



**GUIA
ORACIONAL**
para a

QUARESMA

 **A12**

O que é a

QUARESMA

A Quaresma é o tempo litúrgico de quarenta dias em que a Igreja se prepara para a Páscoa por meio da oração, do jejum e da caridade, três pilares que nos chamam a uma verdadeira conversão de vida.

Esse chamado encontra seu fundamento espiritual no mistério de Cristo no deserto. Durante a Quaresma, a Igreja une-se a esse sacrifício de Jesus, buscando a purificação do coração e uma vivência cristã mais autêntica. ***“A Quaresma é o tempo favorável para manifestar ao Senhor sincera gratidão pelas maravilhas realizadas a favor do homem em todas as épocas da história e, em particular, na Redenção para cuja realização não poupou o seu próprio Filho (cf. Rm 8, 32)” – São João Paulo II***

É importante compreender que este tempo não é apenas uma “repetição litúrgica”, mas um momento singular e oportuno, no qual Cristo nos convida a uma conversão sincera e atual. Trata-se de um apelo que exige uma resposta consciente e pessoal ao chamado de Deus.



Quaresma, a porta da conversão



QUARESMA

Quando começa e termina?

A Quaresma tem início na Quarta-feira de Cinzas e se encerra antes da Missa da Ceia do Senhor, quando começa o Tríduo Pascal. Trata-se de um tempo penitencial, assim como todas as sextas-feiras do ano.

Em 2026, a Quarta-feira de Cinzas será celebrada no dia 18 de fevereiro, e a Semana Santa ocorrerá de 29 de março a 5 de abril, Domingo da Páscoa do Senhor.

👉 Por que termina na Quinta-feira Santa?



Quais são as práticas recomendadas?

Durante a Quaresma, a Igreja recomenda exercícios espirituais, a vivência dos sacramentos, a penitência, o jejum, a esmola, a oração e as obras de caridade como caminhos concretos de conversão.

Para auxiliar a vivência espiritual deste tempo, o A12 elaborou este Guia Oracional, que propõe um aprofundamento no espírito quaresmal de forma prática e acessível.

👉 Atitudes para a Quaresma



Como me preparar para o Tempo Quaresmal?

Segundo São Josemaria Escrivá, este período nos coloca diante de perguntas fundamentais: “Estou progredindo na fidelidade a Cristo? Tenho o desejo de me parecer mais com Ele, com generosidade apostólica, no meu trabalho cotidiano, junto aos mais necessitados, à minha família, aos amigos e aos colegas de profissão?”

Cada pessoa é chamada a responder a essas questões com sinceridade. Esse exame interior revela a necessidade de uma transformação, para que possamos permitir que Cristo viva novamente em nós.

👉 Viver a quaresma com amor e sentido



Sumário

Preparação (antes do exame).....	5
Exame de Consciência.....	5
Ato de contrição (depois da confissão).....	6
Salmo Penitencial (50).....	6
Oração antes do Jejum.....	8
Coroa das Sete Dores de Maria.....	8
Via-Sacra.....	10

Preparação (antes do exame)

Senhor Jesus, ajudai-me a olhar sem medo para minha consciência. Dai-me sinceridade para assumir minhas fraquezas, meus erros e minhas omissões. Que vosso Espírito Santo me faça reconhecer minhas faltas de amor e meus atos egoístas. Mostrai-me claramente aquilo em que estou falhando no amor para convosco, no amor para com as pessoas da minha família, no amor para com as pessoas que me cercam e no amor para comigo mesmo. Dai-me humildade para me arrepender, para pedir perdão com sinceridade e para decidir-me a ser melhor. Maria Santíssima, rogai por mim a vosso divino Filho! Amém!

