

Senhor,  
ensina-nos a  
ORAR ✦

Manual de orações do membro leigo  
do Regnum Christi



REGNUM  
CHRISTI



Senhor,  
ensina-nos  
a orar

Manual de orações  
do membro leigo do  
Regnum Christi



Venha a nós o vosso Reino!

---

## REGNUM CHRISTI

SEDE DA DIREÇÃO GERAL  
Via Aurelia 677 – 00165 Roma, Itália

A todos os membros do Regnum Christi

Estimados em Cristo:

No Advento, preparamos o nosso lar para a chegada de um hóspede muito especial: o nosso Rei que, ao se apresentar como um recém-nascido, quer despertar em nós o desejo de ser acolhido. É tempo de fazer uma limpeza de nossa casa e de nosso coração, tempo de espera e de alegria. É tempo de nos lembrarmos da Encarnação, através da qual o Reino de Cristo inaugura sua presença neste mundo. Além disso, neste ano, o Advento traz um outro presente para nós:

um guia para buscar Deus em todas as circunstâncias da nossa vida e, também, para deixar que Ele nos encontre, para abrir-Lhe o nosso coração, deixá-Lo entrar e convidá-Lo a permanecer nele para sempre.

Diante da tarefa de renovar o antigo e muito estimado *Manual de Orações do Leigo do Regnum Christi*, a única resposta coerente parecia ser a de seguir os passos dos primeiros discípulos do Mestre. Quisemos fixar o olhar em Jesus e na sua oração e pedir-Lhe: “Senhor, ensina-nos a orar” (Lc 11, 1). Assim nasceu o nome do novo manual de orações, cuja sigla é SEO<sup>1</sup>. Se o coração é o motor do homem, a oração otimiza seu desempenho para encontrar a Deus. É disso que se trata. O homem, perdido no deserto da vida, tem sede; e o Senhor se encontra com ele em cada poço, oferecendo-lhe a sua água viva (Jo 4,5-42).

---

1 A sigla *SEO* faz referência ao acrônimo em inglês para *Search Engine Optimization* (Otimização para mecanismos/motores de busca).

## **O que é o SEO?**

Senhor ensina-nos a orar (SEO) dá continuidade ao antigo manual de orações para leigos do Regnum Christi. É um guia e um auxílio para a oração pessoal e comunitária, assim como um instrumento de formação para o leigo do Regnum Christi. Recolhe boa parte da nossa tradição orante, facilitando uma vida de oração em comunhão com a Igreja e com todo o Regnum Christi, desde a sua fundação até hoje.

Mas o SEO é mais do que isso. A rigor, é o nome que damos à nossa resposta à moção do Espírito Santo para contribuir com a renovação do Regnum Christi a partir da oração dos leigos. Esta resposta está expressa, por enquanto, com este texto. Mas não se esgota nele. Temos confiança de que este manual de orações será ocasião para que todas as vocações do Regnum Christi continuem descobrindo como o Senhor quer que rezemos juntos.

A renovação da oração dos leigos não termina com esta redação, como também não terminou a renovação da oração dos ramos consagrados. A renovação que importa acontece na vida. É a oração viva que ilumina este texto e a que exigirá sua renovação periódica, ao ritmo da nossa vida orante. Nosso convite a todos os membros do Regnum Christi, a todas as “comunidades orantes”, é de que se sintam encorajados a compartilhar com seus irmãos sua experiência dessa “oração renovada”. No site do Regnum Christi em espanhol, existe um espaço para dar sugestões e compartilhar experiências que busquem melhorar as futuras atualizações do SEO.

### **Por que um novo manual de orações?**

São muitos os motivos que nos levaram a renovar o nosso tão querido manual de orações. Em primeiro lugar, tínhamos que adaptá-lo à renovação do nosso carisma e da vida do leigo, já expressa nos Estatutos da Federação Regnum

Christi e no Regulamento dos Fiéis Associados. Além disso, a edição do novo manual de orações era uma exigência constante de muitos leigos e formadores de leigos, antes mesmo da aprovação dos Estatutos. Nesse sentido, o SEO reflete um caminho de renovação que começou antes de 2019 e visa promover e continuar a renovação, agregando novos frutos. O nosso desejo é de que os próximos passos na “oração renovada” dos ramos consagrados nos permitam crescer em algumas orações e práticas comuns a todas as vocações do Regnum Christi.

### **Como foi feito o trabalho de renovação do manual?**

A renovação do manual de orações foi confiada à Área Geral de Vida e Missão. Sob sua direção, foram formadas várias comissões de trabalho coordenadas por leigos e compostas por membros de todas as vocações: uma para a elaboração do projeto de renovação do manual; outra para sua redação; e outra para sua revisão.

A comissão de elaboração do projeto realizou uma pesquisa com perguntas quantitativas e qualitativas respondidas por 257 pessoas de 19 países dos distintos territórios. Foi perguntado sobre o grau de conhecimento, uso e apreço do manual de orações; a possibilidade de adicionar ou excluir alguns conteúdos do manual; a vida de oração dos leigos do Regnum Christi e sobre o tipo de ferramentas e meios que eles usam hoje para rezar. A análise dos resultados desta pesquisa foi levada em consideração para a elaboração do SEO e para a tomada de algumas decisões, que comentamos a seguir.

Os vários rascunhos do manual foram submetidos à comissão de revisão, que operou em três níveis: de redação, conteúdo e vida de oração. A versão final preparada pela comissão de redação foi oferecida a alguns diretores de seção do Regnum Christi, formadores e jovens, bem como aos leigos da Plenária Geral, para que realizassem uma revisão orante. Por fim, a versão final foi revisada por três especialistas em liturgia e oração.

## Algumas decisões

A comissão de elaboração do projeto determinou que o novo manual de orações deveria incluir a tradição do manual anterior e, ao mesmo tempo, a experiência de renovação espiritual iniciada nos últimos anos. O layout das orações no SEO é muito semelhante ao do antigo manual, embora agora se acentue a ideia de que a oração não é apenas algo que fazemos, mas que toda a vida e seus ritmos são também vida e ritmos orantes.

As atuais rubricas do SEO prestam menos atenção aos aspectos formais e externos da oração e mais à disposição interior e ao significado de algumas dessas práticas, à maneira de uma *mistagogia* ou pedagogia do mistério.

Algumas orações e práticas já em desuso há vários anos, foram suprimidas, outras, modificadas, segundo a expressão renovada do carisma contida nos Estatutos da Federação Regnum Christi, e, algumas, foram acrescentadas, como as dedicadas à renovação do Regnum Christi.

Atendendo ao pedido de alguns leigos e de acordo com os resultados quantitativos obtidos na pesquisa, foram acrescentadas indicações para a realização do Encontro com Cristo, bem como o rito de Associação ao Regnum Christi, para que os leigos possam meditar sobre ele em sua oração e renovar espiritualmente sua associação.

O “*Senhor, ensina-nos a orar*” (SEO) já está disponível em nosso site. Queremos que seja mais um marco no caminho de renovação espiritual do Regnum Christi e esperamos que contribua para aperfeiçoar nossa busca de Deus e nosso encontro íntimo com Ele. Jesus Cristo, por sua vez, já veio ao nosso encontro.

Ao Rei, que vem; ao Senhor que se aproxima,  
vinde e adoremos!

16 de dezembro de 2022



P. John Connor, L.C.



Nancy Nohrden



Félix Gómez Rueda



Francisco Gámez



Álvaro Abellán-García Barrio



# Índice

<b>Introdução: “Senhor ensina-nos a orar!”</b>	<b>19</b>
<b>Domingo, o oitavo dia</b>	<b>27</b>
A Eucaristia	28
Preparação para a Missa	29
Celebração da Eucaristia	30
Orações ligadas ao Sacramento da Eucaristia	31
<b>Um dia de oração</b>	<b>33</b>
Ao levantar-se	34
Oferecimento de obras	35
Meditação	38
Ângelus – Saudação à Santíssima Virgem	42
Terço	44
Visita Eucarística e Comunhão Espiritual	57
Orações da noite	58
<b>Uma semana de oração</b>	<b>61</b>
Encontro com Cristo	62
Hora Eucarística	68
Oração a Jesus Cristo	70

<b>Uma vida de oração</b>	<b>79</b>
Advento e Natal	80
Quaresma, Semana Santa e Páscoa	81
Via Sacra	83
Sagrado Coração de Jesus e Cristo Rei	92
Renovação da Associação ao Regnum Christi	93
Exercícios espirituais	96
Sacramento da Reconciliação	96
Exame de consciência	97
Rito de penitência	98
Orações para diversos momentos da vida	100
Oração ao Espírito Santo	100
Oração antes das refeições	101
Oração depois das refeições	101
Oração pela renovação do Regnum Christi	102
Oração para a comunhão do Regnum Christi	103
Oração a São Miguel Arcanjo	104
Oração do apóstolo	104
Oração dos leigos	105
Oração dos namorados	105
Oração dos esposos	106
Oração de aniversário de casamento	107

Oração pela vocação dos filhos	107
Oração na espera de um filho	108
Oração pelos filhos	108
Oração dos filhos	109
Oração pelos enfermos	109
Oração pelos que sofrem	110
Oração nas dificuldades da vida	110
Oração antes de uma viagem	111
Oração por um falecido	111
Oração para pedir a graça da boa morte	112
Orações de Ação de Graças	112
<b>Orações comuns da Igreja</b>	<b>113</b>
Oração a Jesus Crucificado	113
Alma de Cristo	113
Oração Universal atribuída ao Papa Clemente XI	114
Oferecimento de si mesmo (oração de Santo Inácio de Loyola)	116
Oração a Cristo Rei	116
Oração pelo papa	117
Oração pelas vocações	117
Conclusão das orações	120



# Introdução: “Senhor, ensina-nos a orar!”

Hoje, em comunhão com os primeiros discípulos, nós nos dirigimos ao Mestre com a seguinte súplica: “Senhor, ensina-nos a orar” (Lc 11,1). Como resposta, Jesus nos ensina o Pai Nosso e conta a parábola do amigo importuno. Ele nos indica sobre o que rezar e nos convida à oração insistentemente, em momentos favoráveis e desfavoráveis, para que sejamos atendidos: “E eu vos digo: pedi, e vos será dado; buscai, e achareis; batei, e vos será aberta. Pois todo aquele que pede, recebe; aquele que procura, acha; e ao que bater, se lhe abrirá” (Lc 11, 9-10). Ele colocou em nossos corações o desejo de rezar, de rezar melhor, de fazer da nossa vida uma oração, uma liturgia; rezar sempre (Lc 18, 1-8), não no sentido de recitar orações a cada hora, mas no de viver sempre ouvindo o Espírito Santo, na presença de Deus, para que todas as nossas atividades sejam em resposta a sua vontade, ofertas a nosso Senhor.

Rezar na escola de Jesus, na Igreja, é o meio cotidiano para o encontro com o Senhor, que sempre caminha e descansa junto a nós. Jesus nos espera no poço na hora mais quente do dia, como uma fonte de água que nos sacia, e Ele nos fala: “Dá-me de beber”. Ele tem sede de nós e nós, mesmo que não saibamos, temos sede de Deus: “Jesus respondeu: Todo aquele que beber desta água, tornará a ter sede. Aquele, porém, que beber da água que eu darei se tornará nele uma fonte de água que jorra para a vida eterna” (Jo 4,13-14).

O que temos em mãos, Senhor, ensina-nos a orar (SEO) é um caminho de iniciação, uma introdução à vida de oração, para que os leigos do Regnum Christi aprendam a rezar rezando, como Igreja, ao estilo do Regnum Christi. Ao rezar, nós nos unimos a oração de Cristo, à sua Pessoa e ao seu Corpo — a Igreja —, para que nos dirijamos ao Pai, em sintonia com o Espírito Santo. Dispor de orações e indicações comuns, permite que nos sintamos em comunhão com a Igreja e com o Regnum Christi, mesmo quando rezamos sozinhos; e facilita os momentos de oração em comunidade.

## O que é uma vida de oração?

A oração não é uma atividade autônoma e independente do resto de nossa vida. Com uma vida de oração, queremos expressar o dinamismo que brota do encontro pessoal com Cristo na liturgia e nos sacramentos, que se fortalece em nosso coração através da oração constante, e que se derrama perfumando todo o nosso mundo. Também queremos expressar uma escuta permanente do Espírito Santo, que nos interpela através dos acontecimentos cotidianos e põe em nossos corações uma resposta para vivê-los como Cristo os viveu entre nós.

A liturgia é o lugar privilegiado para o encontro do homem com Deus e com seu Filho, que se manifesta através de sinais — ações e palavras —, expressão do diálogo e do encontro de cada pessoa com Deus em sua Igreja. Você encontrará aqui indicações para viver alguns sacramentos e levar sua “água viva” para a oração e para a vida cotidiana. Você encontrará, especialmente, referências ao tempo litúrgico, aos sacramentos da Eucaristia e da Reconciliação, assim como algumas indicações para o Encontro com Cristo em sua equipe e o ritual de Associação ao Regnum Christi, para que você sempre possa renovar esse marco em sua história de amor com Deus e sua pertença ao Regnum Christi.

A vida orante inclui momentos específicos de oração acompanhados de sinais externos. Esses sinais nos ajudam a rezar também com o corpo, permitindo que a oração chegue a todo o nosso ser e agir, santificando-o. A vida de oração, alimentada pelos sacramentos, combate a dureza do nosso coração (cf. Sl 95, 8), permitindo que não sejamos nós, mas Cristo, que reine nele (cf. Gal 2, 20). Você vai encontrar aqui muitas orações vocais que são tradicionais da Igreja, como o Pai Nosso; e aquelas que são particulares do Regnum Christi.

A vida orante, finalmente, prolonga os sacramentos e a oração, e faz de nós uma liturgia viva, que se expressa com alguns sinais que são presença do Reino de Cristo: compaixão pelos mais necessitados, comunhão com os irmãos, obras de caridade e misericórdia, o testemunho e a missão, novas maneiras de viver o casamento, a família e o trabalho, uma nova cultura.

É esta presença do Reino que alimenta a espiritualidade do Reino, pela qual nos dirigimos à liturgia, aos sacramentos e à oração buscando “nos revestir de Cristo em nosso coração e em nossas obras, para que reine em nossas vidas por meio da progressiva configuração com Ele”, deixando-nos “penetrar pelo amor de Cristo para com a humanidade, e buscamos

que Ele reine no coração de todos os homens e na sociedade” (EFRC 13). Um círculo virtuoso que culmina em adoração.

## Como está estruturado “Senhor, ensina-nos a orar”?

A natureza e a vida humana têm um ritmo diário, semanal e anual. A liturgia acompanha este ritmo, ensina-nos a ver a presença invisível do Reino no tempo ordinário (comum) da natureza e da vida. Há orações e símbolos que usamos todos os dias; outras, semanalmente; e outras ainda, em certos momentos do ano. Muitas vezes, celebramos um dia por ano para lembrar singularmente o que é importante em cada hora de nossa vida. Dessa forma, a oração se torna um hábito e o hábito se torna vida de oração.

