

ACOLHER NA DESPEDIDA

Apresentamos um conjunto de textos para ler, rezar e escolher se quiser usar para algum momento ao despedir-se de um seu familiar ou amigo.

As fotos não identificadas foram cedidas.

As duas pinturas a óleo na capa e a fechar são de Gustave Coubert

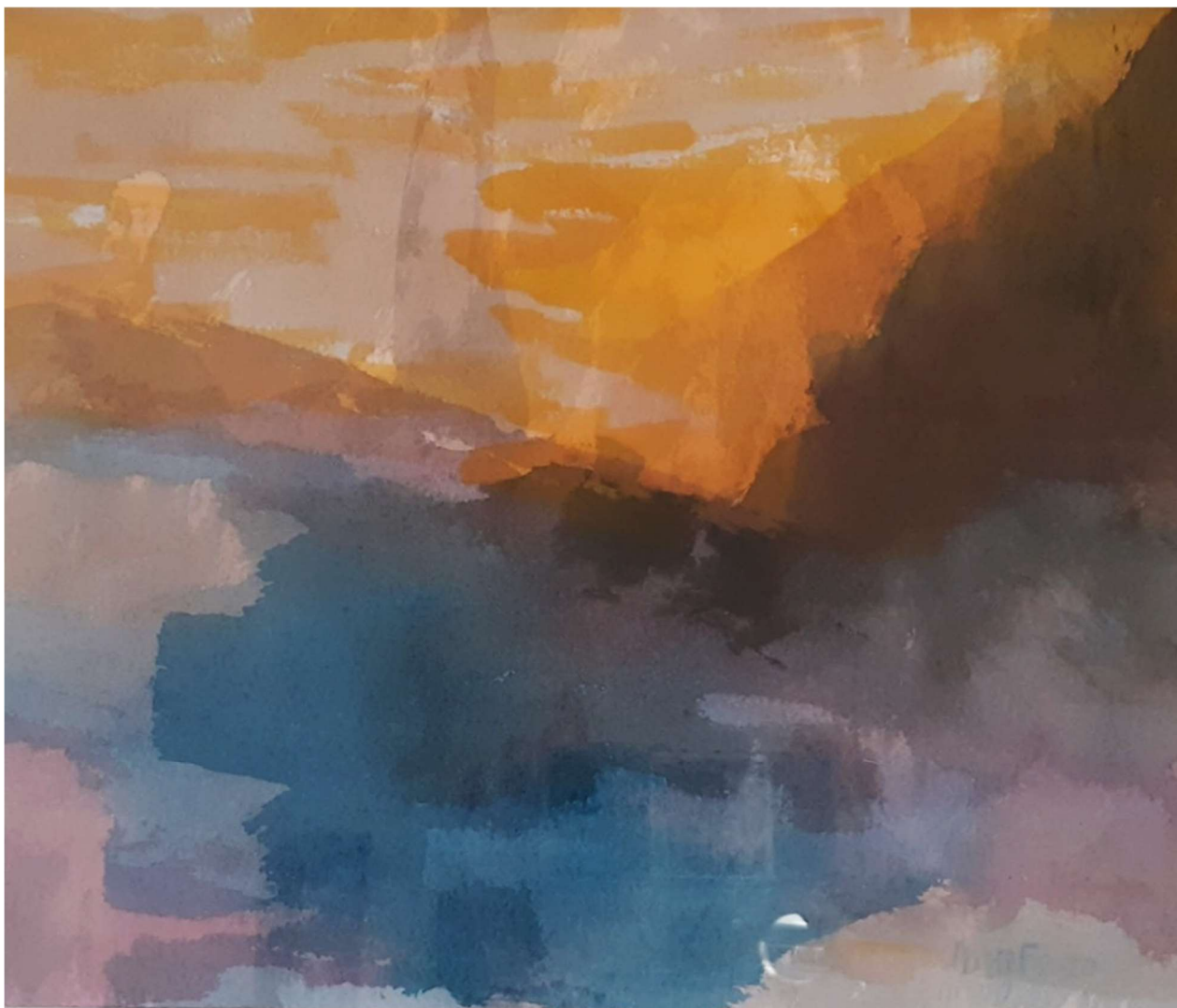




Senhor,
Se ninguém pode desejar aos outros
coisa melhor do que para si,
não me separe, peço-te, depois da minha morte
daqueles que ternamente amei
sobre a terra

Peço-te que onde eu esteja
aí eles habitem.
Seja meu destino eterno
O gozo da sua presença

Ambrósio de Milão (sec.IV)



Aguarela de Ana Ferreira

Somos filhos das estrelas

Há biliões de galáxias e biliões de estrelas
As estrelas de onde viemos.
Porque existe o mundo e não apenas o nada?
Algo tão imensamente bom terá algum propósito.
Cada pequeno ponto de luz é um mundo
e nós um ponto microscópico entre as galáxias
Somos insignificantes no cosmos...
Se existe criação, é para alguma coisa
e este mundo em que vivemos faz sentido.
Que desperdício seria se o universo terminasse
e não houvesse vida após a morte
Estamos no firmamento
Acredito que não acaba tudo
Tenho a convicção de que será eterno
A morte é real, mas não é o final. O final é Deus
Creio que o Deus que nos espera no futuro,
esse futuro para o qual caminhamos,
é o nosso Deus, o Deus da evolução
e do amor para além da morte.

Ernesto Cardenal



Que nesta ausência aqui hoje lembrada saibamos experimentar uma presença cheia de ternura, sabendo que nada nem ninguém se perde ou se esquece.

Que todas as ausências das nossas vidas sejam atravessadas por uma (imperceptível) vibração de eternidade.

E que à nossa volta possamos experimentar esse secreto para-além-de-nós, onde a presença que partiu da nossa vida está inteiramente acolhida.

Que saibamos ser generosos no acolhimento de todas as perdas que cada um e cada uma de nós vive.

Que o poço de dor se transforme, num outro poço, de presença inteira.

E que assim a nossa compaixão se estenda àqueles de quem não ouvimos falar;
e que tenhamos a coragem de erguer a voz pelos que nesta sociedade estão excluídos de tudo.

Possa cada um de nós tornar-se mais e mais no sujeito compassivo, atento e leve da sua própria vida.

Não desrespeitemos, por palavras vazias e por falsas pertenças, o grande Mistério que vive em nós.

