

---

---

SOM QUE ELEVA – QUARESMA 2026

CAMINHO DA CRUZ – SEMANA 3

"JEJUM ESPIRITUAL"

10 Músicas Contemplativas | Tema: Despojamento, Renúncia, Liberdade Interior

---

---

---

## MÚSICA 1

---

O Jejum que Agrada a Deus

Referência Bíblica: Isaías 58,6-7

Texto Bíblico: "O jejum que escolhi não é este: soltar as correntes injustas, desfazer os laços do jugo, libertar os oprimidos e quebrar todos os jugos? Não é repartir o pão com o faminto?"

Letra Completa:

[Intro Instrumental - 50s]

[Verso 1]

Não é na aparência que Te busco, Senhor,  
Não é no sinal externo que encontro Teu calor.  
O jejum que escolheste é o da alma entregue,  
Que rompe os jugos e ao irmão se entrega.

[Verso 2]

Deixar o supérfluo e abrir a mão,  
Ver no faminto o rosto de Teu coração.  
Soltar as correntes que prendem meu ser,  
É isso o jejum que me faz crescer.

[Refrão]

Que meu jejum suba a Ti, Senhor,  
Não como farsa, mas como amor.  
Que eu me esvazie de tudo que impede  
A Tua presença que o coração pede.

[Interlúdio Instrumental - 60s]

[Verso 3]

O pão repartido é oração que sobe,  
O braço estendido é fé que se expõe.  
O jejum verdadeiro nasce da conversão,  
É o coração que escolhe a Tua direção.

[Ponte - Oração Falada]

"Senhor Jesus, tantas vezes jejei de fora e me esqueci do que estava cheio por dentro.

Esvazie-me de mim mesmo.

Que meu jejum seja amor e não vaidade.

Ensina-me a renunciar ao que me fecha e a me abrir ao que me liberta."

[Refrão Final - Contemplativo]

Que meu jejum suba a Ti...

Não como farsa...

Mas como amor...

Que eu me esvazie...

De tudo...

[Outro - 75s]

Esvazie-me... Senhor...

O pão repartido... é a minha oração...

Esvazie-me...

---

## MÚSICA 2

---

Tudo Considero Perda

Referência Bíblica: Filipenses 3,7-8

Texto Bíblico: "Tudo que era para mim um ganho, considere-o perda por causa de Cristo. Mais ainda: considero tudo como perda, diante da sublimidade do conhecimento de Cristo Jesus, meu Senhor."

Letra Completa:

[Intro Instrumental - 55s]

[Verso 1]

O que eu julgava posse já não me pertence,

O que chamava de glória no silêncio some.

Diante de Ti, Senhor, tudo perde o brilho,

Só o Teu amor vale o longo caminho.

[Verso 2]

As conquistas que guardei com tanto esforço,

As seguranças nas quais me apoiei em socorro,

Solto-as, Senhor, nas Tuas mãos abertas,

Porque em Ti encontro as riquezas mais certas.

[Refrão]

Tudo considero perda, Senhor,

Diante da grandeza do Teu amor.

Que eu Te conheça, só isso me basta,

A Ti me entrego, nada mais me prende ou gasta.

[Interlúdio Instrumental - 65s]

[Verso 3]

Não busco mais a justiça que é minha,

Mas a que vem de Ti, pura e genuína.

Esvaziar-me é o caminho que escolhes,

E ao me perder em Ti, enfim me encontro.

[Ponte - Oração Falada]

"Jesus, há tantas coisas que ainda chamo de minhas."

Hoje Te peço: toma o que me prende.  
Quero Te conhecer mais do que quero ter razão.  
Sou Teu, não do que acumulei."

[Refrão Final - Fragmentado]  
Tudo considero perda...  
Diante de Ti...  
Só o Teu amor...  
Me basta...

[Outro - 80s]  
Me basta... Jesus...  
Só Tu... me bastas...  
Tudo perda... tudo perda...  
Só Tu...

---

### MÚSICA 3

---

Quando Jejuardes

Referência Bíblica: Mateus 6,16-18

Texto Bíblico: "Quando jejuardes, não fiqueis com cara triste como os hipócritas. Mas tu, quando jejuares, perfuma a tua cabeça e lava o teu rosto, para que não seja visto pelos homens que jejuas, mas pelo teu Pai que está no oculto."

Letra Completa:

[Intro Instrumental - 45s]

[Verso 1]

No esconderijo do coração Te encontro,  
Longe dos olhares, só diante do Teu rosto.  
Não para ser visto, não para ser louvado,  
Mas para ser curado, transformado.