Boa parte do manual “*Senhor, ensina-nos a orar*” responde a esta estrutura natural e litúrgica: o dia, a semana e o ano articulados a partir do dia em que celebramos o acontecimento histórico que transfigura todas as horas: o oitavo dia, domingo, dia do Senhor. Mas a vida também é marcada por ocasiões singulares, situações únicas de especial relevância para nós. Ao final deste manual, você vai encontrar orações e orientações para esses acontecimentos.

## Como aproveitar ao máximo “Senhor, ensina-nos a orar”?

Aqui estão sete conselhos comprovados para crescer na vida de oração:

- Coloque-se na presença de Deus, tome consciência do que você vai fazer, prepare seu coração. Procure o silêncio, interior e exterior. Tente rezar com sentido e usando todos os seus sentidos. Peça ajuda ao Espírito Santo, para guiar sua mente e preencher seu coração.
- Procure a Palavra de Deus, a Sagrada Escritura, essa constante conversa entre Deus e o homem. No início da nossa vida de oração, nada melhor do que aprender com quem melhor reza que é Ele. Tente rezar com os mesmos sentimentos de Jesus: que Cristo seja quem viva, trabalhe e ore em você.
- Contemple as palavras e sinais da liturgia, que é o lugar privilegiado de encontro entre Deus e o seu povo, onde a ação de Deus se une à ação dos homens em perfeita sintonia.

- Medite as orações vocais de vez em quando. Elas são expressão da fé, mas também alimentam a fé. Aprenda a saborear e renovar seu significado, relacionando-o com a sua vida. Procure fazer com que a sua memória não fique somente naquilo que está escrito, mas que chegue ao espírito. “Recordar” é fazer com que as coisas passem outra vez pelo coração.
- Deixe-se conduzir por Ele: não se trata daquilo que nós fazemos na oração, mas daquilo que Ele quer fazer em nós. Pode ser que você não sinta nada, que não encontre respostas e, ainda assim você tenha rezado bem. Mesmo se “não sabemos o que devemos pedir” (Rom 8,26), Ele sabe e está conosco.
- Pode demorar um pouco para você entrar em oração. Isso é normal. Continue em silêncio e ouça a Sua Palavra. Talvez você se distraia na oração. Pode acontecer. Não se preocupe com isso. Só tente voltar.
- Antes de terminar, procure que sua oração se transforme em vida. Saia da oração com um pequeno propósito, que possa ser posto em prática o quanto antes: simples, realista e firme.

Tudo isso se aprende com o exercício pessoal da oração, com os conselhos dos mais experientes na oração e com a oração compartilhada com outros. Peça conselhos ao seu diretor espiritual, procure professores e companheiros de oração, e faça com que o Encontro com Cristo em equipe seja uma escola de oração. Você encontrará na quarta parte do Catecismo, “Sobre a Oração Cristã”, uma introdução à vida de oração muito simples e completa.

É frequente que nas rubricas – textos em vermelho – você encontre um convite para “avançar a águas mais profundas”, aprofundar a iniciação que oferecemos aqui. Na vida de oração há etapas, mas as últimas não cancelam as primeiras. Aqui estão algumas indicações que poderão estar sempre com você, mas a vida do Espírito não termina nestas páginas.

“Você reza o que você é”, confiante de que se tornará aquilo pelo qual reza. Rezamos como vivemos e vivemos como rezamos. Seu jeito de rezar combina com você, embora os sons das orações vocais permaneçam, o Espírito as renova e faz brotar rios de água viva. Peçamos este dom que o Senhor quer nos dar.

# Domingo, o oitavo dia

O domingo é o centro da vida da Igreja. É o primeiro dia da semana, memorial do primeiro dia da criação. Também é o oitavo dia, em que Cristo, por sua Ressurreição, culmina e realiza plenamente o sábado. O tempo cronológico, em que morre tudo o que nasce, é atravessado pelo tempo transfigurado, que participa do eterno. O domingo marca o início de um tempo e um espaço novo: a vida no Reino.

No domingo, ensaiamos especialmente o modo de viver a santidade todos os dias do ano. É um dia de festa e descanso; dia familiar cultural e social; dia litúrgico e de oração por excelência. A Igreja prescreve a participação obrigatória dos fiéis na liturgia dominical, embora também incentive fortemente a participação na Eucaristia com mais frequência, até diariamente, como meio privilegiado para que Cristo seja tudo em todos.

## A Eucaristia

A Eucaristia é o sacramento dos sacramentos, fonte e ápice de toda a vida cristã. Nela está reunido todo o bem espiritual da Igreja: por um lado, o próprio Cristo se introduz na terra e, por Sua encarnação, morte e ressurreição, o mundo é santificado; por outro, nossa adoração, oração e ofertas, no Espírito Santo, nos elevam ao céu e alcançam Cristo e o Pai. Nosso pensar e nosso sentir, nosso falar e nosso agir, são inspirados, confirmados e fortificados pela Eucaristia.

A Eucaristia é memorial do sacrifício de Cristo e do seu Corpo, que é a Igreja. O único sacrifício de Cristo é atualizado e feito efetivamente presente em cada missa; a Ele se une o sacrifício dos fiéis, adquirindo assim um novo valor, de intercessão por toda a criação. A Eucaristia renova, pela ação de Cristo e a resposta da Igreja, o centro da história da salvação.

A Eucaristia recebe vários nomes, que sublinham diferentes aspectos de sua riqueza inesgotável. Vale a pena meditar no significado de cada um deles. Alguns são: Eucaristia, por ser ação de graças e louvor; Banquete do Senhor, por ser a última ceia de Cristo com seus discípulos e antecipação do ban-

quete das bodas do Cordeiro na Jerusalém Celeste; memorial da paixão e ressurreição do Senhor; Santa e Divina Liturgia, por ser o centro e a expressão mais densa da vida santa; Comunhão, por trabalhar a união entre Cristo e sua Igreja; Santa Missa, porque a celebração do mistério da Salvação culmina com o envio ou missão dos fiéis para cumprir a vontade de Deus na vida comum.

## Preparação para a Missa

A Eucaristia é a grande celebração. Como toda festividade, começa com os preparativos, contém seus próprios ritos e perdura em nós, uma vez celebrada.

Antes de ir à Missa, convém preparar a mente e o coração, buscar o sacramento da Reconciliação, assim como fazer as pazes com nossos irmãos, para que nada pese no coração quando Cristo venha ao nosso encontro. Também podemos nos perguntar por que ou por quem oferecemos a missa e o que vamos ofertar, espiritualmente, no ofertório, juntamente com o pão e o vinho, para que Cristo o preencha com a Sua vida e o santifique. O que queremos pedir ao Senhor? O que queremos dar ao Senhor para que Ele santifique e incorpore ao Seu Reino?

## Celebração da Eucaristia

Os ritos iniciais fazem parte da preparação: eles transfiguram o espaço, o tempo e o coração e reúnem os fiéis e a Cristo, cabeça invisível da Igreja. A entrada; a saudação ao altar e ao povo pelo sacerdote; o sinal da cruz, pelo qual renovamos o batismo e a nossa participação na família eterna (Pai, Filho e Espírito Santo); o ato penitencial e o canto da misericórdia, pelo qual nós nos reconhecemos julgados e salvos; o Glória, em que o céu se abre e ouvimos os anjos anunciando a Encarnação; e a Oração Coleta, que foca no sentido da celebração.

A liturgia da Palavra manifesta o Senhor, que vem ao nosso encontro. É o movimento de amor com que o Pai dá a sua Palavra para despertar a nossa fé, e espera de nós que a acolhamos e façamos vida. A leitura da Palavra faz de nós a esposa do Cordeiro: ouvindo e acolhendo a Palavra, nós nos tornamos Seu corpo. Ele nos chama, responderemos?

Durante a apresentação das ofertas, o sacerdote, em nome de Cristo, oferecerá ao Pai o pão e o vinho, para que Cristo os transforme em seu corpo e seu sangue. Com o sacerdote, junto ao pão e ao vinho, colocamos a nossa oração, sofrimentos e obras,

para que Cristo os faça parte do Reino. Só Ele pode levar à plenitude todos os intentos humanos de oferecer sacrifícios.

A liturgia eucarística é o coração e o ápice da celebração: o pão e o vinho se tornarão o Corpo e o Sangue de Jesus Cristo. Ao participar da comunhão, recebemos o próprio Cristo, que se entregou para a vida do mundo. O rito da comunhão culmina no grande silêncio.

A missa termina com um envio, uma missão: trazer a vida nova transfigurada por Cristo para a vida pessoal, familiar, social, laboral, cultural. “Ide em paz!” “Glorificai ao Senhor com vossas vidas!” “Que a alegria do Senhor seja a vossa força!”.

## Orações ligadas ao Sacramento da Eucaristia

A liturgia eucarística está permeada de ações, palavras, orações e cantos que, no seu conjunto, exprimem uma riqueza inesgotável para a nossa relação íntima com Cristo, com o Pai e com o Espírito Santo. Os silêncios são também um sinal: de expectativa, penitência, escuta, louvor, glória, adoração, agradecimento. O silêncio ajuda para que nos sintamos im-

pelidos por aquilo que já aconteceu em nossa vida e para que nos preparemos para aquilo que está por vir. A tradição fala especialmente do grande silêncio ou do silêncio sagrado após a comunhão, no qual a Igreja recomenda que não haja canto, para que sejam a Palavra, a Liturgia e as moções que recebemos que ecoem dentro de nós.

Temos orações que nos ajudam a nos preparar antes da Eucaristia; outras, para intensificar nosso sentimento Eucarístico; e outras, para rezar durante alguns momentos da celebração. Quando levamos em conta a riqueza do sacramento e a recomendações da Igreja, por um lado, e a etapa e o estado da nossa vida espiritual, por outro, podemos discernir, ajudados pelo nosso diretor espiritual, a comodidade de servir-nos pontualmente de algumas dessas orações.

Muitos fiéis permanecem na igreja após o término da missa para ter um breve momento de oração pessoal, espontânea ou vocal. É uma tradição mantida em algumas comunidades do Regnum Christi rezar pelo papa e pelas vocações ao final da Eucaristia.

# Um dia de oração

“O dia transmite ao dia a mensagem e a noite dá conhecimento a outra noite” (Sl 19,3). Deus fala conosco a cada hora e nos convida a conversar com Ele e oferecer-lhe tudo o que vivemos. Isso é fazer do dia e da noite uma constante oração.

Ao amanhecer, olhamos para o alto com o coração desperto (cf. Sal 56, 9), atentos ao Senhor que vem ao nosso encontro no dia a dia, em todas as circunstâncias, no meio das ansiedades desta vida (cf. Mat. 6, 34). Somos gratos pelo presente de um novo dia e oferecemos nossas obras ao Senhor.

Dedicamos alguns minutos específicos à oração para lembrar-nos que cada minuto do dia é oração. A meditação, a saudação à Virgem, o terço, a visita Eucarística e a comunhão espiritual são uma oportunidade para recuperar e prolongar a vida de oração no meio do mundo.

O final do dia lembra o crepúsculo da vida e marca o seu próprio fim. É hora de fazer um balanço, agradecer a Deus e colocar nas mãos da sua misericórdia

tudo o que foi vivido (cf. Sal 32). E a isso dedicamos nossas orações da noite.

O sono e a vigília, o trabalho e o lazer, os amigos e a família... Tudo pertence a Deus, ocasião para reconhecer a sua presença, anunciá-la e viver no Reino.

## Ao levantar-se

Pedir a presença de Deus logo de manhã ajuda definir o tom do dia e o sentido da vida. Levantar-se é voltar a nascer, viver com um novo coração e um novo espírito. É um tempo de elevar a mente e o coração ao Senhor e pedir-lhe que desça à nossa vida, toque-a e a desperte.

### Invocação

Cristo Rei Nosso!  
Venha a nós o Vosso Reino!

Em seguida, rezamos um Pai-Nosso, uma Ave-Maria e rezamos o seguinte:

## Pedido inicial

Meu Senhor e meu Pai, inspirai meus pensamentos, palavras e ações, e acompanha-os com o vosso auxílio, para que tudo o que eu fizer comece e termine segundo a vossa vontade e por amor a Vós. Por Cristo, nosso Senhor. Amém.

## Oferecimento de obras

Oferecer nossas obras é sinal da oferta de nossa vida. Trata-se de que nós mesmos nos tornemos oferenda. Propomos três orações vocais dirigidas a Deus e uma dirigida a Maria Santíssima. Começa-se fazendo o sinal da cruz para que nos coloquemos na presença do Senhor. Talvez introduzir uma oração pessoal possa ajudar. Você pode substituir as orações do oferecimento de obras pela oração das Laudes. De qualquer forma, encorajamos você a manter sempre a Oração a Jesus Cristo, comum a todos os membros do Regnum Christi.

✠ Em nome do Pai e do Filho e do Espírito Santo. Amém.

## Oração ao Pai

Meu Deus, eu creio em Vós, porque sois a própria verdade. Eu espero em Vós, porque sois a misericórdia infinita. Eu Vos amo sobre todas as coisas,

porque sois infinitamente amável, e porque só a Vós devo amar com todo o meu coração, com toda a minha alma e com todas as minhas forças (Cf. Dt. 6, 5). Eu vos dou graças, Senhor, porque me concedestes um novo dia para dar glória e fazer presente o vosso Reino. Amém.

### **Oração a Jesus Cristo**

Senhor Jesus:

Entrego a vós minhas mãos, para fazer vosso trabalho.

Entrego os meus pés, para seguir vosso caminho.

Entrego os meus olhos, para ver como vós vedes.

Entrego minha língua, para falar vossas palavras.

Entrego minha mente, para que penseis em mim.

Entrego meu espírito, para que oreis em mim.

Principalmente entrego a vós meu coração, para que em mim ameis ao Pai e aos homens todos.

Entrego a vós todo o meu ser, para que cresçais em mim; para serdes vós, ó Cristo, quem viva, trabalhe e ore em mim. Amém.

### **Oração ao Espírito Santo**

Espírito Santo, doce hóspede e consolador da minha alma, guia e artífice da nossa transformação em Cristo: iluminai o meu entendimento, para conhecer a vossa vontade; inflamai o meu coração, para amá-la com paixão e concedei-me a fortaleza

necessária para cumpri-la como Vós me pedis. Dai-me, Espírito de amor, a graça de corresponder fielmente às vossas santas inspirações.

### Oração à Santíssima Virgem

Minha Mãe, em vossa presença, neste novo dia, quero vos consagrar todos os meus pensamentos, palavras e obras, e pedir a vossa benção para mim, para as pessoas que amo e a todas que pusestes em meu caminho. Concedei-me um coração de apóstolo do Reino e imitar a vida de oração, de obediência, de humildade, de fidelidade, de sacrifício e de simplicidade que compartilhastes com o vosso Filho, nosso Irmão e Senhor. Dizei a Jesus, ó Mãe, que quero servi-Lo no Regnum Christi para fazer presente o seu Reino entre os homens.

