
NO FUNDO DO POÇO, ELE DESCE

Quando a Dor Não Tem Palavras

Adoração Católica · Maio 2026 · 10 Cantos de Consolo

“Do fundo do abismo clamo a vós, Senhor.” (Sl 130, 1)

SOM QUE ELEVA

Canal Católico de Adoração

ÍNDICE

- 01.
- 02.
- 03.
- 04.
- 05.
- 06.
- 07.
- 08.
- 09.
- 10.

MÚSICA 01

Eu ainda existo

[Intro Instrumental — 50s, piano solo, notas esparsas, silêncio entre elas]

[Verso 1]

Esqueceu a minha alma o que é a paz

Não me lembro mais do que era antes

Minha esperança foi embora

E fiquei aqui, somente eu

Fiquei aqui

[Verso 2]

Dias que não têm começo nem fim

Choro sem saber por quê

Mas ainda estou diante de Ti

Não sei mais nada — só sei isso:

Eu ainda existo

[Refrão]

As Tuas misericórdias não têm fim

Ainda que eu não as sinta

Elas são novas cada manhã

Mesmo que eu não acorde

Para recebê-las

[Ponte]

Não Te peço alegria

Não Te peço que o peso vá

Só Te peço que sejas real

Quando eu já não consigo acreditar

[Verso 3]

Grande é a Tua fidelidade, Senhor

Mesmo quando a minha fé é só silêncio

Mesmo quando rezar parece mentira

Eu ainda existo

E isso é o suficiente

[Refrão Final — mais lento ainda]

As Tuas misericórdias não têm fim

Ainda que eu não as sinta

São novas cada manhã

Mesmo quando eu não acordo

Para recebê-las

[Outro Instrumental — 70s, piano só, fade lento]

MÚSICA 02

Tu choraste também

[Intro Instrumental — 45s, cello solo]

[Verso 1]

Chegaste tarde ao sepulcro

E viste Maria prostrada no chão

Não disseste nada primeiro

Só ficaste ali

E choraste

[Verso 2]

Eu sempre pensei que Deus não chora

Que dor era coisa de quem não tem fé

Mas Tu choraste diante da morte

E eu aprendi que sentir

Não é fraqueza

[Refrão]

Tu choraste também, Jesus

Na beira do túmulo

Diante do que a morte fez

Tu não fingiste que tudo estava bem

Tu choraste também

[Ponte]

Então posso chorar

Sem que isso signifique que perdi a fé

Posso ficar no escuro

Sem que isso signifique que estou sozinho

Porque Tu choraste também

[Verso 3]

Depois vieste a mim

No meio da minha escuridão

Não com palavras de consolo rápido

Mas com presença

Com o Teu silêncio que diz:

Estou aqui

[Refrão Final]

Tu choraste também, Jesus

Na beira do túmulo

Diante do que a morte fez

E agora choras comigo

Tu choraste também

[Outro — 55s]

MÚSICA 03

Grava-me nas tuas mãos

[Intro Instrumental — 40s]

[Verso 1]

Há dias em que sinto

Que Deus se esqueceu de mim

Que passei na frente dos Seus olhos

E não fui visto

Que Ele está em outro lugar

[Verso 2]

E então ouço uma voz

Mais funda que o meu medo:

Pode uma mãe esquecer o filho

Que carregou no ventre?

Ainda que ela esquecesse, Eu não esqueceria

[Refrão]

Eu te gravei nas palmas das minhas mãos

Estás inscrito em Mim

Antes de teres nome

Antes de teres forma

Já eras Meu

[Ponte]

Olha as minhas mãos

Os sinais que ficaram

Não são da tua dor

São do Meu amor

Que nunca se apagou

[Verso 3]

Então quando vier a noite

E o silêncio parecer abandono

Vou repetir como oração:

Estou gravado nas Tuas mãos

Estou gravado nas Tuas mãos

[Refrão Final]

Me gravaste nas palmas das Tuas mãos

Estou inscrito em Ti

Antes de ter nome

Antes de ter forma

Já era Teu

[Outro — 60s]

