
CAMINHO DA CRUZ

Semana 3 — Jejum Espiritual

Quaresma · 10 de Março 2026 · 10 Cantos

“Meu alimento é fazer a vontade daquele que me enviou.” (Jo 4, 34)

SOM QUE ELEVA

Canal Católico de Adoração

ÍNDICE

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

MÚSICA 01

O Jejum que Agrada a Deus

[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...

MÚSICA 02

Tudo Considero Perda
[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...

MÚSICA 03

Quando Jejuardes

[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...

MÚSICA 04

Nega-te a Ti Mesmo

[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...

MÚSICA 05

Não Quiseste Sacrifício
[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...

MÚSICA 06

A Luz que Nasce no Jejum

[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...

MÚSICA 07

O Essencial

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...

MÚSICA 08

O Vaso de Argila

[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...

MÚSICA 09

Lavar os Pés

[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.
Ensina-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...

MÚSICA 10

Liberdade Interior

[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...