

O LIVRO DAS MINHAS ORAÇÕES

Organização de
Pe. Mário Santos, ssp

- Revisto e atualizado -



APRESENTAÇÃO

A vida cristã é imitação da vida de Cristo, nosso Mestre e Senhor. Sendo Filho de Deus, ensinou-nos, pelo exemplo e pregação, a dirigirmo-nos com confiança plena a Deus nosso Pai e, em todas as circunstâncias da nossa vida, a rezar com fé: «O Senhor Jesus que passou pela Terra a fazer o bem e a anunciar a Palavra, dedicou, sob inspiração do Espírito Santo, muitas horas à oração, falando ao Pai com filial confiança e intimidade incomparável. Deixou assim um admirável exemplo aos seus discípulos a quem expressamente também ensinou a orar. O cristão, movido pelo Espírito Santo, transformará em oração toda a sua vida quotidiana, especialmente o seu trabalho. A oração acabará por criar em nós uma atitude de louvor e agradecimento ao Senhor, aumentará a nossa fé, confortar-nos-á numa esperança ativa, ajudar-nos-á na entrega aos irmãos, a sermos fiéis em inumeráveis tarefas apostólicas, a vivermos em comunidade e a sermos Igreja viva e operante. A Igreja, que continuamente ora nos seus membros, une-se assim à oração de Cristo.» (*Documento de Puebla*, 1992)

Não esqueçamos também os exemplos e as recomendações dos Apóstolos, dos Padres da Igreja e dos santos, de todos os tempos e lugares, que deixaram pegadas maravilhosas na história do cristianismo. Em primeiro lugar, São Paulo, que escreveu numa das suas cartas: «Não vos inquieteis com nada; mas apresentai a Deus todas as vossas necessidades, através de orações e de súplicas, em ação de graças.» (Fl 4,6)

Com este propósito compilámos *O livro das minhas orações*, que é, essencialmente, constituído pelas principais fórmulas de orações tradicionais e modernas, e pelas devoções de maior uso entre o povo cristão.

Estamos certos de que será um instrumento valioso para o diálogo com o Senhor, no qual consiste toda a oração, tal como foi definida pelos antigos Padres da Igreja.

Os editores

Oração por todos os homens

Jesus, Vós que conheceis a maldade dos homens, sentis todos os dias a perfídia dos nossos pecados, e apesar disso, porque nos amais, vindes até nós, peço-Vos hoje por todos os homens:

rezo pelos egoístas para que aprendam a dar-se;
pelos covardes para que sejam corajosos;

pelos soberbos para que reconheçam a sua miséria;
pelos avarentos para que sejam generosos;

pelos impuros para que sejam limpos de coração;
pelos distraídos para que se habituem a refletir;

pelos maus para que arrepiem caminho;

pelos invejosos para que tenham um coração grande;

pelos que não amam, para que aprendam a amar;

pelos ricos para que sigam a vossa doutrina;

peço-Vos por todos e também por mim. Ámen.

Só quem é capaz de olhar com humildade
para o céu terá coragem para olhar
para a terra.

5. À SANTÍSSIMA VIRGEM MARIA

O Santo Rosário

Guia: Pelo sinal da santa Cruz, livre-nos Deus, † nosso Senhor, dos nossos inimigos. Em nome do Pai, e do Filho e do Espírito Santo. Amen.

Guia: Meu Senhor Jesus Cristo.

Todos: Deus e homem verdadeiro, pesa-me de todo o meu coração ter pecado, porque mereci o inferno e perdi o céu, e, sobretudo, porque Vos ofendi a Vós, que sois bondade infinita, a quem amo sobre todas as coisas. Proponho, firmemente, com a vossa graça, emendar-me e afastar-me das ocasiões de pecado, confessar-me e cumprir a penitência. Confio que me perdoareis pela vossa infinita misericórdia. Amen.

Guia: Abri, Senhor, os meus lábios.

Todos: E a minha boca proclamará o vosso louvor.

Guia: Glória ao Pai e ao Filho e ao Espírito Santo.

Todos: Como era no princípio, agora e sempre. Amen.

