

# ROTEIRO DE ORAÇÃO

Na Vida Diária

Edição 195 | Maio / 2025



## Espiritualidade mariana:

"Maria, mãe de esperança que peregrina com seus filhos."



## Queridos e queridas jovens,

O convite deste mês é: deixar-se envolver pelo materno manto da Espiritualidade Mariana, neste tempo pascal. O reconhecimento da Mãe de Jesus como figura importante na espiritualidade cristã católica pode ser comprovada principalmente na liturgia e na teologia. Na liturgia, Maria está presente em muitos momentos celebrativos da vida Igreja<sup>1</sup>, sempre em comunhão com os mistérios do Filho (Cf SC 103). Tal presença ganhou uma maior organicidade e ligação com o Mistério Pascal a partir da reforma conciliar.

A mariologia conciliar, porém não deixou de encontrar no pós-concílio resistências de grupos que preferiam voltar ao simples devocionismo ou a exageros presentes no culto mariano pré-conciliar. Deixava-se de refletir sobre a vida e a presença de Maria numa dimensão mais ampla, inserida no mistério e história da salvação. O Vaticano II dá uma nova base para a reflexão mariológica, colocando-a numa perspectiva histórico-salvífica que não se isola do restante da teologia.

É nesta perspectiva que se recuperará a reflexão bíblica dos textos que se referem à Mãe de Deus. É neste sentido que caminha o roteiro de oração deste mês, onde exultamos de alegria, pela renovação espiritual, como peregrinos de esperança. Hoje, se deve ir ao texto bíblico para melhor conhecer, aprofundar e amar esta mulher extraordinária que, o que mais deseja, é levar a humanidade a viver e testemunhar o projeto de vida proposto por seu Filho, que é a própria vontade de seu Pai<sup>2</sup>. Alegrando-nos com a restituição da glória da adoção divina, possamos, com firme e grata esperança, aguardar o dia da ressurreição. Caminhemos com Maria, ao encontro do Senhor!

<sup>1</sup> No ano litúrgico várias celebrações são dedicadas a Maria: 4 solenidades (Imaculada, Mãe de Deus, Anunciação e Assunção); 2 festas (Natividade de Maria e Visitação); 8 memórias (B.V.M. de Lourdes, do Monte Carmelo, do Rosário, Das Dores., Rainha, Apresentação de Maria, Imaculado Coração e Dedicção da Basílica de Santa Maria Maior de Roma). Cf. S. de FLORES, Maria Madre di Gesù, p. 14.

<sup>2</sup> TORQUATO P., Rivaldave e Rozim Claudemir, Jesus e sua Mãe, estudos de exegese Bíblica, Coleção Faje, Edições Loyola, p. 219-22

## ORAÇÃO PREPARATÓRIA PARÁ TODOS OS DIAS:

“Senhor, Tudo é vosso, disponde de tudo, à vossa inteira vontade. Dai-me o vosso amor e graça, que esta me basta.” (Santo Inácio).

# 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 desolação; se houve apelos e como me senti diante deles.

# PRIMEIRA SEMANA

## O Espírito Santo nos impele a dizer: Ave, Mater

Assim como o Espírito de Jesus incentiva o amor para com Deus-Pai, Ele também incentiva o amor para com a nossa amável Mãe. Tal foi o caso do próprio Jesus. O Espírito de Jesus faz com que a alma viva a vida divina em Deus e para Deus, e simultaneamente viva a vida mariana em Maria e para Maria, sem impedimento algum para a união perfeita e mística.

