

## 81. Esquema de Adoração

*Hora de Adoração Eucarística em silêncio*



“Em nome do Pai, do Filho e do Espírito Santo”

*No início, silencie alguns minutos, se concentre, olhe para o sacrário e depois, reze lentamente essas orações para entrar no clima de Adoração (São orações bonitas que muitos santos utilizaram para entrar em comunhão com Deus. Talvez possam ajudar você também. Utilize-as se te ajudam):*



“Eu vos adoro com amor, ó Deus escondido na Santa Eucaristia, que verdadeiramente se oculta sob estas aparências, a Ti, meu coração se submete todo inteiro, porque, vos contemplando, tudo desfalece.

A vista, o tato, o gosto falham com relação a Vós, mas, somente em vos ouvir, em tudo creio. Creio em tudo aquilo que disse o Filho de Deus, nada mais verdadeiro que esta Palavra de Verdade.

Na Cruz, estava oculta somente a tua Divindade, mas aqui, oculta-se também a tua Humanidade. Eu, contudo, crendo e professando ambas, peço aquilo que pediu o ladrão arrependido.

Não vejo, como Tomé, as tuas chagas, entretanto, Te proclamo “meu Senhor e meu Deus”. Senhor que eu sempre creia mais em Ti, que aprenda a esperar mais em Ti e a Te amar mais do que qualquer outra coisa.

Oh Santa Eucaristia, memorial da morte do Senhor! Pão vivo que dá vida aos homens! Faça que minha alma viva de Te, e que a ela seja sempre doce este saber.

Senhor Jesus, bondoso pelicano, lava-me, em Teu sangue, eu que sou imundo, pois uma única gota salva o mundo inteiro e apaga todo pecado.

Oh Jesus, que velado agora vejo, peço que se realize aquilo que tanto desejo: Que eu veja claramente Tua face revelada; que eu seja feliz contemplando a vossa glória. Amém.

*Um momento de silêncio....*

*Continue falando com Jesus com todo o seu coração*



Saúdo-te, Amor escondido, vida da minha alma!  
Saúdo-te, Jesus, sob essas frágeis espécies do pão!  
Saúdo-te, minha Misericórdia dulcíssima, que te derramas por todas as almas!  
Saúdo-te, bondade infinita, que derramas à tua volta torrentes de graças!  
Saúdo-te, fonte de Misericórdia inesgotável!

Saúdo-te, delícia dos corações!

Saúdo-te, única esperança para as almas pecadoras!

*(Diário nº 1733 da Santa Irmã Faustina).*



Hóstia Santa, nossa única esperança em todos os sofrimentos e contrariedades da vida!

Hóstia Santa, nossa única esperança em meio das trevas e das tempestades interiores e exteriores!

Hóstia Santa, nossa única esperança na vida e na hora da morte!

Hóstia Santa, nossa única esperança em meio à saudade e à dor, em que ninguém nos compreende!

Hóstia Santa, nossa única esperança em meio à fadiga e à monotonia da vida cotidiana!

Hóstia Santa, confio em Vós quando o meu coração tremer e quando o suor mortal cobrir a minha frente!

Hóstia Santa, confio em Vós quando o cumprimento da virtude me parecer difícil e quando a natureza se revoltar!

Hóstia Santa, confio em Vós quando os golpes do inimigo forem deferidos contra mim!

Hóstia Santa, confio em Vós quando soar o vosso juízo sobre mim, então confio no oceano da tua Misericórdia!

*(Diário , nº 356 da Santa Faustina).*

*Um momento de silêncio...*

*Continue:*



Carne viva de CRISTO, fortifica-me!

Sangue bondoso do Salvador, inebria-me!

Olhar silencioso de CRISTO preenche-me!

Palavra sacratíssima do meu mestre, instruí-me!

Braços abertos de CRISTO, protege-me!

Costado aberto do Crucificado, recebe-me!

Coração transpassado de CRISTO, aprisiona-me!

Mão afetuosa de JESUS, abençoa-me!

Dedo onipotente de CRISTO, cura-me!

Doce Bom pastor, reconduze-me! Rosto amoroso de CRISTO, atraí-me!

Respiro Vigoroso de CRISTO, dá-me a vida!

Força triunfante do Senhor, conduze-me!

Fogo ardente de CRISTO, inflama-me!

Bondade do filho de Maria, seduze-me!

Luz puríssima de CRISTO, ilumina-me!

Vida que jorra do Redentor, transforma-me!

Alma sublime de CRISTO, eleva-me!

Divindade do Verbo feito carne, consagra-me!

ESPÍRITO SANTO, dom de CRISTO, Santifica-me! Amém.

*Escute agora Jesus que te fala:*



+ “Não é preciso, filho meu, saber muito para agradar-me muito; basta que me ame com fervor.

Sentes acaso tristeza ou mal humor? Conta-me, conta-me, alma desconsolada, tuas tristezas com todos teus pormenores, quem te feriu? Quem te magoou? Quem tem te desprezado? Aproxima-te ao meu Coração, que tem bálsamo eficaz para curar todas essas feridas do teu. Conta-me tudo e acabarás em breve por dizer-me que, a semelhança de mim tudo o perdoas, tudo esqueces, e em troca receberás de mim, consoladora benção.