### Exame de previsão

Dediquemos alguns minutos de reflexão, na presença de Deus, para revisar a agenda, oferecer-Lhe nossas atividades e renovar o propósito de viver em Cristo o dia todo.

## Meditação

A meditação ou “oração mental” facilita um diálogo íntimo e pessoal com Deus. Como Jesus, precisamos rezar, falar com o nosso Pai e ouvi-Lo. Fazei-o como filhos no Filho, com o Espírito Santo que vem em ajuda de nossa fraqueza, pois não sabemos orar como convém (cf. Rom 8,26).

A Palavra de Deus deve estar presente na nossa oração, seja como tema de meditação ou em diálogo com o Senhor. Pensemos em como oravam os discípulos de Emaús, como seus corações ardiam ao ouvir o Senhor. Pensemos como Jesus os levou a refletir sobre suas preocupações e a encontrar nas Escrituras, a chave para a interpretação das suas próprias vidas (cf. Lc 24, 13-35).

Não basta refletir e contemplar. Uma meditação é um diálogo atencioso e amoroso com Deus. Por isso, é necessário aprender a ouvir a Deus no silêncio da alma e abrir-se com Ele num colóquio cheio de fé e de amor, para entrar em contato pessoal com Ele. Neste momento, sob a luz e a força do Espírito Santo, a própria vontade se conforma com a vontade de Deus e surgem as decisões que orientam nossa vida.

A oração começa com o sinal da cruz e uma invocação ao Espírito Santo; continua com atos preparatórios para nos ajudar a entrar em sintonia com Deus, a ter os mesmos sentimentos de Jesus quando orava. No final da oração, agradecemos ao Senhor pelo tempo que passamos com Ele e pelos frutos recebidos, que são sempre maiores do que aquilo que conseguimos perceber. Finalmente, pedimos a Sua graça para levar aos outros aquilo que Ele nos deu.

✠ Em nome do Pai e do Filho e do Espírito Santo.  
Amém.

### Invocação ao Espírito Santo

Vinde, Espírito Santo, enchei os corações dos vossos fiéis e acendei neles o fogo do Vosso Amor. Enviai o Vosso Espírito e tudo será criado, e renovareis a face da terra.

**Oremos:** Ó Deus que instruístes os corações dos fiéis com a luz do Espírito Santo, fazei que apreciemos retamente todas as coisas segundo o mesmo Espírito e gozemos sempre de sua consolação. Por Cristo, nosso Senhor. Amém.

## Atos de Fé, Esperança e Caridade

Esses atos são realizados em diálogo direto com Deus de uma forma breve e espontânea, sem a necessidade de recorrer a fórmulas escritas. Eles nos introduzem na oração por serem, eles mesmos, parte essencial da oração, que consiste em crer, esperar e amar.

Indicamos algumas palavras e imagens dos evangelhos que podem ajudar, ainda que cada um encontra as suas e as modifica, à medida que seu relacionamento cordial com Deus e com sua Palavra avança.

**Fé:** Tome consciência de estar na presença de Deus Todo-Poderoso, falando com Ele. “Pai Nosso”. Você pode lembrar do momento em que Jesus disse ao incrédulo Tomé: “Põe o teu dedo aqui e olha as minhas mãos. Estende a tua mão, coloca-a no meu lado e não sejas incrédulo, mas crê”. Respondeu-lhe Tomé com palavras que expressam sua fé renovada: “Meu Senhor e meu Deus!” (Jo 20, 27-28).

**Esperança:** Confie em Deus como seu supremo bem, seu Salvador, de quem você espera confiadamente graça e ajuda na indigência: “Venha a nós o Vosso Reino”. Você pode lembrar daque-

le momento em que o filho pródigo volta para a casa do pai, e ele o recebe com uma antecipação da vida no Reino: “Trazei depressa a melhor túnica para vestir meu filho. Colocai-lhe um anel no dedo e sandálias nos pés. Trazei um novilho gordo e matai-o, para comermos e festejarmos, pois este meu filho estava morto e tornou a viver; estava perdido e foi encontrado’. E começaram a festa” (Lc 15, 22-24).

**Caridade:** Tome consciência de que Deus é seu Pai e você, seu filho amado. Dirija-se a Ele como um filho ao seu pai e ouça-o. “Seja feita a vossa vontade”. “O pão nosso de cada dia nos dai hoje. Perdoai-nos as nossas ofensas, assim como nós perdoamos a quem nos têm ofendido”. Você pode se lembrar dos momentos de convivência fraterna entre Jesus e seus discípulos; ou de Betânia, na casa de Lázaro; ou do momento supremo de sua entrega, com Maria e João, ao pé da Cruz.

Peça ajuda a Cristo e a Maria para viver proveitosamente a meditação.

Ao terminar a meditação, dê graças a Deus. Pode usar para isso a oração de conclusão.

## Saudação à Santíssima Virgem

Maria nos acompanha durante todo o dia com uma presença silenciosa de mãe. A Ela dirigimos a nossa oração em determinados momentos do dia, particularmente através da recitação do Ângelus ou do Regina Cæli e do terço. O Ângelus e o Regina Cæli são uma pequena liturgia das horas que a Igreja recomenda a quem não tem tempo para interromper suas atividades. Por alguns minutos, geralmente ao meio-dia, recordamos com Maria alguns mistérios da vida de Cristo.

### Ângelus

O Ângelus é rezado durante todo o ano, exceto na época da Páscoa.

- O anjo do Senhor anunciou a Maria.
- E ela concebeu do Espírito Santo.
- Ave Maria Cheia de graça o Senhor é convosco, bendita sois vós entre as mulheres, e bendito é o fruto do vosso ventre Jesus.
- Santa Maria, Mãe de Deus, rogai por nós, pecadores, agora e na hora da nossa morte. Amém.
- Eis aqui a serva do Senhor.
- Faça-se em mim segundo a vossa palavra.
- Ave Maria...
- E o Verbo se fez carne.

-- E habitou entre nós.

Ave Maria...

- Rogai por nós, Santa Mãe de Deus,

-- Para que sejamos dignos das promessas de Cristo.

- **Oremos:** Derramai, ó Deus, a vossa graça em nossos corações, para que, conhecendo pela mensagem do Anjo a encarnação de Jesus Cristo, cheguemos, por sua paixão e cruz, à glória da ressurreição. Por Jesus Cristo Nosso Senhor. Amém.

Glória ao Pai e ao Filho e ao Espírito Santo, como era no princípio, agora e sempre. Amém. (Três vezes).

## Regina Celi

O Regina Celi é rezado no tempo pascal: a partir do domingo de Páscoa até o meio-dia do sábado antes de Pentecostes.

- Rainha do céu alegrai-vos, aleluia.

-- Pois o Senhor que merecestes trazer em vosso seio, aleluia.

- Ressuscitou, como disse, aleluia.

-- Rogai a Deus por nós, aleluia.

- Alegrai-vos e exultai, ó Virgem Maria, aleluia.

-- Porque o Senhor ressuscitou verdadeiramente, aleluia.

- **Oremos:** ó Deus, que vos dignastes alegrar o

mundo com a ressurreição do vosso Filho, nosso Senhor Jesus Cristo, concedei-nos, pela Virgem Maria, sua Mãe, alcançar o júbilo da vida eterna. Por Cristo, nosso Senhor. Amém.

Glória ao Pai e ao Filho e ao Espírito Santo. Como era no princípio, agora e sempre. Amém. (Três vezes)

### Oração ao Anjo da Guarda

No Regnum Christi, costumamos confiar-nos ao nosso Anjo da Guarda no final da oração do *Ângelus* ou do *Regina Cæli*.

Santo Anjo do Senhor, meu zeloso guardador, se a ti me confiou a piedade divina, sempre me rege, guarda, governa e ilumina. Amém.

## Terço

A oração do terço é tipicamente meditativa. Iniciada no Ocidente cristão, corresponde, de certo modo, à Oração do Coração ou Oração de Jesus, típica do Oriente cristão. O Regnum Christi convida a rezar, pelo menos, um mistério do terço todos os dias, seja em grupo ou em particular.

O terço é um momento para que Maria se faça presente em nossa vida, dando-nos consolo, exemplo e intercedendo por nós. Esta oração traz paz à alma, infunde fé e renova a confiança.

Pela recitação do Pai Nosso, da Ave Maria e do Glória, vamos percorrendo os mistérios da vida, morte, paixão e ressurreição de Cristo, vistos com os olhos da Virgem Maria. Dessa maneira, deixamos que a Mãe de Deus nos forme nos sentimentos do Coração de seu Filho. Ao rezar o terço é possível que tenhamos distrações; basta voltar confiantemente à oração e tentar recuperar o sentido, lembrando os mistérios que celebramos e às pessoas por quem rezamos.

### O Terço em equipe

Quando se reza o terço em equipe, tem-se um guia que começa e enuncia cada um dos mistérios e a intenção geral; cinco dos participantes podem apresentar as intenções pelas quais a equipe quer oferecer em cada um dos mistérios.

**Guia:** ✚ Em nome do Pai e do Filho e do Espírito Santo. Amém.

**Guia:** Meu Senhor, Jesus Cristo,

**Participantes:** Deus e homem verdadeiro, Criador e Redentor meu, por serdes vós quem sois, e porque

vos amo sobre todas as coisas, arrependo-me de todo o coração por vos ter ofendido. Quero e proponho firmemente confessar-me no devido tempo. Ofereço minha vida, obras e sacrifícios em reparação pelos meus pecados. E confio que, na vossa bondade e misericórdia infinita, me perdoareis e dareis a graça para não vos tornar a ofender. Amém.

**Guia:** Ofereceremos o terço por...

Após cada passagem bíblica, um dos participantes pode dizer a intenção particular.

**Guia:** Os mistérios do terço que hoje vamos contemplar são os gozosos.

### **Mistérios Gozosos (Segundas-feiras e Sábados)**

**Guia:** Primeiro mistério: A encarnação do Filho de Deus.

**Leitor:** “Maria disse: ‘Eis aqui a serva do Senhor! Faça-se em mim segundo a tua palavra” (Lc 1,38).

**Guia:** Segundo mistério: A visitação de Nossa Senhora a Santa Isabel.

**Leitor:** “Ela entrou na casa de Zacarias e saudou Isabel” (Lc 1, 40).

**Guia:** Terceiro mistério: O nascimento de Nosso Senhor Jesus Cristo.

**Leitor:** “Ela deu à luz o seu filho, o primogênito, envolveu-o em faixas e deitou-o numa manjedoura” (Lc 2,7).

**Guia:** Quarto mistério: A apresentação do Senhor no templo.

**Leitor:** “Maria e José levaram o menino a Jerusalém para apresentá-lo ao Senhor” (Lc 2,22).

**Guia:** Quinto mistério: O menino Jesus perdido e achado no templo.

**Leitor:** “Depois de três dias o encontraram no templo, sentado entre os mestres” (Lc 2,46).

### **Mistérios Luminosos (Quintas-feiras)**

**Guia:** Os mistérios do terço que hoje vamos contemplar são os luminosos.

**Guia:** Primeiro mistério: O Batismo do Senhor no Jordão.

**Leitor:** “Uma voz do céu disse: “Este é o meu Filho amado, no qual eu me agrado” (Mat. 3, 17).

**Guia:** Segundo mistério: A autorrevelação de Jesus Cristo nas Bodas em Caná.

**Leitor:** Foi este o início dos sinais que Jesus fez, em Caná da Galileia. Manifestou a sua glória, e seus discípulos creram nele” (Jo 2,11).

**Guia:** Terceiro mistério: O anúncio do Reino de Deus e o chamado à conversão.

**Leitor:** “Jesus foi para a Galileia, pregando o Evangelho de Deus e dizendo: ‘Cumpriu-se o tempo, e está próximo o Reino de Deus. Arrependei-vos e crede no Evangelho!’” (Mc 1, 15).

**Guia:** Quarto mistério: A transfiguração do Senhor.

**Leitor:** “Enquanto orava, seu rosto mudou de aparência e sua veste se tornou branca e resplandecente”. (Lc 9, 29; Mat. 17, 2).

**Guia:** Quinto mistério: A instituição da Eucaristia.

**Leitor:** “Eu sou o pão vivo que desceu do céu. Quem comer deste pão, viverá eternamente” (Jo 6,51).

### **Mistérios Dolorosos (Terças-feiras e Sextas-feiras)**

**Guia:** Os mistérios do terço que hoje vamos contemplar são os dolorosos.

**Guia:** Primeiro mistério: A oração de Jesus no horto.

**Participantes:** “Entrando em agonia, Jesus orava com mais insistência” (Lc 22, 44).

**Guia:** Segundo mistério: A flagelação de nosso senhor Jesus Cristo.

**Participantes:** “Pilatos, então, mandou açoitar Jesus” (Jo 19,1).

**Guia:** Terceiro mistério: A coroação de espinhos.

**Participantes:** Os soldados trançaram uma coroa de espinhos, puseram-na sobre a cabeça de Jesus” (Jo 19,2).

**Guia:** Quarto mistério: Jesus carrega sua cruz.

**Leitor:** “E, carregando ele próprio sua cruz, saiu para o lugar chamado Calvário, em hebraico: Gólgota” (Jo 19,17).

**Guia:** Quinto mistério: Jesus é crucificado.

**Leitor:** “Lá, eles o crucificaram com outros dois, um de cada lado, e Jesus no meio” (Jo 19,18).

### **Mistérios Gloriosos (Quartas-feiras e Domingos)**

**Guia:** Os mistérios do rosário que hoje vamos contemplar são os gloriosos.

**Guia:** Primeiro mistério: A gloriosa ressurreição do Senhor.

**Participantes:** “Por que buscais entre os mortos o vivente? Não está aqui. Ressuscitou!” (Lc 24,5-6).

**Guia:** Segundo mistério: A admirável ascensão do Senhor aos céus.

**Participantes:** “E enquanto os abençoava, afastou-se deles e foi elevado ao céu” (Lc 24,51).

**Guia:** Terceiro mistério: A vinda do Espírito Santo sobre os apóstolos.

**Participantes:** “Apareceram então línguas como

de fogo, que se repartiram e pousaram sobre cada um deles. Todos ficaram repletos do Espírito Santo” (Atos 2,3-4).

**Guía:** Quarto mistério: A Assunção de Nossa Senhora ao céu.

**Participantes:** “Bem-aventurada aquela que acreditou, porque será cumprido o que lhe foi dito da parte do Senhor” (Lc 1, 45).

**Guía:** Quinto mistério: A coroação de Nossa Senhora, Mãe da Igreja.

**Participantes:** “Então apareceu no céu um grande sinal: uma mulher vestida de sol, tendo a lua debaixo dos pés e, sobre a cabeça, uma coroa de doze estrelas” (Apo 12,1).