Exame de Consciência

Coloque-se na presença de Deus e, pedindo o auxílio do Espírito Santo, faça o seu exame de consciência respondendo às perguntas a seguir:

● Em relação a Deus:

- Dirijo-me a Deus somente em caso de necessidade?
- Participo da Missa dominical e nos dias de preceito?
- Começo e termino o meu dia com a oração?
- Invoquei em vão o nome de Deus, de Maria e dos Santos?
- Desacreditei de Deus, duvidei da minha fé?
- Envergonho-me de me apresentar como cristão?
- O que faço para crescer espiritualmente, como e quando o faço?
- Revolto-me diante dos desígnios de Deus?
- Pretendo que seja Ele a cumprir a minha vontade?
- Fui supersticioso? - Pratiquei adivinhação, o espiritismo e a magia?
- Pratiquei sacrilégio (profanei os sacramentos ou lugares sagrados?)

● Em relação ao próximo:

- Sei perdoar, partilhar, ajudar o próximo?
- Julgo sem piedade, tanto em pensamento quanto com palavras?
- Caluniei, roubei, desprezei os pequenos e indefesos?
- Sou invejoso, colérico, parcial?
- Tomo conta dos pobres e dos doentes?
- Envergonho-me da carne do meu irmão ou da minha irmã?
- Sou honesto e justo com todos ou alimento a “cultura do descartável”?
- Instiguei os outros a fazer o mal?
- Observo a moral conjugal e familiar que o Evangelho ensina?
- Como vivo as responsabilidades educativas para com os meus filhos?
- Honro e respeito os meus pais?
- Rejeitei a vida após a concepção?
- Desperdicei o dom da vida? Ajudei a fazê-lo?
- Respeito o ambiente?

- **Em relação a mim mesmo:**

- Sou um pouco mundano e pouco crente?
- Exagero em comer, beber, fumar e divertir-me?
- Preocupo-me em excesso com a saúde física, com os meus bens?
- Como uso o meu tempo?
- Sou preguiçoso? Procuo ser servido?
- Amo e cultivo a pureza de coração, de pensamentos e de ações?
- Nutro vinganças, alimento rancores?
- Sou manso, humilde, construtor de paz?

Fonte: Papa Francisco

Ato de contrição (depois da confissão)

Senhor, meu Deus e meu Pai, eu me arrependo sinceramente dos pecados que cometi! Ajudado por vossa misericórdia, farei o possível para emendar minha vida, para ter atitudes nobres, justas e leais e viver mais fiel a vós! Senhor, Deus de misericórdia, tende piedade de mim e consolai-me com vosso perdão! Amém!

 **Por que me confessar?**



Salmo Penitencial (50)

Tende piedade, ó meu Deus!

Renovai o vosso espírito e a vossa mentalidade. Revesti o homem novo (Ef 4,23-24).

–³ Tende piedade, ó meu Deus, misericórdia!

Na imensidão de vosso amor, purificai-me!

–⁴ Lavai-me todo inteiro do pecado,
e apagai completamente a minha culpa!

–⁵ Eu reconheço toda a minha iniquidade,
o meu pecado está sempre à minha frente.

–⁶ Foi contra vós, só contra vós, que eu pequei,
e pratiquei o que é mau aos vossos olhos!

– Mostrais assim quanto sois justo na sentença,
e quanto é reto o julgamento que fazeis.

-⁷ Vede, Senhor, que eu nasci na iniquidade e pecador já minha mãe me concebeu.

-⁸ Mas vós amais os corações que são sinceros, na intimidade me ensinai sabedoria.

-⁹ Aspergi-me e serei puro do pecado, e mais branco do que a neve ficarei.

-¹⁰ Fazei-me ouvir cantos de festa e de alegria, e exultarão estes meus ossos que esmagastes.

-¹¹ Desviai o vosso olhar dos meus pecados e apagai todas as minhas transgressões!

-¹² Criai em mim um coração que seja puro, dai-me de novo um espírito decidido.

-¹³ Ó Senhor, não me afasteis de vossa face, nem retireis de mim o vosso Santo Espírito!

-¹⁴ Dai-me de novo a alegria de ser salvo e confirmai-me com espírito generoso!

-¹⁵ Ensinarei vosso caminho aos pecadores, e para vós se voltarão os transviados.

-¹⁶ Da morte como pena, libertai-me, e minha língua exaltará vossa justiça!