O guia anuncia os mistérios gozosos (segundas-feiras e sábados), ou os dolorosos (terças e sextas-feiras) ou os luminosos (quintas-feiras), ou os gloriosos (quartas-feiras e domingos). Após o anúncio de cada mistério, diz-se um Pai-nosso, seguido de dez Ave-Marias e termina-se com um Glória ao Pai, seguido de algumas jaculatórias, como as seguintes:

Índice

Apresentação	5
--------------------	---

I. ORAÇÕES DE CADA DIA

1. Orações da manhã	7
Sinal da Cruz	7
Pai-nosso	7
Ave-Maria	8
Glória ao Pai	8
Credo (Símbolo dos Apóstolos)	8
Credo Niceno-Constantinopolitano (da Missa)	9
Salve-Rainha	10
Oferecimento	11
Ao levantar	11
Oferecimento das ações	
ao Sagrado Coração de Jesus	12
Oração de entrega total	13
Ao Anjo da Guarda	13
Para passar santamente o dia	13
2. Momentos de oração	14
Ato de fé	14
Ato de esperança	14
Ato de caridade	15
Ato de contrição	15
Aceitação da vontade de Deus	15
Senhor, Vós estais sempre comigo	16
Senhor, dai-me a graça de viver e ser feliz	16
Senhor, ajudai-me a encontrar-Vos	17
Oração de abandono em Deus	17
Oração de petição	18
Oração do caminheiro	18
Oração das alturas	19
3. Orações do meio-dia	20
O <i>Angelus</i> (ou Saudação angélica)	20
<i>Regina coeli</i> (Rainha do céu)	20
Louvemos ao Senhor	21
Senhor, eis-me ao trabalho	22
Senhor, meu amigo	22

4. Orações da tarde	23
Cântico das criaturas (ou do Irmão Sol).....	23
Oração de confiança.....	25
Oração de São Francisco de Assis.....	25
Oração de agradecimento.....	26
Senhor, bendito sejas eternamente.....	27
Oração a Nossa Senhora	28
Senhor, dai-me força	28
Obrigado, Senhor.....	29
Hino da tarde.....	29
5. Orações da noite.....	30
Oração de agradecimento.....	30
Ato de contrição.....	31
6. Orações ao deitar	32
Senhor, mais um dia terminou.....	32
Senhor, eu tenho fé em Vós	32
Ao Sagrado Coração de Jesus.....	32
Oferecimento ao Pai Eterno	33
Consagração a Nossa Senhora	33
Bênção da casa	34
Pelas Almas do Purgatório	34

II. ORAÇÕES DA FAMÍLIA

1. Orações do lar	35
Oração à Sagrada Família	35
Oração para viver em paz na família.....	35
Oração por todas as famílias	36
Oração pela nossa família e parentes	37
Oração dos noivos	38
Oração dos noivos à Virgem Maria.....	38
Oração dos esposos que esperam um filho	39
Oração de agradecimento após o nascimento de uma criança.....	40
Oração no aniversário de um filho.....	40
Oração dos pais por um filho ainda pequeno.....	41
Oração pelos filhos que já vão à escola.....	41
Oração dos pais pelo futuro dos filhos	42
Bênção dos pais a um filho que contrai matrimónio.....	42
Oração por um filho ausente.....	43
Oração dos pais pelos filhos	43
Outra oração dos pais pelos filhos.....	44

Oração da mãe pelos filhos	45
Oração dos esposos	45
Oração nas dificuldades económicas	46
Oração antes de uma viagem	47
Oração pelos pais	47
Oração pelas mães	48
Oração dos avós	49
Oração da viúva (ou do viúvo).....	50
Oração pelos que vivem na solidão	51
Antes de ler a Sagrada Escritura	51
Depois de ler a Sagrada Escritura.....	51
Antes das refeições.....	52
Após as refeições	52
Oração da adolescente.....	53
Oração do adolescente	53
Oração da jovem	54
Oração pelos amigos	55
Oração do estudante.....	55
Oração pela namorada.....	56
Oração por todos os homens	57
 2. Orações pela Igreja	58
Oração pela Igreja.....	58
Oração para amar a santa Igreja	58
Oração pelos religiosos	59
Oração pelas missões	60
Oração pelos cristãos perseguidos	60
Oração pela unidade dos cristãos.....	61
 3. Orações para as várias necessidades sociais	62
Oração pela nossa Pátria.....	62
Oração pelo Presidente da República.....	62
Oração por todos os governantes	63
Oração pela paz e a justiça.....	63
Oração por um mundo novo	64
Oração pelos operários	65
Oração do trabalhador.....	65
Oração do agricultor	67
Oração do motorista.....	67
Oração do professor	67
Oração dos estudantes pelos professores.....	68
Maria, protegei a nossa terra	68
Oração do enfermeiro	69
Oração do jornalista	70
Oração do apóstolo.....	71