Após o quinto mistério, reza-se um Pai Nosso, três Ave Marias e um Glória pelas intenções do Santo Padre. Depois disso, reza-se a Salve Rainha e a Laldinha de Nossa Senhora

### Salve Rainha

Salve, Rainha, mãe de misericórdia, vida, doçura e esperança nossa, salve! A vós bradamos os degredados filhos de Eva; a vós suspiramos, gemendo e chorando neste vale de lágrimas! Eia, pois, advogada nossa, esses vossos olhos misericordiosos a nós

volvei, e depois deste desterro mostrai-nos Jesus, bendito fruto do vosso ventre! Ó clemente, ó piedosa, ó doce sempre Virgem Maria.

Rogai por nós, Santa Mãe de Deus.

**Para que sejamos dignos das promessas de Cristo. Amém.**

### Ladainha de Nossa Senhora

Senhor tem piedade de nós.

**Senhor tem piedade de nós.**

Cristo tem piedade de nós.

**Cristo, tema piedade de nós.**

Senhor tem piedade de nós.

**Senhor tem piedade de nós.**

Cristo, ouvi-nos.

**Cristo, ouvi-nos.**

Cristo, atendei-nos.

**Cristo, atendei-nos.**

Deus Pai do Céu.

**Tende piedade de nós.**

Deus Filho redentor do mundo.

Deus Espírito Santo.

Santíssima Trindade que sois um só

Deus.

Santa Maria,

**Rogai por nós.**

Santa Mãe de Deus,  
Santa Virgem das virgens,  
Mãe de Cristo,  
Mãe da Igreja,  
Mãe de Misericórdia,  
Mãe da divina graça,  
Mãe da esperança,  
Mãe puríssima,  
Mãe castíssima,  
Mãe sempre virgem,  
Mãe imaculada,  
Mãe digna de amor,  
Mãe admirável,  
Mãe do bom conselho,  
Mãe do Criador,  
Mãe do Salvador,  
Mãe do Regnum Christi,  
Virgem prudentíssima,  
Virgem venerável,  
Virgem louvável,  
Virgem poderosa,  
Virgem clemente,  
Virgem fiel,  
Espelho da justiça,  
Sede de sabedoria,  
Causa da nossa alegria,  
Vaso espiritual,  
Vaso honorífico,

Vaso insigne de devoção,  
Rosa mística,  
Torre de Davi,  
Torre de marfim,  
Casa de Ouro,  
Arca da aliança,  
Porta do céu,  
Estrela da Manhã,  
Saúde dos enfermos,  
Refúgio dos pecadores,  
Conforto dos migrantes,  
Consoladora dos aflitos,  
Auxílio dos cristãos,  
Rainha dos anjos,  
Rainha dos patriarcas,  
Rainha dos profetas,  
Rainha dos apóstolos,  
Rainha dos mártires,  
Rainha dos confessores,  
Rainha das virgens,  
Rainha de todos os santos,  
Rainha concebida sem pecado original,  
Rainha assunta ao céu,  
Rainha do Santíssimo Rosário,  
Rainha da família,  
Rainha da paz,

Cordeiro de Deus, que tirais o pecado  
do mundo.

**Perdoai-nos, Senhor.**

Cordeiro de Deus, que tirais o pecado do mundo.

**Ouvi-nos, Senhor.**

Cordeiro de Deus, que tirais o pecado do mundo.

**Tende piedade de nós.**

**Oremos:**

Ó Deus, que pela vida, morte e ressurreição do Vosso Filho Unigênito, nos adquiristes o prêmio da salvação eterna: concedei-nos, Vos pedimos, que venerando os mistérios do santíssimo Rosário da Virgem Maria, imitemos o que eles contêm e alcancemos o que eles prometem. Por Cristo Senhor nosso. Amém

**Terço Particular**

✠ Em nome do Pai e do Filho e do Espírito Santo, amém.

**Oração inicial**

Meu Senhor, Jesus Cristo, Deus e homem verdadeiro, Criador e Redentor meu, por serdes Vós quem sois, e porque vos amo sobre todas as coisas, arrependo-me de todo o coração por vos ofendido. Quero e proponho firmemente confessar-me no de-

vido tempo. Ofereço minha vida, obras e sacrifícios em reparação pelos meus pecados. E confio que, na vossa bondade e misericórdia infinita, me perdoareis e dareis a graça para não vos tornar a ofender. Amém.

Depois, se enuncia cada um dos mistérios para a contemplação e se formula alguma intenção pessoal. Em cada mistério, reza-se um Pai Nosso, dez Ave Marias e um Glória.

### **Mistérios Gozosos (Segundas-feiras e Sábados)**

1. A encarnação do Filho de Deus.
2. A visitação de Nossa Senhora a Santa Isabel.
3. O nascimento de Nosso Senhor Jesus Cristo.
4. A apresentação do Senhor no templo.
5. O menino Jesus perdido e achado o no templo

### **Mistérios Dolorosos (Terças-feiras e Sextas-feiras)**

1. A oração de Jesus no horto.
2. A flagelação de Nosso Senhor Jesus Cristo.
3. A coroação de espinhos.
4. Jesus carrega a cruz.
5. Jesus é crucificado.

### **Mistérios Gloriosos (Quartas e Domingos)**

1. A gloriosa ressurreição do Senhor.

2. A admirável ascensão do Senhor aos céus.
3. A vinda do Espírito Santo sobre os apóstolos.
4. A assunção de Nossa Senhora aos céus.
5. A coroação de Nossa Senhora, Mãe da Igreja.

### **Mistérios Luminosos (Quintas-feiras)**

1. O Batismo do Senhor no Jordão.
2. A autorrevelação de Jesus Cristo nas Bodas de Caná.
3. O anúncio do Reino de Deus e o chamado à conversão.
4. A Transfiguração do Senhor.
5. A instituição da Eucaristia.

Após o quinto mistério, reza-se um Pai Nosso, três Ave Marias e um Glória pelas intenções do Santo Padre. Depois disso, reza-se a Salve Rainha.

### **Salve Rainha**

Salve, Rainha, mãe de misericórdia, vida, doçura e esperança nossa, salve! A vós bradamos os degredados filhos de Eva; a vós suspiramos, gemendo e chorando neste vale de lágrimas! Eia, pois, advogada nossa, esses vossos olhos misericordiosos a nós volvei, e depois deste desterro mostrai-nos Jesus, bendito fruto do vosso ventre! Ó clemente, ó piedosa, ó doce sempre Virgem Maria.

Rogai por nós Santa Mãe de Deus  
Para que sejamos dignos das promessas de Cristo,  
amém.

## Visita à Eucaristia e comunhão espiritual

Estar com Jesus Eucarístico e conversar de maneira espontânea com Ele faz bem. No Regnum Christi, é tradição que quando vamos a um lugar onde haja uma capela do Santíssimo, nós fazemos uma visita eucarística.

Quando não pudermos visitar Jesus presente na Eucaristia, podemos fazer uma comunhão espiritual rezando a seguinte oração ou outra similar:

### Comunhão espiritual

Meu Jesus, creio que estais presente no Santíssimo Sacramento do altar. Eu vos amo sobre todas as coisas e desejo vos receber em minha alma. E porque não posso vos receber agora sacramentalmente, vinde ao menos de modo espiritual ao meu coração. Uno-me todo a vós, como se já tivésseis vindo; não permitais que eu jamais me separe de vós. Amém.

## Orações da noite

O final do dia é uma oportunidade para, com Deus, revisar aquilo que vivemos, reconhecendo a Sua ação em nós, nos acontecimentos e nas circunstâncias do dia que termina. À luz de Deus, podemos perguntar onde respondemos com generosidade ao Senhor e onde falhamos na nossa colaboração com Ele. Assim como o dia é a imagem da vida, a noite é a imagem do encontro definitivo com o Senhor da misericórdia.

Para este momento de intimidade com Deus, você pode tanto usar as orações apresentadas neste manual, quanto rezar as Completas, uma parte da liturgia das horas que se reza no final do dia.

### Balanço do dia

✙ Em nome do Pai, do Filho e do Espírito Santo.  
Amém.

Meu Deus e Senhor, que sois todo bondade e misericórdia infinita, eu vos dou graças de todo o coração pelos inumeráveis benefícios que me concedestes, muito especialmente por ter me criado, redimido, chamado à fé católica e escolhido para ser apóstolo entre os meus irmãos, e por ter-me livrado de tantos perigos de alma e de corpo.  
Dignai-vos,

Senhor, iluminar o meu entendimento para que eu conheça as minhas culpas, e concedei-me a graça de uma verdadeira dor e de uma sincera emenda.

Por alguns minutos, nós nos dedicamos a revisar nossa história de amor com Deus: contemplamos o bem realizado, descobrimos com fé e gratidão a ação de Deus; nos afastamos internamente do mal cometido e aderimos à vontade do Pai; pedimos que Ele nos guarde em Seu Coração e nos receba em seu Reino; invocamos a Sua ajuda para retomar o caminho, confiando na sua graça.

### **Antífona**

Salvai-nos, Senhor, quando velamos, guardai-nos também quando dormimos! Nossa mente vigie com o Cristo, nosso corpo repouse em sua paz!

### **Nunc dimittis**

Deixai, agora, vosso servo ir em paz, conforme prometestes, ó Senhor.

Pois meus olhos viram vossa salvação que preparastes ante a face das nações:

uma Luz que brilhará para os gentios e para a glória de Israel, o vosso povo.

## Glória

Glória ao Pai e ao Filho e ao Espírito Santo. Como era no princípio, agora e sempre. Amém.

## Conclusão

O Senhor todo-poderoso nos conceda uma noite tranquila e, no fim da vida, uma morte santa. Amém.

## Salve Rainha

Salve, Rainha, mãe de misericórdia, vida, doçura e esperança nossa, salve! A vós bradamos os degredados filhos de Eva; a vós suspiramos, gemendo e chorando neste vale de lágrimas! Eia, pois, advogada nossa, esses vossos olhos misericordiosos a nós volvei, e depois deste desterro mostrai-nos Jesus, bendito fruto do vosso ventre! Ó clemente, ó piedosa, ó doce sempre Virgem Maria.

Rogai por nos Santa Mãe de Deus

**Para que sejamos dignos das promessas de Cristo. Amém.**

# Uma semana de oração

A Igreja sugere para cada dia da semana um acento ou devoção específica que nos lembra de que o tempo comum já é habitado pela vida sobrenatural. O domingo é a “feria prima”, dia consagrado à Santíssima Trindade. A segunda-feira é dedicada ao Espírito Santo, para implorar sua ajuda ao começar as tarefas da semana. Também se pede nesse dia pelo alívio das almas do Purgatório. A terça-feira se dedica à atenção aos anjos, principalmente, ao Anjo da Guarda. A quarta-feira foi escolhida pela devoção para honrar São José, a boa morte e os mártires. Nas quintas-feiras, é tradição celebrar de uma maneira especial a Eucaristia, tanto em Corpus Christi, exaltação de Jesus sacramentado, como na Hora Eucarística, acompanhando ao Senhor no Getsêmani. Às sextas-feiras, recordamos a Paixão de Nosso Senhor Jesus Cristo pela penitência e abstinência. Por fim, aos sábados voltamos nosso olhar e coração para nossa Mãe Santíssima.

É uma tradição do Regnum Christi: reunir-se em equipe uma vez por semana para o Encontro com Cristo; fazer uma Adoração Eucarística nas noites de quinta-feira; guardar todas as sextas-feiras, exceto quando sejam festas de preceito, com um tom pe-

nitencial (a Conferência Episcopal de cada país dá indicações concretas); e dedicar algum momento especial à Maria no primeiro sábado de cada mês.

Estes ritmos litúrgicos e orantes de cada dia da semana permitem que se transforme as preocupações semanais em esperança do Reino; as alegrias corriqueiras, nas alegrias do Reino; a vida de cada dia, na vida do Reino.

## Encontro com Cristo

“Pois onde dois ou três estiverem reunidos em meu nome, ali eu estarei, no meio deles” (Mt 18-20). No Regnum Christi, o Encontro com Cristo é uma atividade semanal onde as equipes ou as comunidades fazem uma leitura orante da palavra e da realidade circundante para rezar juntos, obter luzes do Espírito Santo, ver a vida através dos olhos de Deus e responder ao seu chamado de amor concretizando-o numa ação apostólica. De tal modo, a equipe, reunida pelo Senhor, vive uma vida de oração comunitária onde Cristo os forma e os impulsiona para a missão que, juntos e na companhia de Deus, abraçam para fazer presente seu Reino no coração dos homens e da sociedade.

“O Encontro com Cristo é o eixo da vida em equipe”. “Nele, os membros leigos, como comunidade de fé e à luz da Palavra de Deus, examinam sua vida cristã, discernem o que o Senhor espera deles para a evangelização da realidade do mundo em que vivem, animam-se no próprio seguimento de Cristo e acendem seu zelo apostólico”. (RFA 15).

### Oração inicial

Iniciamos esta atividade com uma oração ao Espírito Santo, uma Ave Maria e um Glória, seguidas das invocações do Regnum Christi, que selam a nossa oração indicando o fim de todas as nossas vidas e ações: dar glória a Deus e fazer presente seu Reino.

### Leitura orante do Evangelho

Procuramos encontrá-lo no Evangelho para nos colocarmos em atitude de escuta, para que a fé e a caridade orientem nossas reflexões, ordenem nossos valores e nosso discernimento. Escolhe-se uma passagem do Evangelho, que pode ser tanto do domingo que antecede quanto daquele que segue o dia do Encontro. De acordo com o programa ou as necessidades da equipe, pode-se escolher outro Evangelho que se adegue melhor.

## Discernimento apostólico da realidade

Depois de ter encontrado Cristo em sua Palavra, nós nos colocamos em atitude de discernimento comum do que Ele espera de nós. Partindo da realidade concreta daquilo que nos cerca, queremos descobrir a melhor forma de viver a missão evangelizadora dentro dela. Para isso, escolhemos um caso de vida.

Os membros da equipe apresentam aos demais algum fato, evento, caso ou situação da vida real que os interpela. Dentre os fatos apresentados, um é escolhido por votação para ser objeto de discernimento da equipe.

Recomenda-se escolher um fato da vida real que ajude a descobrir a mensagem de Deus para a equipe ou comunidade em sua situação atual, pois quanto mais próximo o caso estiver da vida dos membros e da sociedade em que vivem, mais facilitará o discernimento apostólico da equipe.

Analisamos o fato da vida em três momentos relacionados entre si: ver, julgar e agir.

## VER:

Queremos ver a realidade como Deus a vê e aprender a observar a vida objetiva e profundamente, com a razão e com a fé, e descobri-Lo presente nela.

- Com relação a este fato, o que está acontecendo ao nosso redor? O que vemos? Quais elementos – positivos ou negativos - chamam nossa atenção e ressoam com mais força em nossos corações?
- De que maneira Deus está trabalhando no coração das pessoas envolvidas e no ambiente que as cerca?
- Por que isso acontece? Quais são as causas?
- Quais são as consequências desse fato?
- Seguindo com o próximo momento, “julgar”: quais são os sinais do bem e do mal que podemos descobrir no fato exposto? Nós também estamos envolvidos nele? De que maneira? Como nos situamos e reagimos a isso?

