



ROTEIRO DE ORAÇÃO

Na Vida Diária

Edição 194 | Abril / 2025

Das cinzas à luz:
peregrinos quaresmais,
rumo a Esperança Pascal!



Anchietanum
Jesuítas

MAG+STC
BRASIL

SERT
COM O
DEMAIS

IES
JESUÍTAS BRASIL

Queridos e queridas jovens,

Ao longo do período quaresmal, somos convidados a percorrer um caminho espiritual que nos leva à reflexão, renovação e crescimento. Essa jornada é uma grande *Metanoia* (conversão, mudança de pensamento), onde somos convidados a refletir sobre nossa forma de pensar, sentir e agir. Além disso, somos chamados a caminhar com a misericórdia de Deus e sua presença concreta em nossas vidas. Essa preparação nos conduz à contemplação da jornada da cruz e ressurreição de Jesus Cristo, na celebração da Páscoa.

Nesse percurso, a experiência espiritual e a experiência humana estão profundamente interligadas. Ao acolhermos nossa humanidade, com seus pecados e dramas, crescemos na integridade humana e espiritual. Portanto, é fundamental que cultivemos a oração, sobretudo a proposta neste itinerário, a oração de contemplação, que nos permite entrar intensamente na realidade da jornada da cruz e ressurreição, e nos convida a parar, olhar, escutar e deixar-nos afetar pela graça de Deus. Assim, podemos crescer em nossa fé e viver de acordo com os valores do Reino de Deus.

Que o roteiro de oração deste mês, contemplado pela finalização da quaresma e início da Páscoa, nos auxilie nas orações pessoais e comunitárias, sendo fruto de graças para o maior amor e conhecimento de Nosso Senhor Jesus Cristo. Que finalizemos com êxito esse deserto quaresmal, peregrinando com esperança, rumo à alegria da ressurreição!

Um bom caminho de oração!

ORAÇÃO PREPARATÓRIA PARA TODOS OS DIAS:

“Senhor, que todas as minhas intenções, ações e operações sejam ordenadas puramente ao serviço e louvor de Sua Divina Majestade” (EE 46).

PASSOS PARA ORAÇÃO E MEDITAÇÃO



Dispor-se

Escolho um texto bíblico. Defino a duração da oração. Busco um LUGAR tranquilo e agradável que ajude a me concentrar. Encontro uma boa POSIÇÃO corporal.

Preparar-se

Faço SILÊNCIO interior e exterior. RESPIRO lentamente, suavemente. Tomo CONSCIÊNCIA de que estou na PRESENÇA de DEUS. Faço com devoção o sinal da cruz.



Situar-se

PEÇO a DEUS Nosso Senhor para que todos os meus desejos, pensamentos e sentimentos estejam voltados unicamente para o seu louvor e serviço. Peço a GRAÇA que verdadeiramente DESEJO receber de DEUS.



Meditar

LEIO o texto devagar, saboreando as palavras que mais me “tocam”. REFLITO por que esta frase, palavra, ideia me chama a atenção. CONVERSO com Deus como um amigo: falo, escuto, peço, louvo, pergunto, silencio, seguindo os sentimentos experimentados na oração.



Revisar

Recordo o meu ENCONTRO com DEUS. Anoto o que foi mais importante na oração: o texto mais significativo (palavras, frases e imagens); os pensamentos predominantes; os questionamentos; os sentimentos de consolação ou des-senti diante deles.



PRIMEIRA SEMANA

Metanoia: caminho com a misericórdia

Nesta 4ª semana da quaresma, convidados a reflexão sobre a *Metanoia* (mudança mentalidade), um tema central neste tempo litúrgico de conversão. Ela implica uma transformação profunda em nossa forma de pensar, sentir e agir, permitindo-nos viver de acordo com os valores do Reino de Deus. A *Metanoia* é um processo contínuo que nos convida a refletir sobre nossas atitudes e comportamentos, reconhecendo nossos erros e limitações, e buscando o amor misericordioso de Deus.

