

# Páscoa

2016



A IMIGRAÇÃO ILEGAL E A UE: desenho de CRISTINA SAMPAIO (Ilustradora portuguesa) premiado no World Press Cartoon 2007.

## a Ceia do Senhor

Serra do Pilar, 24 de março

# Ceia Pascal

Quando os vossos filhos vos perguntarem

*Que significa este rito?*,

respondereis:

*É a festa da Páscoa em honra do Senhor, que,*

*ferindo os egípcios, preservou as nossas casas (Ex 12,26/27).*

Conservareis a memória deste dia,

celebrando-o como uma festa

em honra do Senhor:

fareis isto de geração em geração,

pois é uma instituição perpétua (Ex 12,14).

O Mestre manda perguntar

onde é a sala em que deve comer a Páscoa

com os seus Discípulos (Mc 14,14).

**Nem só de pão vive o Homem,  
mas de toda a Palavra  
que sai da boca de Deus!** (Mt 4,4)

A Unidade é uma coisa deliciosa,

a Fraternidade é uma coisa inefável;

como é bom os Irmãos viverem unidos e reunidos!

**Oremos (...)**

Ó Pai,

que, por Jesus Cristo, teu Servo,

Ele que lavou os pés aos Discípulos,

nos ensinaste o Mandamento Novo,

abençoa este alimento

e faz-nos servos uns dos outros.

Em nome do Pai e do Filho

e do Espírito Santo!

**Ámen!**

**A nossa glória está na cruz  
de nosso Senhor Jesus Cristo!**

A nossa glória está na cruz  
de nosso Senhor Jesus Cristo!  
Nele está a nossa salvação,  
vida e ressurreição!  
Ele nos salvou e libertou!

**Irmãos:**

O Mandamento Novo, o Serviço na Igreja e da Igreja, e o “faizei isto em memória de mim” são o cerne do que somos e é o que celebramos hoje. Sem a Eucaristia, sem a Comunhão Fraterna, sem o Mandamento Novo e sem a capacidade de Servir, não há Igreja.

Na véspera da sua Paixão, Jesus reuniu os seus à volta da mesa – na memória da Páscoa de Israel – e foi aí, na intimidade, que tudo aconteceu.

**GLÓRIA A DEUS NAS ALTURAS!**

E paz na Terra aos homens por ele amados!  
Senhor Deus, rei dos Céus, Deus Pai todo-poderoso!  
Nós vos louvamos, nós vos bendizemos,  
nós vos adoramos, nós vos glorificamos,  
nós vos damos graças por vossa imensa glória!  
Senhor Jesus Cristo, Filho Unigénito!  
Senhor Deus, Cordeiro de Deus, Filho de Deus Pai!  
Vós, que tirais o pecado do Mundo, tende piedade de nós!  
Vós, que tirais o pecado do Mundo, acolhei a nossa súplica!  
Vós, que estais à direita do Pai, tende piedade de nós!  
Só vós sois o santo, só vós sois o Senhor,  
só vós, o Altíssimo, Jesus Cristo!  
Com o Espírito Santo, na Glória de Deus Pai!  
Âmen!

**Oremos (...)**

Senhor, nosso Deus!  
Reunimo-nos para celebrar a Ceia santíssima  
em que Jesus, teu Filho e nosso irmão,  
na memória da Páscoa de Israel,  
entregou aos discípulos  
o mandamento novo e o memorial da Eucaristia,  
depois de lhes ter lavado os pés.  
Que fazemos hoje, Senhor,  
destes sinais e destes gestos?  
Sinais de Vida,  
que a "Comunhão do corpo de Cristo"  
e do "Cálice de bênção do sangue de Cristo",  
bem como os gestos que ele fez para que os façamos também,  
não sejam para "nossa própria condenação",  
mas alimento da Caridade e da Vida!  
**Âmen!**