-¹⁷ Abri meus lábios, ó Senhor, para cantar, e minha boca anunciará vosso louvor!

-¹⁸ Pois não são de vosso agrado os sacrifícios, e, se oferto um holocausto, o rejeitais.

-¹⁹ Meu sacrifício é minha alma penitente, não desprezeis um coração arrependido!

-²⁰ Sede benigno com Sião, por vossa graça, reconstruí Jerusalém e os seus muros!

-²¹ E aceitareis o verdadeiro sacrifício, os holocaustos e oblações em vosso altar!



Rezar o Salmo



Oração antes do Jejum

Ó meu amabilíssimo Redentor, consenti que eu una a minha salutar abstinência com a que Vós com tanto rigor por mim quisestes observar no deserto. Consentí também que nesta união eu a ofereça a vosso Pai Divino, como protestaço de minha obediência à Igreja, em desconto de meus pecados, pela conversão dos pecadores e em sufrágio das almas santas do purgatório. Tenho intenção de renovar esta oferta todos os dias da Quaresma. “Vós, porém, ó Senhor, concedei-me a graça de começar este solene jejum com devida piedade e de continuá-lo com devoção constante”, a fim de que, chegada a Páscoa, depois de ter ressurgido convosco para a vida da graça, seja digno se ressuscitar também para a vida da glória. Fazei-o pelo amor de Maria Santíssima.

Santo Afonso Maria de Ligório

 **Como fazer jejum?**



Coroa das Sete Dores de Maria

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

Oração Inicial

Meu Deus, eu vos ofereço este Terço para Vossa glória, para honrar a Vossa Santa Mãe, a Virgem Santíssima, para partilhar e meditar o seu sofrimento. Peço-vos humildemente que me concedais o verdadeiro arrependimento de todos os meus pecados. Dai-me sabedoria e humildade, para que eu possa receber todas as indulgências contidas nesta oração.

1ª Dor - Apresentação de meu Filho no templo

Nesta primeira dor veremos como meu coração foi transpassado por uma espada, quando Simeão profetizou que meu Filho seria a salvação de muitos, mas também serviria para ruína de outros. A virtude que aprenderéis nesta dor é a da santa obediência.

Ao ouvir essa profecia Maria continuou firme na fé, confiando no Senhor: “Em vós confio”. Quem confia em Deus jamais será confundido. Nas vossas penas, nas vossas angústias, confiai em Deus e jamais vos arrependereis dessa confiança. Mesmo prevenido dores e sofrimentos em procurar fazer a vontade de Deus, continuemos firmes e confiantes no Senhor.

1 Pai-Nosso e 7 Ave-Marias

2ª Dor - A fuga para o Egito

Após o nascimento de Jesus, o Rei Herodes quis matá-Lo e, por causa disso, um anjo do Senhor apareceu a São José e disse: “Levanta-te, toma o menino e sua mãe e foge para o Egito; fica lá até que eu te avise”. Obediente, “José levantou-se durante a noite, tomou o menino e sua mãe e partiu para o Egito.” (Mt 2, 13-14).

Unidos à dor que Maria sentiu nessa ocasião, peçamos forças e graças para suportarmos com paciência as dores de nossas vidas, e para nos mantermos afastados dos pecados. Estejamos unidos a tantos que sofrem perseguição e são obrigados a fugir de seus países.

1 Pai-Nosso e 7 Ave-Marias

3ª Dor - Perda do Menino Jesus

A dor de Maria pela perda de Jesus foi sem dúvida uma das mais angustiantes; porque ela então sofria longe do Filho, e a humildade fazia-lhe crer que Ele se tinha apartado dela por causa de alguma negligência sua. Sirva-nos esta dor de conforto nas desolações espirituais, e ensine-nos o modo de buscarmos a Deus, se jamais para nossa desgraça viermos a perdê-Lo por nossa culpa. Aqui nos unimos a tantas situações de famílias que “perdem” seus filhos em tantas dependências e situações. Somente no retorno ao Senhor representado pelo templo é que serão reencontrados.