Destacamos na liturgia desta semana, a parábola do filho pródigo (Lc 15, 11-32), um exemplo clássico da *Metanoia*. O filho mais jovem, que havia se afastado de seu pai e vivia uma vida de pecado, retorna arrependido e é recebido com amor e misericórdia. Essa parábola nos mostra que a *Metanoia* é possível em qualquer momento da vida, e que Deus sempre está disposto a nos receber de volta com amor e misericórdia. A *Metanoia*, em nosso contexto católico, é um chamado a viver uma vida mais autêntica e coerente com os valores do Evangelho, buscando assim a santidade e a perfeição em nossa jornada espiritual. Ela é um processo contínuo que nos convida a crescer em nossa fé.

Portanto, para realizarmos as devidas mudanças em nossas vidas, é importante refletirmos sobre nossas atitudes e comportamentos, sobretudo, na oração. Vale questionar-se: Como tenho cuidado de minha vida de oração? Tenho escolhido o lugar adequado, o momento do dia mais favorável e o texto bíblico previamente? Tenho feito silêncio interior e exterior para conseguir ter consciência da presença de Deus? Realizo a oração preparatória pedindo a Deus que todas as minhas intenções, ações e operações estejam ordenadas a Ele? Estou atento aos pensamentos, sentimentos e apelos mais significativos e constantes em minha oração? Tenho registrado quais pontos ou aspectos de minha vida ficaram mais claros nesse encontro com Deus?¹

Que, nesta 4ª semana do tempo quaresmal, sigamos o caminho de *Metanoia*, encontrando a misericórdia divina por meio de uma vida de oração autêntica.

¹ EXERCÍCIOS NA VIDA COTIDIANA PARA JOVENS. Exercícios espirituais para jovens. São Paulo: Loyola, 1991, p. 21-22.

PEDIDO DE GRAÇA PARA TODOS OS DIAS DA SEMANA:

Senhor, dá-me a graça de viver uma verdadeira *Metanoia*, a mudança de meu coração e pensamentos para seguir teus ensinamentos. Dá-me a graça de reconhecer meus erros e limitações, e de buscar tua misericórdia e perdão. Amém.

DOM
30 MAR

4º Domingo da Quaresma

Lc 15,32

“Este teu irmão estava morto e tornou a viver”

SEG
31 MAR

Jo 4,50

“Podes ir, teu filho está vivo”

TER
01 ABR

Jo 5,8

“Levanta-te, pega a tua cama e anda”

QUA
02 ABR

Sl 144,14

“Ele sustenta todo aquele que vacila e levanta todo aquele que tombou”

QUI
03 ABR

Sl 105

“Lembra-vos de nós, ó Senhor, segundo o amor para com vosso povo!”

SEX
04 ABR

Sl 33, 19

“Do coração atribulado está perto o Senhor.”

SÁB
05 ABR

Sl 7,2

“Senhor meu Deus, em vós procuro o meu refúgio.”

SEGUNDA SEMANA

Quaresma: Itinerário de maturidade humana e espiritual

Nesta 5ª semana da quaresma, somos convidados a refletir sobre a misericórdia de Deus e sua presença concreta em nossas vidas, como um caminho para alcançar a maturidade humana e espiritual. O Evangelho de João (Jo 8, 12), nos confirma essa verdade, afirmando que Jesus é a luz do mundo e que sua Palavra nos liberta do pecado e da morte, abrindo-nos para uma vida mais autêntica e plena.

A experiência espiritual e a experiência humana estão profundamente interligadas. Ao acolhermos nossa humanidade, com seus pecados e dramas, crescemos na integridade humana e espiritual. Neste itinerário humano e espiritual, a passagem da mulher adúltera (Jo 8, 1-11) nos ilustra que Jesus não condena o pecador, mas sim o pecado: “Eu também não te condeno. Podes ir, e de agora em diante não peques mais” (Jo 8, 11). Ele sempre oferece o caminho de volta, perante um reconhecimento autêntico do estado de pecado cometido. Jesus oferece a acolhida do pecador que humildemente busca reconciliação. Essa dinâmica entre o reconhecimento do erro humano e a misericórdia divina, é fundamental para jornada de maturação do ser humano.