## **Leitura do Livro do Êxodo** (12,1/8 e 11/14)

Naqueles dias, o Senhor disse a Moisés e a Aarão, na terra do Egito: *Neste mês [de Abib ou das espigas, mais tarde chamado de Nisan], começará para vós a série dos meses; será o primeiro do ano. Falai a toda a comunidade de Israel e dizei-lhe: 'No dia dez deste mês, procure cada qual um cordeiro por família, um cordeiro por casa. Se a família for pequena demais para comer um cordeiro, junte-se ao vizinho mais próximo de sua casa, conforme o número de pessoas. Vereis o número dos que hão-de servir-se do cordeiro, conforme o que se preveja que cada um venha a comer. O animal há-de ser sem defeito, macho e de um ano de idade. Podeis escolher um cordeiro ou um cabrito. Deveis guardá-lo até ao dia catorze deste mês, e toda a assembleia da comunidade de Israel o imolará ao cair da tarde. Tome-se um pouco de sangue, que se porá nos dois umbrais e nas padieiras das portas das casas em que se comer o cordeiro. E a carne há de comer-se nessa mesma noite, assada no fogo, com pães ázimos e ervas amargas. Fá-lo-eis deste modo: com a cinta apertada, o calçado nos pés e cajado na mão. Comereis a toda a pressa: é um sacrifício pascal em honra do Senhor. Nessa mesma noite, passarei pela terra do Egito e, lá, hei-de ferir de morte todos os seus primogénitos, desde os dos homens aos dos animais. E eu próprio, que sou o Senhor, hei-de condenar todos os seus deuses. Nas casas em que estiverdes, o sangue dará sinal de vós: ao vê-lo, passarei adiante e, quando eu ferir a terra do Egito, não sereis atingidos pelo flagelo exterminador. Esse dia será para vós uma data memorável, que haveis de celebrar com uma festa em honra do Senhor. Festejá-lo-eis por todas as vossas gerações, como lei perpétua.'*

### **Canto de Meditação:**

Esta é a mesa da nossa comunhão  
o pão, o vinho e a memória  
que cada um transporta.

Esta é a mesa do nosso conhecimento,  
as bodas no advir  
e da nossa Páscoa,  
o corpo de Deus  
ao nosso corpo dado.

### **Leitura da 1ª Carta de Paulo aos Coríntios** (1 Cor 11,23-26)

Irmãos: Eu recebi do Senhor o que também vos transmiti: o Senhor Jesus, na noite em que ia ser entregue, tomou o pão e, dando graças, partiu-o e disse: *Isto é o meu corpo, entregue por vós. Fazei isto em memória de mim.* Do mesmo modo, no fim da ceia, tomou o cálice e disse: *Este cálice é a nova Aliança no meu sangue. Todas as vezes que o beberdes, fazei-o em memória de mim.* Na verdade, todas as vezes que comerdes deste pão e beberdes deste cálice, anunciareis a morte do Senhor, até que Ele venha.

## **Glória a vós, Cristo, Palavra de Deus!**

«Dou-vos um Mandamento Novo:  
que vos améis uns aos outros.»

## **Glória a vós, Cristo, Palavra de Deus!**

### **Leitura do Evangelho de Jesus Cristo segundo João** (Jo 13, 1-15)

Antes da festa da Páscoa, sabendo Jesus que chegara a sua hora de passar deste mundo para o Pai, Ele, que amara os seus que estavam no mundo, amou-os até ao fim. No decorrer da ceia, tendo já o Demónio metido no coração de Judas Iscariotes, filho de Simão, a ideia de o entregar, Jesus, sabendo que o Pai lhe tinha dado toda a autoridade, sabendo que saíra de Deus e para Deus voltava, levantou-se da mesa, tirou o manto e tomou uma toalha, que pôs à cintura. Depois, deitou água numa bacia e começou a lavar os pés aos discípulos e a enxugá-los com a toalha que pusera à cintura. Quando chegou a Simão Pedro, este disse-lhe: *Senhor, tu vais lavar-me os pés?* Jesus respondeu: *O que estou a fazer não o podes entender agora, mas compreendê-lo-ás mais tarde.* Pedro insistiu: *Nunca consentirei que me laves os pés.* Jesus respondeu-lhe: *Se não tos lavo, não terás parte comigo.* Simão Pedro replicou: *Senhor, então não somente os pés, mas também as mãos e a cabeça.* Jesus respondeu-lhe: *Aquele que já tomou banho está limpo e não precisa de lavar senão os pés. Vós estais limpos, mas não todos.* Jesus bem sabia quem o havia de entregar. Foi por isso que acrescentou: *Nem todos estais limpos.*

Depois de lhes lavar os pés, Jesus tomou o manto e pôs-se de novo à mesa. Então, disse-lhes: *Compreendeis o que vos fiz? Vós chamais-me Mestre e Senhor, e dizeis bem, porque o sou. Se eu, que sou Mestre e Senhor, vos lavei os pés, também vós deveis lavar os pés uns aos outros. Dei-vos o exemplo, para que, assim como eu fiz, vós façais também.*

Lavar os pés a alguém era sinal de muito abaixamento ou de muita intimidade, paradoxalmente: era trabalho de escravos.

