

Quantas vezes permanecemos fechados nos nossos “Cenáculos”: o silêncio, o comodismo, a vergonha de testemunhar a fé, o medo de falhar, a passividade perante a vida e a Igreja?! Deus não nos chama a vivermos fechados! O Espírito Santo empurra-nos para a “praça”, para o encontro, para a vida concreta com os irmãos, quer em casa, na escola, no trabalho, com os amigos, com os que

- Que medos me impedem de testemunhar a minha fé?
- Em que situações me acomodo ou fecho o meu coração?
- Permito que o Espírito Santo me transforme verdadeiramente?
- O que significa para mim, concretamente, passar do “Cenáculo” à praça?
- E eu passo? Tenho essa força, essa vontade, essa fé?

A olhar fixamente para a chama da nossa vela, apresentemos a Deus a nossa prece pessoal... Peçamos especialmente coragem para sairmos de nós próprios, um coração disponível para a missão, um novo ardor espiritual, a graça de sermos testemunhas da esperança, pelos nossos irmãos e por tudo aquilo que o nosso coração necessita, neste momento.

Com o coração disponível para ser transformado pelo Espírito Santo, rezemos com afinho

Pai Nosso...

Com os braços abertos em cruz, façamos esta oração juntos:

Espírito Santo, Tu que abriste as portas do Cenáculo, abre também o nosso coração; Quando o medo nos fechar, vem fortalecer-nos; Quando a acomodação nos prender, vem despertar-nos; Quando quisermos desistir, vem renovar-nos.

Faz-nos compreender que a fé não pode ficar escondida, mas deve ser luz, serviço e presença no meio do mundo.

Envia-nos para a praça da vida: junto dos pobres, dos desanimados, dos esquecidos, dos que perderam a esperança. Que as nossas palavras, os nossos gestos e a nossa vida, falem de Ti com simplicidade e verdade. Amen.

Permitindo que o Espírito Santo transforme o nosso coração, de lugar de medo a ponto de partida para a missão, benzemo-nos.

Em nome do Pai, do Filho e do Espírito Santo, **Ámen**

Consulte a oração em oraremfamilia.pt



Semana de 24 a 30 de maio de 2026

SOLENIDADE DO PENTECOSTES - ANO A

PASSAR DO CENÁCULO À PRAÇA



Se for possível, podemos fazer este momento de oração no exterior, até para sentir o espaço.

Para além da Bíblia, que pode estar aberta no início do segundo capítulo do livro dos Atos dos Apóstolos, vamos precisar duma vela apagada para cada participante segurar na mão.

Permitindo que o Espírito Santo abra as portas do nosso coração, fazendo-nos corajosos para testemunharmos a nossa fé, benzemo-nos.

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

Certos que o espírito de Deus ilumina a nossa vida, nos enche de paz e nos guia em segurança, louvemo-Lo

Portas fechadas, silêncio no ar	Do cenáculo à praça
Olhos cansados sem saber caminhar	O medo ficou para trás
Guardam promessas no medo escondidas	Línguas de fogo levantam a voz
Fé acesa em sombras, vozes contidas	E já ninguém volta atrás
Jerusalém dorme sem compreender	Do cenáculo à praça
Que o fogo de Deus estava para descer	Há coragem nas mãos
No peito dos frágeis, no coração ferido	O Espírito chama pelo nome
O Espírito vinha romper o silêncio antigo	E envia os corações

Em silêncio, agradecemos ao Senhor os momentos em que Ele nos levantou do medo, da tristeza ou da desmotivação; agradecemos as pessoas através das quais Deus já falou ao nosso coração; agradecemos a presença do Espírito Santo que nos impulsiona e tudo aquilo que, hoje, sentimos como graça de Deus em nós. À medida que vamos sentindo essa vontade, acendemos a nossa vela.