1 Pai-Nosso e 7 Ave-Marias

4ª Dor - Doloroso encontro no caminho do Calvário

Um dos momentos mais pungentes da Paixão é o encontro de Jesus com Sua Mãe no caminho do Calvário. Na ocasião, a troca de olhar com o Filho, a constatação das crueldades que Ele estava sofrendo, tudo causava imensa dor no Seu Coração de Mãe. Unidos à dor que Maria sentiu nesta ocasião, peçamos forças e graças para suportarmos com paciência todas as dores de nossas vidas, e para nos mantermos afastados do pecado. Nós nos unimos à dor de tantas mães que trocam olhares com seus filhos que carregam tantas cruzes e tantas dores no mundo de hoje. Aprendamos a sofrer em silêncio, como Maria e Jesus sofreram neste doloroso encontro no caminho do Calvário.

1 Pai-Nosso e 7 Ave-Marias

5ª Dor - Aos pés da Cruz

Maria acompanhou de perto todo o sofrimento de Jesus na Cruz, e assistiu de pé à sua morte: “junto à cruz de Jesus estavam de pé sua mãe, a irmã de sua mãe, Maria, mulher de Cleófas, e Maria Madalena” (Jo 19, 25). Depois de três horas de tormentosa agonia, Jesus morre. Maria, sem duvidar um só instante, aceitou a vontade de Deus e, no seu doloroso silêncio, entregou ao Pai sua imensa dor, pedindo, como Jesus, perdão para os criminosos. Quantas situações de cruzes e de morte em nossa sociedade! Inseguranças, injustiças, maldades, maledicências! Quantas dores nos fazem sofrer! Unidos a Maria, estejamos em pé diante da Cruz.

1 Pai-Nosso e 7 Ave-Marias

6ª Dor - Uma lança atravessa o Coração de Jesus

Consideremos como, depois da morte do Senhor, dois de seus discípulos, José e Nicodemos, O descem da cruz e O depõem nos braços da aflita Mãe que, com ternura O recebe e O aperta contra o peito. O momento fotografado nas imagens de Nossa Senhora da Piedade, nos mostra

o amor de mãe ao ver o filho sem vida nos braços. É a unidade com tantas situações que a Igreja, como mãe que é, vê seus filhos sem vida nos seus braços, seja pelos pecados, seja pelas injustiças ou perseguições. Com a mesma coragem e fé de Maria vivamos esses momentos difíceis deste conturbado século.

1 Pai-Nosso e 7 Ave-Marias

7ª. Dor - Jesus é sepultado

Consideremos como a Mãe dolorosa quis acompanhar os discípulos que levaram Jesus morto à sepultura. Depois de tê-Lo acomodado com suas próprias mãos, diz um último adeus ao Filho e ao Seu sepulcro, e volta para casa com as perguntas que toda mãe faz, ao mesmo tempo em que mergulha no mistério de Deus. Nós também, à imitação de Maria, encerremos o nosso coração no santo Tabernáculo onde reside Jesus, já não morto, mas vivo e verdadeiramente como está no céu.

1 Pai-Nosso e 7 Ave-Marias

Dom Orani João, Cardeal Tempesta

 **As sete dores de Maria**



Via-Sacra

Ato de Contrição

Meu amorosíssimo Jesus, prostrado humildemente aos vossos pés santíssimos, peço-vos, com todo o coração, perdão dos meus pecados os quais eu choro e detesto, especialmente por serem uma ofensa à vossa infinita bondade. Proponho-me querer antes morrer que vos ofender; ao invés, declaro querer vos amar sobre todas as coisas até a morte. Em compensação por tantos débitos por mim contraídos com a vossa divina justiça, ofereço-vos este breve exercício da Via Crucis em união com aquela viagem dolorosa que Vós fizestes ao Calvário por mim, indigníssimo pecador. Aceitai, ó Senhor, esta pequena oferta e dai-me a graça de ganhar todas as santas indulgências concedidas pelos vossos vigários, os Sumos Pontífices, segundo a intenção dos quais ora pretendo rezar, também para sufragar com elas as pobres almas do purgatório, depois de lhes ter aplicado uma indulgência plenária, aplico-a também por mim.