MÚSICA 04

No fundo do poço

[Intro Instrumental — 55s, atmosfera pesada, densa]

[Verso 1]

Senhor, Deus da minha salvação

De dia e de noite clamo diante de Ti

Chegue até Ti a minha oração

Inclina o Teu ouvido ao meu clamor

[Verso 2]

Porque a minha alma está farta de males

A minha vida se aproxima do abismo

Sou contado com os que descem à cova

Sou como homem sem forças

[Refrão]

Mas pela manhã a Ti clamo, Senhor

Pela manhã a Ti clamo

Mesmo sem resposta

Mesmo sem sentir

Pela manhã a Ti clamo

[Ponte]

Eu não peço que entendas

Eu peço que estejas

Não peço luz ainda

Só que não me largues

No escuro

[Verso 3]

Por que, Senhor, rejeitas a minha alma

Por que escondes de mim a Tua face

Eu sou aflito e agonizante desde a juventude

E Teus terrores me perturbam

[Refrão Final — levíssimo]

Mas pela manhã a Ti clamo, Senhor

Pela manhã a Ti clamo

Mesmo sem resposta

Mesmo sem sentir

Pela manhã

[Outro Instrumental — 80s, fade muito lento, silêncio]

MÚSICA 05

Não consigo orar

[Intro Instrumental — 40s]

[Verso 1]

Abro a boca e não sai nada

Ajoelho e não sei o que dizer

Olho para o céu e está vazio

Ou sou eu que estou vazio

Não sei mais

[Verso 2]

E então lembro que há Alguém

Que ora por mim quando eu não consigo

Que transforma o meu silêncio em oração

Os meus gemidos em palavras

Que chegam até o Pai

[Refrão]

Quando eu não consigo orar

O Espírito ora em mim

Com gemidos que as palavras não dizem

Ele leva ao Pai o que eu não sei pedir

Quando eu não consigo orar

[Ponte]

Não preciso de palavras certas

Não preciso de voz forte

Só preciso de me deixar carregar

Por Aquele que ora em mim

Mais fundo do que eu

[Verso 3]

E assim rezo sem rezar

Existo diante de Deus

E isso já é oração

Meu silêncio também é adoração

Meu vazio também é entrega

[Refrão Final]

Quando eu não consigo orar

O Espírito ora em mim

Com gemidos que as palavras não dizem

Ele leva ao Pai o que eu não sei pedir

Ele ora por mim

[Outro — 65s]

MÚSICA 06

Basta, Senhor

[Intro Instrumental — 45s, piano mínimo]

[Verso 1]

Fugi para o deserto, Senhor

E me sentei debaixo da árvore

Não tenho mais forças para continuar

Basta

Já chega

[Verso 2]

Fiz o que pude

Dei o que tinha

E agora estou aqui, exausto

Sem querer mais nada

Só dormir e não acordar

[Refrão]

Basta, Senhor

É o que consigo dizer

Basta

E Tu não me repreendeste

Só vieste

E tocaste o meu ombro

[Ponte]

E havia pão junto às brasas

E uma bilha de água

Levanta e come, disseste

O caminho é longo demais para ti

Eu vou contigo

[Verso 3]

Então comi e bebi

E voltei a deitar

Duas vezes Ele veio

Duas vezes me sustentou

Sem me pedir que fosse forte

[Refrão Final]

Basta, Senhor

É o que consigo dizer

Basta

E Tu não te afastas

Só ficas

E tocas o meu ombro

[Outro — 70s]

MÚSICA 07

O meu redentor vive

[Intro Instrumental — 40s, piano solo]

[Verso 1]

Perdi tudo o que amava

O silêncio entrou em casa

E os amigos não souberam o que dizer

Só julgaram

Só explicaram

[Verso 2]

Mas no fundo da minha dor

Onde nenhuma palavra alcança

Há uma certeza que não vai embora

Que sobrevive a tudo

Que a morte não apaga

[Refrão]

Eu sei que o meu Redentor vive

Mesmo quando eu não vejo

Mesmo quando não sinto

Mesmo quando perdi tudo

O meu Redentor vive

[Ponte]