## JULGAR:

Mais conscientes da presença do trigo e do joio no tema analisado (cf. Mt 13: 24-30), procuramos discernir como Jesus julga ou interpreta nossa presença, participação ou atitudes perante esta realidade, e compreender o que Ele está esperando de nós.

- Que valores e contravalores vemos no fato de vida?
- Que passagem do Evangelho pode nos lembrar este fato? O que isso nos diz sobre Ele?
- À luz do Evangelho, como Jesus agiria em nosso lugar? O que Ele espera de nós?
- Quais exigências surgem deste fato para o nosso seguimento de Cristo como discípulos missionários?

## AGIR (COMPROMISSO APOSTÓLICO):

Chegamos ao momento de optar por ações de conversão e de apostolado de acordo com o que vimos que Cristo espera de nós. Procuramos responder com a nossa iniciativa evangelizadora o convite do Senhor recebido por meio do juízo feito à luz do Evangelho. Da mesma forma, aspiramos transformar a realidade a partir dos critérios do Evangelho.

Para fazer isso, os membros da equipe ou comunidade sugerem possíveis ações que eles podem realizar tanto em relação com a sua vida como em relação à realidade afetada pelo caso da vida. Essas ações podem se concretizar em um compromisso apostólico.

Em resposta ao chamado vivido em “julgar”: diante do fato analisado, como podemos colaborar com Deus em sua obra para estender o Seu Reino? Como podemos apoiar e promover a ação de Deus nos corações e na sociedade, de acordo com a constante mudança da realidade que nos cerca?

## Oração final

O Encontro com Cristo se conclui com uma oração de ação de graça que um ou mais membros podem fazer espontaneamente. A oração termina com as duas invocações próprias do Regnum Christi: a Cristo Rei e à Virgem Maria.

## Hora Eucarística

Como tradição da Igreja, cada semana, nas noites de quinta-feira, nós nos dedicamos a um encontro pessoal ou comunitário com o Senhor sacramentado. O sentido desta Hora Eucarística se encontra no pedido de Jesus no Getsêmani: “A minha alma está triste até a morte”. “Ficai aqui e vigiai comigo” (Mt 26, 38). A adoração eucarística também celebra a encarnação do Verbo de Deus e Sua presença viva hoje, no meio de nós, na Eucaristia.

Nós, membros do Regnum Christi, procuramos a cada semana compartilhar juntos esse “face a face” com Jesus sacramentado na Hora Eucarística. O sacerdote expõe o Santíssimo Sacramento para que dediquemos pelo menos uma hora de adoração ao Senhor, e assim crescamos na intimidade com Jesus, no silêncio na escuta, num profundo e prolongado

diálogo, sem pressa e sem cronograma. É uma ótima ocasião para conhecer melhor Jesus e amá-lo mais intimamente, para reparar nossos pecados, dar graças pelo Seu testemunho, oferecer nossas vidas em favor de seu Reino e pedir pelas necessidades da Igreja, da nossa família e também pelas nossas.

Devemos ir ao Seu encontro com o coração aberto, dispostos adorá-Lo e receber d'Ele graças infinitas.

Algumas atitudes que nos ajudam a viver melhor este encontro são:

1. Reconhecer que estamos diante de Jesus em corpo, sangue, alma e divindade.
2. Agradecer pelas bênçãos que Ele nos deu.
3. Apresentar as nossas intenções e pedir principalmente pela nossa conversão e pela salvação dos homens.
4. Fazer um ato de reparação pelos pecados cometidos, próprios e dos outros.
5. Atos de fé, esperança e caridade

Neste diálogo pessoal com Cristo, vários meios de oração podem ajudar:

- Meditação guiada ou pessoal.
- Leitura espiritual.
- Contemplação silenciosa: “Ele olha para mim e eu olho para Ele.”
- Rezar o terço ou outras orações vocais.
- Anotar as luzes recebidas.
- Canções de adoração e louvor.

## Oração a Jesus Cristo

Jesus Cristo: Aqui nos tendes reunidos convosco. Sentimo-nos angustiados pela dor que os nossos pecados e os pecados de todos os homens vos causam. Dignai-vos purificar os nossos corações. Vinde e ficai conosco. Mostrai-nos a verdade do vosso evangelho e a missão da nossa vida, a fim de que, unidos a vós pela graça santificante, possamos vos agradar em tudo e ser apóstolos eficazes do vosso Reino entre os homens.

Se a hora eucarística for feita em equipe, reza-se o terço e em seguida se faz a leitura de uma passagem do Evangelho, seguida dos comentários de algum dos participantes.

Se for feita individualmente, depois do terço deve-se ler uma passagem do Evangelho e se contemplar ou refletir sobre ela.

Seguem, após um tempo em silêncio, as invocações e a Ladainha.

### **Invocações**

**V/:** Senhor, nós cremos em vós! **R/:** Senhor, nós cremos em vós!

**V/:** Senhor, nós esperamos em vós! **R/:** Senhor, nós esperamos em vós!

**V/:** Senhor, nós vos amamos! **R/:** Senhor, nós vos amamos!

### **104**

**V/:** Senhor, nós vos adoramos! **R/:** Senhor, nós vos adoramos!

**V/:** Senhor, nós vos damos graças! **R/:** Senhor, nós vos damos graças!

**V/:** Jesus Cristo, cremos que sois o Filho de Deus vivo!

**R/:** Jesus Cristo, cremos que sois o Filho de Deus vivo!

**V/:** Jesus Cristo, cremos que sois o salvador dos homens! **R/:** Jesus Cristo, cremos que sois o Salvador

dos homens!

**V/:** Jesus Cristo! **R/:** Santificai-nos.

**V/:** Maria!

**R/:** Rogai pelos membros do Regnum Christi.

### **LADAINHA**

**V/:** Senhor, tende piedade de nós. **R/:** Senhor, tende piedade de nós.

**V/:** Cristo, tende piedade de nós. **R/:** Cristo, tende piedade de nós.

**V/:** Senhor, tende piedade de nós. **R/:** Senhor, tende piedade de nós.

### **105**

**V/:** Cristo, ouvi-nos. **R/:** Cristo, ouvi-nos.

**V/:** Cristo, atendei-nos. **R/:** Cristo, atendei-nos.

**V/:** Deus, Pai dos céus, **R/:** Tende piedade de nós.

**V/:** Deus, Filho redentor do mundo, **R/:** Tende piedade de nós.

**V/:** Deus, espírito santo, **R/:** Tende piedade de nós.

**V/:** Santíssima Trindade, que sois um só Deus, **R/:** Tende piedade de nós.

**V/:** Santa Maria, **R/:** Rogai por nós.

**V/:** Santa Mãe de Deus, **R/:** Rogai por nós.

**V/:** Santos apóstolos,

**R/:** Fazei-nos apóstolos de Cristo.

**V/:** Santos apóstolos Pedro e Paulo, **R/:** Conservai-nos na fé.

**V/:** Santos evangelistas,

**R/:** Fazei-nos pregadores de Cristo.

**V/:** Santos mártires,

**R/:** Fazei-nos testemunhas de Cristo.

**V/:** Santos confessores,

**R/:** Fazei-nos fiéis seguidores de Cristo.

**V/:** Todos os santos de Deus, **R/:** Rogai por nós.

**V/:** Pelo mistério de vossa encarnação, **R/:** Salvai-nos, Senhor.

**V/:** Pelo vosso nascimento, **R/:** Salvai-nos, Senhor.

**V/:** Pelo vosso batismo, **R/:** Salvai-nos, Senhor.

**V/:** Pela vossa paixão e morte, **R/:** Salvai-nos, Senhor.

**V/:** Pela vossa ressurreição, **R/:** Salvai-nos, Senhor.

**V/:** Pela vossa admirável ascensão, **R/:** Salvai-nos, Senhor.

**V/:** Pela vinda do espírito santo, **R/:** Salvai-nos, Senhor.

**V/:** No dia do juízo, **R/:** Salvai-nos, Senhor.

**V/:** Pela conservação, o florescimento e a santidade da Igreja, **R/:** Salvai-nos, Senhor.

**V/:** Pelo Sumo Pontífice, para que lhe outorgueis graças de santidade e o assistais com o vosso espírito no governo da Igreja,

**R/:** Ouvi-nos, Senhor.

**V/:** Pelos bispos, sacerdotes, religiosos e leigos, para que sejam sempre fiéis à doutrina e à disciplina da Igreja, e vivam aderidos ao vosso Vigário na terra,

**R/:** Ouvi-nos, Senhor.

**V/:** Pelos sacerdotes, religiosos e almas consagradas, para que fiéis à sua vocação, sejam testemunhas da vida cristã e aumentem a cada dia o seu zelo apostólico,

**R/:** Ouvi-nos, Senhor.

**V/:** Pelos fiéis leigos, para que, conscientes do seu compromisso batismal, se esforcem para instaurar o vosso Reino em seu próprio coração e em seu ambiente familiar e profissional,

**R/:** Ouvi-nos, Senhor.

**V/:** Por todos nós, membros do Regnum Christi, para que, fiéis ao carisma que recebemos, sejamos dóceis instrumentos em vossas mãos a serviço da Igreja e dos homens,

**R/:** Ouvi-nos, Senhor.

**V/:** Pela união dos cristãos numa só fé, guiados pelo vosso Vigário, **R/:** Ouvi-nos, Senhor.

**V/:** Pela conversão de todos os homens à verdade do Evangelho, **R/:** Ouvi-nos, Senhor.

**V/:** Por todos os perseguidos por causa do vosso nome, **R/:** Ouvi-nos, Senhor.

**V/:** Pela defesa da vossa Igreja frente aos seus adversários, **R/:** Ouvi-nos, Senhor.

**V/:** Pela conservação e florescimento da família cristã,

**R/:** Ouvi-nos, Senhor.

**V/:** Pela formação e educação cristã da juventude, **R/:** Ouvi-nos, Senhor.

**V/:** Pela irradiação do Evangelho sobre os homens da ciência e da tecnologia,

**R/:** Ouvi-nos, Senhor.

**V/:** Pelo aumento do espírito cristão no mundo do trabalho, **R/:** Ouvi-nos, Senhor.

**V/:** Por todos os que governam os povos, para que o façam com justiça, equidade e respeito aos seus direitos,

**R/:** Ouvi-nos, Senhor.

**V/:** Pelos pobres, doentes e todos os que sofrem no corpo ou no espírito,

**R/:** Ouvi-nos, Senhor.

**V/:** Pela paz, tranquilidade e progresso dos povos,

**R/:** Ouvi-nos, Senhor.

**V/:** Pela conversão dos pecadores,

**R/:** Ouvi-nos, Senhor.

**V/:** Por todos os nossos entes queridos que chamastes à vossa presença, para que gozem do descanso eterno,

**R/:** Ouvi-nos, Senhor.

**V/:** Por todo o povo de Deus, **R/:** Ouvi-nos, Senhor.

**V/:** Senhor, tende piedade de nós. **R/:** Senhor, tende piedade de nós.

**V/:** Cristo, tende piedade de nós. **R/:** Cristo, tende piedade de nós.

**V/:** Senhor, tende piedade de nós. **R/:** Senhor, tende piedade de nós.

**V/:** Oremos. Deus eterno e todo-Poderoso que dispusestes restaurar todas as coisas no vosso amado Filho, Rei do universo; fazei que todas as criaturas, libertas da escravidão e servindo à vossa majestade, vos glorifiquem eternamente. Por Cristo, Nosso Senhor. **R/:** Amém.

Se a hora eucarística aconteceu perante o Santíssimo Sacramento solenemente exposto, quando concluída a Ladainha, é dada a bênção com o Santíssimo. Antes da bênção, canta-se o Tantum Ergo ou outro canto eucarístico.

### Tantum Ergo

Tantum ergo Sacramentum  
Veneremur cernui:  
Et antiquum documentum  
Novo cedat ritui:  
Præstet fides supplementum  
Sensuum defectui.  
Genitori, Genitoque  
Laus et jubilatio,  
Salus, honor, virtus quoque  
Sit et benedictio:  
Procedenti ab utroque  
Compar sit laudatio.  
Amen.

**V/:** Panem de caelo præstitisti eis.(Alleluja)

**R/:** Omne delectamentum in se habentem.(Alleluja)

**V/:** Oremus: Deus, qui nobis sub sacramento mirabili, passionis tuæ memoriam reliquisti: tribue, quaesumus, ita nos corporis et sanguinis tui sacra mysteria venerari, ut redemptionis tuæ fructum in nobis iugiter sentiamus. Qui vivis et regnas in saecula saeculorum. **R/:** Amen.

## LOUVORES DE DESAGRAVO

Bendito seja Deus.

Bendito seja o seu santo Nome.

Bendito seja Jesus Cristo, verdadeiro Deus e verdadeiro homem.

Bendito seja o Nome de Jesus.

Bendito seja o seu Sacratíssimo Coração.

Bendito seja o seu Preciosíssimo Sangue.

Bendito seja Jesus no Santíssimo Sacramento do altar.

Bendito seja o Espírito Santo Paráclito.

Bendita seja a grande Mãe de Deus, Maria Santíssima.

Bendita seja a sua santa e Imaculada Conceição.

Bendita seja a sua gloriosa assunção.

Bendito seja o nome de Maria, Virgem e Mãe.

Bendito seja São José, seu castíssimo esposo.

Bendito seja Deus nos seus anjos e nos seus santos.

Amém.



# Uma vida de oração

O ritmo de cada dia e de cada semana vai compondo cada compasso da nossa vida de oração. Esse ciclo é repetido com maior extensão e profundidade no decorrer do ano. Sim, cada ano a natureza volta a nascer na primavera e atinge sua maturidade no verão, declina no outono e morre no inverno. Essas fases são as mesmas da vida humana na terra: nascimento e juventude, maturidade, velhice e morte.

A liturgia, em seu ciclo, passa por estas mesmas etapas. O nascimento à nova vida é anunciado pelo Advento e pelo Natal; o peso do pecado e da morte, pela Quaresma. Entretanto, no Tríduo Pascal, em que celebramos a Paixão, Morte e Ressurreição de Jesus, que rompe as correntes do pecado e da morte e nos introduz a uma vida nova, também o ciclo litúrgico rompe as correntes do mal. Entre esses dois fortíssimos períodos de celebração (Advento-Natal e Quaresma-Páscoa) encontram-se duas fases do tempo comum. O ano litúrgico termina com a solenidade de Cristo Rei, que anuncia a vinda definitiva de Cristo e sua vitória final sobre o mal, o pecado e a morte. Quando Ele vier, Deus será tudo em todos (cf. 1 Cor 15, 25-28).

A experiência do ano litúrgico permite-nos amadurecer no encontro com o Cristo vivo que caminhou entre nós. Com Cristo, ano após ano, podemos descobrir e caminhar outra vez cada passo da história da salvação.