I Estação - Jesus é condenado à morte Nós te adoramos, ó Cristo, e te bendizemos. Porque com a tua santa Cruz redimiste o mundo.

Considera-se nesta primeira Estação a admirável submissão do inocente Jesus no receber do iníquo Pilatos a injusta sentença de morte, para que: os pecadores recebessem a vida, e assim fossem libertos da eterna condenação. Adoro, meu Jesus, aquela divina paciência com a qual do iníquo tribunal de Pilatos recebestes a injustíssima sentença de morte: e pelos méritos de tão

bela virtude, peço-vos que apagueis aquela justíssima sentença de eterna morte que tantas vezes me mereceram os meus pecados, e que me chameis no dia final entre os vossos eleitos no céu.

Pai-nosso, Ave-Maria, Glória

II Estação - Jesus carrega a cruz

Nós te adoramos, ó Cristo, e te bendizemos. Porque com a tua santa Cruz redimiste o mundo. Considera-se nesta segunda estação a resignação de Jesus Cristo ao soto-pôr os seus ombros à cruz a fim de nos animar a caminhar atrás de Si pela via da mortificação e da penitência. Bendigo, meu Jesus, a imensa caridade com a qual, por amor a mim, recebestes sobre vossos ombros feridos a pesadíssima cruz, e Vos peço dar-me a graça de pacientemente levar pela espinhosa estrada do mundo a cruz das minhas labutas, sem separar-me jamais da vossa santíssima vontade.

Pai-nosso, Ave-Maria, Glória

III Estação - Jesus cai pela primeira vez

Nós te adoramos, ó Cristo, e te bendizemos. Porque com a tua santa Cruz redimiste o mundo. Considera-se nesta terceira estação como o nosso benigníssimo Senhor, oprimido pelo peso da cruz e pelos golpes dos malfeitores, cai por terra, a fim de nos obter a graça de não cairmos jamais em pecado. Beijo, meu Jesus, com todo o afeto aquele terreno que Vós ensopastes do vosso sangue na dolorosa queda que sofrestes sob a cruz. Pelos méritos daquela acerbíssima pena que então sofrestes, peço-Vos que não permitais jamais que eu caia da vossa graça; e no caso de eu me encontrar caído, ressurgir logo com uma contrição sincera.

Pai-nosso, Ave-Maria, Glória

IV Estação - Jesus se encontra com sua mãe santíssima

Nós te adoramos, ó Cristo, e te bendizemos. Porque com a tua santa Cruz redimiste o mundo. Considera-se nesta quarta estação a inefável dor que experimentaram reciprocamente Jesus Cristo e a sua Santíssima Mãe ao se encontrarem no caminho do Calvário, a fim de obterem para nós a graça de fugirmos com toda a cautela de todos os encontros perigosos. Oh, pudesse também eu, ó meu Jesus, consumir-me em pranto por compaixão diante de vossos tormentos, a fim de levar-Vos com as minhas lágrimas algum conforto! Neste momento, peço-Vos, ó Jesus, pelas agonias de vossa Mãe, e a Vós também, peço, ó Maria, pelas dores do vosso Filho, que me comovais o coração e façais que, chorando até a morte, possa ter eu a bela sorte de encontrar-vos e gozar convosco para sempre na beatitude do paraíso.

Pai-nosso, Ave-Maria, Glória

V Estação - Jesus é ajudado pelo Cireneu

Nós te adoramos, ó Cristo, e te bendizemos; Porque com a tua santa Cruz redimiste o mundo.

Considera-se nesta quinta estação como Jesus Cristo permite ser ajudado pelo Cireneu a carregar a cruz, a fim de ensinar a nós todos a não nos avergonharmos jamais de levar junto com Ele a cruz misteriosa da pobreza, das doenças, das perseguições e das desgraças. Confundo-me, meu Jesus, ao refletir sobre a repugnância mostrada pelo Cireneu em vos ajudar a levar a cruz, e vos peço humildemente perdão pela pouca resignação com a qual eu mesmo levei até agora a mística cruz dos sofrimentos. Oh, que eu não me abata jamais por qualquer labuta que eu tenha de enfrentar,

e que eu reponha sempre minha delícia no viver e morrer crucificado para todos os gostos do mundo.