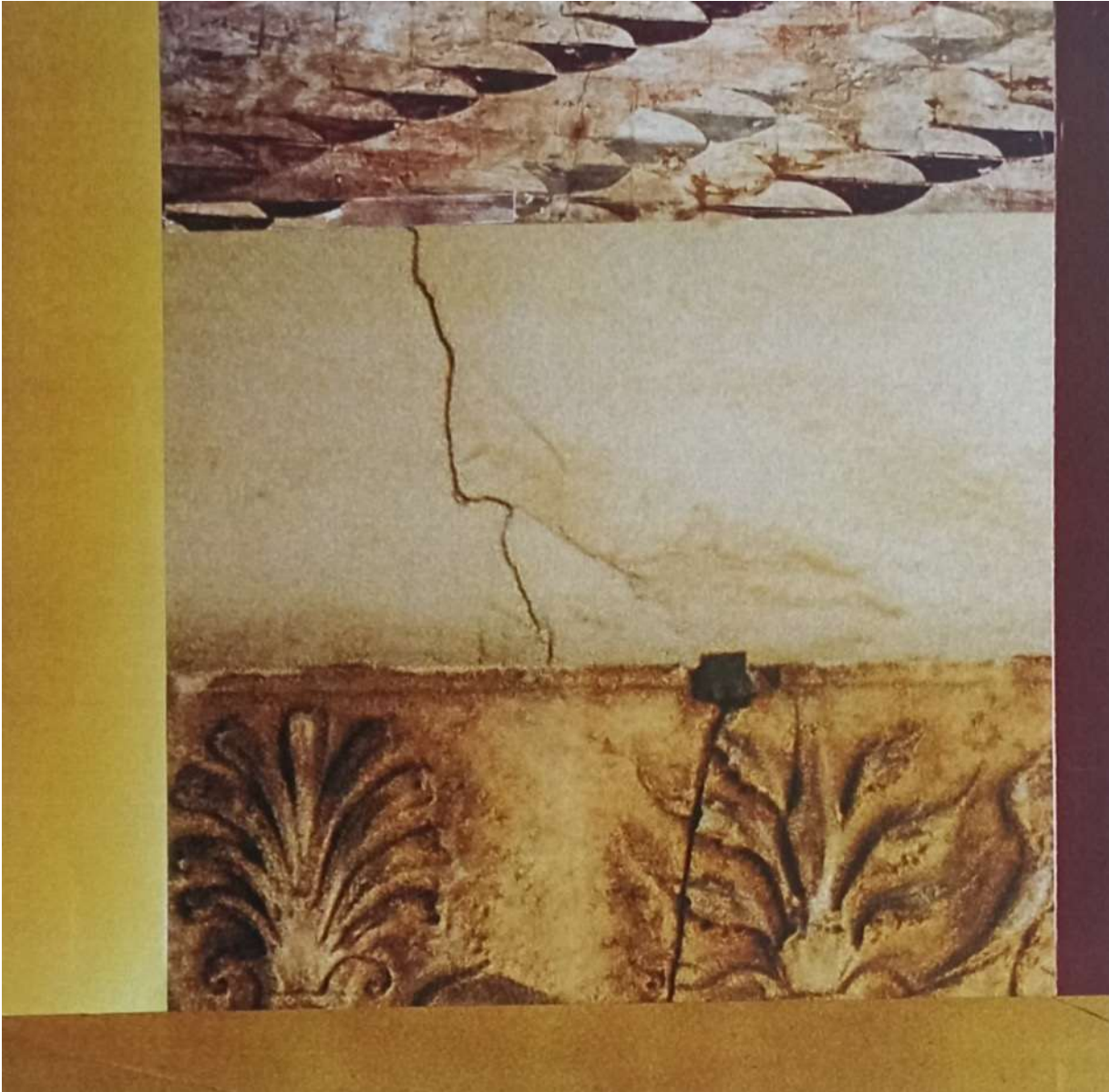
Saibamos todos deixar-nos envolver por Deus, em quem madrugada e crepúsculo são um só tempo.

E, no mais íntimo de nós, que a nossa pertença habite a Grande Pertença.



Quando eu partir, quando eu partir de novo
A alma e o corpo unidos,
Num último e derradeiro esforço de criação;
Quando eu partir...
Como se um outro ser nascesse
De uma crisália prestes a morrer sobre um muro estéril,
E sem que o milagre se abrisse
As janelas da vida. . .
Então pertencer-me-ei.
Na minha solidão, as minhas lágrimas
Hão de ter o gosto dos horizontes sonhados na
adolescência,
E eu serei o senhor da minha própria liberdade.
Nada ficará no lugar que eu ocupei.
O último adeus virá daquelas mãos abertas
Que hão de abençoar um mundo renegado
No silêncio de uma noite em que um navio
Me levará para sempre.
Mas ali
Hei de habitar no coração de certos que me amaram;
Ali hei de ser eu como eles próprios me sonharam;
Irremediavelmente...
Para sempre.

Ruy Cinatti, in *Obra Poética*



Colagem de Regina Rezende

Falamos de ti.
mas não com pena.
Falamos de ti, simplesmente,
de como nos deixaste de repente,
falamos das tuas coisas e também dos teus gostos,
daquilo que amavas e do que não gostavas,
do que fazias e dizias e sentias;
falamos de ti,
mas não com pena.
E pouco a pouco serás tão nosso
que não precisaremos de falar de ti para te recordar,
e, pouco a pouco, serás um gesto, uma palavra, um
gosto,
um olhar que flui sem dizer nem pensar.

Martí i Pol



À Memória da Céu

Não preciso de menos que todos os meus amigos
mas dizem-me que a teus ouvidos já a voz não soa...
nem sabes já como neste mês de outubro
chega a ser agradável passear por lisboa

Não comes castanhas não sentes o frio
nem mais connosco te sentas à mesa
Qual é a tua nacionalidade
tu que antes eras portuguesa?

Cansaste-te e foste-te embora
não passarão por ti mais primaveras
fosses pra onde fosses foste decerto
para o país donde afinal eras

As coisas todas pouco mudaram
sabem-nos bem alguns bocados
e no entanto tudo mudou
já não nos sentimos por ti olhados

Falamos de ti no passado
como se tu estivesses morta
mas tu és tudo e tivesse eu casa
tu passarias à minha porta

Não preciso de menos que todos os meus amigos
não te vemos mas estás connosco
se não ao lado dentro de nós
no frio de março no calor de agosto

Nos dias de hoje ou nos tempos antigos
não preciso de menos que todos os meus amigos



Aquarela de Ana Cordovil

“Dançam de alegria porque o mundo encontrado
é muito mais belo do que o imaginado.”