## **Homilia**

*O felix culpa!* Ó feliz culpa! Quantas vezes cantei eu isto, primeiro na Catedral do Porto, depois em Balteiro, a seguir aqui na Serra do Pilar, na Vigília Pascal: anos sem conta!

*O felix culpa!*, mas pensando sempre e só no pecado de Adão, o tal *que tão grande Redentor mereceu ter!*

Porque há coisas que a gente só aprende com a idade. Melhor digo: que a gente só aprende depois da experiência do desastre, do pecado, da limitação e da crise. Assim é que é.

Comecei a perceber isto quando me dei conta que os pecados são sempre os mesmos, os meus e os nossos, desde o princípio. Desde então, estão todos escritos no Novo Testamento: em Corinto e em Éfeso, em Jerusalém e em Antioquia, em Filipos zangaram-se Evódia e Síntique (Fl 4,2), Paulo e Barnabé foram um para cada lado (At 15,39), o mesmo Paulo resistiu na cara a Pedro

(Gl 2,11), que era o chefe e o que tinha as chaves, Tiago cedia aos judaizantes contra os gregos da diáspora (At 15,13-21), Diótrefes em desacordo com os discípulos de João (3 Jo, 9-10), obristas contra fideístas (a fé sem obras é morta e o justo vive da fé, Tg 2,14), os que se embriagavam e enchiam dum lado e os que morriam à fome do outro, os ricos que não pagavam o salário aos trabalhadores (Tg 5,1.4) e os que não trabalhavam mas depois queriam comer como os outros (2 Ts 3,10); e se a gente entrasse um dia a sério no *mundo das comadres* da 1ª Carta a Timóteo (4,7), ó meu Deus!, o que a gente lá descobriria!

Esta lista podia nunca mais acabar. Mas já então era assim! E a gente a pensar que, no princípio, tinham todos *um só coração e uma só alma* (At 4,32), aquilo era um mar de rosas!

Há coisas que nós, os que *somos feitos de húmus, os humanos*, não perdemos nem perderemos. Porque somos todos frágeis: *frágil, sinto-me frágil!*, cantava o poeta. *Porquê, meu Deus?*, porque é que não há nada de definitivo?, porque temos de ser uns eternos retornas?

É assim na vida da gente, na casa da gente e na comunidade da gente: sempre a pecar (pecar quer dizer tropeçar ou, mais exatamente, baralhar os pés: pecar e pé têm a mesma raiz, ped) e sempre a recomeçar. E só estamos velhos quando não formos mais capazes de voltar ao princípio.

Por isso é que podemos fazer e acontecer, brilhar e cair, quase desanimar e chorar, tocar o sino e passar montanhas, entregar o corpo às chamas e conhecer toda a ciência; mas se não tivermos amor... (1Cor 13, 1-13).

Posso ter tudo, fazer tudo, ser o maior pecador e o maior virtuoso; se não tiver amor..., nada!

Paulo em Corinto: bebedolas e comilões, prostitutas e travestis, ricos e pobres, incestuosos e *espirituais*, chefes e sábios, putos em Cristo que ainda só sabem mamar, côdeas nem vê-las, gente que alimenta rivalidades e contendas mas se pretende sábia, forte e honrada...; se não houver Caridade...

É isto que celebramos hoje: a Caridade. Por isso nos sentamos à mesa, por isso lavamos os pés uns aos outros, para que *como eu fiz, façais vós também. Porque o servo não é maior que o Senhor. E se eu, que sou o Senhor e o Mestre, vos lavei os pés, também vós deveis lavar os pés uns aos outros* (Jo 13,14-16).

Meus irmãos: não tenho mais nada para vos dizer. Já disse tudo, já ensinei tudo o que sabia, já experimentei, tentei, organizei, comecei... E já re-ensinei, re-experimentei, re-tentei, re-organizei e re-comecei. E agora, como o João das cartas, já velho, só sei dizer: *Amai-vos uns aos outros, amemo-nos uns aos outros...*

É impossível meter na cabeça dos outros o que eu quero, penso, imagino, me ensinaram, ou sei lá o quê. Isso é impossível. Possível é amar-nos uns aos outros, *suportar-nos uns aos outros e perdoar-nos mutuamente, mesmo que tenhamos razão de queixa contra alguém. Fazei como o Senhor, que nos perdoou. E, acima de tudo, revesti-vos do amor, que é o laço de perfeição* (Cl 3,-14). Digo-vo-lo com o Hino da Caridade da Carta aos Coríntios na mão.

