

# ROTEIRO DE ORAÇÃO

Na Vida Diária

Edição 203 | Janeiro / 2026

Paz desarmada  
e desarmante

“A paz esteja convosco”  
(Jo 20,19)

Anchietanum  
Jesuítas

MAGIS  
BRASIL

#SER+  
COM  
DEMAIS



JESUÍTAS BRASIL

## Queridas juventudes,

Começamos o ano ainda iluminados pela luz do Natal. A liturgia nos conduz do presépio à Epifania e do Jordão ao início da missão de Jesus. O Deus invisível se faz próximo, pequeno e concreto; entra na nossa história e nela permanece. Isso nos reafirma uma verdade decisiva: Deus nos ama primeiro. Por isso, podemos nos desarmar para amar. Papa Leão XIV nos diz que a paz de Cristo é desarmada e desarmante<sup>1</sup> porque nasce do Coração de Deus e permanece na vida de quem O segue. Essa paz não é conceito nem sentimento vago. Toma corpo no modo como Jesus age através de nós: aproximando-se, escutando, tocando, acolhendo, servindo. Para muitas juventudes, esse é um desafio real: viver uma paz que não foge da realidade, mas a transforma por dentro.

A espiritualidade inaciana nos convida a esse discernimento atento, e a Igreja nos apresenta apelos concretos para este ano de 2026. No campo vocacional, somos chamados a formar comunidades que acolham, acompanhem e despertem caminhos de vida<sup>2</sup>. Na dimensão fraterna, somos lembrados de que a paz encarnada exige dignidade e casa para todos e todas<sup>3</sup>. E, em um ano eleitoral, somos responsáveis por escolhas que expressem justiça, diálogo e compromisso com a vida. Assim como os Magos seguiram a estrela, somos enviados a colocar-nos a caminho: nossos dons, nossas decisões e nossas vozes têm peso real em um cenário marcado por desafios sociais, econômicos e espirituais.

Que este roteiro de oração nos ajude a reconhecer, no silêncio e no cotidiano, o Deus que se aproxima, nos desarma e nos envia. Que a paz que brota do presépio, resplandece na Epifania e sai em missão das águas do Jordão encontre em nós espaço para nascer de novo. Uma paz que ilumina sem ofuscar, transforma sem impor e se expressa em gestos firmes, justos e cheios de esperança.

<sup>1</sup> A SANTA SÉ. Papa Leão XIV. *Primeira Bênção Urbi et Orbi do Papa Leão XIV*. Vaticano, 08 maio 2025. Disponível em: <https://www.vatican.va/content/leo-xiv/pt/messages/urbi/documents/20250508-prima-benedizione-urbietorbi.html>. Acesso em: 26 novembro de 2025.

<sup>2</sup> CONFERÊNCIA NACIONAL DOS BISPOS DO BRASIL (CNBB). *5º Congresso Vocacional do Brasil*. 2024. Disponível em: <https://www.cnbb.org.br/live-preparacao-5-congresso-vocacional-brasil/>. Acesso em: 26 nov. 2025.

<sup>3</sup> CONFERÊNCIA NACIONAL DOS BISPOS DO BRASIL (CNBB). *Campanha da Fraternidade 2026 com foco na moradia digna*. 2024. Disponível em: <https://www.cnbb.org.br/cnbb-lanca-cartaz-da-campanha-da-fraternidade-2026-com-foco-na-moradia-digna/>. Acesso em: 26 nov. 2025.

## 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

## A paz: luz do menino Jesus.

A primeira semana nos coloca diante da Epifania, esse momento em que Cristo se revela como luz para todos os povos. Como os Magos, também seguimos uma estrela, uma luz que não confunde, mas orienta; que não impõe, mas atrai. A paz que nasce dela é leve, firme e verdadeira. É a paz “desarmada e desarmante” de que falava Leão XIV: a paz do Deus que escolhe a pequenez para transformar o mundo por dentro. Essa luz nos convida a desacelerar em meio à correria que desgasta, para reencontrar Cristo nos intervalos, nos encontros breves, no cotidiano real.

A liturgia da semana recorda: Deus é amor, e quem ama permanece n'Ele<sup>4</sup>. E permanecer n'Ele não é uma ideia espiritual abstrata, é estar com Ele na vida *offline*, no concreto das relações presenciais, das decisões, das responsabilidades. A paz cristã não é ausência de problemas, é coragem de amar sem recuar, de perdoar sem negociar, de recomeçar sem dramatizar. O Evangelho<sup>5</sup> mostra Jesus curando pessoas reais e tocando feridas ‘abertas’, por isso, a espiritualidade inaciana nos impulsiona a enxergar onde Deus acende Sua luz na nossa história, onde ela insiste em brilhar na rotina, e para quem precisamos levar a paz que recebemos.