Sophia de Mello Breyner Andresen



"Vem, agora, festa suprema no caminho para a eterna liberdade,

morte, quebra as pesadas cadeias e os muros
ao nosso efémero corpo e à nossa alma ofuscada,
porque finalmente vemos
aquilo que aqui não nos é dado ver.

Liberdade, há muito tempo te procuramos,
em disciplina, acção e sofrimento.

Agora, morrendo precisamente te reconhecemos
no rosto de Deus".

D. Bonhoeffer



Imagem numa igreja em Valência encontrada coberta de lama após as cheias de 2024

Deus abraça por dentro

Penso que, a maior parte das vezes, Deus não dá respostas ou explicações. Ou talvez nunca as dê mesmo. Deus abraça por dentro se conseguimos dar-Lhe esse espaço. Quando o sofrimento é muito, Deus abraça um ser humano esfarrapado que talvez só possa dizer: ‘Senhor, se possível, afasta de mim este cálice’.

Laura Ferreira dos Santos



Eu venho de Deus e hei-de regressar a Deus!
O Deus da bondade há-de iluminar-me,
Iluminar-me-á até à vida eterna!

**

Ressuscitarás, sim, ressuscitarás,
Cinza minha, depois de um curto repouso!
A vida imortal
ser-te-á dada por Aquele que te chamou!
Serás semeada para florir de novo!
O Senhor da colheita
vai recolher como feixes,
nós, os que morremos!

Crê pois, meu coração, crê!
Nada irás perder!
É teu, sim, é teu o que desejaste,
É teu o que amaste, aquilo por que lutaste!
Crê: não nasceste em vão,
Não viveste, não sofreste em vão!

O que foi, é passageiro
O que passou, tem de ressuscitar!
Não tremas!
Prepara-te para viver!

Ó sofrimento! Tu, que penetras em tudo,
Já te escapei!
Ó morte, tu que tudo conquistas,
Agora estás derrotada!
Com as asas que ganhei,
Na ardorosa luta do amor,
Voarei
para uma luz que olhos nenhuns viram.

Com as asas que ganhei
Levantarei voo
Morrerei, para viver de novo!
Ressuscitarás, sim, ressuscitarás,
Meu coração, em breve!
Aquilo por que bateste,
Levar-te-á para Deus!



Colagem de Regina Rezende

Crê pois, meu coração, crê!
Nada irás perder!
É teu, sim, é teu o que desejaste,
É teu o que amaste, aquilo por que lutaste!
Crê: não nasceste em vão,
Não viveste, não sofreste em vão!

Com as asas que ganhei
Levantarei voo
Morrerei, para viver de novo!
Ressuscitarás, sim, ressuscitarás,
Meu coração, em breve!
Aquilo por que bateste,
Levar-te-á para Deus!