Santo Inácio de Loyola, em sua jornada de conversão, enfrentou uma intensa luta interior. Após reconhecer e confessar seus pecados, ele continuou a sentir uma profunda insatisfação e angústia, refletindo a complexidade de sua própria natureza humana. Essa experiência o levou a uma maior compreensão da misericórdia de Deus e da importância da oração na busca da maturidade espiritual.²

A oração conduz a pessoa a uma batalha que se trava no profundo do coração. É lá que se decidem as escolhas que nos permitem a evolução integral. Ao longo da semana, somos chamados a refletir sobre nossa relação com Deus e com os outros. Somos convidados a nos reconciliarmos com o Pai e com nossos irmãos e irmãs, e a viver uma vida de amor e misericórdia.

² EXERCÍCIOS NA VIDA COTIDIANA PARA JOVENS. Exercícios espirituais para jovens. São Paulo: Loyola, 1991, p. 65.

PEDIDO DE GRAÇA PARA TODOS OS DIAS DA SEMANA:

Senhor, dá-me a graça de acolher minha frágil e falha humanidade, a integrá-la em sua misericórdia e assim a reconciliar-me contigo e com os demais. Amém.

DOM
06 ABR

5º Domingo da Quaresma

Jo 8, 7

“Quem dentre vós não tiver pecado, seja o primeiro a atirar-lhe uma pedra”

SEG
07 ABR

Jo 8, 12

“Eu sou a luz do mundo. Quem me segue, não andarás nas trevas, mas terá a luz da vida”

TER
08 ABR

Sl 101(102),2

“Ouvi, Senhor, e escutai minha oração, e chegue até vós o meu clamor!”

QUA
09 ABR

Jo 8, 31

“Se permanecerdes na minha palavra, sereis verdadeiramente meus discípulos, e conhecereis a verdade, e a verdade vos libertará.”

QUI
10 ABR

Sl 104(105),8

“O Senhor se lembra sempre da Aliança!”

SEX
11 ABR

Sl 17(18),7

“Ao Senhor eu invoquei na minha angústia e ele escutou a minha voz”

SÁB
12 ABR

Jr 31,10

“O Senhor nos guardará qual pastor a seu rebanho.”

TERCEIRA SEMANA

Contemplar: o louvor, o serviço, o desprezo e a glória do Cristo.

A Semana Santa é um momento propício para refletirmos sobre o louvor, a paixão, a morte e a ressurreição de Jesus Cristo. Adentramos o ápice do tempo quaresmal, que nos insere na vitória da Páscoa, a celebração das celebrações, quando glorificamos o triunfo de Jesus sobre a morte e o pecado (Jo 19,34). A oração de contemplação, nos possibilita vivenciar a Semana Santa de uma forma mais profunda. Ela é um modo de orar que nos permite entrar intensamente nessa realidade da jornada da cruz e ressurreição. É um convite para parar ler a Palavra, imaginar, adentrar, ver, ouvir, observar e deixar-se afetar pela graça de Deus.³

Ao contemplarmos a jornada da cruz e ressurreição de Cristo, nos deparamos com momentos marcantes e com diferentes nuances: A entrada triunfal na cidade Santa, onde Jesus é aclamado pelo povo que exclamava em hebraico: "Hosana!", "Salvai-nos!" (Lc 19,28-40); a ceia do Senhor, *In Coena Domini*, onde Jesus instituiu a Eucaristia e o sacerdócio ministerial, realizando o lava-pés, quebrando com a regra de superioridade e serviço, mostrando que a verdadeira essência da Eucaristia é o amor mútuo e o servir, especialmente aos excluídos (Jo 13,1-15); o desprezo sofrido pelo Cristo no caminho da cruz, a Paixão do Senhor, onde o crucificado dá sua vida por nós (Jo 18,1-19,42) e, por fim, a gloriosa ressurreição de Jesus, onde Ele vence a morte e nos dá a vida eterna (Lc 24,5). Muitas e profundas são as cenas a se contemplar nesta semana.