## O lava-pés

### Irmãos:

Não é quando se assume um serviço, uma responsabilidade ou um ministério que, na Igreja, quem quer que seja é constituído membro do Corpo. Isso acontece no Batismo. Por ele é que somos todos radicalmente iguais na Igreja serva e pobre.

Por isso, a Igreja não é, à maneira do Mundo, uma pirâmide de serviços em que uns são criados dos outros, os de baixo dos de cima, e uns se servem dos outros, até para o inqualificável.

Na Igreja, o serviço é à maneira do Senhor, que, sendo o maior de todos, se fez o menor; sendo o rei, se fez o Servo de todos.

Lavam-nos os pés, este ano, alguns Irmãos chegados recentemente à Comunidade.

*Durante o lava-pés canta-se o ...*

### Hino da Caridade

**Amemo-nos uns aos outros, porque o amor é de Deus,  
e todo aquele que ama vem de Deus e é de Deus.**

Mesmo que eu fale as línguas dos homens;  
mesmo que eu fale as línguas dos anjos;  
se não tiver caridade, serei apenas o som  
do bronze que retine.

Mesmo que eu tivesse o dom da profecia  
e conhecesse toda a ciência;  
se não tiver caridade, serei apenas o som  
do bronze que retine.

Mesmo que eu tivesse a plenitude da fé,  
duma fé capaz de remover montanhas;  
se não tiver caridade,  
eu nunca serei nada.

Mesmo que eu dê em esmola todos os meus bens,  
e mesmo que eu entregue o meu corpo às chamas;  
se não tiver caridade,  
de nada servirá.

### Prefácio e Anáfora

É verdadeiramente bom, justo e digno  
louvar-te e dar-te graças, Senhor, nosso Deus e Pai nosso,  
pela Obra do teu Amor, Mistério da tua vontade,  
revelada em Jesus Cristo, teu Filho e nosso irmão!

Reunindo hoje os Doze à volta da Mesa,  
apresentou-lhes os sinais da Nova Aliança,  
juntamente com o Mandamento Novo,  
a Nova Lei, a Lei da Liberdade!

Lavando os pés aos Discípulos,  
num gesto que os encheu de espanto e indignou Pedro,  
ficou claramente denunciado o pecado dos homens,  
o desprezo do homem votado ao seu irmão!

E, ao apresentar-lhes o Mandamento Novo,  
inaugurou na Igreja, para a Igreja e para o Mundo,  
o Ministério da Caridade e da Justiça,  
mais glorioso que o Ministério da Lei sobre o Sinai!

Nós te damos graças, ó Pai, pelo Cordeiro Pascal da Nova Aliança,  
que nos alimenta com a sua Carne e inebria com o seu sangue,  
fazendo-nos entrar em comunhão contigo  
e em comunidade uns com os outros!

Aquele que tira o pecado do Mundo,  
Jesus Cristo, o Cordeiro de Deus,  
substituiu os sacrifícios da Lei com a sua Morte na Cruz!

Batizados na sua Morte e lavados no seu sangue,  
tornámo-nos um Povo de Sacerdotes, uma Liturgia viva,  
capazes de oferecer um sacrifício novo!

A Última Ceia tornou-se assim a primeira Ceia  
de todas as ceias que nos congregam em Igreja,  
na celebração da Morte do Senhor, até que Ele venha!

**Santo, Santo, Santo...**

Nós te pedimos, ó Pai, que aceites e abençoe os dons e as oferendas  
que esta tua Comunidade te apresenta, frutos do Trabalho  
e do Amor que nos une e reúne!

Em comunhão com a tua Igreja Una, Santa, Católica e Apostólica,  
que cada dia te oferece o sacrifício de Louvor,  
é por ela que nós te suplicamos:

dá-lhe a paz e a unidade e torna-a cada dia mais e mais  
o Sal da Terra e a Luz do Mundo!

Com Francisco, Bispo de Roma, que preside à comunhão das Igrejas,  
e com António, Bispo da Igreja do Porto,  
projeta-a em dinamismo pascal para os grandes objetivos da tua Salvação!