Começamos esta semana pedindo a graça de caminhar como os Magos: atentos, disponíveis, movidos pela luz. Que o Cristo do presépio e da Epifania ilumine nossos passos e nos ajude a transformar pequenos gestos em sinais de paz. Que, no meio da vida comum, descubramos o Deus que nos desarma, nos restaura e nos envia a ser luz, discreta, firme e viva nesse mundo que nos espera.

<sup>4</sup> 1Jo 4,7-10.

<sup>5</sup> Mc 6,34-44; Mc 6,45-52 e Lc 5,12-16.

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

Senhor, dá-me a graça de reconhecer tua luz, seguir tua estrela e deixar-me desarmar pela paz que nasce do teu amor. Amém.

**DOM**  
**04 JAN**

**Epifania do Senhor**

**Mt 2,1-12**  
“Vimos a sua estrela no Oriente.”

**SEG**  
**05 JAN**

**Segunda-feira após a Epifania**

**Mt 4,12-17.23-25**  
“O povo que vivia nas trevas viu uma grande luz.”

**TER**  
**06 JAN**

**Terça-feira após a Epifania**

**1Jo 4,7-10**  
“Deus é amor.”

**QUA**  
**07 JAN**

**Quarta-feira após a Epifania**

**1Jo 4,11-18**  
“No amor não há temor.”

**QUI**  
**08 JAN**

**Quinta-feira após a Epifania**

**1Jo 4,19-5,4**  
“Todo aquele que ama é nascido de Deus.”

**SEX**  
**09 JAN**

**Sexta-feira após a Epifania**

**1Jo 5,5-13**  
“Quem tem o Filho tem a vida.”

**SÁB**  
**10 JAN**

**Sábado após a Epifania**

**1Jo 5,14-21**  
“O Filho de Deus nos deu inteligência.”

# SEGUNDA SEMANA

## A paz: fonte de vocações e justiça

Nesta segunda semana, somos convidados a contemplar a paz como um chamado, mas não como um chamado impositivo, que pesa e cria medo, mas um chamado com sabor de vida, que nasce por dentro, respira liberdade e desperta o que temos de mais verdadeiro. Na exortação *Dilexi te*<sup>6</sup>, o Papa Leão XIV recorda que Deus “se fez pobre para enriquecer-nos com sua pobreza”, indicando que toda vocação autêntica brota justamente desse movimento de descentralização, despojamento e proximidade. A paz de Cristo não ordena: atrai. Não pressiona: desperta. Ela afina a consciência, expande o olhar e reconfigura nosso modo de habitar o mundo. Quando deixamos essa paz nos tocar, ela reorganiza nossos afetos, revisita nossos projetos de vida e dá coragem para viver com profundidade, coerência e responsabilidade.

Na liturgia da semana, esse despertar vocacional ganha contornos concretos de paz e justiça. No Batismo do Senhor, a voz do Pai declara: “Tu és o meu Filho amado”<sup>7</sup>. Somos filhos no Filho. É dessa identidade amada, reconhecida, sustentada, que toda vocação germina. Ao longo dos dias, o Evangelho apresenta Jesus chamando, convertendo corações, ensinando com autoridade, levantando os feridos e restaurando os que estavam à margem. Não se trata de uma paz passiva, mas de uma paz que ergue, cura e envia. Uma paz que gera dignidade e movimento.

Jovens, este é tempo de escolhas ousadas. A paz que desperta vocações e ações de justiça nos provoca a romper a indiferença e assumir responsabilidade nas decisões diárias, nos vínculos comunitários e na vida social. Que nesta semana abramos espaços para escutar o Deus que nos chama, percebermos o que precisa nascer ou renascer em nós e responder com liberdade

<sup>6</sup> [https://www.vatican.va/content/leo-xiv/pt/apost\\_exhortations/documents/20251004-dilexi-te.html](https://www.vatican.va/content/leo-xiv/pt/apost_exhortations/documents/20251004-dilexi-te.html)

<sup>7</sup> Mc 1,7-11

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

Senhor, desperta em mim a vocação de ser promotor da paz e justiça, e torna meus gestos sinais vivos do teu amor. Amém.