Para maior clareza, podem servir-nos estas palavras do Apóstolo: "A prova de que sois filhos é que Deus enviou aos vossos corações o Espírito de Seu Filho que clama: "Abba, Pater" (Gl 4,6; Rm 8,15). Entendemos, por isto, que o Espírito de Jesus mora nos filhos de Deus e neles opera um terno amor para com Deus Pai, conforme a capacidade de cada um. Ora, assim como o Espírito de Jesus suscitou n'Ele um amor filial para com o Seu Eterno Pai, assim também suscitou n'Ele filiais afetos, amorosos abraços e outras efusões de carinho para com a Sua Mãe caríssima, e isto por toda a eternidade. Que admira, pois, que o mesmo Espírito de Jesus, que nos corações dos filhos de Deus clama: "Abba, Pater", ou seja, que suscita ternos afetos de amor para com o Pai de Jesus, nos mesmos corações clame: "Ave, Mater", ou seja, suscite filiais afetos, reverenciais e amorosas efusões, colóquios e outros atos para com a Mãe amável, como aconteceu com Jesus, durante a Sua vida e acontecerá por toda a eternidade.

Assim, pois, poder-se-á dizer às almas amantes de Maria: "Porque sois filhos de Maria, enviou Deus aos vossos corações o Espírito de Seu Filho, que clama: "Ave, Mater", isto é, que acende em vós filiais carinhos, amorosas inclinações, amistosos recursos, inocentes e ternos abraços e variadas demonstrações de terno amor a Maria, Mãe amabilíssima e digníssima".

Em sintonia com esta relação afetiva, nesta 3ª semana da Páscoa, destacamos na liturgia, o evangelho mais conhecido como "pesca milagrosa": Jo 21, 14-25. É a terceira aparição de Jesus ressuscitado no evangelho de João, em um contexto de ressurreição. Neste, vem destacado o primado de Pedro como responsável pela missão de conduzir a Igreja. Pescaria sem peixes... quem está neste processo de mudança humano espiritual, deve ter feito esta dura experiência de que tudo parece estar afundando. Mas é bom saber que lá na praia está Jesus. É o Senhor vivo e ressuscitado, que manda que lancemos mais uma vez as nossas redes.

3 Venerável Frei MIGUEL DE SANTO AGOSTINHO, O. Carm., Tratado de vida Mariana, Vita marieforme, Espiritualidade Carmelitana, in <https://alexandria.catolica.blogspot.com/2011/01/vida-marieforme-espiritualidade.html>.

## PEDIDO DE GRAÇA PARA TODOS OS DIAS DA SEMANA:

Senhor, dá-me a graça de viver com Maria, segundo o verdadeiro Espírito de Jesus, transforma os meus pensamentos e meu coração seguindo teus ensinamentos. Dá-me a graça de chegar à incorruptível ressurreição da carne, sentindo-me renovado pelos sacramentos da vida eterna. Amém.

**DOM**  
**04 MAI**

**3º Domingo da Páscoa**

**Jo 21,1-19**

"Jesus aproximou-se, tomou o pão e distribuiu-o a eles. E fez a mesma coisa com o peixe."

**SEG**  
**05 MAI**

**Sl 118,27**

"Fazei-me conhecer vossos caminhos, e então meditarei vossos prodígios!"

**TER**  
**06 MAI**

**Jo 6,35**

"Eu sou o pão da vida". Quem vem a mim não terá mais fome e quem crê em mim nunca mais terá sede".

**QUA**  
**07 MAI**

**Jo 6,40**

"Esta é a vontade do meu Pai: que toda pessoa que vê o Filho e nele crê tenha a vida eterna. E eu o ressuscitarei no último dia".

**QUI**  
**08 MAI**

**Sl 65,20**

"Bendito seja o Senhor Deus que me escutou, não rejeitou minha oração e meu clamor, nem afastou longe de mim o seu amor!"

**SEX**  
**09 MAI**

**At 9,1-20**

"Saulo, meu irmão, o Senhor Jesus, que te apareceu quando vinhas no caminho, ele me mandou aqui para que tu recuperes a vista e fiques cheio do Espírito Santo".

**SÁB**  
**10 MAI**

**Sl 115,12**

"Que poderei retribuir ao Senhor Deus por tudo aquilo que ele fez em meu favor?"