## Advento e Natal

O ano do Senhor começa no Advento, preparação para a tríplice vinda de Jesus, porque Ele já veio nascido de Maria; chega hoje, na vida da Igreja; e virá com glória no final da história. Este tempo combina com a espera penitencial e a vigília com a esperança e alegria pela vinda do Messias. Têm quatro Domingos, o terceiro dos quais é conhecido como Gaudete (Alegrai-vos): “Alegrai-vos sempre no Senhor! Repito, alegrai-vos! Seja a vossa amabilidade conhecida de todos! O Senhor está próximo. Não vos preocupeis com coisa alguma, mas, em toda ocasião, apresentai a Deus os vossos pedidos, em orações e súplicas, acompanhadas de ação de graças” (Fil. 4,4-6).

No Advento existem diferentes tradições cristãs, segundo os países: “posadas”, coroa do advento, preparação do presépio e a árvore de Natal... É uma ótima oportunidade para viver a fé em família.

A celebração do nascimento de Jesus no Natal costuma ser acompanhada de uma ceia, em que se lembra de maneira especial o Salvador. A missa do galo, em muitos países, é de especial solenidade e tradição. Meditar as leituras da vigília de Natal nestes dias ajudam a viver melhor este momento forte do Espírito. O Natal se prolonga e se une à festa da Epifania. O nascimento em Belém e a adoração dos magos são, para todos os homens de boa vontade, expressões da manifestação do Senhor e da participação na sua graça.

A solenidade do Batismo do Senhor inicia o tempo comum, com um convite a viver a nova vida em Cristo nas circunstâncias comuns da vida. Este tempo é interrompido pela Quaresma e retorna depois de Pentecostes para encerrar o ano litúrgico com a solenidade de Cristo Rei.

## Quaresma, Semana Santa e Páscoa

A Quarta-Feira de Cinzas marca o início da Quaresma: quarenta dias em que nos unimos ao Senhor no deserto, no seu subir a Jerusalém para consumir sua entrega por nós. É um tempo propício à conversão, de voltar o olhar e os passos para o Pai que vem ao nosso encontro com a sua misericórdia. A oração, o jejum e a esmola, à imitação de Jesus, ajudam nosso

coração a ficar mais livre das tentações do mundo e entregar-se a Deus. Por tradição, as sextas-feiras da Quaresma são dias penitenciais em que a Igreja nos pede a abstenção de carne. Uma oração que serve de maneira especial para as sextas-feiras de Quaresma é a Via-Sacra, pela qual recordamos os últimos passos de Jesus na Sexta-feira Santa.

O Tríduo Pascal (da Quinta-feira Santa ao Domingo de Páscoa) É o momento mais intenso do ano litúrgico. A Quinta-feira Santa tem como centro a celebração da Ceia do Senhor. A Igreja recomenda que neste dia dediquemos um tempo de adoração para acompanhar a Cristo Eucaristia à noite, depois da missa. Na sexta-feira celebramos a Paixão do Senhor que dará lugar, depois do silêncio do sábado, ao Aleluia da Ressurreição na Vigília Pascal, que se prolonga por cinquenta dias até a solenidade de Pentecostes.

Cada país tem suas próprias tradições que ajudam a viver como comunidade uma nova vida em Cristo: procissões, pregações especiais, leitura meditada dos Evangelhos da Paixão... Esse tempo é também ocasião para acompanhar as pregações do Santo Padre e receber sua bênção *urbi et orbi* no dia da Páscoa.

A Páscoa é o tempo em que Cristo Ressuscitado vem ao nosso encontro e fortalece a nossa fé, como fez com os discípulos. É tempo de lembrar que Deus continua agindo em sua Igreja, fazendo novas todas as coisas. A Ascensão e o Pentecostes são solenidades em que o Senhor nos consola, porque continua fazendo-se presente por obra do seu Espírito, que habita em nós.

## Via sacra

A Via Sacra traz em si a meditação de catorze momentos vividos por Jesus a caminho do Calvário. Normalmente, é uma prática espiritual vivida em grupo, principalmente na Sexta-feira da Paixão, e nas demais sextas-feiras da Quaresma. Contudo, pode ser rezada durante todo o ano. Esta meditação permite que nós recriemos no espaço e no tempo, na mente e no coração, aqueles momentos supremos da entrega do Senhor por nós, para nossa redenção, fomentando em nós verdadeiras e íntimas atitudes de compunção do coração, confiança, gratidão, generosidade e identificação com Cristo.

Existem várias orações que podem ajudar a meditação de cada uma das etapas. Aqui apresentamos uma Via Sacra Bíblica, proposta por João Paulo II na Sexta-Feira Santa de 1991, mas você pode procurar outras mais populares de outros santos e papas.

## **Primeira estação: Jesus no Horto das Oliveiras**

Chegaram a um lugar chamado Getsêmani. Jesus disse aos discípulos: “Sentai-vos aqui, enquanto eu vou orar”. Levou consigo Pedro, Tiago e João, e começou a sentir pavor e angústia. Ele disse-lhes: “Minha alma está triste até a morte! Ficai aqui e vigiai”! Então foi um pouco mais adiante, caiu por terra e orava para que, se possível, passasse dele aquela hora. E dizia: “Abá, Pai! tudo te é possível. Afasta de mim este cálice! Contudo, não seja o que eu quero, mas o que tu queres”. Quando voltou, encontrou os discípulos dormindo. Então disse a Pedro: “Simão, estás dormindo? Não foste capaz de vigiar uma só hora? Vigiai e orai, para não entrardes em tentação! O espírito está pronto, mas a carne é fraca”. Jesus afastou-se outra vez e orou, repetindo as mesmas palavras. Ao voltar novamente, encontrou-os dormindo, pois seus olhos estavam pesados, e eles não sabiam o que lhe responder. Ao voltar pela terceira vez, ele disse-lhes: “Agora dormis e descansais? Basta! Chegou a hora! Vede, o Filho do Homem vai ser entregue às mãos dos pecadores (Mc 14, 32-41).

## **Segunda estação: Jesus, traído por Judas, é preso**

“Levantai-vos! Vamos! Aquele que vai me entregar aproxima-se”. Jesus ainda falava, quando chegou Judas, um dos Doze, acompanhado de uma multidão com espadas e bastões, da parte dos sumos sacerdotes, escribas e anciãos. O traidor tinha com-

binado com eles um sinal: “É aquele que eu vou beijar. Prendei-o e levai-o com cautela!” Logo que Judas chegou, aproximou-se e disse: “Rabi!” E beijou-o. Então, eles agarraram Jesus e o prenderam (Mc 14, 42-46).

### **Terceira Estação: Jesus é condenado pelo Sinédrio**

Os sumos sacerdotes e o sinédrio inteiro procuravam um testemunho contra Jesus para poder matá-lo, mas não encontravam. Muitos davam falso testemunho contra ele, mas os depoimentos não concordavam. Levantaram-se alguns para dar falso testemunho contra ele, e declaravam: “Nós o ouvimos dizer: ‘Destruirei este santuário feito por mão humana, e em três dias edificarei outro, não feito por mão humana’, mas nem assim o testemunho deles concordava. O sumo sacerdote levantou-se no meio deles e perguntou a Jesus: “Nada respondes? Que significa este testemunho contra ti?” Jesus continuou calado e nada respondeu. O sumo sacerdote tornou a perguntar: “És tu o Cristo, o Filho do Deus Bendito?” Jesus respondeu: “Eu sou. E vereis o Filho do Homem sentado à direita do Poderoso, vindo com as nuvens do céu”. O sumo sacerdote rasgou suas vestes e disse: “Que necessidade temos ainda de testemunhas? Ouvistes a blasfêmia! Que vos parece?” Então, todos o sentenciaram réu de morte (Mc 14, 55-64).

### Quarta Estação: Jesus é negado por Pedro

Pedro estava no pátio, em baixo. Veio uma criada do sumo sacerdote e, ao ver Pedro que se aquecia, olhou bem para ele e disse: “Tu também estavas com o nazareno, com Jesus!” Pedro, no entanto, negou: “Não sei, nem entendo, de que estás falando”! Ele saiu e foi para a entrada do pátio, e um galo cantou. A criada que viu Pedro começou outra vez a dizer, aos que estavam por perto: “Este é um deles”. Pedro, porém, negou outra vez. Pouco depois os que lá estavam diziam a Pedro: “É claro que és um deles, pois tu és galileu”. Ele começou então a proferir maldições e a jurar: “Nem conheço esse homem de quem estais falando”! E nesse instante o galo cantou pela segunda vez. Então, Pedro se lembrou da palavra que Jesus lhe tinha dito: “Antes que o galo cante duas vezes, três vezes me negarás”. E, caindo em si, começou a chorar (Mc 14, 66-72).

### Quinta estação: Jesus é julgado por Pilatos

Logo de manhã, os sumos sacerdotes com os anciãos e os escribas, isto é, o sínédrio inteiro se reuniu em conselho. Depois de algemarem Jesus, levaram-no e o entregaram a Pilatos. Pilatos o interrogou: “És tu o Rei dos Judeus?” Jesus respondeu: “Tu o dizes”. Os sumos sacerdotes faziam muitas acusações contra ele. Pilatos perguntou de novo: “Não respondes nada? Olha de quanta coisa te acusam!” Jesus,

porém, para admiração de Pilatos, nada respondeu. Ora, por ocasião da festa, Pilatos costumava soltar um preso que eles mesmos pedissem. Havia um homem chamado Barrabás, preso com rebeldes que cometeram um homicídio numa rebelião. A multidão chegou e pediu que Pilatos fizesse como de costume. Pilatos respondeu-lhes: “Quereis que eu vos solte o Rei dos Judeus?” Ele sabia que os sumos sacerdotes o haviam entregado por inveja. Os sumos sacerdotes instigaram a multidão para que, de preferência, lhes soltasse Barrabás. Pilatos tornou a perguntar: “Que quereis, então, que eu faça com o rei dos judeus?” Eles gritaram: “Crucifica-o!” Pilatos lhes disse: “Que mal fez ele?” Eles, porém, gritaram com mais força: “Crucifica-o!” Pilatos, querendo satisfazer a multidão, soltou Barrabás, mandou flagelar Jesus e entregou-o para ser crucificado (Mc 15, 1-15).

### **Sexta estação: Jesus é açoitado e coroado de espinhos**

Pilatos, querendo satisfazer a multidão, soltou Barrabás, mandou flagelar Jesus e entregou-o para ser crucificado. Os soldados levaram Jesus para dentro do pátio do pretório e chamaram toda a guarnição. Vestiram Jesus com um manto de púrpura e puseram nele uma coroa trançada de espinhos. E começaram a saudá-lo: “Salve, rei dos judeus!”

Batiam na sua cabeça com um caniço, cuspiam nele e, dobrando os joelhos, se prostravam diante dele. Depois de zombarem dele, tiraram-lhe o manto de púrpura e o vestiram com suas próprias vestes. Então levaram-no para fora, a fim de crucificá-lo (Mc 15, 15-20).

### **Sétima estação: Jesus carrega a cruz**

E, carregando ele próprio sua cruz, saiu para o lugar chamado 'Calvário', em hebraico 'Gólgota' (Jo 19, 17).

### **Oitava estação: Jesus é ajudado por Simão, o Cireneu, a carregar a cruz**

E obrigaram um homem que passava por ali, ao voltar do campo, a carregar-lhe a cruz. Era Simão de Cirene, pai de Alexandre e de Rufo (Mc 15, 21).

### **Nona Estação: Jesus encontra as mulheres de Jerusalém**

Seguia-o uma grande multidão do povo, bem como de mulheres, que batiam no peito e choravam por ele. Jesus, porém, voltou-se para elas e disse: "Mulheres de Jerusalém, não choreis por mim! Chorai por vós mesmas e por vossos filhos! Porque dias virão em que se dirá: 'Bem-aventuradas as estéreis, os ventres que nunca deram à luz e os

seios que nunca amamentaram'. Então começarão a pedir às montanhas: 'Caí sobre nós!', e às colinas: 'Escondei-nos!' Se, de fato, fazem isto ao lenho verde, que não acontecerá ao seco?" (Lc 23, 27-31).

### **Décima Estação: Jesus é crucificado**

Quando chegaram ao lugar chamado Calvário, ali crucificaram Jesus e os malfeitores: um à sua direita e outro à sua esquerda. Jesus dizia: "Pai, perdoai-lhes! Eles não sabem o que fazem!" Então repartiram suas vestes tirando a sorte. O povo permanecia lá, observando. E até os chefes zombavam, dizendo: "A outros ele salvou. Salve-se a si mesmo, se, de fato, é o Cristo de Deus, o Eleito!" Os soldados também zombavam dele; aproximavam-se, ofereciam-lhe vinagre e diziam: "Se és o rei dos judeus, salva-te a ti mesmo!" Acima dele havia um letreiro: "Este é o Rei dos Judeus" (Lc 23, 33-38).

### **Décima primeira estação: Jesus promete seu reino ao bom ladrão**

Um dos malfeitores crucificados o insultava, dizendo: "Não és tu o Cristo? Salva-te a ti mesmo e a nós!" O outro, porém, o repreendeu: "Nem sequer temes a Deus, tu que sofres a mesma condenação? Para nós, é justo sofrermos, pois estamos recebendo o que merecemos; mas este, não fez nada de mal".

E acrescentou: “Jesus, lembra-te de mim, quando entrares no teu reino”. Ele lhe respondeu: “Em verdade te digo: hoje estarás comigo no paraíso” (Lc 23, 39-43).

### **Décima segunda estação: Jesus na cruz, sua mãe e o discípulo**

Junto à cruz de Jesus estavam de pé sua mãe e a irmã de sua mãe, Maria de Cleofas, e Maria Madalena. Jesus, ao ver sua mãe e, ao lado dela, o discípulo a quem amava, disse à mãe: “Mulher, eis o teu filho!” Depois disse ao discípulo: “Eis tua mãe!” A partir daquela hora, o discípulo a acolheu em sua casa (Jo 19, 25-27).

### **Décima terceira estação: Jesus morre na cruz**

Já era por volta da hora sexta, e uma escuridão cobriu toda a terra até a hora nona. O sol havia parado de brilhar, o véu do Santuário rasgou-se pelo meio, e Jesus clamou com voz forte: “Pai, em tuas mãos entrego o meu espírito”. Dizendo isso, expirou. O centurião, vendo o que acontecera, glorificou a Deus dizendo: “Realmente, este homem era justo!” E as multidões, que tinham acorrido para assistir à cena, viram o que havia acontecido e, batendo no peito, voltaram para casa. E todos os conhecidos de Jesus, à distância, bem como as mulheres que o seguiam desde a Galileia, estavam observando essas coisas (Lc 23, 44-49).