Que a Semana Santa deste ano, seja um tempo de renovação e crescimento espiritual para todos nós. Que possamos aceitar o convite à contemplação e vivenciar a jornada da cruz e ressurreição de uma forma mais profunda. Que a misericórdia de Deus nos guie e nos dê a graça de vivermos uma vida de amor e serviço aos demais.

3 EXERCÍCIOS NA VIDA COTIDIANA PARA JOVENS. Exercícios espirituais para jovens. São Paulo: Loyola, 1991, p. 150 - 152.

PEDIDO DE GRAÇA PARA TODOS OS DIAS DA SEMANA:

Senhor, dá-me a graça de contemplar a jornada da cruz e da ressurreição de Jesus Cristo. Que eu possa parar, olhar, escutar e me deixar afetar pela graça deste mistério. Concede-me a graça de uma vida de amor e serviço aos demais, especialmente aos excluídos, e de experimentar a renovação e o crescimento espiritual. Que sua misericórdia me guie e me permita vivenciar a vitória de Jesus sobre a morte e o pecado. Amém.

DOM
13 ABR

Domingo de Ramos da Paixão do Senhor

Lc 19,38

"Bendito o Rei, que vem em nome do Senhor! Paz no céu e glória nas alturas!"

SEG
14 ABR

Jo 12,3

"A casa inteira ficou cheia do perfume do bálsamo."

TER
15 ABR

Sl 70(71),17

"Vós me ensinastes desde a minha juventude, e até hoje canto as vossas maravilhas.."

QUA
16 ABR

Is 50, 9a

"Sim, o Senhor Deus é meu Auxiliador; quem é que me vai condenar?"

QUI
17 ABR

Ceia do Senhor

Jo 13,14

"Portanto, se eu, o Senhor e Mestre, vos lavei os pés, também vós deveis lavar os pés uns dos outros."

SEX
18 ABR

Paixão do Senhor

Jo 19,34

"um soldado abriu-lhe o lado com uma lança, e logo saiu sangue e água."

SÁB
19 ABR

Sábado Santo

Lc 24,5

"Por que estais procurando entre os mortos aquele que está vivo?"

QUARTA SEMANA

Ressuscitou! Aleluia! A Páscoa se celebra em nós.

Apesar de nosso empenho em preparar-nos para a Páscoa por meio de orações próprias, penitências, caridade e sobriedade litúrgica da quaresma, não somos nós que celebramos a Páscoa, mas sim a Páscoa que se celebra em nós. Ela realiza em nós a saída da escravidão, a passagem do pecado para a vida plena, a *Metanoia*, a ressurreição no Ressuscitado!

A Páscoa é a celebração central da Igreja Católica, é a vitória de Jesus Cristo sobre a morte e o pecado. Ela é a celebração das celebrações, um tempo de grande alegria e festa que se estende por 50 dias. Durante esse novo tempo, a oitava da Páscoa é um momento em que as leituras bíblicas nos convidam a contemplar a ressurreição de Jesus e suas aparições aos discípulos em diversos momentos, como em Mt 28,9, onde Jesus diz às mulheres: "Alegrai-vos!", em Jo 20,18, onde Maria Madalena é quem anuncia com espanto e alegria aos discípulos: "Eu vi o Senhor!", em Lc 24,13-35, são os discípulos de Emaús que reconhecem Jesus ao partir o pão, gesto que rememora a última ceia. Por fim, a oitava da Páscoa culmina no domingo da Divina Misericórdia, onde Jesus diz aos discípulos: "A paz esteja convosco" (Jo 20,19), uma saudação que anuncia a vitória do amor sobre toda opressão.

