha o perfume da esperança? Espalho o cheiro da amargura e do desencanto?
- Reconheço a presença de Cristo vivo e Ressuscitado, confiando na memória viva do Seu amor? Ou deixo-me vencer pelo desânimo e pela perda do sentido da vida?

Silêncio ou cântico de um refrão penitencial

Oremos:

Senhor,

há memórias que regressam sem aviso,
como um perfume esquecido.

Nelas habita a Tua presença discreta.

Ajuda-me a honrar o passado sem nele me prender,
a acolher o que permanece
e a confiar que também o invisível fala.

Dá-me uma memória reconciliada.

Ámen.

Pai-Nosso

Cântico: *Veneremos, adoremos a presença do Senhor (ou outro)*

- 1) Aquele que preside aproxima-se do altar, genuflete e ajoelha.*
- 2) Enquanto se canta, aquele que preside (ou outro) incensa o Santíssimo Sacramento.*
- 3) Terminado o canto aquele que preside, de pé, reza:*

P. Oremos. **Silêncio**

P. 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. **R.** Amém.

1) Terminada a oração, aquele que preside (se for diácono ou presbítero), tomando o véu de ombros, genuflete, toma a custódia nas mãos e com ela faz o sinal da cruz sobre o povo, sem dizer nada.

2) Se for um leigo a presidir, não faz a bênção, mas pode fazer as seguintes invocações de louvor. As mesmas invocações serão feitas a seguir à oração, quer por um ministro leigo, quer por um ministro ordenado (diácono ou presbítero).

Invocações

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 Cristo 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 José, Seu castíssimo esposo.

Bendito Deus nos Seus Anjos e nos Seus Santos.

- 1) Aquele que preside vai buscar o vaso e nele coloca a sagrada hóstia que esteve exposta. E recoloca o vaso no sacrário.*
- 2) Os fiéis devem permanecer de joelhos até se fechar o sacrário.*
- 3) Entretanto, este gesto pode ser acompanhado de um cântico eucarístico.*

Cântico eucarístico na Reposição do Santíssimo

Despedida

P. Louvado seja Nosso Senhor Jesus Cristo.

R. Para sempre seja louvada Sua Mãe, Maria Santíssima.