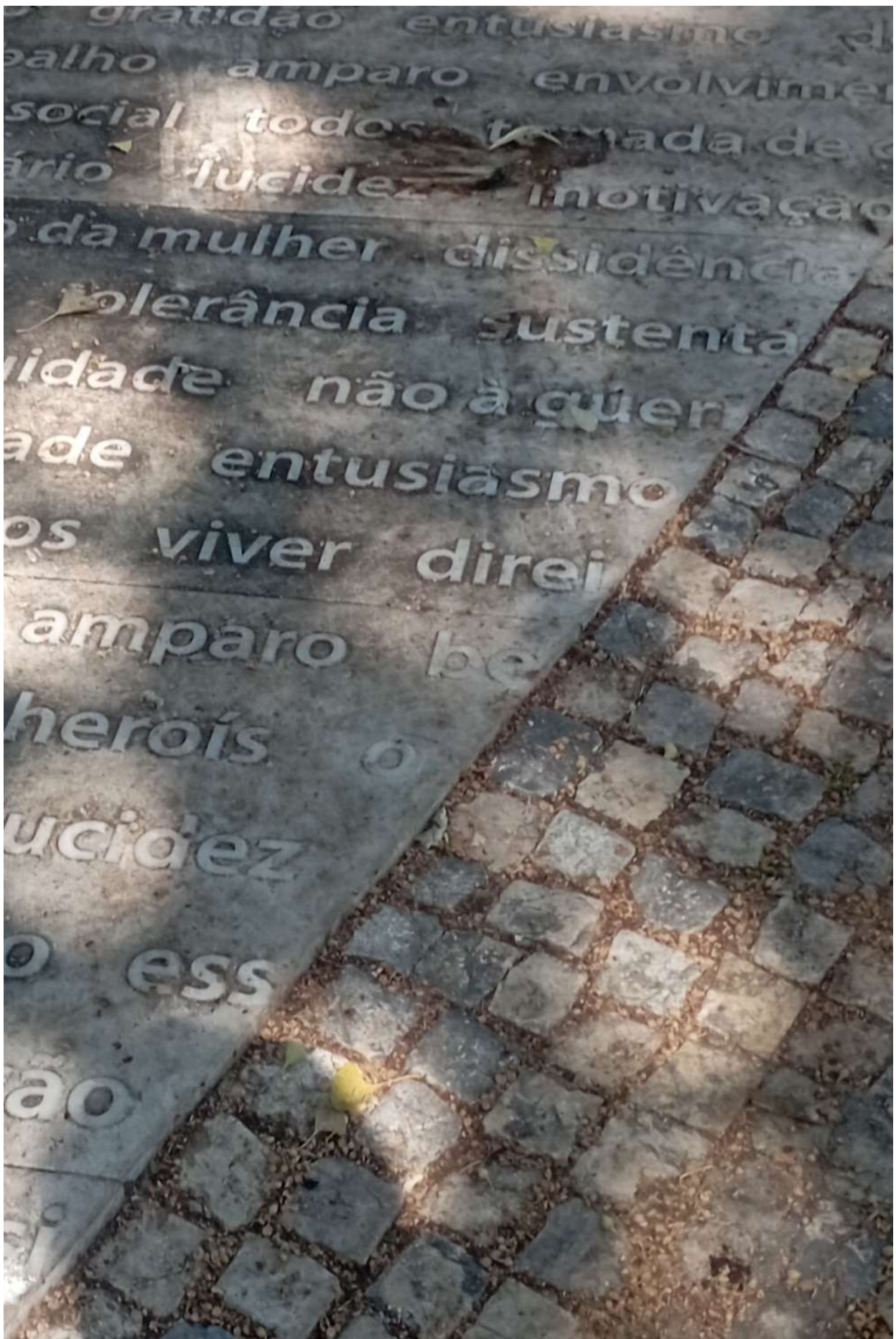
excerto da 2ª Sinfonia de Mahler



Gracias a la vida

Gracias a la vida que me ha dado tanto
Me dio dos luceros que cuando los abro
Perfecto distingo lo negro del blanco
Y en el alto cielo su fondo estrellado
Y en las multitudes el hombre que yo amo
Gracias a la vida que me ha dado tanto
Me ha dado el oído que en todo su ancho
Graba noche y días
Grillos y canarios, martillos, turbinas
Ladridos, chubascos
Y la voz tan tierna de mi bien amado
Gracias a la vida que me ha dado tanto
Me ha dado el sonido y el abecedario
Con el las palabras que pienso y declaro
Madre, amigo, hermano y luz alumbrando
La ruta del alma del que estoy amando
Gracias a la vida que me ha dado tanto
Me ha dado la marcha de mis pies cansados
Con ellos anduve ciudades y charcos
Playas y desiertos, montañas y llanos
Y la casa tuya, tu calle y tu patio
Gracias a la vida que me ha dado tanto
Me dio el corazón que agita su marco
Cuando miro el fruto del cerebro humano
Cuando miro el bueno tan lejos del malo
Cuando miro el fondo de tus ojos claros
Gracias a la vida que me ha dado tanto
Me ha dado la risa y me ha dado el llanto
Así yo distingo dicha de quebranto
Los dos materiales que forman mi canto
Y el canto de ustedes que es el mismo canto
Y el canto de todos que es mi propio canto

Mercedes Sosa



In memoriam...

Deus, tu és a testemunha invisível
do que da morte se pressente perto,
do nosso medo de enfrentá-la
e continuar,
sem a presença forte, determinada e larga
daquela que no tempo nos foi irmã e amiga,
a evidência brutal do sofrimento de todas as horas
e ao mesmo tempo da vontade de viver e da esperança

José Augusto Mourão



Fotografia de pintura coletiva para
faixa exterior
no dia da Memória e Esperança
24 de outubro de 2021

O reino do céu

Depois da morte

eu quero tudo o que seu vácuo abrupto
fixou na minha alma.

Quero os contornos
desta matéria imóvel de lembrança,
desencantados deste espaço rígido.

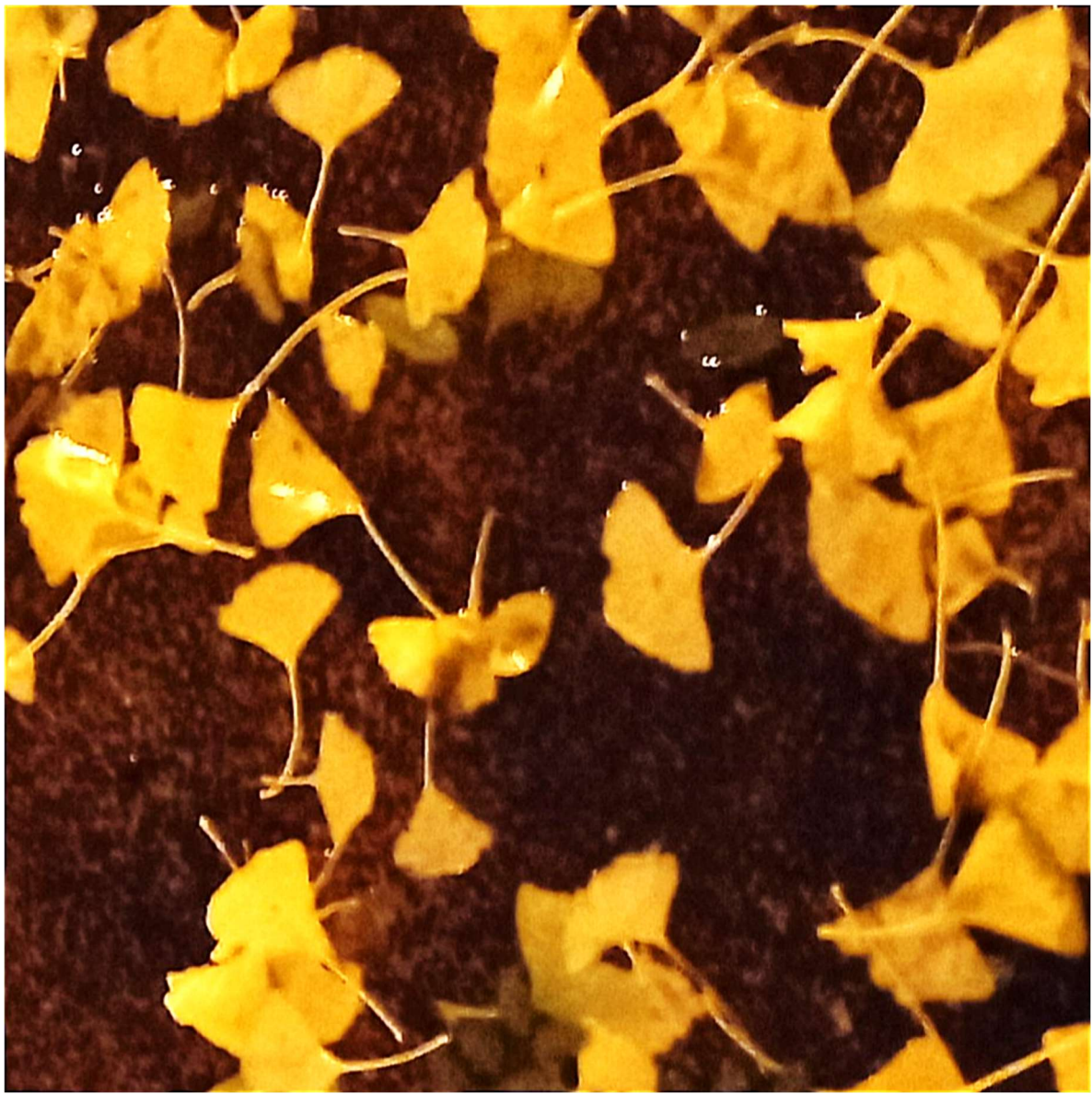
Como antes, o jeito próprio
de puxar a camisa pela manga
e limpar o nariz.

A camisa engrossada de limalha de ferro mais
o suor, os dois cheiros impregnados,
a camisa personalíssima atrás da porta.

