

No 4º Mistério Doloroso, se lê e se medita sem distração :

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

(P20 - Fr. S.M.P.)

## “Jesus carregado da Cruz”...



### DO EVANGELHO SEGUNDO - SÃO MATEUS - :

«Vinde a mim, todos vós que estais cansados e oprimidos, e eu vos aliviarei. Tomai sobre vós o meu jugo, e aprendei de mim, que sou manso e humilde de coração, e encontrareis descanso para as vossas almas. Porque o meu jugo é suave e o meu fardo é leve». (Cf. Mt 11, 28-30)

### MEDITAÇÕES SOBRE O MISTÉRIO:

O homem que deseja descobrir já nesta terra o mistério da eternidade deve percorrer os trilhos do Evangelho traçados por Jesus-homem-Deus. A Cruz é o trem, e subir nele comporta um preço a pagar: suportar com amor e por amor os desconfortos e as tribulações desta vida.

(TA, p. 13)

### DOS ENSINAMENTOS DA IGREJA CATÓLICA:

- A propósito do caminho da cruz que conduz ao céu, assim diz São Maximiliano Maria Kolbe: «Maravilhoso é esse caminho, o verdadeiro caminho real (isto é, o caminho da cruz), que conduz diretamente ao céu». (MASSIMILIANO M. KOLBE, SK 42, tradução do Italiano)

### MEDITAÇÃO LIVRE

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

- .....  
• .....

De seguida ...

- Louvado seja sempre, o Santíssimo nome de Jesus, de José e de Maria

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 : “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)