Lembra-te, Senhor, dos nossos irmãos ausentes,  
os membros desta tua Comunidade,  
privados, pela doença ou outros cuidados e razões,  
do calor e da alegria desta Assembleia;  
que a tua Graça não permita nos separemos uns dos outros!

E olha, Senhor, os que estão aqui presentes,  
cuja Fé e Empenhamento só tu conheces.

Com eles e por eles, eu, presbítero, e eles comigo,  
te oferecemos esta Eucaristia, celebração da Vida sobre a terra,  
sacrifício de Louvor para a Libertação do Mundo,  
prisioneiro do Pecado e da Morte!

Lembramos também a parte melhor e mais definitiva de nós próprios:  
Maria, a Mulher escolhida para ser a Nova Eva,  
imagem da Terra Nova e duma Nova Humanidade,  
Mãe de Jesus e Mãe de Deus, imagem da Igreja!  
Depois, os Apóstolos, colunas da Igreja,  
cujos nomes recordamos não sem emoção:  
Pedro, Paulo e André, Tiago e João, Tomé, Tiago e Filipe,  
Bartolomeu, Mateus, Simão e Tadeu!  
E também a multidão dos Mártires, cujos nomes é impossível dizer,  
que são em número incontável!  
Lembramos todos os homens e mulheres  
cujos nomes cintilam na memória viva da tua Igreja  
e que fizeram História da Salvação no seu Tempo e no seu Lugar!  
Sobre a Mesa, ó Pai, estão o pão e o vinho:  
santifica estes dons, derramando sobre eles o teu Espírito,  
para que sejam, no poder da tua Palavra,  
o Corpo e o Sangue de Jesus Cristo, teu Filho e nosso Irmão!

**Sombrios profetas do exílio abandonai vosso vestido de cinza  
Pois o Filho do Homem na véspera da sua morte  
Se sentou à mesa entre os homens  
E abençoou o pão e o vinho e os repartiu  
E aquele que pôs com ele a mão no prato o traiu**

(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 e, dando graças, 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!*

Senhor, nosso Pai, nós te damos graças!

**Glória a ti, para sempre!**

Porque teus são a Glória e o Poder,  
por todos os séculos!

**Glória a ti, para sempre!**

Tu, Senhor Omnipotente, criaste o Universo,  
para Glória do teu Nome!

**2Glória a ti, para sempre!**

Nós te damos graças, Pai, pelo teu Santo Nome,  
que fizeste habitar em nossos corações!

**Glória a ti, para sempre!**

Pelo conhecimento, imortalidade e pela Fé,  
que nos revelaste por Jesus Cristo, teu Filho!

**Glória a ti, para sempre!**

Lembra-te, Senhor, da tua Igreja;  
livra-a de todo o mal!

**Glória a ti, para sempre!**

Para que tu a faças perfeita na tua Caridade!

**Glória a ti, para sempre!**

Como o trigo do pão que nos dá alimento,  
que outrora esteve semeado pelas colinas  
e foi recolhido para tornar-se apenas um,  
assim seja reunida a tua Igreja  
num único Reino, desde os confins do Mundo!

**Glória a ti, para sempre!**

De toda a Terra reúne a Igreja santificada  
no Reino que tu lhe preparaste!

**Glória a ti, para sempre!**

Ámen! Que venha o Senhor!

**Ámen!**

E passe este Mundo!

**Ámen!**

Hossana, Descendente de David!

**Ámen!**

Vem, Senhor Jesus Cristo!

**Ámen!**

## **Ritos da Comunhão**

Este pão é sinal da nossa vida, sinal da comunhão do corpo de Cristo!

Ele está sobre a Mesa, alimento para ser comido pelos irmãos com alegria e simplicidade de coração; pão que é sinal da nossa comunhão com o Pai, que nos chamou à condição de Filhos, e com a Mãe, que é a Igreja que o preparou e vai partir.

Este pão é o nosso alimento, e todos o comemos porque nos amamos a ponto de nos lavarmos os pés uns aos outros.

Este pão é afinal o sinal do corpo de Cristo que somos: ele é a nossa Cabeça e nós somos seus membros e membros uns dos outros.