Eu quero depois, quando viver de novo,
a ressurreição e a vida escamoteando
o tempo dividido, eu quero o tempo inteiro.
Sem acabar nunca mais, a mão socando o joelho,
a unha a canivete — a coisa mais viril que eu conheci.

Eu vou querer o prato e a fome,
um dia sem tomar banho,
a gravata pro domingo de manhã,
a homilia repetida antes do almoço:
'conforme diz o Evangelho, meus filhos, se
tivermos fé, a montanha mudará de lugar'.
Quando eu ressuscitar, o que quero é
a vida repetida sem o perigo da morte,
os riscos todos, a garantia:

à noite estaremos juntos, a camisa no portal.
Descansaremos porque a sirene apita
e temos que trabalhar, comer, casar,
passar dificuldades, com o temor de Deus,
para ganhar o céu.



Passagem

Deus, que plantaste
a tua tenda no meio de nós
e assumiste o peso e a dor que afogam

não te pedimos o favorecimento
nem a segurança
mas a presença amante
o olhar em que se reflete o eterno

dá-nos a alegria como passagem
de uma menor a uma maior perfeição
o aumento da nossa potência
de pensar e agir

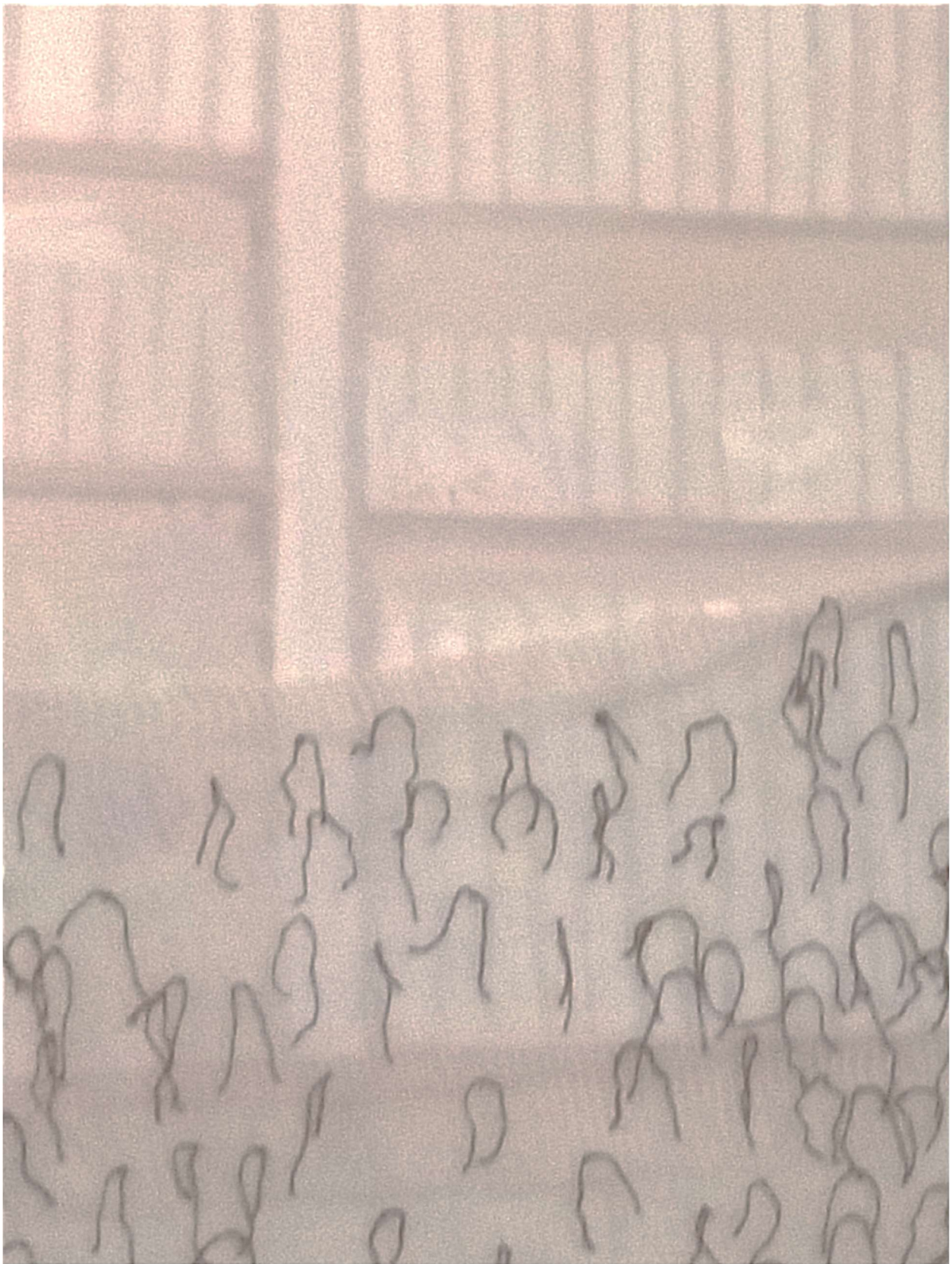
dê-nos o Ressuscitado a mão
para atravessar o medo
e a morte que escurece as horas
dando-nos as mãos no agora
que, ligando-nos, num só corpo nos reúne

José Augusto Mourão



Acolhe nos teus braços
esta vida assim colhida a meio da viagem
e dá à nossa vida o fogo da consolação e da coragem,
Deus incompreensível que acreditamos e esperamos,
crucificado e vivo,
Deus que vens em Jesus Cristo
e no Espírito de consolação
para o tempo da dor e a alegria,
hoje e sempre.

José Augusto Mourão



Na hora de pôr a mesa

na hora de pôr a mesa, éramos cinco:
o meu pai, a minha mãe, as minhas irmãs
e eu. depois, a minha irmã mais velha
casou-se. depois, a minha irmã mais nova
casou-se. depois, o meu pai morreu. hoje,
na hora de pôr a mesa, somos cinco,
menos a minha irmã mais velha que está
na casa dela, menos a minha irmã mais
nova que está na casa dela, menos o meu
pai, menos a minha mãe viúva. cada um
deles é um lugar vazio nesta mesa onde
como sozinho. mas irão estar sempre aqui.
na hora de pôr a mesa, seremos sempre cinco.
enquanto um de nós estiver vivo, seremos
sempre cinco.

