

No 4º 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 de Jesus e Maria)

(P10 - Ir. V.M.D.)

## “Jesus carregado da Cruz”...



### DO EVANGELHO SEGUNDO - *SÃO MARCOS* - :

«Os soldados obrigaram alguém que lá passava voltando do campo, Simão de Cirene, pai de Alexandre e de Rufo, a carregar a cruz». (Mc 15,21)

### MEDITAÇÕES SOBRE O MISTÉRIO:

Concede-nos a Graça, Senhor, de Te entregar cada vez mais (na medida do possível) a nossa vida; assim, reencontraremos para a eternidade não só a nossa própria vida, mas também a de muitos outros! Mas antes de podermos chegar a isso, qual é a nossa Cruz, ó Senhor? Ou, para sermos mais claros, qual é a nossa Vocação, ó Senhor? (Cf. SLC, p. 335)

### DOS ENSINAMENTOS DA IGREJA CATÓLICA:

- A propósito de carregar sobre os nossos ombros a cruz feita de tantas ovelhinhas, assim diz Bento XVI: «Só o Cristo ressuscitado pode elevar-nos até à união com Deus [...]. Ele carrega realmente a ovelha perdida sobre os seus ombros e a leva para casa. Vivemos sustentados pelo seu Corpo, e em comunhão com o seu Corpo alcançamos o coração de Deus. E só assim a morte é vencida, somos livres e nossa vida é esperança».

(BENTO XVI, *Homilia*, 7 de abril de 2007)

### MEDITAÇÃO LIVRE

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

• .....  
• .....

De seguida ...

- 1 Pai Nosso ...
- 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 : “ Avéééééé, Avéééééé, 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)