# SEGUNDA SEMANA

## Tudo n'ela e com ela

Esta 4ª semana da Páscoa, nos apresenta Jesus o Bom Pastor. É Ele o profeta de Nazaré, o anunciador do Reino de Deus, o Messias pobre que se compadece dos pobres, o coração misericordioso que acolhe os pecadores, o pastor que dá a vida para que todos tenham vida e a tenham em plenitude. Neste caminho de mudança, precisamos reconhecer que fazemos parte da fragilidade do rebanho que quer chegar aonde o precedeu a fortaleza do Pastor.

Este caminho de transformação em Maria, para servir a Jesus, foi profundamente experimentado por Santo Inácio: “[...] Em Deus tudo poderei. Já que ele me dá o desejo, também me dará a realização” (Fl 4,13). O começar e o acabar são tudo dele. Com essa resolução e vontade firme, levantou-se certa noite da cama, como costumava muitas vezes, para orar e oferecer-se ao Senhor como suave e perpétuo sacrifício, depois de já serenadas as lutas e dúvidas angustiosas do seu coração. E estando de joelhos diante de uma imagem de Nossa Senhora, e a oferecer-lhe com humilde e fervorosa confiança, por intermédio da sua gloriosa Mãe, ao piedoso e amoroso Filho como soldado e servo fiel, e a prometer-lhe seguir o seu estandarte real e voltar as costas para o mundo, sentiu-se em toda a casa um estalo muito forte, e o aposento onde estava tremeu<sup>4</sup>.”

Esta impactante e relevante experiência de transformação vem assim descrita pelo místico: “O Espírito de Maria conduz algumas almas, toma posse das mesmas, nela opera e as vivifica. [...] Por Ela eles são educados como Seus filhos amados e neles são impressos o caráter e espírito de Maria. Neste sentido, parece que eles são transformados n'Ela e parece que o espírito de Maria neles vive e realiza tudo. Deve-se entender isto como segue: o Espírito de Jesus, sem dúvida, de modo perfeito e inefável, operou em Maria e preencheu Sua vida mais do que a vida de qualquer outra criatura. Este espírito de Jesus, que n'Ela habitava, Ele mesmo realizou as obras, enquanto que não faltou a colaboração d'Ela. Assim, o Espírito de Jesus tornou-se, pela colaboração fidelíssima d'Ela, um só com seu espírito de onde procede que Ela possa dizer “meu espírito é mais doce que o mel” (Eclo 24,27). Este Espírito a fez irradiar toda sorte de virtude e realizou tudo n'Ela e com Ela. Quando a própria virgem Maria quer formar seus filhos, Ela lhes dá o Seu Espírito, que é o Espírito de Jesus, que realiza neles as virtudes d'Ela, seu caráter, seu jeito e sua mentalidade. Assim, eles parecem ser transformados em Maria e parece que o espírito de Maria vive neles e neles opera o Espírito de Jesus, assim como em Maria.”

Alguns interrogativos importantes: a minha experiência espiritual com Maria tem mudado a minha experiência humana e relações? Tenho permitido que Maria me acolha no seu colo materno com meus pecados e dramas, e faço deles tesouro no caminho de integração humano-espiritual? A minha oração é guiada pelo seu exemplo de escuta e obediência à Palavra? No decorrer da semana, somos chamados a refletir sobre nossa relação com Jesus e com Maria, convidados a ser rebanho do único pastor, com o Pai e com nossos irmãos e irmãs, e a viver uma vida de amor e misericórdia.

<sup>4</sup> Cf. <https://faculdadejesuita.edu.br/maria-na-experiencia-espiritual-de-santo-inacio-e-na-nossa/aceso-em-24/04/2024>.

<sup>5</sup> Venerável Frei MIGUEL DE SANTO AGOSTINHO, O. Carm., ..., in <https://alexandriacatolica.blogspot.com/2011/01/vida-marieforme-espiritualidade.html>.

## PEDIDO DE GRAÇA PARA TODOS OS DIAS DA SEMANA:

Senhor, dá-me a graça de sentir-me ovelha frágil do teu rebanho, deixar-me carregar nos ombros, no caminho de transformação em Maria. Amém.