José Luís Peixoto



O Noivo

Quanto mais passa o tempo (bis)
Mais a morte nos alcança
Mais se enfraquece a Esperança
Da renovação da vida.
Este é o nosso lamento (bis)
É esta a desesperança
De quem já esqueceu a herança
De uma Terra Prometida!

Refrão

Já vem ao longe o nosso Noivo (bis)
É a luz e a mão segura
De quem se atreve na noite escura
Ai acendamos as nossas velas (bis)
Não tememos a noite escura
Vem lá o Noivo
Nossa aventura!

Quem aguarda pelo Noivo (bis)
A chama acesa mantém
Não se assusta com a demora
Pois sabe que o Noivo vem!
Se o Noivo repudiamos (bis)
Envelhecemos sem Festa
Desperdiçando hora a hora
A pouca luz que nos resta!

O nosso Noivo partiu (bis)
Com a promessa de voltar
Estejamos todos alerta
Que a noite passa depressa.
Ele é de volta saiamos (bis)
Velhos e novos saiamos
Como pombas e serpentes
Pela noite fora vamos!



Pois aqui está a minha vida.
Pronta para ser usada.
Vida que não guarda
nem se esquivava, assustada.
Vida sempre a serviço
da vida.
Para servir ao que vale
a pena e o preço do amor

Ainda que o gesto me doa,

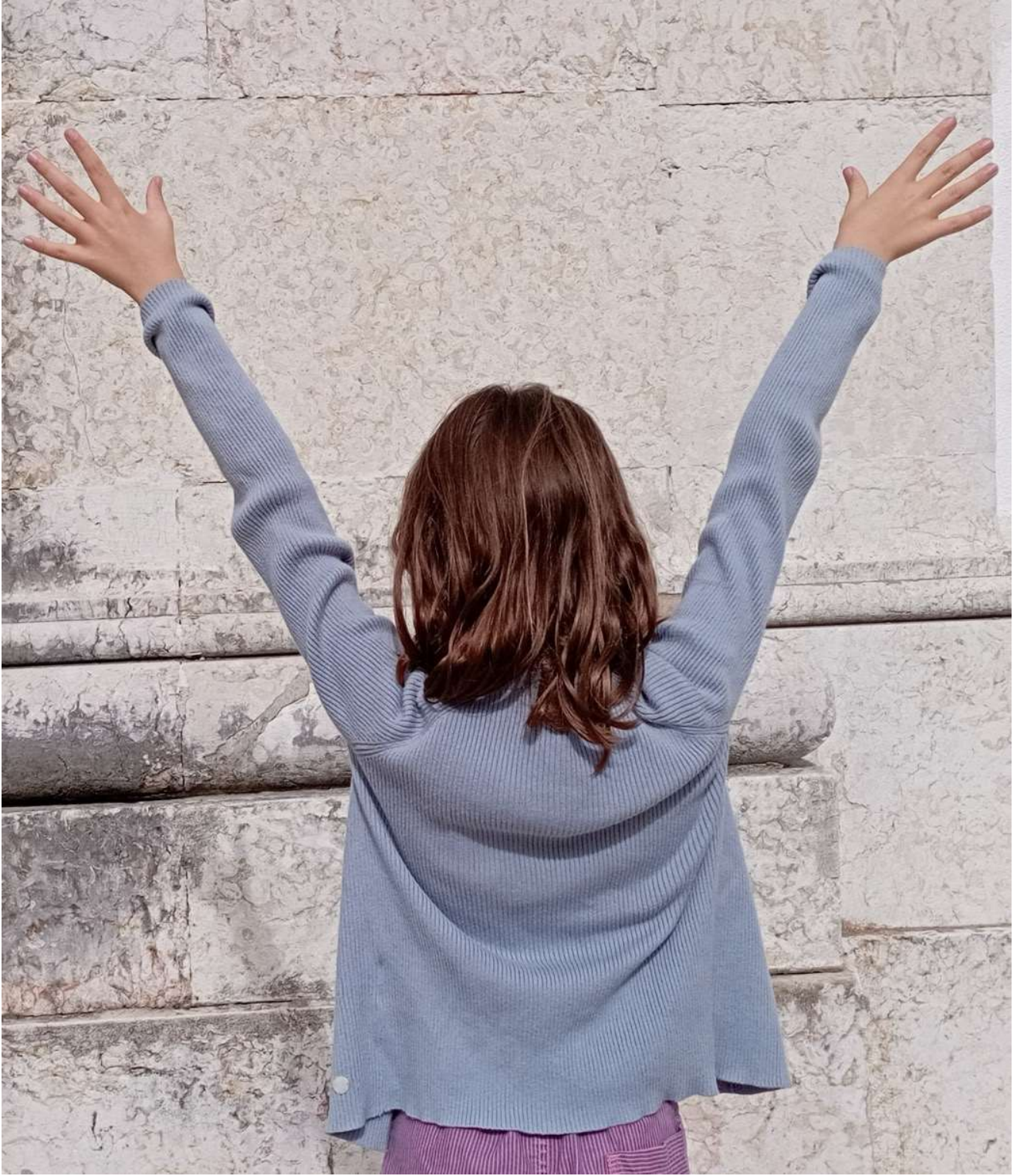
não encolho a mão: avanço
levando um ramo de sol.
Mesmo enrolada de pó,
dentro da noite mais fria,
a vida que vai comigo
é fogo:
está sempre acesa.

A vida vai no meu peito,
mas é quem vai me levando:
tição ardente velando,
girassol na escuridão.

Estou no centro do rio
estou no meio da praça.
Piso firme no meu chão
sei que estou no meu lugar,
como a panela no fogo
e a estrela na escuridão.

Por isso é que agora vou assim
no meu caminho. Publicamente andando
Não, não tenho caminho novo.
O que tenho de novo
é o jeito de caminhar.
Aprendi
(o que o caminho me ensinou)
a caminhar cantando
como convém
a mim
e aos que vão comigo.
Pois já não vou mais sozinho.