Oração do comunicador	71
Oração do espectador.....	72
Cântico novo das técnicas e dos meios audiovisuais.....	73

III. DEVOÇÕES DO CRISTÃO

1. À Santíssima Trindade	75
Consagração à Santíssima Trindade.....	75
Oração à Santíssima Trindade	76
Oração à Santíssima Trindade	76
Oração de absoluta confiança à Santíssima Trindade	77
Elevação à Santíssima Trindade.....	77
Oração de São Francisco à Santíssima Trindade	79
Hino de ação de graças (<i>Te Deum</i>).....	80
2. A Deus Pai	82
Ato de abandono ao Pai	82
Pai, eu Vos ofereço a minha vida	82
Pai, ensinaí-me a descobrir o vosso amor	83
Pai, Vós sois o meu benfeitor	84
Pai, Vós sois tudo	84
Eu Vos adoro, Criador incompreensível	84
Nada temo.....	85
Tomai, Senhor, e recebei	86
3. A Jesus Cristo	87
Oração ao Menino Jesus	87
Oração a nosso Senhor dos Passos.....	88
Via-Sacra.....	88
Oração a Jesus Crucificado.....	101
Oração às Cinco Chagas de Cristo	102
Promessas do Sagrado Coração de Jesus	104
Oração para oferecer a comunhão das primeiras sextas-feiras do mês	105
Consagração ao Sagrado Coração de Jesus	105
Ladainha ao Sagrado Coração de Jesus.....	106
Consagração do género humano ao Sagrado Coração de Jesus	109
Entronização do Sagrado Coração de Jesus nas casas	110
Novena ao Sagrado Coração de Jesus	113

4. Ao Espírito Santo	115
Oração ao Espírito Santo para pedir os seus dons	115
Oração para pedir o Espírito Santo	116
Ao Espírito Santo	117
Oração ao Espírito Santo	118
Invocação ao Espírito Santo	118
Consagração ao Espírito Santo	118
Oração de Santo Afonso ao Espírito Santo.....	119
Oração breve ao Espírito Santo.....	121
Súplicas de Santo Agostinho ao Espírito Santo.....	121
Vinde, Espírito Santo.....	122
Vem, Espírito Criador	123
 5. À Santíssima Virgem Maria	 125
O Santo Rosário	125
Nossa Senhora do Rosário de Fátima.	126
Mistérios Gozosos	126
Mistérios Luminosos.....	127
Mistérios Dolorosos	127
Mistérios Gloriosos	128
Ladainha de Nossa Senhora	128
Cântico da Santíssima Virgem (<i>Magnificat</i>).....	131
Oração à Santíssima Virgem, pela Igreja	132
Visita à Virgem Santíssima	133
Oração à Virgem, nas dificuldades.....	134
Oração a Nossa Senhora do Bom Despacho (ou do Parto)	135
Oração a Nossa Senhora do Rosário	136
Oração a Nossa Senhora da Paz.....	136
Oração a Nossa Senhora de Fátima.....	137
Oração a Nossa Senhora do Carmo	138
Oração de São Bernardo	138
Consagração da humanidade à Rainha dos Apóstolos.....	139
Consagração de nós mesmos a Maria.....	140
Oração para pedir um coração bom	141
Oração ao Imaculado Coração de Maria.....	142
Consagração do/da jovem à Virgem	143
Invocações à Santíssima Virgem.....	144
 6. Aos anjos e aos santos	 146
Oração ao Anjo protetor	146
Oração a São Miguel Arcanjo	146
Pedindo a graça de uma boa morte.....	146
Oração a São José, pela Igreja.....	148
Oração dos trabalhadores a São José.....	149

Oração a São Pedro.....	150
Oração a São Paulo	150
Oração a São Francisco de Assis	150
Oração a São Judas Tadeu.....	151
Oração a São Judas Tadeu, pelo trabalho e pela família	151
Oração a Santo António de Lisboa.....	152
Cinco minutos diante de Santo António	153
Responso a Santo António.....	154
Ladainha a Santo António	156
Oração a Santa Rita de Cássia	157
Oração a Santa Rita	158
Oração ao Santo do nosso nome	159
Ladainha dos Santos.....	160