E depois desta pele destruída

Ainda em minha carne verei a Deus

Não outro, mas Ele mesmo

Os meus olhos O verão

Os meus olhos

[Verso 3]

Então não me consoles com palavras fáceis

Não me expliques o porquê da dor

Fica quieto e deixa que eu diga

Do fundo do meu luto:

O meu Redentor vive

[Refrão Final]

Eu sei que o meu Redentor vive

Mesmo quando eu não vejo

Mesmo quando não sinto

Mesmo quando perdi tudo

O meu Redentor vive

[Outro — 65s, strings suaves, fade]

MÚSICA 08

Quando passares pelas águas

[Intro Instrumental — 40s]

[Verso 1]

Não te direi que as águas não virão

Não te prometo que o fogo não queimará

Mas há uma promessa mais funda que o medo

Que atravessa tudo

E chega até ti

[Verso 2]

Eu te chamei pelo teu nome

Antes de tudo isso

Antes da dor

Antes da perda

Eras Meu

[Refrão]

Quando passares pelas águas

Estarei contigo

Quando os rios te cercarem

Não te submergirão

Quando andares pelo fogo

Não te queimarás

Porque Eu sou o Senhor

O teu Deus

[Ponte]

Não te pedi que não sentisses

Não te pedi que fosses forte

Só te pedi que não tivesses medo

Porque Eu irei contigo

Eu irei contigo

[Verso 3]

E quando chegares ao outro lado

E olhares para trás

Verás as marcas do caminho

E verás também:

Nunca estiveste só

[Refrão Final]

Quando passares pelas águas

Estarei contigo

Quando os rios te cercarem

Não te submergirão

Quando andares pelo fogo

Não te queimarás
Porque Eu sou o Senhor
O teu Deus
[Outro — 65s]

MÚSICA 09

Como criança em teus braços
[Intro Instrumental — 50s, piano e kalimba]

[Verso 1]
Não me ocupei com grandes coisas
Nem busquei o que estava além de mim
Aprendi a não exigir respostas
A não lutar contra o que não entendo
A descansar

[Verso 2]
Aquietei a minha alma
Como criança desmamada
Que já não chora de fome
Mas só descansa
No colo da mãe

[Refrão]
Assim é a minha alma
Quieta nos Teus braços
Sem perguntas
Sem exigências
Só descanso
Só Teu amor

[Ponte]
Não preciso entender
Não preciso saber
Só preciso estar
Aqui
Contigo

[Verso 3]
Espera, ó Israel, no Senhor
De agora e para sempre
E eu também espero
Quieto
Como criança
Nos Teus braços

[Refrão Final — sussurrado]
Assim é a minha alma
Quieta nos Teus braços
Sem perguntas
Sem exigências
Só descanso
Só Teu amor

[Outro — 70s, fade muito lento, kalimba só]

MÚSICA 10

Toda lágrima guardada

[Intro Instrumental — 45s]

[Verso 1]

Cada lágrima que você chorou

Foi vista

Cada noite que não passou

Foi sentida

Cada dor que não teve nome

Foi ouvida

[Verso 2]

Há um dia que se aproxima

Onde Deus habitará com os Seus

E será o fim de tudo isso:

A dor, o luto, o choro

A morte

[Refrão]

Toda lágrima guardada

Será enxugada

Por Suas mãos

A morte não existirá mais

Nem o luto

Nem o clamor

Nem a dor

Porque as primeiras coisas

Passaram

[Ponte]

Então cada vez que você chora

Está mais perto desse dia

Cada lágrima é uma saudade

Do lar que ainda não chegou

Mas que virá

[Verso 3]

E enquanto esse dia não vem

Ele está aqui

Não para explicar a dor

Mas para carregá-la contigo

Até o fim

[Refrão Final — com coral suave]

Toda lágrima guardada

Será enxugada

Por Suas mãos

A morte não existirá mais

Nem o luto

Nem o clamor

Nem a dor

Porque as primeiras coisas

Passaram

[Outro — 90s, strings e piano, fade lento até silêncio total]