EXAME DE CONSCIÊNCIA

Lembrei-me de Deus durante o dia oferecendo-Lhe o meu trabalho, dando-Lhe graças, recorrendo a Ele com confiança de filho? Deixei-me vencer por respeitos humanos? Fiz as minhas orações pausadamente com atenção e devoção?

Tratei com dureza ou desprezo os demais? Tive a preocupação de ajudar os que me rodeiam, fazendo-lhes, além disso, a vida mais agradável? Fiz algum apostolado? Caí na murmuração? Perdoei? Rezei pelas pessoas que de algum modo me preocupam?

Lutei pela minha própria santificação? Deixei-me levar por sentimentos de orgulho, vaidade, sensualidade? Esforcei-me por arrancar o meu defeito dominante? Recorri a Deus para que aumente em mim todas as virtudes e, especialmente, a fé, esperança e caridade ?

{O q fiz bem e mal hj, q farei melhor amanhã?}

Acto de Contrição: Meu Deus, porque sois tão bom, tenho muita pena de vos ter ofendido. Ajudai-me a não tornar a pecar.

DEPOIS DE UMA QUEDA

Senhor, perdoa-me, voltei a pecar; é o que me acontece quando confio em mim próprio; mas abandono-me à tua misericórdia e ao teu perdão e agradeço-Te por não ter sido ainda mais grave. Entrego-me confiante porque sei que um dia vais curar-me por completo. Entretanto, peço que a minha miséria me torne humilde e doce com os outros e mais consciente de que nada faço por mim, devendo esperar tudo unicamente do teu amor e da tua misericórdia.

BENÇÃO DA MESA

Antes das refeições

V. Abençoai-nos, Senhor, e a estes alimentos que recebemos das Vossa mãos. Por Cristo Nosso Senhor. * **R. Ámen.**

V. Que o Rei da eterna glória nos faça participantes da mesa celestial.* **R. Ámen.**

Depois das refeições

V. Damo-Vos graças, Deus omnipotente, por todos os Vossos benefícios. Vós que viveis e reinais pelos séculos dos séculos. * **R. Ámen.**

V. Que o Senhor nos dê a sua paz.
R. E a vida eterna. * V. Ámen.

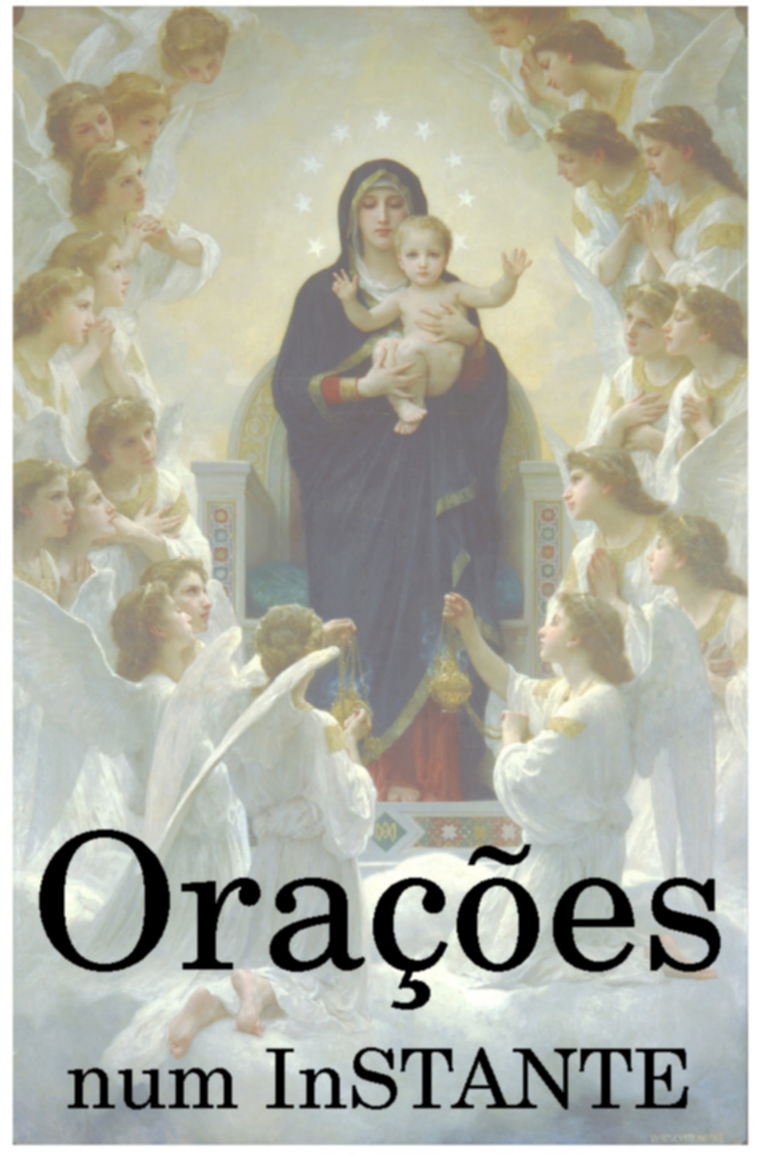
ORAÇÕES EUCARÍSTICAS

Alma de Cristo, **santificai-me**.
Corpo de Cristo, **salvai-me**.
Sangue de Cristo, **inebriai-me**.
Água do lado de Cristo, **lavai-me**
Paixão de Cristo, **confortai-me**.
Ó bom Jesus, **ouvi-me**.
Dentro das Vossas chagas, **escondei-me**.
Não permitais, **que de Vós me separe.**
Do inimigo maligno, **defendei-me**.
Na hora da minha morte, **chamai-me**.
Mandai-me ir para Vós, para que Vos louve com os Vossos Santos por todos os séculos. **Ámen**.