**DOM**  
**11 JAN**

**Batismo do Senhor**

**Mc 1,7-11**  
“Tu és o meu Filho amado.”

**SEG**  
**12 JAN**

**1ª Semana do Tempo Comum**

**Mc 1,14-20**  
“Convertei-vos e crede no Evangelho.”

**TER**  
**13 JAN**

**1ª Semana do Tempo Comum**

**Mc 1,21b-28**  
“Um ensinamento novo, dado com autoridade!”

**QUA**  
**14 JAN**

**1ª Semana do Tempo Comum**

**Sl 39(40)**  
“Com prazer faço a tua vontade.”

**QUI**  
**15 JAN**

**1ª Semana do Tempo Comum**

**Sl 43(44)**  
“Resgata-nos por tua misericórdia.”

**SEX**  
**16 JAN**

**1ª Semana do Tempo Comum**

**Mc 2,1-12**  
“Levanta-te e vai para tua casa.”

**SÁB**  
**17 JAN**

**Santo Antão, abade, Memória**

**Mc 2,13-17**  
“Não vim para chamar justos, mas pecadores.”

# TERCEIRA SEMANA

## A paz: transformadora de vidas

Nesta terceira semana, contemplamos a paz como um modo de viver que reorienta o olhar e devolve profundidade ao cotidiano. O Evangelho do domingo apresenta Jesus como o Cordeiro de Deus que tira o pecado do mundo<sup>8</sup>: Aquele que remove fardos, cura feridas e devolve sentido ao caminho. A paz que vem d'Ele não entorpece nem evita a realidade; ela purifica, ilumina e nos permite atravessar nossas sombras com clareza e mansidão. É uma paz que reorganiza por dentro para que a vida por fora também seja transformadora.

A liturgia nos conduz passo a passo nesse movimento. Em 1 Samuel<sup>9</sup>, ouvimos que a obediência vale mais que sacrifícios, indicando que a paz nasce de um coração humilde, livre de falsas seguranças, sem práticas religiosas vazias de sentido. Jesus afirma que o sábado foi feito para o homem<sup>10</sup>, ensinando que a paz autêntica sempre coloca a dignidade humana no centro. Ele questiona: É permitido no sábado fazer o bem ou fazer o mal?<sup>11</sup> A resposta é evidente: a paz cristã exige ação concreta, escolha responsável e compromisso com o bem possível agora.

A espiritualidade inaciana ilumina esse caminho ao recordar, no Princípio e Fundamento, que fomos criados para louvar, reverenciar e servir a Deus (EE 23). Ordenar a vida a esse fim gera liberdade interior: a indiferença inaciana, entendida como confiança de quem se sabe amado e pode escolher com maturidade o que realmente conduz à vida<sup>12</sup>. Dessa orientação brota o desejo de entrega e discernimento. Assim, somos chamados a permitir que a paz de Cristo purifique nossos afetos e transforme nossos gestos, tornando-nos sinais reais de esperança no cotidiano.

<sup>8</sup> Jo 1,29-34

<sup>9</sup> Jo 1,29-34

<sup>10</sup> Mc 2,23-28

<sup>11</sup> Mc 3,1-6

<sup>12</sup> ARZUBIALDE, Santiago. *Comentários sobre o Princípio e Fundamento citados na obra Exercícios na vida cotidiana para jovens (EVC)*, Edições Loyola, 2019.

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

Senhor, dá-me a graça de um coração capaz de sentir, saborear e experienciar o amor de Deus e assim ser sinal de paz e esperança.

**DOM**  
**18 JAN**

2º Domingo do Tempo Comum

Jo 1,29-34

"Eis o Cordeiro de Deus, que tira o pecado do mundo."

**SEG**  
**19 JAN**

2ª Semana do Tempo Comum

1Sm 15,16-23

"A obediência vale mais que o sacrifício."

**TER**  
**20 JAN**

2ª Semana do Tempo Comum

Mc 2,23-28

"O sábado foi feito para o homem, e não o homem para o sábado."

**QUA**  
**21 JAN**

Santa Inês

Mc 3,1-6

"É permitido no sábado fazer o bem ou fazer o mal?"

**QUI**  
**22 JAN**

2ª Semana do Tempo Comum

Sl 143(144)

"Bendito seja o Senhor, meu rochedo."

**SEX**  
**23 JAN**

2ª Semana do Tempo Comum

Mc 3,13-19

"Chamou os que ele quis, para que ficassem com ele."

**SÁB**  
**24 JAN**

São Francisco de Sales, bispo e doutor da Igreja, Memória

Sl 79(80), 2-3.5-7 (R. 4b)

"Resplandecei a vossa face, e nós seremos salvos!"

# QUARTA SEMANA

## A paz: conhecimento, amor e seguimento de Cristo

Após a caminhada deste mês, na qual refletimos sobre a paz que resplandece do Cristo despertando vocações, impulsionando ações de justiça e transformando o cotidiano em sinal de esperança, permanece a pergunta: somos, de fato, “o povo que vivia nas trevas viu uma grande luz”?<sup>13</sup> Nosso coração está pacificado, desarmado e desarmante por estar no seguimento de Cristo?