Essa paz é o anúncio e o desejo do Cristo ressuscitado a todos. Jesus mostra-lhes as mãos e o lado, indicando ser Ele o mesmo que estava antes com eles, o que fora crucificado. São os sinais do seu amor e da sua vitória. Suas palavras de paz são verdadeiras, não são fantasiosas, são testemunho de alguém que deu sua própria vida por amor aos seus. A presença do ressuscitado se torna motivo de grande alegria, desafiando os discípulos a sair do medo e abrir-se à fé e ao projeto do Ressuscitado.

A Páscoa não é apenas uma comemoração, mas uma experiência transformadora que nos renova e nos faz participar da vitória de Jesus. Ela é a fonte de onde emana todo o culto cristão e é a chave para interpretar a Sagrada Escritura, os sacramentos, a liturgia e a teologia da Igreja Católica. Somos filhos da Páscoa, filhos no Filho, e nossa vida é transformada pelo mergulho batismal na Vigília Pascal. Nesta primeira semana da Páscoa, somos convidados a participar da alegria de Cristo Ressuscitado, a experimentar a vida plena em e com Jesus Ressuscitado, e a sentir-nos convencidos do triunfo de Cristo e da vitória do amor sobre todo o mal. Que a Páscoa seja um tempo de renovação, fortalecimento e crescimento espiritual para todos nós.

PEDIDO DE GRAÇA PARA TODOS OS DIAS DA SEMANA:

Senhor, dá-me a graça de contemplar a ressurreição de Jesus Cristo e permitir que ela se celebre em mim, renovando-me e fortalecendo-me no amor e na fé. Amém.

DOM
20 ABR

Domingo da Páscoa
na Ressurreição do
Senhor

Jo 20, 9

"ele devia ressuscitar
dos mortos."

SEG
21 ABR

Oitava da Páscoa

Mt 28,9

"Alegrai-vos!"

TER
22 ABR

Oitava da Páscoa

Jo 20,18

"Eu vi o Senhor!"

QUA
23 ABR

Oitava da Páscoa

Lc 24,13-35

"Reconheceram-no ao
partir o pão."

QUI
24 ABR

Oitava da Páscoa

Lc 24,36

"A paz esteja convosco!"

SEX
25 ABR

Oitava da Páscoa

Jo 21,12

"Vinde comer"

SÁB
26 ABR

Oitava da Páscoa

Mc 16, 15

"Ide pelo mundo inteiro e
anunciai o Evangelho."

QUINTA SEMANA

A Misericórdia de Deus: Um Chamado à Confiança e ao Amor

No segundo Domingo da Páscoa, a Igreja celebra a Festa da Divina Misericórdia, instituída por São João Paulo II em resposta às revelações de Santa Faustina Kowalska. Essa celebração nos convida a confiar na misericórdia infinita de Deus, simbolizada na imagem da Divina Misericórdia, que representa o sangue e a água que brotaram do lado de Cristo⁴. O Tempo Pascal reforça essa certeza ao proclamar que “Deus não enviou o seu Filho ao mundo para condená-lo, mas para que o mundo seja salvo por Ele” (Jo 3,17), recordando-nos que Cristo venceu a morte e nos oferece nova vida.

A Festa da Divina Misericórdia também nos desafia a sermos instrumentos desse amor no dia a dia. A comunidade cristã primitiva vivia “um só coração e uma só alma” (At 4,32), nos inspirando a testemunhar a ressurreição de Cristo e levar Sua paz ao mundo. Na busca de ser também esse testemunho, Santa Faustina, em seu diário, pediu a intercessão de Santo Inácio: “Vós, nosso Padroeiro, que estáveis inflamado pelo fogo do amor e do zelo pela maior glória de Deus, peço-vos humildemente, ajudai-me no cumprimento dos planos de Deus”.⁵ Seu exemplo nos convida a buscar esse mesmo zelo e entrega confiante aos desígnios divinos.