[Verso 2]

O Pai que vê no oculto recompensa,  
Não a aparência vazia que se ostenta.  
O jejum secreto é a oração mais pura,  
A alma que se dobra na noite escura.

[Refrão]

Pai que estás no oculto, vê o meu coração,  
Não me vejo digno, mas busco o Teu perdão.  
No silêncio do jejum Te entrego o que sou,  
Sem máscaras, sem glórias – só o que ficou.

[Interlúdio Instrumental - 60s]

[Verso 3]

Perfumo a cabeça como quem celebra,  
Mas dentro choro, e a dor se libera.

O sinal exterior esconde o interior,  
Que clama, que busca, que anseia o Teu amor.

[Ponte - Oração Falada]

"Pai, Tu vês o que faço às escondidas.  
Vês também o que evito, o que ainda seguro.  
Recebe este jejum, mesmo imperfeito.  
Que seja oração, não performance."

[Refrão Final - Sussurrado]

Pai que vês no oculto...  
Vê o meu coração...  
No silêncio...  
Te entrego...  
O que sou...

[Outro - 70s]

No oculto... Pai...  
Vês o meu coração...  
No oculto... sempre...

---

#### MÚSICA 4

---

Nega-te a Ti Mesmo

Referência Bíblica: Mateus 16,24

Texto Bíblico: "Se alguém quer vir após mim, negue-se a si mesmo, tome a sua cruz e siga-me."

Letra Completa:

[Intro Instrumental - 50s]

[Verso 1]

Negar-me a mim mesmo, que palavra pesada,  
Que convite assustador, que chamada.  
Não é apagar quem sou, mas soltar as rédeas,  
Seguir-Te atrás, deixando minhas regras.

[Verso 2]

A voz que grita em mim "eu primeiro",  
Que cede ao medo, que busca o mais ligeiro,  
Essa voz, Senhor, precisa silenciar,  
Para que Tua voz possa me guiar.

[Refrão]

Aqui estou, Senhor, disposto a negar  
O que em mim se fecha, o que recusa amar.  
Tomo a cruz que colocaste em meu caminho,  
Não pelo esforço – mas porque és meu destino.

[Interlúdio Instrumental - 65s]

[Verso 3]

Quem perde a vida por Ti, a encontra nova,  
Quem se nega, descobre a prova:  
Que o vazio deixado pelo eu que cede  
É preenchido pela paz que só em Ti procede.

[Ponte - Oração Falada]

"Jesus, é difícil negar-me.  
Há em mim um eu que resiste, que negocia, que adia.  
Mas hoje Te digo: quero seguir-Te.  
Mesmo sem entender tudo, pego esta cruz."

[Refrão Final - Contemplativo]

Aqui estou, Senhor...  
Disposto a negar...  
O que em mim se fecha...  
Tomo a cruz...  
No Teu caminho...

[Outro - 75s]

Seguir-Te... Senhor...  
Tomar a cruz...  
E seguir...

---

## MÚSICA 5

---

Não Quiseste Sacrifício

Referência Bíblica: Salmo 40,7-9

Texto Bíblico: "Não quiseste sacrifício nem oblação; abriste-me os ouvidos. Não pediste holocausto nem vítima pelo pecado. Então eu disse: 'Eis que venho!'"

Letra Completa:

[Intro Instrumental - 55s]

[Verso 1]

Não quiseste o sacrifício exterior,  
Não pediste o ritual, mas o amor.  
Abriste meus ouvidos para escutar,  
O que Teu coração quer me ensinar.

[Verso 2]

Eis que venho, Senhor, sem grandes gestos,  
Sem oblações, sem votos complexos.  
Venho com o que sou: vazio e atento,  
Pronto para ouvir o Teu alento.

[Refrão]

Eis que venho, Senhor, – só venho a Ti,  
Sem o peso do que julguei suficiente aqui.  
A Tua lei está no fundo do meu coração,  
Não gravada em pedra – mas na conversão.

[Interlúdio Instrumental - 70s]

[Verso 3]

O livro que me fala é a Tua Palavra,  
Que desce suave e a alma me restaura.  
Faço o que queres não por obrigação,  
Mas porque em mim habita Tua compaixão.

[Ponte - Oração Falada]

"Senhor, hoje não trago ofertas elaboradas.  
Trago só a mim mesmo – incompleto, mas presente.  
Escuta o silêncio que Te ofereço.  
É o mais honesto que tenho agora."

[Refrão Final - Fragmentado]

Eis que venho...  
Sem o peso...  
Do que julguei suficiente...  
Só venho a Ti...