Thiago de Mello



Para isso fomos feitos:

Para lembrar e ser lembrados
Para chorar e fazer chorar
Para enterrar os nossos mortos
Por isso temos braços longos para os adeuses

Mãos para colher o que foi dado
Dedos para cavar a terra.
Assim será nossa vida:
Uma tarde sempre a esquecer
Uma estrela a se apagar na treva
Um caminho entre dois túmulos

Por isso precisamos velar
Falar baixo, pisar leve, ver
A noite dormir em silêncio.
Não há muito o que dizer:
Uma canção sobre um berço
Um verso, talvez de amor
Uma prece por quem se vai

Mas que essa hora não esqueça
E por ela os nossos corações
Se deixem, graves e simples

Pois para isso fomos feitos:
Para a esperança no milagre

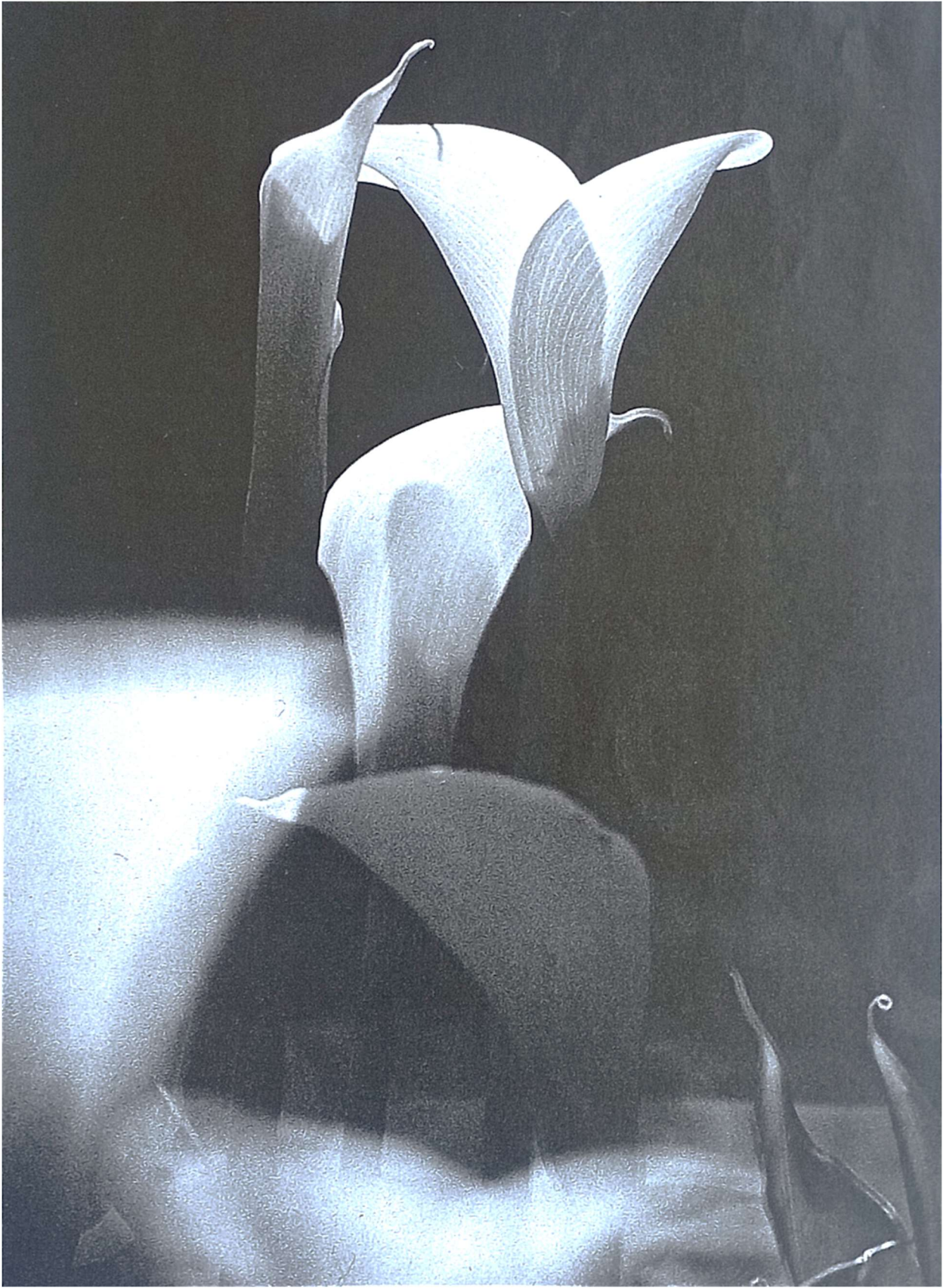


A poesia para ver
o mundo.

O meu propósito
doravante.

Celebremos
os lugares de comoção
onde a alma estremece.

Luís Ferro Meneses



EU SEI

Se eu voar sem saber onde vou
Se eu andar sem conhecer quem sou
Se eu falar e a voz soar com a manhã
Eu sei...
Se eu beber dessa luz
Que apaga a noite em mim
E se um dia eu disser
Que já não quero estar aqui
Só Deus sabe o que virá
Só Deus sabe o que será
Não há outro que conhece
Tudo o que acontece em mim
Se a tristeza é mais profunda que a dor
Se este dia já não tem sabor
E no pensar que tudo isto já pensei
Eu sei...
Se eu beber dessa luz
Que apaga a noite em mim
E se um dia eu disser
Que já não quero estar aqui
Só Deus sabe o que virá
Só Deus sabe o que será
Não há outro que conhece
Tudo o que acontece em mim
Se eu beber dessa luz
Que apaga a noite em mim
E se um dia eu disser
Que já não quero estar aqui
Na incerteza de saber
O que fazer, o que querer
Mesmo sem nunca pensar
Que um dia o vá expressar
Não há outro que conhece
Tudo o que acontece em mim



Desenho feito por um recluso

Morreste-me, mãe!

Morreste-me, mãe! E estas grades impediram-me de te ir dar o último beijo frio. Ouvia dizer por aqui que dos maiores medos de estar preso era acontecer uma desgraça destas e nós cá dentro impotentes. Mas só comecei a perceber isso à medida que a tua doença e velhice foram avançando sem hipótese de marcha atrás.

Há quanto tempo eu tinha morrido para ti? Ou há quanto tempo eu me tinha deixado morrer para a família, para a vida, para o teu amor, mãe? Foste a última barreira que tive que avançar para uma vida completamente entregue aos consumos, aos amigos dos quais me tornei escravo, os que estavam ao meu lado apenas por interesse e de quem tu tanto me avisaste que só me iriam calcar e espezinhar.

Há quanto tempo eu já não falava contigo. Quando saí de casa para ir para a capital ter a minha liberdade total, passaram-se meses e mais meses sem te fazer um telefonema sequer. A minha liberdade que se transformou na minha prisão. Primeiro sem grades, hoje atrás delas. E através delas olho o céu escuro e imagino as noites em que olhavas o telefone à espera duma palavra minha que nunca chegou. E eu na rua a remexer caixotes do lixo em busca de restos de comida enquanto, provavelmente, sonhavas em fazer-me o jantar.

