

No 1º Mistério Doloroso, se lê e se medita sem distração :

FICHA SISTEMÁTICA para o  
MÉTODO de ORAÇÃO – ADP-VV  
(Ao cuidado dos Pequenos Frades e Irmãs Jesus e Maria)

(M19 - Fr. S.M.P.)

## “Jesus no Horto das Oliveiras”...

### DO EVANGELHO SEGUNDO - SÃO MATEUS -:

«Jesus [...] disse aos discípulos: “Sentai-vos, enquanto eu vou orar ali!” [...] Quando voltou para junto dos discípulos, encontrou-os dormindo. Disse então a Pedro: [...] Vigiai e orai, para não cairdes em tentação; pois o espírito está pronto, mas a carne é fraca”».

(Mt 26,36.40-41)

### MEDITAÇÕES SOBRE O MISTÉRIO :

Senhor, concede-nos a Graça de Vigiar e Orar, para que possamos sempre dizer: “Pai, seja feita a Tua Vontade e não a minha”; assim, consolados pelo Misterioso Anjo, evitaremos cair naquela terrível tentação do desânimo e da tristeza prolongada, como o próprio Jesus a evitou por meio da “oração insistente”. (SLC, p. 249)

### DOS ENSINAMENTOS DA IGREJA CATÓLICA :

- A propósito de perseverar na oração, assim diz Santa Faustina Kowalska: «*Quando comecei a refletir mais profundamente, muita luz se derramou na minha alma. Conheci de quanta perseverança necessitamos na oração; e de uma oração tão penosa depende, não poucas vezes, nossa salvação*». (FAUSTINA KOWALSKA, Diário, I, 157, Ed. ADM, Curitiba 2021, p.148<sup>43</sup>)

### MEDITAÇÃO LIVRE

(para dar um contributo pessoal aos outros que escutam) :

- .....  
• .....

Em seguida ...

1 Pai Nossa ...  
5 Avé Marias ...  
1 Glória ao Pai ... (Cantados)

- Louvado seja sempre, o Santíssimo nome de Jesus, de José e de Maria  
- Ó meu Jesus, perdoa ...  
- Maria, Rainha da Paz ...

- Depois, um Possível canto flash relacionado ao Mistério / ou então cantando se diz : “Avéeeeeé, Avéeeeeé, Avé Maria ....”

Se passa depois ao próximo Mistério que, por quanto possível, deve durar (como este) não mais de 5-7 minutos...

[www.fradespobres.net](http://www.fradespobres.net)