[Outro - 80s]

Só venho... Senhor...  
Eis que venho...  
A Tua lei... no meu coração...

---

## MÚSICA 6

---

A Luz que Nasce no Jejum

Referência Bíblica: Isaías 58,8-9

Texto Bíblico: "Então a tua luz romperá como a aurora e a tua cura se apressará;  
à tua frente irá a tua justiça e a glória do Senhor será tua retaguarda. Então  
clamarás e o Senhor te responderá."

Letra Completa:

[Intro Instrumental - 50s]

[Verso 1]

No silêncio que escolhi, algo começa a romper,  
Uma luz que não vi ainda, mas já posso sentir.  
O jejum abriu fendas onde a aurora entra,  
E a cura que esperava na renúncia se encontra.

[Verso 2]

Não é a privação que me transforma,  
É o que ocupa o espaço – Tua forma.  
Quando esvazio o que me distrai e fecha,  
Tua presença entra e o coração se acende.

[Refrão]

A minha luz romperá como a aurora,

Quando eu Te der o espaço que Te implora.  
Cura que se apressa onde há renúncia,  
Glória do Senhor que a alma anuncia.

[Interlúdio Instrumental - 60s]

[Verso 3]

Clamarei e Tu me responderás – promessa Tua,  
Não de quem merece, mas de quem continua.  
A retaguarda é Tua glória, a vanguarda, Tua justiça,  
E o jejum é o caminho onde Tua luz se inicia.

[Ponte - Oração Falada]

"Senhor, abre a aurora em mim.  
Há partes que ainda estão na noite, fechadas, resistindo.  
Entra pela fenda que o jejum abriu.  
Sê a luz que não depende de mim para romper."

[Refrão Final - Contemplativo]

A minha luz romperá...  
Como a aurora...  
Tua glória...  
Tua cura...  
Entra em mim...

[Outro - 75s]

Como a aurora... Senhor...  
Rompe em mim...  
A Tua luz...

---

## MÚSICA 7

---

### O Essencial

Referência Bíblica: Lucas 10,41-42

Texto Bíblico: "Marta, Marta, você se preocupa e se agita com muitas coisas, mas uma só é necessária. Maria escolheu a melhor parte, e esta não lhe será tirada."

Letra Completa:

[Intro Instrumental - 45s]

[Verso 1]

Tantas coisas me agitam, tantas vozes me chamam,  
Mil tarefas urgentes que o coração desmamam.  
Mas Tu me chamas pelo nome, com suavidade,  
"Uma só é necessária" – que profunda verdade.

[Verso 2]

Escolher sentar a Teus pés no silêncio,  
Deixar o muito para o essencial extenso.  
Não é preguiça, é a maior das coragens:  
Soltar as muitas coisas e ficar em Tuas páginas.

[Refrão]

Uma só é necessária, Senhor,  
E essa parte eu escolho no Teu amor.  
Que o jejum me ensine a soltar o acessório,  
E a ficar aqui, no único que é necessário.

[Interlúdio Instrumental - 55s]

[Verso 3]

Maria aos Teus pés ouviu o que importa,  
E essa parte ninguém lhe tira ou conforta.  
Que eu também saiba escolher a melhor parte,  
Mesmo quando o mundo me chama a outra arte.

[Ponte - Oração Falada]

"Jesus, sou Marta com frequência.  
Me agito, me preocupo, me esqueço de sentar.  
Hoje quero escolher a parte de Maria.  
Fala comigo – estou aqui, quieto."

[Refrão Final - Sussurrado]

Uma só é necessária...  
Escolho ficar...  
A Teus pés...  
No silêncio...  
Que não me será tirado...

[Outro - 70s]

A Teus pés... Senhor...  
Uma só... coisa...  
Te escuto...

---

## MÚSICA 8

---

O Vaso de Argila

Referência Bíblica: 2 Coríntios 4,7-8

Texto Bíblico: "Temos, porém, este tesouro em vasos de argila, para que a excelência do poder seja de Deus e não de nós. Somos atribulados em tudo, mas não angustiados."

Letra Completa:

[Intro Instrumental - 55s]

[Verso 1]

Sou argila que carrega um tesouro,  
Frágil por dentro, mas o poder não é meu ouro.  
A fissura no vaso é onde a luz entra,  
A fraqueza é o lugar onde Tua graça se encontra.

[Verso 2]

Atribulado, mas não sem esperança,  
Abatido, mas de pé em Tua aliança.  
Não sou o poder – sou apenas o vaso,  
E o jejum me lembra disso a cada passo.