**DOM**  
**11 MAI**

**4º Domingo da Páscoa**

**Jo 10, 27-28**

“As minhas ovelhas escutam a minha voz, eu as conheço e elas me seguem. Eu dou-lhes a vida eterna e elas jamais se perderão.”

**SEG**  
**12 MAI**

**Jo 10, 9**

“Eu sou a porta. Quem entrar por mim, será salvo; entrará e sairá e encontrará pastagem.”

**TER**  
**13 MAI**

**Sl 86 (87)**

“De Sião, porém, se diz: “Nasceu nela todo homem; Deus é sua segurança.”

**QUA**  
**14 MAI**

**São Matias Apóstolo**

**Jo 15, 10**

“Se guardardes os meus mandamentos, permaneceréis no meu amor, assim como eu guardei os mandamentos do meu Pai e permaneço no seu amor.”

**QUI**  
**15 MAI**

**Sl 88(89),3**

“Porque dissestes: “O amor é garantido para sempre! E a vossa lealdade é tão firme como os céus.”

**SEX**  
**16 MAI**

**Jo 14, 1**

“Não se perturbe o vosso coração. Tendes fé em Deus, tende fé em mim também.”

**SÁB**  
**17 MAI**

**Sl 97 (98),1**

“Cantai ao Senhor Deus um canto novo, porque ele fez prodígios! Sua mão e o seu braço forte e santo alcançaram-lhe a vitória.”

# TERCEIRA SEMANA

## Maria: Parte do grande mistério da salvação

O cenário deste 5º Domingo da Páscoa é ainda o da ceia pascal, quando Jesus se prepara para a sua passagem (Páscoa) é o início do “discurso do adeus” (que vai até Jo 14,31). Este discurso de despedida não deve ser motivo de tristeza, pois Jesus já antecipa a sua glória. Ele sabe que passará pela paixão, mas no final será vitorioso. Os discípulos e discípulas de Jesus devem viver como Jesus viveu: “eu vos dou um novo mandamento: amai-vos uns aos outros. Como eu vos amei, assim também vós deveis amar-vos uns aos outros.” Só seremos discípulos missionários se, mesmo com as nossas limitações e infidelidades, procuramos viver o amor como Jesus viveu.

Nesta semana, colocar-se na escuta desta palavra de Deus é fundamental para compreender a presença e o papel da Mãe de Jesus na História da Salvação. Quanto mais fundamentado nas Escrituras, no evento da Revelação, tanto mais a reflexão será rigorosa e objetiva, e mais eficaz e nutritiva para a vida dos cristãos. Segundo o mariólogo italiano Stefano De Flores<sup>6</sup>, a necessidade de uma comunhão com a mariologia e a teologia bíblica vem do fato de que somente assim pode-se compreender uma concepção unitária da História da Salvação, na qual Maria é parte integrante. Como esta história tem por centro o próprio Cristo, sua morte e ressurreição, todo personagem bíblico só é bem compreendido a partir desta referência ao mistério pascal. Isto cabe também perfeitamente a Maria: sua identidade e missão estão em relação ao todo e ao centro desta história de salvação.

<sup>6</sup> Cf. S. DE FLORES, *Maria madre di Gesu'*, p. 36-37 in TORQUATO P., Rivaldave e ROZIM Claudemir, *Jesus e sua Mãe, estudos de exegese Bíblica*, Coleção Faje, Edições Loyola, p. 230-231.

## PEDIDO DE GRAÇA PARA TODOS OS DIAS DA SEMANA:

Senhor, dá-me a graça de ser testemunha da ressurreição, de permitir que realizes em mim o Mistério da Páscoa, de tornar-me como Maria, integrante no mistério da salvação. Concedei-me o seu auxílio e a sua proteção. Amém.

**DOM**  
**18 MAI**

5º Domingo da Páscoa

Jo 13, 35

“Nisto todos conhecerão que sois meus discípulos, se tiverdes amor uns aos outros.”