Pai-nosso, Ave-Maria, Glória

VI Estação - Jesus é enxugado pela Verônica

Nós te adoramos, ó Cristo, e te bendizemos; Porque com a tua santa Cruz redimiste o mundo. Considera-se nesta sexta estação como Jesus Cristo deixou impressa a imagem do seu rosto no pano da Verônica que avançou entre a multidão a fim de enxugá-lo, e com isso nos ensina o dever de desprezar todos os respeitos humanos se queremos ter o seu retrato esculpido no nosso coração. Admiro, meu Jesus, a generosa piedade da Verônica, ao avançar sem temor entre a multidão insolente para enxugar-vos a face toda gotejante de suor e de sangue; e pelos méritos desta tão bela coragem, peço-vos que me deis força para vencer todo o respeito humano e para sempre mais avançar no vosso amor.

Pai-nosso, Ave-Maria, Glória

VII Estação - Jesus cai pela segunda vez

Nós te adoramos, ó Cristo, e te bendizemos; Porque com a tua santa Cruz redimiste o mundo. Considera-se nesta sétima estação como Jesus Cristo cai pela segunda vez sob o peso da sua cruz para nos obter a força de não recairmos nunca em pecado. Oh, não permitais, ó meu Jesus, que com novos pecados eu vos renove as penas atrocíssimas e as horrendas fadigas por vós sofridas na segunda queda! A vossa paixão seja sempre na minha mente e no meu coração a fim de evitá-los com todo o desejo de renovação e de corresponder ao vosso amor com uma fidelidade inalterável no vosso santo serviço.

Pai-nosso, Ave-Maria, Glória

VIII Estação - Jesus fala às mulheres piedosas

Nós te adoramos, ó Cristo, e te bendizemos; Porque com a tua santa Cruz redimiste o mundo. Considera-se nesta oitava estação como Jesus Cristo ensinou às mulheres piedosas a chorar por si mesmas em vez de chorar por Ele, a fim de nos ensinar a chorar antes de qualquer coisa os nossos pecados, que foram a causa de todos os Seus sofrimentos. É verdade, ó meu adorável Jesus, que eu tenho mais motivos para chorar os meus pecados que os vossos tormentos, mas se os meus pecados foram a causa de todas as vossas penas, é então meu dever que eu chore por compaixão das vossas dores e por dor dos meus pecados. Concedei-me pois o dom das lágrimas, a fim de que eu chore frutuosa e até a morte, para que eu não tenha de chorar depois inutilmente toda a eternidade no inferno.

Pai-nosso, Ave-Maria, Glória

IX Estação - Jesus cai pela terceira vez

Nós te adoramos, ó Cristo, e te bendizemos; Porque com a tua santa Cruz redimiste o mundo. Considerasse nesta nona estação como Jesus Cristo, como reflexo da inutilidade da sua paixão a respeito de muitos, sente-se oprimir de modo a cair pela terceira vez sob a cruz, a fim de nos ensinar que o maior desgosto que nós podemos provocar é o de abusar dos seus benefícios e das suas graças. Não permitais, ó Senhor, que eu esteja no número daqueles que, caminhando num

caminho contrário aos vossos exemplos, tornam inúteis para si próprios a vossa paixão e a vossa morte. Sustentai-me com a vossa graça, a fim de que, merecendo estar com os eleitos à vossa direita no dia do juízo, seja com eles introduzido por Vós no reino da glória.

