

# ROTEIRO DE ORAÇÃO

Na Vida Diária

Edição 202 | Dezembro / 2025



## Juventudes peregrinas de esperança

“A esperança não engana” (Rm 5,5)

## Queridas juventudes,

Iniciamos o Advento, tempo privilegiado para permitir que Deus nos encontre na verdade da nossa vida. É um tempo que nos convida a afinar os sentidos interiores, como ensina Santo Inácio, e a aprender a perceber, no fundo da alma, os movimentos que o Senhor desperta em nós: consolação, desejo de vida nova, coragem para recomeçar, esperança que insiste em nascer.

Neste ano jubilar, somos chamados a caminhar como Peregrinos da Esperança. O Jubileu, na tradição da Igreja, é sempre um tempo de abrir caminhos, de soltar pesos, de devolver a liberdade ao coração, de reencontrar a confiança. Não é apenas uma celebração externa, mas um processo interior: deixar Deus ativar em nós a esperança que talvez estivesse cansada, ferida ou adormecida. E o Advento é a escola dessa esperança: uma esperança que vigia, que escuta, que contempla, que se deixa surpreender.

É um tempo para olhar o mundo com a pergunta que Santo Inácio tanto repetiu: "O que é que Deus quer mostrar-me agora?" Porque Ele sempre fala, sempre trabalha, sempre se comunica e, como diz Inácio no Contemplar para Alcançar Amor, "Deus habita e age em todas as coisas, em mim, ao meu redor e além de mim".

A partir daqui, caminharemos por três caminhos espirituais que nos ajudarão a entrar mais profundamente no mistério do Advento e do Natal. Primeiro, iniciaremos cada semana com uma inspiração introdutória, porque a beleza também nos conduz a Deus, abre frestas e refina o olhar para perceber sua ação suave. Segundo cada semana trará um pedido de graça, para orientar a oração diária e ajudar você a entrar em sintonia com aquilo que o Espírito move no seu interior. Rezar é aprender a desejar com Deus. Terceiro, seguiremos a liturgia do Advento e do Natal, contemplando passo a passo a vinda daquele que é a Palavra eternamente viva que se fez carne e armou sua tenda entre nós.

Desejo que, ao longo destas semanas, você descubra o Deus que vem devagarinho, o Deus que não se impõe, mas que se aproxima com ternura; o Deus que escolhe nascer humilde para revelar que a esperança sempre brota no pequeno. Que você possa acolher, no fundo do coração, o apelo que o Menino de Belém nos faz: *confiar de novo, recomeçar de novo, amar de novo*.

Boa oração, e que cada dia deste Advento e deste Natal seja para você uma experiência de encontro, consigo mesmo, com os outros e com o Deus que vem, sempre.

## ORAÇÃO PREPARATÓRIA PARA TODOS OS DIAS:

**Senhor, que todas as minhas intenções,  
ações e operações sejam ordenadas  
purramente ao serviço e louvor de Vossa  
Divina Majestade. Amém." (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 SILENCIO interior e exterior. RESPIRO lentamente, suavemente. Tomo CONSCIÊNCIA de que estou na PRESENÇA de DEUS. Faço com devoção o sinal da cruz.



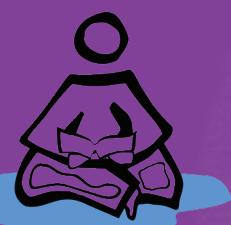
## Situar-se



PEÇO a DEUS Nossa 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**

## **ESPERANÇA QUE TRANSFORMA** ordenar os afetos para preparar o caminho

Nesta semana, João Batista nos chama à conversão. Na linguagem inaciana, conversão é ordenar os afetos, ou seja, colocar cada desejo, medo e ambição no lugar correto, debaixo do amor maior. Não se trata de “acabar” com o que é humano, mas tomar consciência: *O que me conduz para a vida? O que me afasta do amor? Onde minhas escolhas abrem espaço para Deus? Onde elas o excluem?* Inácio insistiria: cada desordem interior pede nome, luz e liberdade. Somente assim nasce a verdadeira esperança, uma esperança que transforma por dentro.

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

Senhor, dá-me a graça de endireitar os caminhos interiores. Mostra-me o que, em mim, precisa de luz, cura e liberdade. Conduz-me a um coração unificado, livre para amar e para servir. Ordena meus afetos segundo Teu desejo para minha vida.

Depois deste pedido de graça, eu te convido a contemplar esta imagem... Deixa que ela fale ao teu coração, desperte movimentos interiores e te ajude a perceber como Deus se revela e se comunica contigo neste momento da oração.