O encontro com Cristo Ressuscitado renova nossa fé e nos impulsiona a continuar Sua missão. Ele nos traz paz e fortalece nossa caminhada espiritual, culminando na Solenidade de Pentecostes, quando o Espírito Santo é derramado sobre a Igreja. Esse tempo litúrgico da Páscoa nos recorda que somos chamados a anunciar o Evangelho e a ser reflexos vivos da misericórdia de Deus, construindo um mundo mais fraterno e justo, enraizado no amor divino.

Para aprofundarmos essa experiência pascal, é essencial realizar um exame de nossa oração, refletindo sobre nossa fidelidade ao tempo de oração, a graça pedida e concedida, e os sentimentos despertados na oração. Quais palavras da Escritura mais me tocaram? Quais aspectos da vida se tornaram mais claros?⁶ Essa prática fortalece nossa relação com Deus e nos ajuda a viver plenamente Sua misericórdia, permitindo que Ele transforme nosso coração e guie nossos passos.

4 CNBB. < <https://www.cbnb.org.br/festa-da-divina-misericordia-3/#:~:text=Esta%20Festa>>

5 SANTUÁRIO DA DIVINA MISERICORDIA <<https://santuariodamisericordiarj.org.br/devocao/reflexoes-do-diario/168-sto-inacio-de-loyola-no-diario-de-sta-faustina>>

6 EXERCÍCIOS NA VIDA COTIDIANA PARA JOVENS. Exercícios espirituais para jovens. São Paulo: Loyola, 1991, p. 22.

PEDIDO DE GRAÇA PARA TODOS OS DIAS DA SEMANA:

Senhor, concede-me a confiança em Tua Divina Misericórdia para que ela transforme meu coração. Fortalece-me para testemunhar a ressurreição de Cristo e, guiado pelo Espírito Santo, construir um mundo mais fraterno. Amém.

DOM
27 ABR

Domingo da Divina Misericórdia

Jo 20,19

“A paz esteja convosco”

SEG
28 ABR

2ª Semana da Páscoa

Jo 3,3

“se alguém não nasce do alto, não pode ver o Reino de Deus”

TER
29 ABR

Santa Catarina de Sena, virgem e doutora da Igreja, Memória.

At 4,32

“um só coração e uma só alma”

QUA
30 ABR

2ª Sem. da Páscoa

Jo 3,17

“Deus não enviou o seu Filho ao mundo para condenar o mundo, mas para que o mundo seja salvo por ele”

QUI
01 MAI

2ª Semana da Páscoa

At 5,29

“É preciso obedecer a Deus, antes que aos homens.”

SEX
02 MAI

Santo Atanásio, bispo e doutor da Igreja, Memória.
At 5,42

“E cada dia, no Templo e pelas casas, não cessavam de ensinar e anunciar o evangelho de Jesus Cristo”

SÁB
03 MAI

Santos Filipe e Tiago, Apóstolos, Festa

Jo 14,9

“Há tanto tempo estou convosco, e não me conheceis?”

RAINHA DO CÉU (REGINA CAELI OU REGINA COELI)*

Rainha do Céu, alegrai-vos, aleluia.

Porque Aquele que merecestes trazer em vosso seio, aleluia.

Ressuscitou como disse, aleluia.