**SEG**  
**19 MAI**

SI 113B(115),15

“Abençoados seiais do Senhor, do Senhor que criou céu e terra!”

**TER**  
**20 MAI**

At 14,22

“[...] É preciso que passemos por muitos sofrimentos para entrar no Reino de Deus.”

**QUA**  
**21 MAI**

Jo 15,2

“Todo ramo que em mim não dá fruto ele o corta; e todo ramo que dá fruto, ele o limpa, para que dê mais fruto ainda.” maneço no seu amor.”

**QUI**  
**22 MAI**

Jo 15,10

“Se guardardes os meus mandamentos, permaneceréis no meu amor, assim como eu guardei os mandamentos do meu Pai e permaneço no seu amor.”

**SEX**  
**23 MAI**

SI 56(57), 10

“Vou louvar-vos, Senhor, entre os povos, dar-vos graças, por entre as nações!” e fé em mim também.”

**SÁB**  
**24 MAI**

SI 99(100), 5

“Sim, é bom o Senhor e nosso Deus, sua bondade perdura para sempre, seu amor é fiel eternamente!”

# QUARTA SEMANA

## Maria medianeira das graças

Em conclusão, chegamos ao 6º Domingo da Páscoa. Na segunda parte do capítulo 14 do Evangelho de João, o ensinamento é sobre o amor (Jo 14, 15-31). É nesta parte que está o evangelho deste domingo. Jesus insiste por três vezes que quem o ama deve observar os seus mandamentos, a sua palavra. A partida de Jesus não deixa, nem deve deixar um vazio cheio de medo e desencorajamento. Ela inaugura um novo modo de presença. É o princípio do seu ser em nós com o seu amor. É a sua herança, o seu testamento. E promete o envio do espírito Santo que continuará a sua missão.

Neste contexto, Maria é aquela que, como em Caná, intercede, apresenta ao Filho as necessidades de um povo que ainda está à espera do Reino definitivo. Além disso, mostra ainda que a única maneira de realizar tal esperança é acreditando no Filho, escutando e fazendo tudo o que ele tem a dizer, superando assim as antigas tradições. Maria será, então, a esposa que personifica o antigo Israel que quer assumir esta aliança definitiva.

A partir da experiência pascal, recebido o testamento, “[...] devemos viver uma vida Deiforme, quer dizer, segundo o desígnio de Deus ou segundo a exigência da vontade divina. Do mesmo modo, podemos levar uma vida também Marieforme, ou segundo o desígnio da Mãe de Deus, Maria. Por isso, aqueles que tomam a decisão de serem seus bons filhos, se valem de uma mesma regra para discernir se suas ações ou omissões concordam com a vontade de Deus e com a vontade de nossa Mãe bondosa - quando tentam, em tudo o que fazem ou omitem, fixar o olhar tanto em Deus como em Sua Mãe - para, com prontidão e alegria, cumprir o que sabem que lhes é agradável e evitar cuidadosamente o que sabem que lhes é desagradável. Para viver uma vida sobrenatural e divina é necessária a Graça Sobrenatural ou o Espírito de Deus, que previne, desperta, auxilia, acompanha e segue a alma. Colaborando fielmente com isso, a alma que ama a Deus vive uma vida sobrenatural e divina.”

Deus decidiu, porém, segundo os Padres da Igreja, não dar nenhuma graça senão pelas mãos de Maria. Esta é a razão pela qual eles a denominam “Pescoço da Igreja”, por meio do qual, saindo de Cristo, que é a Cabeça da Igreja, devem fluir todas as graças e bênçãos desta Mãe amantíssima. Como consequência, não somente a Graça ou o Espírito de Deus atua nestas almas e nelas imprime a Vida Divina, mas também a graça ou o espírito de Maria atua e imprime Vida Mariana na alma.

