

ROTEIRO DE ORAÇÃO

Na Vida Diária

Edição 202 | Dezembro / 2025



Juventudes peregrinas de esperança

“A esperança não engana” (Rm 5,5)

Anchieta^{ist}
Jesuítas

MAGIST^{IC}
BRASIL

#SER
COM
DEMAIS

JESUÍTAS BRASIL

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 puramente 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 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, silêncio, 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. Alegria 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 impos-
sível"

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 Nosso
Senhor 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

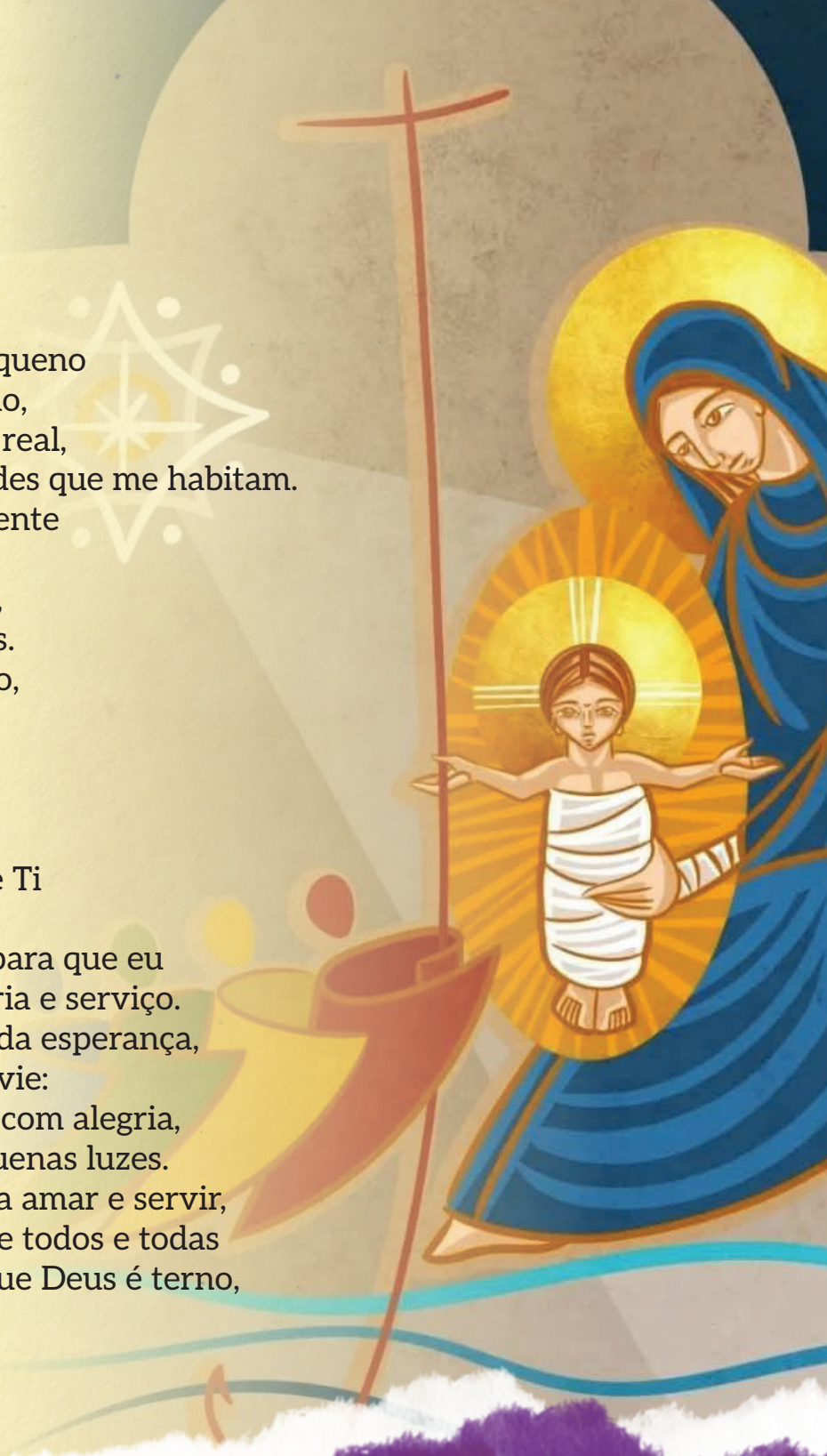
Tempo do Natal
antes da Epifania
Jo 1,19-28
"Preparar o caminho
do Senhor."

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: Emilian 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:



Imagem de Capa:
Pinterest