IV. ORAÇÕES DOS SACRAMENTOS DA VIDA CRISTÃ

1. Sacramento do Batismo	163
Oração dos pais para pedir o Batismo dos filhos.....	163
Oração de ação de graças depois do Batismo de um filho.....	163
Consagração de uma criança a Nossa Senhora, após o Batismo.....	164
Renovação das promessas do Batismo em família.....	165
Batismo de emergência.....	166
Oração no aniversário do Batismo.....	167
2. Sacramento da confirmação	168
Oração dos pais pelo filho que vai ser crismado	168
Os compromissos do Crisma na família.....	168
Oração no aniversário da Confirmação	169
Oração da testemunha de Cristo	170
3. Sacramento da Eucaristia	171
O Ordinário da Missa.....	171
Liturgia da Palavra.....	175
Liturgia eucarística	176
Oração eucarística II	178
Prefácio.....	178
Ritos da comunhão.....	182
Ritos de conclusão	186
Preparação para a sagrada Comunhão.....	186

Oração de São Tomás de Aquino.....	186
Oração a Nossa Senhora	187
Oração de petição para antes da Comunhão	188
Ato de fé	188
Ato de esperança	188
Ato de caridade	189
Orações de ação de graças para depois da comunhão	189
Oração a Jesus crucificado.....	189
Adoro-Vos devotadamente, ó Deus escondido.....	190
Oração de São Tomás de Aquino.....	190
Oração de Santo Inácio de Loiola.....	191
Oração de São Boaventura.....	191
Visitas ao santíssimo sacramento	193
Oração no início da visita ao Santíssimo Sacramento	193
Ato de desagravo ao Santíssimo Sacramento	193
Meu Senhor Jesus Cristo.....	194
Oração de desagravo a Jesus sacramentado	196
Um minuto com Jesus sacramentado	198
Visita ao Santíssimo Sacramento	198
Senhor, fazei de mim.....	199
Bênção eucarística	200
Louvores ao Santíssimo Sacramento	201
4. Reconciliação e penitência.....	203
Oração para antes da confissão.....	204
Exame de consciência.....	204
Ato de contrição I	209
Ato de contrição II.....	209
Ato de contrição III	210
Absolvição.....	210
Louvor a Deus e despedida.....	211
Ação de graças depois da confissão.....	211
Oração a Jesus depois da confissão	211
Perdão, meu Deus.....	212
5. Sacramento do matrimónio	214
Oração para antes do casamento	214
Oração dos esposos	215
Renovação das promessas matrimoniais	216
Oração no 25.º aniversário do Matrimónio: Bodas de Prata.....	216
Oração no 50.º aniversário	217
do Matrimónio: Bodas de Ouro.....	217

6. Sacramento da ordem	218
Oração pelos sacerdotes e pelos bispos.....	218
Oração pelo Papa	218
Oração pelo bispo diocesano	219
Oração pelos sacerdotes.....	219
Jesus, Sacerdote eterno.....	220
Oração pelas vocações sacerdotais	221
 7. Sacramento da unção dos enfermos	 222
Orações do enfermo	222
Oração para pedir a saúde	222
Oração para aceitar a vontade de Deus.....	222
Oração de um doente inválido.....	223
Oração do doente pela sua família	224
Senhor, lembrai-Vos de mim, nos meus últimos momentos	225
Oração para alcançar uma santa morte	226
Orações pelos enfermos.....	226
Oração por um doente.....	226
Oração por um familiar doente	227
Oração por uma criança doente	228
Oração à Virgem Maria pelos doentes.....	228
Oração por um doente em estado grave.....	229
Oração por um moribundo	229
 8. Orações pelos defuntos.....	 231
Oração por um defunto	231
Oração no aniversário de um defunto	231
Oração por um dos pais defuntos.....	231
Oração por um pai defunto.....	231
Oração por uma mãe defunta	232
Oração por um cônjuge defunto.....	232
Oração por um irmão, um parente ou um benfeitor falecidos	233
Oração dos pais por um filho defunto	233
Oração por um jovem defunto.....	233
Oração por uma criança defunta.....	234
Oração por um defunto após longa doença	234
Oração por um defunto morto repentinamente.....	234
Oração pelas benditas Almas do Purgatório.....	235
Ato heroico de caridade pelas benditas Almas do Purgatório.....	237
Devoção dos cem <i>Requiem</i>	238