Dói-me tanto hoje o quanto te fiz sofrer. O quanto sofreste toda a vida nas mãos de um homem alcoólico e violento e o quanto rezavas para Deus proteger os teus filhos. O quanto debes ter chorado por me ver escorregar lentamente para o fundo do poço sem teres forças para me agarrar e puxar-me para cima. A tua mão dada na minha mão, mas a minha mão a escapar-te entre os dedos, a fugir-te sem querer ficar, a ir-se embora devagar, de vez.

Talvez tenhas pensado que eu não te amava ou que o teu amor não foi suficiente para eu querer ficar, para eu ser um homem em vez de um rato escondido nos esgotos da vida. Mas já não era eu a escolher, mãe. Perdeste-me para a droga. Ela ganhou. Ganha sempre. A tudo e a todos. Perdeste-me mãe, como eu te perdi a ti. Como perdi o meu filho, talvez para nunca mais o ver. Como perdi os meus irmãos: “Para nós morreu, já não temos irmão”, sei que eles dizem. Só a mana ainda me deixa telefonar-lhe mas ainda assim me disse: “Não peças para vir ao funeral. Não me envergonhes perante toda a família ao chegares aqui algemado e na carrinha da cadeia com os guardas ao teu lado.” E não envergonhei. Não te envergonhei pela última vez, mãe. Perdoa-me não ter estado quando te desceram à terra, não ter estado quando me querias ainda abraçar.

Estou a reconstruir-me mãe, vês? Houve pessoas que me ajudaram a sair lá do fundo e algumas que todos os dias acreditam que serei um homem melhor. Ainda vais ter muito orgulho em mim. Prometo!

Mas hoje, mãe, só hoje, por favor, peço-te, se conseguires, perdoa-me!



Tens os olhos de Deus

Tens os olhos de Deus
E os teus lábios nos meus
São duas pétalas vivas
E os abraços que dás
São rasgos de luz e de paz
Num céu de asas feridas
E eu preciso de mais
Preciso de mais

Dos teus olhos de Deus
Num perpétuo adeus
Azuis de sol e de lágrimas
Dizes "Fica comigo
És o meu porto de abrigo
E a despedida uma lâmina"
Não preciso de mais
Não preciso de mais
Embarca em mim
Que o tempo é curto
Lá vem a noite
Faz-te mais perto
Amarra assim
O vento ao corpo
Embarca em mim
Que o tempo é curto
Embarca em mim

Tens os olhos de Deus
E cada qual com os seus
Vê a lonjura que quer
E quando me tocas por dentro
De ti recolho o alento
Que cada beijo trazer

E eu preciso de mais
Preciso de mais

Nos teus olhos de Deus
Habitam astros e céus
Foguetes rosa e carmim
Rodas na festa da aldeia
Palpitam sinos na veia
Cantam ao longe que sim
Não preciso de mais
Não preciso de mais

Embarca em mim
Que o tempo é curto
Lá vem a noite
Faz-te mais perto
Amarra assim
O vento ao corpo
Embarca em mim
Que o tempo é curto

Embarca em mim
Embarca em mim
Embarca em mim
Embarca em mim
Embarca em mim
Embarca em mim
Embarca em mim
Embarca em mim
Embarca em mim
Embarca em mim
Que o tempo é curto
Lá vem a noite
Faz-te mais perto
Amarra assim
O vento ao corpo
Embarca em mim
Embarca em mim
Embarca em mim
Embarca em mim



Ir deste mundo para o outro
é só como entrar em casa
para quem vem da rua
A rua é a rua do costume
e isso é bom
A casa é a minha casa
a minha morada

A morte como o mar une o que separa

Adília Lopes



RECOMENDAÇÃO DE LIVROS

1. *A Anatomia de uma Dor*

C.S. Lewis

Luto através da fé, dor e procura de um sentido

2. *Sobre a Morte e o Morrer*

Elizabeth Kubler-Ross

Um livro mais prático/científico sobre os estágios da morte

3. *Cartas de Luto*

Rainer Maria Rilke

Cartas/poemas sobre o luto

4. *Quantas Coisas Ruins Acontecem a Pessoas Boas*

Harold Kushner (Rabino)

Autobiográfico e prático com conselhos espirituais

5. *O ano do Pensamento Mágico*

Joan Didion

Relato narrativo /poético sobre o luto

6. *Viver, Amar, Perder, Continuar*

Sherryl Sandberg

Estratégias práticas e emocionais

7. *A Arte de Dizer Adeus*

Ana Cláudia Quintana Abrantes

Luto pertence á importância de uma vida plena

8. *Depois do Fim*

Daniela Tófoli

Luto e encontrar sentido e reconstrução após uma perda

9. *Uma Questão de Vida e Morte*

Irvin Yalum e Marilyn Yalum

Escrito a quatro mãos pelo casal quando ela enfrenta uma doença terminal.

Despedida, luto, compartilhado, amor.



Textos de livros que podem ajudar neste tempo de despedida

C.S. Lewis – *A Anatomia de uma Dor*

“Ninguém me disse que o luto parecia tanto com o medo. Não estou assustado, mas a sensação é como se estivesse. O mesmo aperto no estômago, a mesma inquietação, o bocejo constante. Quero dizer, o luto tira o chão sob nossos pés, mas também muda a textura do ar que respiramos.”

Victor Hugo – *Os Miseráveis*

“Você está em luto, mas lembre-se: os que amamos não nos deixam verdadeiramente. Habitam em nosso coração e naquilo que transformaram em nós. O luto é, de certa forma, a prova do impacto que tiveram em nossas vidas.”

Elisabeth Kübler-Ross – *Sobre a Morte e o Morrer*

“As pessoas dizem que o tempo cura todas as feridas. Não concordo. As feridas permanecem. Com o tempo, a mente, protegendo sua sanidade, cobre-as com cicatrizes e a dor diminui, mas nunca desaparece.”

Khalil Gibran – *O Profeta*

“O amor não conhece a sua própria profundidade até a hora da separação. E mesmo na morte, o amor continua a caminhar, segurando a mão do tempo, pois o amor é mais forte que a própria despedida.”

Este caderno é editado em 2025 pelo
Grupo Acolher na Despedida
da paróquia de Santa Isabel em Lisboa