Pai-nosso, Ave-Maria, Glória

X Estação - Jesus é despido de suas vestes

Nós te adoramos, ó Cristo, e te bendizemos Porque com a tua santa Cruz redimiste o mundo Considera-se nesta décima estação o rubor experimentado por Jesus Cristo ao ser despido diante de todos, a fim de expiar as nossas vaidades e as nossas imodéstias. Depois amargou o fel para descontar os débitos por nós contraídos por tantas gulodices. Oh, por aquele santo rubor que vos subiu, ó meu Jesus, ao ser publicamente despido das vossas vestes, concedei-me a graça de despir-me de todos os hábitos pecaminosos, e de desprezar corajosamente os boatos dos libertinos e todos os preconceitos do mundo.

Pai-nosso, Ave-Maria, Glória

XI Estação - Jesus é pregado na Cruz

Nós te adoramos, ó Cristo, e te bendizemos; Porque com a tua santa Cruz redimiste o mundo. Considera-se nesta décima primeira estação a dolorosa carnificina suportada por Jesus Cristo ao ser estendido e pregado sobre a cruz, a fim de descontar a pena dos pecados que nós cometemos com todos os sentimentos do nosso corpo. Fico horrorizado, meu Jesus, ao pensar na bárbara e desumana atrocidade de vos pregar com tão impiedosos golpes sobre a cruz; e pelos méritos daqueles espasmos que provastes em tão horrenda carnificina, peço-vos que me deis o espírito para crucificar com a mortificação os meus sentidos, a fim de que não possam nunca se rebelar contra a vossa santíssima lei.

Pai-nosso, Ave-Maria, Glória

XII Estação - Jesus morre na cruz

Nós te adoramos, ó Cristo, e te bendizemos; Porque com a tua santa Cruz redimiste o mundo. Considera-se nesta décima segunda estação como Jesus Cristo, depois de três horas de penosíssima agonia, morreu em meio a dois ladrões sobre a cruz, a fim de dar a vida a todo o mundo e de tornar doce a nossa morte. Uma vez que, à vossa morte, ó meu Jesus, se conturbaram os céus e a terra, dai-me, peço-vos, uma contrição vivíssima das minhas culpas, para que eu não apareça mais insensível das mesmas coisas insensatas, mas ao invés, com um coração despedaçado pela dor, eu chore continuamente a vossa paixão e morte.

Pai-nosso, Ave-Maria, Glória

XIII Estação - Jesus é descido da Cruz

Nós te adoramos, ó Cristo, e te bendizemos; Porque com a tua santa Cruz redimiste o mundo. Considera-se nesta décima terceira estação a acerbíssima dor de Maria ao ver, entre seus braços, o ensanguentado cadáver de seu Filho. Oh, salvaguardemo-nos de renovar tão grande tormento à Virgem com os nossos pecados, os quais são uma nova crucifixão de Jesus Cristo. Orai conosco, ó grande Virgem, já que o excesso das minhas falhas deram a morte Àquele que era imortal. Eu

me doo por isso o quanto posso, e decido sofrer qualquer pena antes que renovar com a minha morte a crucifixação do vosso Filho. Vós, porém, ó Maria, que bem sabeis quanto eu sou frágil e inconstante, obtende-me a força de ser sempre fiel a tão necessário propósito.

Pai-nosso, Ave-Maria, Glória

XVI Estação - Jesus é colocado no sepulcro

Nós te adoramos, ó Cristo, e te bendizemos; porque com a tua santa Cruz redimiste o mundo. Considera-se nesta última estação a devoção de João, de José de Arimateia, de Nicodemos e das outras piedosas mulheres ao dar digna sepultura a Jesus Cristo. Oh, reavivemos a fé e tenhamos com relação a Ele os mesmos sentimentos de tristeza, quando, na Sagrada Comunhão, Ele vier se depositar no nosso pobre coração. Para cavar-me do sepulcro dos meus pecados, Vós quisestes descer à tumba, ó meu Jesus; agradeço-vos o quanto posso por um benefício assim tão nobre, e vos peço de completar a vossa obra ao fazer com que, vivendo continuamente na vossa graça, eu mereça viver convosco eternamente na glória.

Pai-nosso, Ave-Maria, Glória

 **Como surgiu essa oração?**





**TIRE TODAS AS SUAS DÚVIDAS
SOBRE A QUARESMA EM**

 A12 .com / quaresma