Por isso, antes de comermos este pão em memória do Senhor Jesus, que no-lo mandou fazer, dizemos a oração da nossa condição, que ele próprio nos ensinou:

**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!**

Ó Deus, tu és um Deus vivo!  
Felizes somos nós em conhecer-te!  
Felizes somos nós em poder chamar-te PAI!  
Vamos agora partilhar este Pão e este Vinho,  
pelos quais o teu Filho Jesus  
nos comunica o dom da sua Vida.  
Mas antes, ó Pai, dá-nos a tua Paz,  
para que nada nos separe de ti  
e nada nos separe uns dos outros.  
Assim nos tornaremos sinais vivos do teu Amor  
e testemunhas da tua Salvação sobre a Terra!

Comunhão

**Sempre que comemos do pão e bebemos deste vinho,  
anunciamos ao mundo a ressurreição do Senhor!**

**O Corpo de Jesus Cristo é o pão da nossa unidade,  
o banquete dos filhos chamados para o Pai.**

#### **Oração final**

**Oremos (...)**

Ó Deus, Senhor e Pai nosso,  
que nesta celebração inaugural do Tríduo Santíssimo  
do Senhor Jesus, Morto, Sepultado e Ressuscitado,  
nos alimentaste nesta Ceia e nesta Mesa,  
sacia-nos um dia no banquete que tens preparado  
para aqueles que te amam  
e te procuram de coração sincero.  
Por Jesus Cristo, teu Filho e nosso Irmão,  
na Unidade do Espírito Santo!

**Ámen!**

#### **despedida**

**ATÉ AMANHÃ!**

Concentrados na Paixão do Senhor  
e na com-Paixão sobre o Mundo,  
os Irmãos veem-se e encontram-se assiduamente  
nestes dias.

Que o verem-se seja  
alimento para os olhos  
e para o coração!

E que este olhar  
seja depois os olhos que pomos  
sobre as pessoas e as coisas,

desde a Casa ao Trabalho,  
da Rua aos Lazer.  
Assim e aqui nos dispersamos:  
Até amanhã!

**In monte Oliveti oravit ad Patrem:  
No monte das Oliveiras, orou assim:**

Pater si fieri potest transeat a me calix iste  
Pai, se é possível afasta de mim este cálice!  
Spiritus quidem promptus est caro autem infirma.  
O Espírito é forte mas a carne é fraca!

Vigilate et orate, ut non intretis in tentationem.  
Vigiai e orai para que não entreis em tentação!

JOD. Manum suam misit hostis ad omnia desiderabilia ejus:  
O Adversário lançou mão a todos os seus tesouros  
quia vidit gentes ingressas sanctuarium suum,  
ela viu os pagãos a entrar no seu santuário  
de quibus praeceperas ne intrarent in ecclesiam tuam  
aqueles a quem havias dito que não entrassem em sua casa

CAPH. Omnis populus ejus gemens, et quaerens panem:  
Geme todo o seu povo à procura de pão  
Dederunt pretiosa quaeque pro cibo ad refocillandam animam,  
Troca as suas joias por víveres a fim de conservar a vida  
Vide, Domine, et considera, quoniam facta sum vilis.  
Vê, Senhor, e considera o lixo em que me transformei

LAMED. O vos omnes qui transitis per viam attendite et videte  
Ó vós que passais pelo caminho, olhai e vede  
si est dolor sicut dolor meus: quoniam vindemiavit me,  
se há dor igual à que me atormenta!  
ut locutus est Dominus in die irae furoris sui.  
pois que o Senhor me feriu no dia da sua cólera!

MEM. De excelso misit ignem in ossibus meis, et erudit me:  
Do alto, lançou um fogo que penetrou os meus ossos  
expandit rete pedibus meis, convertit me retrorsum:  
Estendeu uma rede aos meus pés, o que me fez cair de costas  
posuit me desolatam, tota die moerore confectam.  
lançou-me na desolação, numa aflição contínua

NUN. Vigilavit jugum iniquitatum mearum:  
É pesado o jugo dos meus crimes  
in manu ejus convolutae sunt, et impositae collo meo:  
Com a sua mão os enfeixou e pôs às minhas costas,  
infirmata est virtus mea: dedit me Dominum in manu,  
abatendo as minhas forças: o Senhor pôs-me nas mãos deles  
de qua non potero surgere.  
das quais agora não me liberto!

Jerusalem, Jerusalem, convertere ad Dominum Deum tuum.  
Jerusalém! Converte-te, Jerusalém, ao teu Senhor

**Terminada a celebração,  
guarde-se rigoroso silêncio no interior da igreja.**