Nos Exercícios Espirituais, Santo Inácio propõe “o conhecimento interno do Senhor, que por mim Se fez homem, para que mais O ame e O siga” (EE 104). Conhecer, amar e seguir constituem um único movimento. Quem entra nesse conhecimento interno é conduzido naturalmente ao amor e ao serviço, e esse caminho encontra seu ápice na Contemplação para Alcançar o Amor (EE 230-237), onde o amor se prova nas obras e se manifesta na comunicação de vida<sup>14</sup>. Aqui, a paz deixa de ser abstrata e se torna fruto maduro do encontro com o Deus que se revela, se doa e nos chama a doar-nos também.

Em sintonia com essa perspectiva inaciana, a liturgia desta semana nos convida a conhecer Cristo no próximo<sup>15</sup>, a amar buscando Sua vontade<sup>16</sup> e a segui-lo cultivando um coração com solo fértil para Sua Palavra<sup>17</sup>. É desse conhecimento interno que brotam as obras que expressam o amor recebido. E é exatamente aí que retomamos as perguntas iniciais: só quando essa paz se traduz em gestos concretos – reconciliadores, justos, misericordiosos – podemos, com verdade, dizer que vimos a grande luz. Só então nosso coração se torna, de fato, pacificado, desarmado e desarmante no seguimento de Cristo.

<sup>13</sup> Mt 4,12-23

<sup>14</sup> ARREIRO LUNA, Álvaro. *Los misterios de la vida de Cristo*. Santander: Sal Terrae (Mensajero), 2014, p. 203-204, apud DURAU, Odair José (org.); CAPRINI, Jonas Elias (coord.). *Exercícios na vida cotidiana para jovens (EVC)*. São Paulo: Edições Loyola, 2019.

<sup>15</sup> Lc 10,1-9

<sup>16</sup> Mc 3,31-35

<sup>17</sup> Mc 4,1-20

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

“Dá-me a graça do conhecimento interno do Senhor, que por mim se fez homem, para que mais o ame e o siga” (EE 46).

**DOM**  
**25 JAN**

**3º Domingo do Tempo Comum**  
**Mt 4,12-23**

“O povo que vivia nas trevas viu uma grande luz e para os que viviam na região escura da morte brilhou uma luz.”

**SEG**  
**26 JAN**

**Memória de Santos Timóteo e Tito**

**Lc 10,1-9**

“A messe é grande, mas os operários são poucos.”

**TER**  
**27 JAN**

**Santa Ângela Mérici**

**Mc 3,31-35**

“Quem faz a vontade de Deus, esse é meu irmão.”

**QUA**  
**28 JAN**

**Memória de São Tomás de Aquino**

**Mc 4,1-20**

“O semeador saiu a semear.”

**QUI**  
**29 JAN**

**3ª Semana do Tempo Comum**

**Mc 4,21-25**

“Quem tem ouvidos para ouvir, ouça.”

**SEX**  
**30 JAN**

**3ª Semana do Tempo Comum**

**Sl 50(51)**

“Lavai-me todo inteiro do pecado.”

**SÁB**  
**31 JAN**

**São João Bosco, presbítero, Memória**

**Sl 50(51)**

“Criaí em mim um coração que seja puro!”

# ORAÇÃO CONCLUSIVA

## Recomeçar<sup>18</sup>

(Cardeal D. José Tolentino Mendonça)

Dá-nos, Senhor,  
depois de todos os nossos cansaços,  
um verdadeiro tempo de paz.  
Dá-nos, depois de tantas palavras,  
o dom do silêncio que purifica e recria.  
[...] Dá-nos a alegria,  
depois das insatisfações que nos travam,  
como uma barca que se recorta na água.

Dá-nos, Senhor,  
a possibilidade de viver sem presa,  
extasiados pela surpresa que  
os dias trazem consigo pela mão.

Dá-nos a capacidade  
de viver de olhos abertos,  
de viver intensamente.

[...] Dá-nos de novo, Senhor,  
a graça do canto, do assobio  
que imita a aérea felicidade dos pássaros,  
das imagens reencontradas, do riso partilhado.

Dá-nos a força de impedir que as duras  
necessidades do viver esmaguem o desejo  
dentro de nós e que se dissipe a transparência  
dos nossos sonhos.

Faz de nós peregrinos,  
que no visível vislumbram  
a discreta insinuação do invisível.

<sup>18</sup> MENDONÇA, José Tolentino. *Recomeçar*. Disponível em: <https://www.imissio.net/artigos/53/3769/recomecar-por-tolentino-mendonca/>. Acesso em: 2 dez. 2025.

**Autoria:** David Cordeiro da Silva

**Revisão:** Alessandra Aparecida Custodio  
e Ana Luisa Sousa de Queiros Santos

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

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

**Diagramação:**



**Imagem de Capa:**  
Pinterest