

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)

(P16 – Fr. P.M.V.-F.)

“Jesus carregado da Cruz”...



DO EVANGELHO SEGUNDO - SÃO MATEUS - :

«Vinde a mim, todos vós que estais cansados e oprimidos, e eu vos aliviarei [...]. Porque o meu jugo é suave e o meu fardo é leve». (Mt 11,28-30)

MEDITAÇÕES SOBRE O MISTÉRIO:

Senhor, concede-nos a Graça de saber discernir, a cada dia, qual Cruz estamos tomando, para que não erremos e acabemos carregando sobre nossos ombros, em vez da Tua doce e leve Cruz, a cansativa e opressiva cruz do mundo. (Cf. SLC, pp. 335-336)

DOS ENSINAMENTOS DA IGREJA CATÓLICA:

- A propósito de qual seja o jugo do Senhor, assim afirma São Máximo Confessor: «[Jesus] chamava de jugo os mandamentos ou a vida segundo os preceitos evangélicos». (MÁXIMO O CONFESSOR, Of. Leit., 4ª-feira, IV sem. de Quar.)

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 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, Avééééééé, 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