Contemplemos na voz de um de nós, inspirado pelo Espírito, o texto de Atos 2, 1-8

Quando chegou o dia de Pentecostes, os Apóstolos estavam todos reunidos no mesmo lugar. Subitamente, fez-se ouvir, vindo do Céu, um rumor semelhante a forte rajada de vento, que encheu toda a casa onde se encontravam. Viram então aparecer uma espécie de línguas 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 concedia que se exprimissem. Residiam em Jerusalém judeus piedosos, procedentes de todas as nações que há debaixo do céu. Ao ouvir aquele ruído, a multidão reuniu-se e ficou muito admirada, pois cada qual os ouvia falar na sua própria língua. Atônitos e maravilhados, diziam: «Não são todos galileus os que estão a falar? Então, como é que os ouve cada um de nós falar na sua própria língua?»

Esta passagem lança-nos um apelo a “sair”, a confiar, a ser luz no mundo! Tentemos perceber melhor a mensagem...

O Pentecostes marca a passagem decisiva do medo à coragem, do cenáculo à praça, não como uma mudança geográfica ou acontecimento histórico, mas sobretudo como uma transformação espiritual profunda do coração humano. Antes da descida do Espírito Santo, os discípulos estavam reunidos no cenáculo

com as portas fechadas. O cenáculo representa o espaço fechado, marcado pelo medo e pela incerteza. Apesar de terem encontrado o Ressuscitado, os discípulos ainda estavam presos ao medo: medo das autoridades, da perseguição e do futuro. O medo não significa ausência de fé mas revela a fragilidade da condição humana. O cenáculo torna-se o símbolo duma fé que existe mas que ainda não encontrou expressão pública, é a fé protegida, preservada mas não anunciada. Muitas vezes a condição da Igreja e de cada cristão é crer, mas em silêncio, amar, mas sem ousadia, e esperar, mas sem sair. Na verdade, o medo fecha portas, paralisa decisões e sufoca o testemunho e o cenáculo é espelho disso. Quando o Espírito Santo desce sobre os apóstolos, o cenário externo não muda imediatamente, Roma continua a dominar, as ameaças permanecem e a perseguição virá. O que muda é o interior deles. O Espírito não elimina os perigos mas transforma o coração, não retira a fragilidade mas fortalece por dentro. No Pentecostes, cumpre-se a promessa de Jesus e os discípulos recebem força para ser testemunhas. O Espírito não os mantém no cenáculo mas impele-os para fora. A praça é o lugar da diversidade, da pluralidade de línguas e culturas, é o espaço da exposição e do confronto. Ao saírem para a praça, os discípulos deixam a segurança do ambiente conhecido e enfrentam o olhar do mundo. O Pentecostes revela que a fé cristã não é destinada ao isolamento mas amadurece no testemunho. O Espírito não é dado para conforto individual mas para edificação comunitária e missão universal. Esta passagem do cenáculo à praça revela o movimento próprio da Igreja. Uma espiritualidade que não gera compromisso missionário corre o risco de se tornar intimista. O Espírito rompe esta tentação e lembra que o Evangelho é Boa Nova para todos, daí o milagre das línguas como sinal de que Deus que ser compreendido por cada povo. No plano pessoal, o cenáculo pode representar os nossos medos, inseguranças e resistências, são os espaços interiores onde nos refugiamos para evitar o risco do testemunho. A praça simboliza as situações concretas da vida, como a família, o trabalho e a sociedade, ambientes onde somos chamados a viver coerentemente a fé. O Espírito continua a realizar esta passagem em nós, fortalece-nos para que a fé não permaneça apenas como convicção interior mas se torne atitude visível. Assim, passar do cenáculo à praça não é apenas um episódio do passado mas é uma dinâmica permanente. Sempre que a Igreja se fecha em si mesma, precisa de redescobrir o Pentecostes, sempre que o cristão se acomoda, o espírito reacende o envio. A fé nasce no silêncio da escuta mas encontra a sua plenitude na coragem do anúncio. O cenáculo é necessário como lugar de oração e comunhão mas não pode ser definitivo. O espírito abre portas e conduz à praça, onde a vida acontece e onde o Evangelho deve ser proclamado.