# **DOM 07 DEZ**

**2º Domingo do Advento**

**Mt 3,1-12**

“Preparar o coração”

# **SEG 08 DEZ**

**Lc 1,26-38**

“Eis a serva do Senhor”

# **TER 09 DEZ**

**Mt 18,12-14**

“Nenhum pequeno se perca”

# **QUA 10 DEZ**

**Mt 11,28-30**

“Descanso em Deus”

# **QUI 11 DEZ**

**Mt 11,11-15**

“Ouvir os profetas”

# **SEX 12 DEZ**

**Lc 1,26-38**

“A alegria da promessa”

# **SÁB 13 DEZ**

**Mt 17,9a.10-13**

“Reconhecer Elias”

# SEGUNDA SEMANA

## ESPERANÇA QUE ALEGRA

Contemplar Deus que se aproxima

O Domingo da Alegria nos recorda que a alegria cristã nasce do encontro. Inácio diria: "A alegria está onde Deus passa." A alegria do Advento é um fruto espiritual: ela brota quando percebo que Deus toma a iniciativa, que Ele vem ao meu encontro, e que tudo o que eu mais desejo, plenitude, sentido, pertença, já está sendo cuidadosamente preparado por Ele. Aproxima-se Aquele que conhece o meu nome, minha história, minhas sombras e meus desejos mais profundos. Contemplar sua aproximação é deixar-se visitar. É permitir que Ele enxugue minhas lágrimas, abra janelas e renove horizontes.

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

Senhor, que eu experimente a alegria de sentir-Te próximo. Alegra meu coração com a Tua vinda. Faz-me saborear internamente o bem que renasce com a Tua presença. Que minha vida se torne reflexo da Tua consolação.

Depois deste pedido de graça, eu te convido a contemplar esta imagem... Deixa que ela fale ao teu coração, desperte movimentos interiores e te ajude a perceber como Deus se revela e se comunica contigo neste momento da oração.



**DOM  
14 DEZ**

**3º Domingo do Advento**

**Mt 11,2-11**

"A alegria do encontro"

**SEG  
15 DEZ**

**Mt 21,23-27**

"A autoridade de Jesus"

**TER  
16 DEZ**

**Mt 21,28-32**

"Conversão do coração"

**QUA  
17 DEZ**

**Mt 1,1-17**

"A história que prepara"

**QUI  
18 DEZ**

**Mt 1,18-24**

"José, homem justo"

**SEX  
19 DEZ**

**Lc 1,5-25**

"Abertura ao impossível"

**SÁB  
20 DEZ**

**Lc 1,26-38**

"Alegra-te, cheia de graça"

# TERCEIRA SEMANA

## ESPERANÇA ENCARNADA contemplar o Deus que se faz pequeno

A contemplação inaciana do Natal [EE 110-117] é uma das mais belas da tradição cristã: um Deus que entra na história não pela força, mas pela delicadeza; não pela imponência, mas pela vulnerabilidade. Inácio convida: "Ver as pessoas, ouvir o que dizem, considerar o que fazem.". Contemplar o presépio é contemplar o modo de amar de Deus. É perceber que a esperança não chega como espetáculo, mas como presença humilde, silenciosa e transformadora. O Natal nos ensina que Deus se revela no pequeno: na manjedoura, no olhar de Maria, nos braços de José, no calor dos bichos, na noite fria, no silêncio cheio de promessa. É ali, exatamente ali, que Deus decide nascer. E, por isso, pode nascer também em mim.

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

Senhor, dá-me a graça de reconhecer-Te no pequeno, no escondido, no frágil. Que eu acolha em mim o movimento da Tua Encarnação. Faz nascer em meu coração o Teu modo de amar: humilde, atento, encarnado. Que eu possa ser, como Tu, um dom para os outros.

Depois deste pedido de graça, eu te convido a contemplar esta imagem... Deixa que ela fale ao teu coração, desperte movimentos interiores e te ajude a perceber como Deus se revela e se comunica contigo neste momento da oração.