## Décima quarta estação: Jesus é sepultado

Havia ali um homem chamado José, membro do sinédrio, homem bom e justo, o qual não tinha aprovado a decisão nem a ação dos outros. Era de Arimatéia, uma cidade da Judeia, e esperava a vinda do Reino de Deus. Ele foi ter com Pilatos e pediu o corpo de Jesus. Desceu-o da cruz, enrolou-o num lençol e colocou-o num túmulo escavado na rocha, onde ninguém ainda fora depositado. Era o dia da Preparação, e o sábado estava para começar. As mulheres, que tinham vindo da Galileia com Jesus, acompanharam José e observaram o túmulo e o modo como seu corpo ali era colocado. Depois voltaram para casa e prepararam perfumes e bálsamos. E, no sábado, repousaram, segundo o preceito (Lc 23, 50-56).

## Bênção final

Que a vossa bênção, ó Deus, desça copiosa sobre o vosso povo, que acaba de celebrar a morte do vosso Filho, na esperança da sua ressurreição. Venha o vosso perdão, seja dado o vosso consolo, cresça a fé verdadeira e a redenção se confirme. Por Cristo, nosso Senhor. Amém.

## Sagrado Coração de Jesus e Cristo Rei

O Regnum Christi celebra com singular devoção o Sagrado Coração de Jesus e a Solenidade de Cristo Rei. Jesus é ao mesmo tempo “Amigo e Senhor”, “Nosso Rei” e companheiro íntimo e afetuoso, com quem nos une um “amor real, pessoal, apaixonado e fiel” (cf. EFRC 12, 14, 58). Jesus é “homem de vida interior, amante da oração”, e ao mesmo tempo dedicado à tarefa de “anunciar o Reino e levar a luz do Evangelho a todos”, “saindo ao encontro das necessidades materiais e espirituais” de cada pessoa. Cristo “assume o combate espiritual, a luta perseverante e confiante (em seu Pai) diante da realidade do mal e do pecado”, “empreende de coração magnânimo, entusiasta e criativo” a sua missão, interessa-se pelas “necessidades mais urgentes do mundo”, “aborda com força e determinação os desafios” e dificuldades, “aproveita corajosamente todas as oportunidades para anunciar o amor” e sempre “dá o melhor de si” (cf. EFRC 10, 13, 17, 20).

O anseio de Jesus pelo Reino e seu amor pelos homens são os dois lados de uma mesma moeda, pois Cristo é o Reino em pessoa. Ele, que deseja reinar em nossos corações e na sociedade, convida a cada

um de nós a uma transformação contínua e progressiva Nele. Sentir o seu amor por nós e amar como Ele nos ama, “até o fim”, transfigura nossa atitude e nos impulsiona a uma “doação universal e delicada para com o próximo, a prestatividade engenhosa e a abnegação, tratamento amável e simples, misericórdia com a fraqueza das pessoas, falar bem dos outros, perdão e reconciliação” (cf. EFRC 13, 14, 17, 20, 23).

A missa de Cristo Rei é um momento de encontro para todas as vocações de uma localidade ou território. Geralmente é precedido ou seguido do rito de associação dos fiéis leigos e é ocasião para que os membros de todas as vocações possam renovar a sua associação ao Regnum Christi. Nas melhores ocasiões, o dia é um tempo de festa comunitária para agradecer a Deus e responder ao seu chamado.

## Renovação da Associação ao Regnum Christi

Os leigos do Regnum Christi renovam a sua associação uma vez por ano, no final da celebração eucarística da solenidade de Cristo Rei, acompanhados pelos membros de todas as vocações.

No entanto, a fórmula de renovação pode ser usada com frequência, individualmente ou em equipe, para pedir a Deus a graça de nos identificarmos cada vez mais e melhor com o caminho da santidade que Ele nos propõe no Regnum Christi. Aqui estão as indicações do Ritual do Regnum Christi.

### **Fórmula**

Senhor, Vós me chamastes a viver conscientemente minha vocação batismal à santidade e ao apostolado segundo o carisma do Regnum Christi, para me entregar a Cristo de acordo com meu estado e condição de vida a fim de que Ele reine em meu coração e na sociedade. Por isso, desejo associar-me à Federação Regnum Christi, expressando assim minha pertença a nossa família espiritual. Hoje, inicio uma nova etapa no caminho de assimilação e vivência do espírito, comunhão e missão do Regnum Christi e, para isso, me comprometo a:

- Crescer na amizade com Cristo desenvolvendo a vida de graça através da oração e dos sacramentos.
- Viver as virtudes evangélicas da pobreza, da obediência filial e da pureza em pensamentos e ações.

- Cumprir com amor e honestidade os deveres próprios de meu estado de vida como um serviço a Deus e ao próximo.
- Empenhar-me em minha formação integral e forjar minha liderança cristã.
- Empreender e participar de iniciativas apostólicas.
- Professar um amor fiel e operante à Santa Igreja, ao papa e aos bispos.
- Oferecer generosamente minha oração, talentos, tempo e bens para colaborar na missão do Regnum Christi a serviço da Igreja.

Cabe a mim, de mim também depende, que vossas palavras, Senhor, não se percam.

Cabe a mim que vossa mensagem de salvação chegue aos homens.

Cabe a mim viver de tal maneira vossa palavra que, aqueles que me virem vos reconheçam e vos deem glória, e sintam-se impelidos por vossa graça a participar da fé da Igreja e a dar testemunho vivo dela.

Cabe a mim encarnar o carisma do Regnum Christi para cumprir essa missão na Igreja e no mundo.

## Exercícios espirituais

Os exercícios espirituais são a oportunidade anual que o Regnum Christi nos dá para nos distanciarmos do mundo por até oito dias e entregar-nos totalmente à companhia do Senhor. Eles representam uma pausa no caminho para estar com Aquele que caminha conosco, ouvi-lo, discernir a Sua vontade, reconciliar-nos com Ele através de seu olhar e reacender o fogo do Seu amor que nos impulsiona a doar-nos aos outros.

## Sacramento da Reconciliação

“Mesmo pecando, somos teus, pois acatamos o teu poder” (Sab 15, 2). Reconhecer o próprio pecado ou culpa é confiar no amor misericordioso de Deus, abrir-nos para receber o seu perdão, ser livres até o fim. A confissão frequente aumenta a conhecimento de nós mesmos, encoraja a humildade, ajuda para extinguir os maus hábitos, aumenta a delicadeza de consciência, combate a tibieza e a preguiça, fortalece a vontade, renova a graça do batismo e nos leva a uma identificação mais íntima com Jesus Cristo. O Sacramento da Reconciliação é um encontro vital e renovador com Cristo e com a Igreja.

Aproxime-se do sacramento renovando sua fé na presença e na ação santificadora de Jesus Cristo. Tente expor suas falhas com ordem, brevidade, propriedade, clareza e integridade. Aceite com espírito sobrenatural as orientações do confessor e procura cumprir a penitência com verdadeiro espírito de reparação, o quanto antes. Ofereça suas obras e trabalhos diários em satisfação pelos seus pecados. Agradeça a Deus pelo dom do seu perdão e da sua amizade com uma vida de maior fidelidade à missão que lhe foi confiada.

## Exame de consciência

**Esta oração nos ajuda a colocar-nos diante de Deus e a pedir-lhe ajuda na preparação da nossa confissão:**

Meu Senhor e meu Deus, que conheceis o coração de cada homem, dai-me a graça de examinar sinceramente e conhecer verdadeiramente o meu próprio, para descobrir todos os meus pecados, a fim de que, confessando-os bem e emendando-me deles, mereça o vosso perdão e a vossa graça na terra, e a vida eterna no céu. Por Cristo, nosso Senhor. Amém.

Você pode usar vários recursos para preparar sua confissão: os dez mandamentos, as bem-aventuranças, os pontos para o exame contido no ritual de penitência ou outro adequado as suas necessidades.

## Rito de penitência

### ACOLHIDA DO PENITENTE

O sacerdote e o penitente dizem juntos:

✙ Em nome do Pai e do Filho e do Espírito Santo.  
Amém.

O sacerdote convida a confiar no perdão de Deus.

**Sacerdote:** Deus, que fez brilhar a sua luz em nossos corações, te conceda a graça de reconhecer os teus pecados e a grandeza de sua misericórdia.

**Penitente:** Amém.

A confissão é feita, seguida de algumas recomendações do sacerdote e a imposição da penitência. O penitente reza o ato de contrição (pode ser usada esta fórmula ou outra semelhante):

## Ato de contrição

**Penitente:** Senhor, eu me arrependo sinceramente de todo mal que pratiquei e do bem que deixei de fazer. Pecando, eu vos ofendi, meu Deus, sumo bem, digno de ser amado sobre todas as coisas. Proponho firmemente, ajudado por vossa graça, fazer penitência, não mais pecar e fugir das ocasiões do pecado. Senhor, tende piedade de mim pelos méritos da paixão do nosso Salvador, Jesus Cristo.

## Absolvição

**Sacerdote:** Deus, Pai de misericórdia, que, pela morte e ressurreição de seu Filho, reconciliou o mundo consigo e enviou o Espírito Santo para remissão dos pecados, te conceda, pelo ministério da Igreja, o perdão e a paz. E eu te absolvo dos teus pecados em nome do Pai, e do Filho, ✝ e do Espírito Santo.

**Penitente:** Amém.

## Despedida

**Sacerdote:** Dai graças ao Senhor porque ele é bom.

**Penitente:** Porque a sua misericórdia é eterna.

**Sacerdote:** O Senhor perdoou os teus pecados.

Vai em paz

## Orações para diversos momentos da vida

### Oração ao Espírito Santo

**Guia:** Vinde, Espírito Santo!

**Participantes:** Enchei os corações dos vossos fiéis e acendei neles o fogo do vosso amor.

**Guia:** Enviai o vosso Espírito e tudo será criado.

**Participantes:** E renovareis a face da terra.

**Guia:** Oremos: Ó Deus, que instruístes o coração dos fiéis com a luz do Espírito Santo; fazei que apreciemos retamente todas as coisas segundo o mesmo Espírito e gozemos sempre de Sua consolação. Por Cristo, nosso Senhor.

**Participantes:** Amém.

## Oração antes das refeições

**Guia:** Em nome do Pai e do Filho e do Espírito Santo.

**Participantes:** Amém.

**Guia:** Abençoaí, Senhor, a nós e a estes alimentos, que de Vossa bondade recebemos. Por Cristo, nosso Senhor.

**Participantes:** Amém.

## Oração depois das refeições

**Guia:** Nós vos damos graças, ó Deus todo-poderoso, por todos os vossos benefícios. Vós que viveis e reinais para sempre.

**Participantes:** Amém.

## Oração pela renovação do Regnum Christi

Jesus Cristo, reunidos em vosso nome como família espiritual e corpo apostólico, nós nos colocamos em vossa presença.

Vós nos revelastes o mistério do amor que arde em vosso coração apostólico por todas as pessoas e o vosso desejo de reinar em nossas almas e na sociedade.

Sentimo-nos chamados a conhecer melhor o dom do Regnum Christi para que ele seja frutuoso em nossas vidas e no mundo.

Nós vos pedimos que envieis o vosso Espírito: que seja luz para compreender nosso carisma com a mente e com o coração, e que estejamos sempre prontos para responder às necessidades da Igreja e do mundo como apóstolos de vosso Reino.

Seguindo o exemplo de Maria, queremos descobrir e acolher a ação do vosso Espírito, aceitando vosso plano com fé e cantando vossos louvores pelas grandes obras que fizestes e continuais a fazer.

Jesus Cristo, vós sois o centro de nossas vidas. Com amor renovado, nós vos dizemos hoje: “Cristo Rei nosso! Venha a nós o Vosso Reino”!

## Oração para a Comunhão do Regnum Christi

Senhor Jesus,  
pelo dom do batismo somos filhos de Deus  
reunidos na Trindade e na comunhão da Igreja  
Vós nos chamastes ao Regnum Christi,  
uma família espiritual que quer levar o vosso amor a  
todos os homens.  
Iluminai meus olhos para ver o dom que cada pes-  
soa é.  
Abri meus ouvidos para escutar as necessidades do  
outro.  
Colocai em minha boca a Palavra para encontrar-me  
com meus irmãos e irmãs.  
Vivei em meu coração para unir-nos em ideias, pro-  
pósitos e esforços,  
para que trabalhemos juntos para fazer presente o  
Vosso Reino.  
Fazei-me consciente de que a comunhão é missio-  
nária e de que a missão é para a comunhão.  
Recordai-me, cada vez que eu me esqueça:  
somos um só Corpo em Cristo e o maior chamado é  
amarmos uns aos outros como Vós nos amastes  
para que o mundo possa conhecer o Vosso amor.

## Oração a São Miguel Arcanjo

São Miguel Arcanjo, protegei-nos no combate. Cobri-nos com vosso escudo contra os embustes e ciladas do demônio. Subjugue-o Deus, instantemente o pedimos, e vós, príncipe da milícia celeste, pelo divino poder, precipitai no inferno a Satanás e a todos os espíritos malignos que andam pelo mundo para perder as almas. Amém.

## Oração do Apóstolo

Senhor, que nos destes a graça de pertencer à vossa Igreja e de participar da vossa missão de salvar os homens, ajudai-nos a conhecer-Vos melhor, a seguir-Vos mais de perto e a transmitir-Vos a todos os homens. Inspirai-nos coragem e entusiasmo para sermos amigos de todos aqueles com quem nos encontramos, a fim de podermos aproximá-los de Vós. Nunca permitais que Vos ofendamos com palavras ou atos. Mantende-nos sempre perto de Vós e tornai-nos membros vigorosos da vossa Igreja. Fortalecei e fazei crescer a vossa vida em nós, para que tudo o que fizemos seja feito convosco e para vós.

## Oração dos leigos

Senhor, nosso Deus, que colocastes a força do Evangelho como fermento do mundo, concedei àqueles que chamastes a viver em meio aos afazeres temporais que, inflamados pelo fogo do Espírito, nos entreguemos apaixonadamente à missão de fazer presente o Reino de Cristo no mundo, para que Ele seja tudo em todos. Por Cristo, Nosso Senhor. Amém.

## Oração dos namorados

Senhor, em meu coração acendeu-se o amor por uma criatura que vós conheceis e amais. Vós me levastes a encontrá-la e a apresentastes a mim. Dou-vos graças por este dom que me enche de profunda alegria, que me torna semelhante a vós, que sois amor, e que me faz compreender o valor da vida que me destes. Permitti que eu não dissipe esta riqueza que me pusestes no coração; ensinai-me que o amor é doação, e não pode misturar-se com nenhum egoísmo; que o amor é puro, e não pode estar em nenhuma vileza; que o amor é fecundo, e desde agora deve produzir um novo modo de viver em ambos. Eu vos peço, Senhor, por quem me

espera e pensa em mim; por quem pôs em mim toda a confiança para o seu futuro; por quem caminha ao meu lado: tornai-nos dignos um do outro, sendo-lhe ajuda e modelo. Ajudai-nos em nossa preparação para o matrimônio, para a sua grandeza, para a sua responsabilidade, a fim de que, desde agora, nossas almas dominem nossos corpos e os guiem no amor.