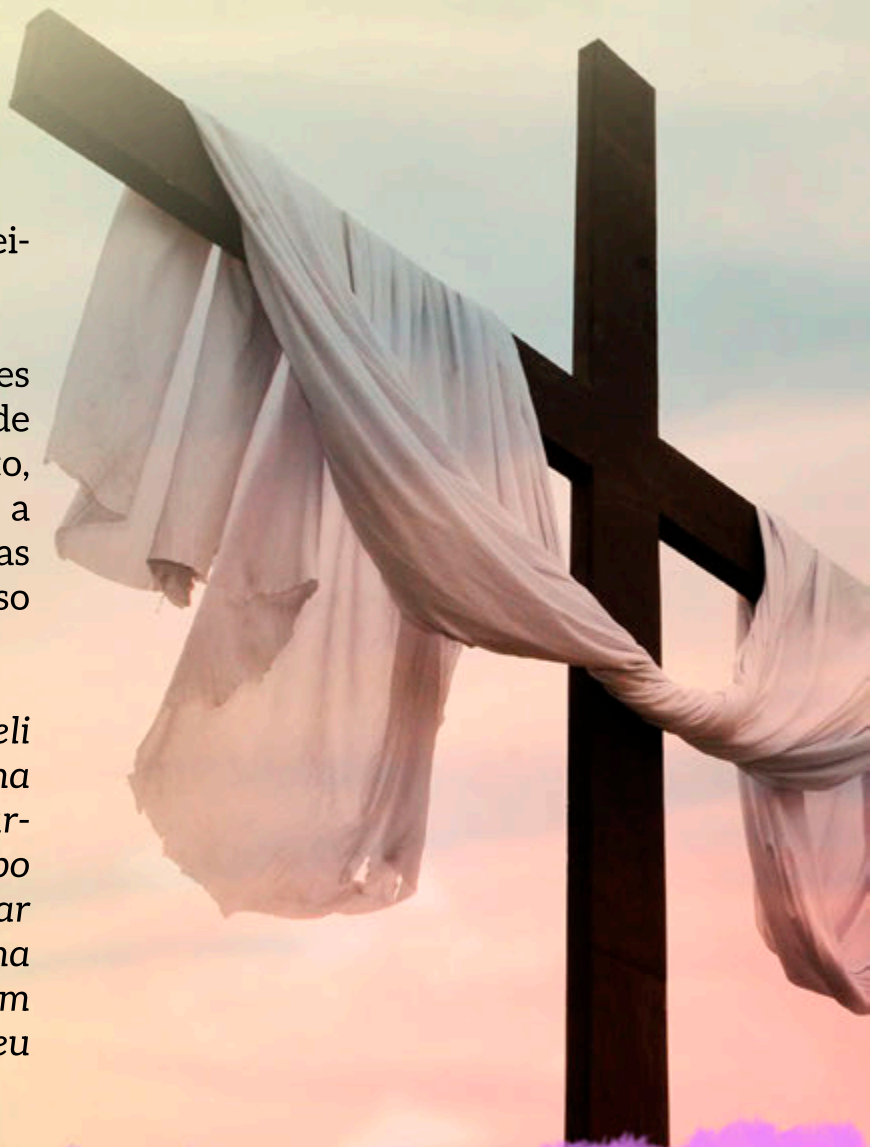
Rogai a Deus por nós, aleluia.

**Exultai e alegrai-vos,
ó Virgem Maria, aleluia.**

Porque o Senhor ressuscitou verdadeiramente, aleluia.

Oremos: Ó Deus, que Vos dignastes alegrar o mundo com a Ressurreição de Vosso Filho Nosso Senhor, Jesus Cristo, concedei-nos, que por Sua Mãe, a Virgem Maria alcancemos as alegrias da vida eterna. Por Cristo, Nosso Senhor. Amém.

**A oração Rainha do céu (Regina caeli ou Regina coeli), em português, Rainha do céu, é uma antífona tradicional mariana que se reza durante o Tempo Pascal até o dia de Pentecostes no lugar do Angelus. Por meio desta pequena oração, a Igreja se une à Maria, com grande alegria, pela ressurreição do seu Filho, nosso Senhor Jesus Cristo.*



Autoria: David Cordeiro da Silva

Revisão: Alessandra Custódio

Coordenação Nacional de Comunicação: Guilherme de Freitas

Direção Geral: Pe. Edson Tomé Pacheco Silva, SJ

Diagramação:



Imagem de Capa:

Colagem / Freepik