[Refrão]

A excelência é Tua, não é minha,  
Neste vaso frágil Tua glória brilha.  
Que eu me esvazie de toda pretensão,  
E Te deixe ser o poder nesta oração.

[Interlúdio Instrumental - 60s]

[Verso 3]

Renunciar a parecer forte e inteiro,  
É o caminho mais honesto e verdadeiro.  
O jejum me despoja da ilusão de poder,  
E me devolve ao barro que eu sempre fui de ser.

[Ponte - Oração Falada]

"Senhor, sou argila.  
Tantas vezes agi como se fosse o tesouro.  
Perdoa a arrogância do vaso que esquece o que carrega.  
Que Teu poder brilhe na minha fragilidade."

[Refrão Final - Contemplativo]

A excelência é Tua...  
Não é minha...  
Vaso frágil...  
Tua glória...  
Neste vaso...

[Outro - 70s]

Argila... Senhor...  
O tesouro és Tu...  
O poder é Teu...

---

## MÚSICA 9

---

Lavar os Pés

Referência Bíblica: João 13,14-15

Texto Bíblico: "Pois se eu, o Senhor e o Mestre, lavei os vossos pés, também vós deveis lavar os pés uns dos outros. Eu vos dei o exemplo, para que, como eu fiz a vós, assim também façais."

Letra Completa:

[Intro Instrumental - 50s]

[Verso 1]

Tu, o Senhor e o Mestre, dobraste os joelhos,  
Tomaste a toalha e lavaste os espelhos

Das marcas do caminho que calcamos todos,  
O Rei serviu – e inverteu todos os modos.

[Verso 2]

O jejum espiritual tem este rosto:  
Dobrar diante do outro sem custo.  
Não o jejum que me faz grande e visto,  
Mas o que me faz joelhos e servisto.

[Refrão]

Que eu aprenda a dobrar os joelhos,  
A servir sem medir os detalhes.  
O exemplo que deste é o Teu caminho,  
Humildade que serve como sinal do Divino.

[Interlúdio Instrumental - 60s]

[Verso 3]

Renunciar ao lugar de quem é servido,  
Ao conforto do que nunca é requerido.  
Este é o jejum que pediste de mim,  
Servir no escondido, sem nenhum fim.

[Ponte - Oração Falada]

"Jesus, Tu lavaste os pés de quem Te negaria e trairia.  
Quero aprender esse gesto.  
Ensinai-me a dobrar onde o orgulho me endurece.  
Que meu jejum tenha toalha e bacia."

[Refrão Final - Fragmentado]

Que eu aprenda a dobrar...  
Os joelhos...  
A servir...  
Como Tu serviste...

[Outro - 75s]

Como Tu serviste... Senhor...  
Lavaste os pés...  
Ensinai-me...

---

## MÚSICA 10

---

Liberdade Interior

Referência Bíblica: Gálatas 5,1

Texto Bíblico: "Foi para a liberdade que Cristo nos libertou. Permanecei, pois, firmes e não vos submetais de novo ao jugo da escravidão."

Letra Completa:

[Intro Instrumental - 55s]

[Verso 1]

Fomos libertados para a liberdade,  
Não para nova lei, nova escravidão.  
O jejum que aceito abre a claridade,  
Rompe os jugos forjados na ilusão.

[Verso 2]

As dependências sutis que não percebo,  
O apego ao que pareço, o que desejo.  
O Espírito me chama para o espaço aberto,  
Onde só Teu amor é o certo.

[Refrão]

Livre – é para isso que fui chamado,  
Não para carregar o peso que já foi solucionado.  
Que o jejum seja rota para a liberdade,  
Não nova corrente, mas abertura à eternidade.

[Interlúdio Instrumental - 65s]

[Verso 3]

Permaneço firme, não no esforço tenso,  
Mas no amor de Cristo que é imenso.  
A liberdade não é ausência de caminho,  
É caminhar com Cristo, o verdadeiro signo.

[Ponte - Oração Falada]

"Senhor Jesus, Tu me libertaste.  
Mas eu frequentemente volto a me acorrentar ao que Tu já quebraste.  
Neste jejum, identifica em mim os jugos disfarçados.  
Quero ser livre – não livre de Ti, mas livre em Ti."

[Refrão Final - Contemplativo]

Livre...  
Para a liberdade...  
Cristo me libertou...  
Que o jejum...  
Abra o espaço...  
Da Tua eternidade...

[Outro - 80s]

Livre em Ti... Senhor...  
Para a liberdade...  
Cristo libertou...  
Liberdade... liberdade...