## Oração dos esposos

Senhor, Pai santo, Deus onipotente e eterno, nós vos damos graças e bendizemos o vosso santo nome: vós criastes o homem e a mulher para serem autênticos cristãos e diligentes construtores da cidade terrena. Permitti que vivamos juntos por longo tempo, em alegria e paz, para que os nossos corações possam sempre elevar a vós o louvor e a ação de graças, por meio do vosso Filho, no Espírito Santo. Amém.

## Oração no aniversário de casamento

Ó Deus, Senhor do universo, que no princípio criastes o homem e a mulher e instituístes o vínculo conjugal, abençoai e fortalecei o nosso amor, para que manifestemos sempre em nossa vida o sacramento que celebramos na fé. Por Cristo, Nosso Senhor. Amém.

## Oração pela vocação dos filhos

Senhor, peço-Vos pela vocação de meus filhos, aquela que tendes determinado para cada um deles, para que obtenham a graça de descobri-la e aceitá-la conforme a Vossa vontade, e se entreguem, dócil e generosamente a ela, cumprindo fielmente os deveres que ela impõe.

E, se em Vossa infinita bondade, quisestes chamar-lhes ao Vosso serviço, formai-me Senhor, um coração generoso e disposto que aprecie em sua magnitude o dom inigualável da vocação sacerdotal e da vida consagrada.

Dai-me, Senhor, a alegria e a humildade de reconhecer e agradecer tão fecunda benção. Amém.

## Oração na espera de um filho

Ó Senhor, nosso Pai, nós vos damos graças pelo dom maravilhoso de fazer-nos participar da vossa divina paternidade. Neste tempo de espera, vos pedimos: protegei este nosso filho, cheio ainda de mistério, para que ele nasça sadio à luz do mundo e ao novo nascimento do batismo. Ao vosso coração maternal, ó Mãe de Deus, nós confiamos nosso filho. Amém

## Oração pelos filhos

Iluminai, Senhor, a mente dos nossos filhos, para que conheçam o caminho que quisestes para eles, a fim de poderem dar-vos glória e alcançar a salvação. Sustentai-os com a vossa força, para que eles realizem em sua vida os ideais do vosso Reino. Iluminai também a nós, seus pais, para que os ajudemos a reconhecer sua vocação cristã e realizá-la generosamente, colaborando com as vossas inspirações interiores. Amém.

## Oração dos filhos

Ó Deus, que nos mandastes honrar pai e mãe, escutai com benevolência a oração que por eles vos dirijo. Concedei-lhes longos dias de vida na terra e conservai-lhes a saúde do corpo e do espírito. Abençoai as suas fadigas e as suas iniciativas. Recompensai-os por tudo o que eles têm feito por mim. Inspirai-lhes o amor e a prática da vossa santa lei. Ajudai-me a fazer tudo o que puder por eles. E fazei com que, depois de desfrutar do seu afeto na terra, tenha a alegria de viver eternamente com eles no céu. Amém.

## Oração pelos enfermos

Vós quisestes, Senhor, que o vosso Filho unigênito suportasse as nossas fraquezas, para revelar-nos o valor da doença e da paciência; escutai agora as súplicas que vos dirigimos pelos nossos irmãos enfermos, e concedei aos que se encontram na dor, na aflição ou na doença, a graça de se sentirem escolhidos entre aqueles que o vosso Filho chamou bem-aventurados, e de se saberem unidos à paixão de Cristo para a redenção do mundo. Por Cristo, nosso Senhor. Amém.

## Oração pelos que sofrem

Ó Deus, refúgio providente dos que sofrem; escutai a oração que vos dirigimos por eles. Acalmai e confortai os enfermos, os anciãos e os moribundos. Dai aos que cuidam deles paciência e sabedoria, tato e compaixão. Inspirai neles os gestos que dão alívio, as palavras que iluminam e o amor que conforta. Confiamos a vós os corações desanimados, em rebeldia, dilacerados pela tentação, atormentados pela paixão, feridos ou profanados pela maldade dos homens.

Colocai dentro de nós, Senhor, o vosso espírito de amor, de compreensão, de sacrifício, para que prestemos um socorro eficaz a todos os que encontrarmos sofrendo em nosso caminho. Ajudai-nos a responder ao seu chamado, pois é chamado vosso. Amém.

## Oração nas dificuldades da vida

Senhor, fazei-nos enfrentar com ânimo vigoroso e sereno as nossas dificuldades, obrigações e responsabilidades e, consolados por vós, saibamos confortar os nossos irmãos. Por Cristo, nosso Senhor. Amém.

## Oração antes de uma viagem

Senhor, que ocupais todo lugar com a vossa presença: acompanhai-me nesta viagem, para que eu chegue ao meu destino e volte para casa são e salvo. Que a minha viagem seja um anúncio de alegria a todos os que encontrar, uma mensagem de esperança e um testemunho de vida cristã. O auxílio divino permaneça sempre conosco. Amém

## Oração por um falecido

Senhor, lembrai-vos do(a) vosso(a) filho(a) N, a quem chamastes deste mundo à vossa presença. Concedei-lhe que, tendo participado da morte de Cristo pelo Batismo, participe igualmente da sua Ressurreição, no dia em que ele ressuscitar os mortos, tornando o nosso pobre corpo semelhante ao seu corpo glorioso. Por Cristo, Nosso Senhor. Amém.

## Oração para pedir a graça de uma boa morte

Ó Deus, que nos criastes à vossa imagem e entregastes o vosso Filho à morte por nós, concedei-nos a graça de viver vigiando em oração, para que possamos deixar este mundo sem pecado e descansar com alegria no seio da vossa misericórdia. Por Cristo, nosso Senhor. Amém.

## Orações de Ação de Graças

### I

Ó Deus, Pai de todos os dons, fonte de tudo o que temos e somos, ensinai-nos a reconhecer os benefícios da vossa imensa bondade e amar-vos de coração sincero e com todas as nossas forças. Por Cristo, nosso Senhor. Amém.

### II

Ó Deus, fonte de todo o bem, princípio do nosso ser e do nosso agir, recebei o nosso humilde agradecimento por todos os vossos benefícios, e fazei com que correspondamos ao dom da vossa benevolência com o generoso compromisso de nossa vida a serviço do vosso Reino. Por Cristo, nosso Senhor. Amém.

# Orações comuns da Igreja

## Oração a Jesus Crucificado

Eis-me aqui, ó bom e dulcíssimo Jesus! De joelhos me prostro em vossa presença e vos suplico com todo o fervor de minha alma que vos digneis gravar no meu coração os mais vivos sentimentos de fé, esperança e caridade, verdadeiro arrependimento de meus pecados e firme propósito de emenda, enquanto vou considerando com vivo afeto e dor as vossas cinco chagas, tendo diante dos olhos aquilo que o profeta Davi já nos fazia dizer, ó bom Jesus: “Transpassaram minhas mãos e meus pés e contaram todos os meus ossos” (Sal. 21,17-18).

## Alma de Cristo

Alma de Cristo, santificai-me.

Corpo de Cristo, salvai-me.

Sangue de Cristo, inebriai-me.

Água do lado de Cristo, lavai-me.

Paixão de Cristo, confortai-me.

Ó bom Jesus, ouvi-me.

Dentro de vossas chagas, escondi-me.  
Não permitais que me separe de Vós.  
Do espírito maligno defendei-me.  
Na hora da morte chamai-me e  
mandai-me ir para Vós,  
para que com vossos Santos vos louve  
por todos os séculos dos séculos.  
Amém

## Oração Universal atribuída ao Papa Clemente XI

Meu Deus, eu creio em Vós, mas fortificai a minha fé;  
espero em Vós, mas tornai mais confiante a minha  
esperança; eu vos amo, mas afervorai o meu amor;  
arrependo-me de ter pecado, mas aumentai o meu  
arrependimento.

Eu vos adoro como primeiro princípio, eu vos desejo  
como fim último; eu vos louvo como benfeitor perpé-  
tuo, eu vos invoco como benévolo defensor.

Que vossa sabedoria me dirija, vossa justiça me  
contenha, vossa clemência me console, vosso po-  
der me proteja.

Meu Deus, eu vos ofereço meus pensamentos, para  
que só pense em Vós; minhas palavras, para que só  
fale em Vós; minhas ações, para que sejam do vos-

so agrado; meus sofrimentos, para que sejam por vosso amor.

Quero o que quiserdes, porque o quereis, como o quereis, e enquanto o quereis.

Senhor, eu vos peço: iluminai minha inteligência, inflamai minha vontade, purificai meu coração e santificai minha alma.

Dai-me chorar os pecados passados, repelir as tentações futuras, corrigir as más inclinações e praticar as virtudes do meu estado.

Concedei-me, ó Deus de bondade, ardente amor por Vós e aversão por meus defeitos, zelo pelo próximo e desapego do mundo.

Que eu me esforce para obedecer aos meus superiores, auxiliar os que dependem de mim, dedicar-me aos amigos e perdoar os inimigos.

Que eu vença a sensualidade pela austeridade, a avareza pela generosidade, a cólera pela mansidão e a tibieza pelo fervor.

Tornai-me prudente nas decisões, corajoso nos perigos, paciente nas adversidades e humilde na prosperidade.

Fazei, Senhor, que eu seja atento na oração, sóbrio nos alimentos, diligente no trabalho e firme nas resoluções.

Que eu procure possuir pureza de coração e modéstia de costumes, um procedimento exemplar e uma vida reta.

Que eu me aplique sempre em vencer a natureza, colaborar com a graça, guardar os mandamentos e merecer a salvação.

Aprenda de Vós como é pequeno o que é da terra, como é grande o que é divino, breve o que é desta vida e duradouro o que é eterno.

Dai-me preparar-me para a morte, temer o dia do juízo, fugir do inferno e alcançar o paraíso.

Por Cristo, nosso Senhor. Amém.

## Oferecimento de si mesmo (oração de Santo Inácio de Loyola)

Recebei, Senhor, minha liberdade inteira. Recebei minha memória, minha inteligência e toda a minha vontade. Tudo que tenho ou possuo, de vós me veio; tudo vos devolvo e entrego sem reserva para que a vossa vontade tudo governe. Dai-me somente vosso amor e vossa graça e nada mais vos peço, pois já serei bastante rico.

## Oração a Cristo Rei

Ó Jesus, eu vos reconheço como Rei universal. Tudo o que foi feito, para Vós foi criado. Exercei sobre mim todos os vossos direitos. Renovo as minhas pro-

messas de batismo, renunciando a Satanás, às suas seduções, às suas obras, e prometo viver como bom cristão. Particularmente, empenhar-me-ei a fazer triunfar, por todos os meios ao meu alcance, os direitos de Deus e da vossa Igreja. Jesus Cristo, eu vos ofereço as minhas pobres ações para alcançar que todos os corações reconheçam e vivam a vossa mensagem de paz, de justiça e de amor. Amém.

## Oração pelo Papa

Ó Jesus, rei e senhor da Igreja: renovo na vossa presença a minha adesão incondicional ao papa, princípio e fundamento visível da unidade na vossa Igreja. Creio firmemente que, por meio dele, Vós nos governais, ensinais e santificais. Cuidai de sua vida, iluminai a sua inteligência, fortalecei o seu espírito e concedei-nos que, em torno a ele, a vossa Igreja se conserve unida, firme na fé e nas obras, e seja assim o instrumento fiel de vossa redenção. Amém.

## Oração pelas vocações

Ó Jesus, bom Pastor, olhai com misericórdia o vosso amado rebanho. Senhor, suscitai na vossa igreja vocações sacerdotais, consagradas e leigas

para estender o vosso Reino. Nós vos pedimos pela intercessão de Nossa Senhora de Guadalupe, vossa doce e santa Mãe. Ó Jesus, dai-nos vocações segundo o vosso coração

### Sinal da Cruz

✠ Em nome do Pai e do Filho e do Espírito Santo.  
Amém.

(Latim)

In nómine Patris, et Fílii, et Spíritus Sancti.  
Amen.

### Pai Nosso

Pai nosso, que estais nos céus, santificado seja o vosso nome, venha a nós o vosso Reino, seja feita a vossa vontade assim na terra como no céu. O Pão nosso de cada dia nos dai hoje, perdoai-nos as nossas ofensas, assim como nós perdoamos a quem nos tem ofendido, e não nos deixeis cair em tentação, mas livrai-nos do mal. Amém.

(Latim)

Pater noster, qui es in cælis, sanctificétur nomen tuum; advéniat regnum tuum; fiat volúntas tua, sicut in cælo, et in terra. Panem nostrum cotidiánum da nobis hódie; et dimítte nobis débita nostra, sicut et

nos dimittimus debitóribus nostris; et ne nos indúcas in tentatiónem, sed líbera nos a malo. Amen.

## Ave Maria

Ave Maria, cheia de graça, o Senhor é convosco, bendita sois vós entre as mulheres e bendito é o fruto do vosso ventre, Jesus. Santa Maria, Mãe de Deus, rogai por nós pecadores, agora e na hora de nossa morte. Amém.

(Latim)

Ave, María, grátia plena, Dóminus tecum. Benedícta tu in muliéribus, et benedíctus fructus ventris tui, Iesus. Sancta María, Mater Dei, ora pro nobis peccatóribus, nunc et in hora mortis nostræ. Amen.

## Salve Rainha

Salve Rainha, mãe de misericórdia, vida, doçura e esperança nossa, salve! A vós bradamos os degredados filhos de Eva; a vós suspiramos, gemendo e chorando neste vale de lágrimas! Eia, pois, advogada nossa, esses vossos olhos misericordiosos a nós volvei, e depois deste desterro mostrai-nos Jesus, bendito fruto do vosso ventre! Ó clemente, ó piedosa, ó doce sempre Virgem Maria. Rogai por nos Santa Mãe de Deus

**Para que sejamos dignos das promessas de Cristo.** Amém.

## Glória

Glória ao Pai e ao Filho e ao Espírito Santo. Como era no princípio, agora e sempre. Amém.

(Latim)

Glória Patri, et Fílio, et Spirítui Sancto.

Sicut erat in princípio, et nunc et semper,  
et in sæcula sæculórum. Amen.

## Ação de graças

Nós vos damos graças, Senhor, por todos os vossos benefícios. Vós que viveis e reinais pelos séculos dos séculos. Amém.

(Latim)

Agimus tibi grátias, omnípotens Deus, pro univérsis beneficiis tuis, qui vivis et regnas in sæcula sæculórum. Amen.

## Conclusão das orações

**Guia:** Cristo Rei Nosso!

**Participantes:** Venha a nós o vosso reino!

**Guia:** Virgem prudentíssima, Maria, mãe da Igreja (ou: Mãe dolorosa; ou: Rainha dos Após-tolos),

**Participantes:** Rogai por nós.

(Latín)

**Guia:** Christe, rex noster!

**Participantes:** Advéniat regnum tuum!

**Guia:** Virgo prudentíssima, María Mater Ecclésiæ  
(vel: Mater dolorosa; vel: Regina Apostolorum),

**Participantes:** ora pro nobis.

regnumchristi.com.br