Santo Ambrósio desejou que o espírito de Maria viesse de tal modo em nós quando disse: “Tomara que esteja à alma de Maria em todos para engrandecer o Senhor e esteja em todos, o espírito de Maria para rejubilar-se em Deus, Seu Salvador”. E eu acrescento: “Tomara que o espírito de Maria esteja em nós todos para que, vivendo neste espírito, ele mesmo faça nossas obras por nós e assim possamos viver por ele”. Por isso, Maria fala através da boca de nossa Mãe, a Santa Igreja: “Meu espírito é mais suave do que o mel” (Eclo 24,27) e “Aqueles que trabalham comigo não pecam” (Eclo 24,30), quer dizer, com as graças, por meu intermédio, conquistadas; “Aquele que me encontra, encontra a Vida e recebe a salvação de Deus” (Prov. 8,35).”

7 Venerável Frei MIGUEL DE SANTO AGOSTINHO, O. Carm., ..., in <https://alexandriacatolica.blogspot.com/2011/01/vida-marieforme-espiritualidade.html>.

## PEDIDO DE GRAÇA PARA TODOS OS DIAS DA SEMANA:

Senhor, dá-me a graça de humildemente suplicar a intercessão materna de Maria, vivendo com ardor estes dias de júbilo em honra do Senhor ressuscitado, para que sempre manifestemos com nossas obras o mistério que celebramos. Amém.

**DOM**  
**25 MAI**

**6º Domingo da Páscoa**

**Jo 14, 26**

“O Espírito Santo vos recordará tudo o que eu vos tenho dito.”

**SEG**  
**26 MAI**

**Sf 149,4**

“Porque, de fato, o Senhor ama seu povo e coroa com vitória os seus humildes.”

**TER**  
**27 MAI**

**Jo 16,7**

“Se eu não for, não virá até vós o Defensor.”

**QUA**  
**28 MAI**

**Sf 148, 12<sup>a</sup>**

“[...]e vós, jovens, e vós, moças e rapazes, anciãos e criancinhas, bendizei-o!” - manejo no seu amor.”

**QUI**  
**29 MAI**

**Jo 16, 20**

“Vós ficareis tristes, mas a vossa tristeza se transformará em alegria.”

**SEX**  
**30 MAI**

**Jo 20,23**

“Ninguém vos poderá tirar a vossa alegria.”

**SÁB**  
**31 MAI**

**Visitação da Bem-aventurada Virgem Maria**

**Sf 3,14**

“Canta de alegria, cidade de Sião; rejubila, povo de Israel! Alegra-te e exulta de todo o coração, cidade de Jerusalém!”

## “À Vossa Proteção”<sup>8</sup>

“À Vossa Proteção recorreremos  
Santa Mãe de Deus.  
Não desprezeis as nossas súplicas  
em nossas necessidades,  
mas livrai-nos sempre  
de todos os perigos,  
ó Virgem gloriosa e bendita.”  
Amém!

\*Provavelmente a primeira oração mariana em forma de súplica seja a “*Sub tuum praesidium*” (à vossa proteção), que é rezada há vários séculos nas Igrejas ocidentais e orientais. A oração, simples e fácil de guardar no coração do fiel, entrou até na Sagrada Liturgia, como uma das possibilidades de oração das completas, a última oração do dia que antecede o grande silêncio nos mosteiros, nas congregações religiosas, institutos, seminários e na vida cotidiana dos sacerdotes e diáconos.



8 cf. <https://www.arquidiocesedegoiania.org.br/comunicacao/noticias/1471-serie-oracao-do-cristao>

**Autoria:** Ir. Maria José de Oliveira – Carmelita Missionária de S. Teresa do Menino Jesus

**Revisão:** David Cordeiro da Silva

**Coordenação Nacional de Comunicação:** Guilherme de Freitas

**Direção Geral:** Pe. Edson Tomé Pacheco Silva, SJ

**Diagramação:**



**Imagem de Capa:**  
Divulgação / WE

Anchietanum  
Jesuítas

MAG+STC  
BRASIL

\*SER+  
COM  
DEMAIS



JESUÍTAS BRASIL