ORAÇÃO A JESUS CRUCIFICADO

Eis-me aqui, ó bom e dulcíssimo Jesus; prostrado de joelhos diante da Vossa divina presença, Vos peço e suplico com o mais ardente fervor, que imprimais no meu coração vivos sentimentos de fé, esperança e caridade, e um verdadeiro arrependimento dos meus pecados, com vontade firmíssima de os emendar; enquanto eu, com grande afecto e dor de alma, considero e medito nas Vossas cinco chagas, tendo diante dos olhos o que já o Santo Profeta David dizia por Vós, ó bom Jesus: "Trespassaram as minhas mãos e os meus pés, e contaram todos os meus ossos".

Jan2010



Orações

num InSTANTE

AO ANJO DA GUARDA

Santo Anjo do Senhor, meu zeloso guardador, pois que a ti me confiou a Piedade divina, hoje e sempre me governa, rege, guarda e ilumina. Ámen.

Anjos do Senhor guiai o meu caminho e protegei-me neste momento de perigo. Minha Mãe Imaculada, São José meu Pai e Senhor, Anjo da minha guarda, intercedei por mim.

Oferecimento (Charles Péguy)

Se necessitas de virgens, Senhor,se
necessitas de valentes sob o teu
estandarte aí estão Clara, Teresa,
Domingos, Francisco, Inácio...aí estão
Lourenço, Cecília...

Mas se, por acaso, alguma vez precisares de um preguiçoso e de um medíocre, de um ou outro ignorante, de um orgulhoso, de um cobarde, de um ingrato e de um impuro, de um homem cujo coração esteve fechado e cujo rosto foi duro..., aqui estou eu.

CONSAGRAÇÃO A NOSSA SENHORA

Ó Senhora minha, ó minha Mãe, eu me ofereço todo a Vós e em prova da minha devoção para convosco Vos consagro neste dia, os meus olhos, os meus ouvidos, a minha boca, o meu coração e inteiramente todo o meu ser; e porque assim sou todo Vosso, ó incomparável Mãe, guardai-me e defendei-me como coisa e propriedade Vossa. Lembrai-Vos que vos pertenço, terna Mãe, Senhora nossa, guardai-me e defendei-me como coisa própria Vossa. Amen.

ORAÇÃO DE SANTO INÁCIO DE LOIOLA

Tomai, Senhor, e recebei toda a minha liberdade, a minha memória, o meu entendimento e toda a minha vontade, tudo o que tenho e possuo; Vós mo destes; a Vós, Senhor, o restituo. Tudo é vosso, disponde de tudo, à vossa inteira vontade. Dai-me o vosso amor e graça, que esta me basta.

ORAÇÃO PARA A CONVERSÃO

"Ó Sangue e Água que jorraste do Coração de Jesus como fonte de misericórdia para nós, eu confio em Vós."

ORAÇÃO DA SERENIDADE

Ó Deus, concedei-me serenidade para aceitar as coisas que não posso modificar, coragem para modificar aquelas que posso, e sabedoria para perceber a diferença. Amen.

MEMORARE

Lembrai-Vos, ó piíssima Virgem Maria, que nunca se ouviu dizer que algum daqueles que têm recorrido à vossa protecção, implorado a vossa assistência, e reclamado o vosso socorro, fosse por Vós desamparado. Animado eu, pois, de igual confiança, a Vós, Virgem entre todas singular, como a Mãe recorro, de Vós me valho e, gemendo sob o peso dos meus pecados, me prostro aos Vossos pés. Não desprezeis as minhas súplicas, ó Mãe do Filho de Deus humanado, mas dignai-Vos de as ouvir propícia e de me alcançar o que Vos rogo. Ámen.

ORAÇÃO DE S. FRANCISCO DE ASSIS

Senhor, fazei de mim um instrumento de vossa paz; Onde houver ódio, que eu leve o amor; Onde houver discórdia, que eu leve a união; Onde houver dúvidas, que eu leve a fé; Onde houver erros, que eu leve a verdade; Onde houver ofensa, que eu leve o perdão; Onde houver desespero, que eu leve a esperança; Onde houver tristeza, que eu leve a alegria; Onde houver trevas, que eu leve a luz. Ó Mestre, fazei com que eu procure mais consolar,que ser consolado; Compreender, que ser compreendido; Amar, que ser amado; Pois é dando que se recebe; É perdoando, que se é perdoado; E é morrendo que se vive para a vida eterna.

VINDE ESPÍRITO SANTO

Vinde, Espírito Santo, enchei os corações dos vossos fiéis e acendei neles o fogo do vosso amor. Enviai o vosso Espírito e tudo será criado. E renovareis a face da terra. *Oremos:* Ó Deus, que instruístes os corações Dos vossos fiéis com a luz do Espírito Santo, fazei que acreditemos rectamente todas as coisas Segundo o mesmo Espírito E gozemos sempre da sua consolação. Por Cristo, Senhor nosso. Ámen.