**DOM  
21 DEZ**

**4º Domingo  
do Advento**  
**Mt 1,18-24**  
"O Deus-conosco"

**SEG  
22 DEZ**

**Lc 1,46-56**  
"Magnificat: alegria dos humildes"

**TER  
23 DEZ**

**Lc 1,57-66**  
"O menino será chamado João"

**QUA  
24 DEZ**

**Mt 1,18-25**  
"O nascimento do Salvador"

**QUI  
25 DEZ**

**Natal de Nossa Senhora Jesus Cristo**  
**Lc 2,1-14**  
"Hoje nasceu para vós"  
(Missa da noite)  
**Jo 1,1-18**  
"O Verbo se fez carne"  
(Missa do dia)

**SEX  
26 DEZ**

**2º Dia na Oitava de Natal**  
**Mt 10,17-22**  
"Testemunho fiel"

**SÁB  
27 DEZ**

**3º Dia na Oitava de Natal**  
**Jo 20,2-8**  
"Ele viu e acreditou"

# QUARTA SEMANA

## A ESPERANÇA QUE PERMANECE.

O Natal não se encerra na noite santa em que celebramos o nascimento do Senhor. Para quem deseja seguir Jesus mais profundamente, como Santo Inácio nos convida, o mistério da Encarnação é um começo, não um ponto final. Agora, somos chamados a saborear internamente a presença de Deus que se fez criança: pequeno, vulnerável, silencioso, totalmente entregue às nossas mãos. A liturgia da Oitava do Natal prolonga essa contemplação, permitindo que a luz do presépio penetre aos poucos no nosso olhar, nos nossos afetos e nas nossas escolhas.

Nesses dias, a Palavra nos faz caminhar com a Sagrada Família, com Simeão e Ana, com os primeiros discípulos e com todos aqueles que reconheceram, no Menino envolto em faixas, o cumprimento das antigas promessas. Cada Evangelho nos revela um Deus que continua vindo: presente no templo, presente na fuga, presente na espera, presente na profecia, presente na vida simples. É tempo de deixar que esse Deus tão próximo nos ensine a viver, fazendo de nós peregrinos e peregrinas da esperança, que avançam, mesmo devagar, sustentados pela certeza de que Ele permanece. Que esta Oitava do Natal seja, para você, tempo de consolação, de luz interior e de escolhas guiadas pelo mesmo amor que se fez carne.

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

Senhor, dá-me a graça de reconhecer a Tua presença que permanece entre nós. Que o Teu modo de nascer, simples, humilde e cheio de luz, possa renovar minha esperança e iluminar meus passos, para que eu siga Teu caminho com confiança e alegria.

Depois deste pedido de graça, eu te convido a contemplar esta imagem... Deixa que ela fale ao teu coração, desperte movimentos interiores e te ajude a perceber como Deus se revela e se comunica contigo neste momento da oração.



# DOM 28 DEZ

4º Dia na Oitava de Natal  
**Mt 2,13-15.  
19-23**  
“A família que protege a Vida”

# SEG 29 DEZ

5º Dia na Oitava de Natal  
**Lc 2,22-35**  
“Luz para as nações”

# TER 30 DEZ

6º Dia na Oitava de Natal  
**Lc 2,36-40**  
“Ana dava graças a Deus”

# QUA 31 DEZ

7º Dia na Oitava de Natal  
**Jo 1,1-18**  
“Ainda hoje Ele habita entre nós”

# QUI 01 JAN

Santa Maria, Mãe de Deus, Solenidade  
**Lc 2,16-21**  
“O Nome que salva.”

# SEX 02 JAN

Tempo do Natal antes da Epifania  
**Jo 1,19-28**  
“Preparar o caminho do Senhor.”

# SÁB 03 JAN

Tempo do Natal antes da Epifania  
**Jo 1,29-34**  
“Eis o Cordeiro de Deus”

# ORAÇÃO CONCLUSIVA

Senhor Jesus, Tu que te fizeste pequeno para tornar grande o nosso coração, ensina-me a Te encontrar na vida real, na história concreta, nas fragilidades que me habitam. Dá-me a graça de sentir internamente o amor com que Tu me olhas, a paciência com que me conduzes, a esperança com que me sustentas. Que, contemplando-Te no presépio, eu aprenda Teu modo de amar: simples, silencioso, desprendido, sempre voltado ao bem maior. Move meu coração, Senhor, para que eu discirna o que vem de Ti e rejeite o que me afasta de Ti. Disponibilizo minha vida inteira, para que eu a use em tudo para Tua maior glória e serviço. Que eu caminhe, como peregrino da esperança, onde quer que Teu Espírito me envie: a consolar os que sofrem, a servir com alegria, a construir pontes, a acender pequenas luzes. E assim, em tudo, sempre, eu possa amar e servir, como Tu amaste e serviste, até que todos e todas descubram que Deus está perto, que Deus é terno, que Deus é esperança. Amém!



**Autoria:** Emiliana Pacheco Monteiro

**Coordenação Pastoral e Revisão:** David Cordeiro da Silva

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

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

**Diagramação:**



**Imagen de Capa:**  
Pinterest