*(responda a Jesus...)*

+ Temes por ventura? Sentes em tua alma aquelas vagas melancolias, que mesmo por serem infundadas não deixam de serem desoladoras? Estenda teus braços pela minha providência. Contigo estou; aqui, ao teu lado me tens; tudo o vejo, tudo o ouço, nem um momento te desamparo: “Lança em mim toda tua preocupação porque sou Eu que cuido de ti!”, não tenha medo .

*(responda a Jesus...)*

+ Conta-me agora, tuas alegrias, as coisas que te fizeram feliz... Vamos agradecer muito ao “meu Pai e vosso Pai, meu Deus e vosso Deus”.

*(responda a Jesus...)*

+ E agora conta-me tuas lutas, teus pecados, tuas quedas... o que pesa na tua consciência. Basta-me o teu arrependimento para te perdoar tudo, logo, mesmo que depois devas procurar um padre para te confessar... *(responda a Jesus, confessa a ele os teus erros e pecados...)*

+ Fala-me, pois, aqui sinceramente, como você falaria a sua Mãe, ao seu irmão. Precisa de uma graça para alguém ou uma súplica qualquer? Dizei seu nome, seja para teus pais, ou para teus irmãos e amigos; diga em seguida o que quer que eu faça atualmente por eles...

+ Pede muito, muito, não vaciles em pedir; gosto dos corações corajosos e generosos que chegam a esquecerem em certo modo de si mesmos, para atender as necessidades alheias. Fala-me assim, com sinceridade, com clareza, dos pobres a que queres consolar, dos enfermos a quem vês padecer, dos extraviados que desejas que voltem ao bom caminho, dos amigos ausentes que queres ver outra vez ao vosso lado...

*(exponha a Jesus teus pedidos para as pessoas que estão no seu coração ... )*

+ E agora me fale de você: Diga-me sinceramente se você sente soberba, sensualidade, apego ao dinheiro, inveja, raiva, desespero... talvez você se sinta egoísta, inconstante, negligente...; e peça-me logo que venha em sua ajuda para tirar de ti tais misérias....

**+** Não te envergonhes, pobre alma! Há no céu tantos justos, tantos santos de primeira ordem, que tiveram esses mesmos defeitos! Mas rogaram com humildade... ; e pouco a pouco se livraram deles.

*(converse com Jesus de tuas fadigas... )*

**+** Não tenha medo de me pedir também dons espirituais e corporais: saúde, memória, êxito feliz em teus trabalhos, negócios ou estudos; tudo isso posso dar-te, e te dou, e desejo que me peças desde que não se oponha, antes favoreça e ajude a tua santificação. O que você necessita? O que posso fazer pelo teu bem? *(responda a Jesus...)*

**+** Se soubesses o desejo que tenho de te ajudar! Você tem algum projeto? Conta-me tudo minuciosamente. O que te preocupa? O que pensa? O que deseja? O que quer que faça pelo teu irmão, pelo teu amigo, pelo teu superior? Por você?...  
Antes de nos despedir, expressa qual é a tua vontade de mudança, o teu propósito, o que você deseja melhorar e peça a minha ajuda.”

**Para concluir** Ato de Louvor (reze com todo seu coração)



Bendito seja Deus,  
Bendito seja seu santo nome.  
Bendito seja Jesus Cristo, verdadeiro Deus e verdadeiro homem.  
Bendito seja o nome de Jesus.  
Bendito seja o seu sacratíssimo Coração.  
Bendito seja seu preciosíssimo Sangue.  
Bendito seja Jesus Cristo no Santíssimo Sacramento do Altar.  
Bendito seja o Espírito Santo, Paráclito.  
Bendita seja a grande Mãe de Deus, Maria Santíssima.

Bendita seja a sua gloriosa assunção.  
Bendita seja a sua santa e Imaculada Conceição.  
Bendito seja o nome de Maria, Virgem e Mãe.  
Bendito seja São José, seu castíssimo esposo.  
Bendito seja Deus nos seus anjos e nos seus santos.

Ó Deus, que neste admirável, Sacramento nos conservastes a memória de vossa Paixão, dai-nos a graça de reverenciar de tal modo o Mistério Sagrado de Vosso Corpo e Sangue, que experimentemos perenemente em nós os frutos da Redenção; Vós que viveis e reinais por todos os séculos.

## CONTRA DEUS

*1º Mandamento: "Amarás ao Senhor teu Deus com todo teu coração, tua mente, tua alma, tuas forças". Eu sou o Senhor teu Deus, não terás deuses estranhos perante mim*

*2º Mandamento: Não falar o nome de Deus em vão.*

*3º Mandamento: recorda-te de santificar o dia do senhor.*

- Não coloquei Deus em primeiro lugar
- Eu me esqueci de Deus
- Tive vergonha de mostrar ou praticar minha fé
- Deixei-me atrair por **MAGOS, SEITAS, HORÓSCOPOS, SUPERSTIÇÕES**
- Frequentei centros **ESPÍRITAS, MACUMBA, UMBANDA...** virando as costas para Deus.
- Faz mais que um ano que não confesso
- Recebi a Eucaristia em pecado grave**
- Trabalhei no domingo sem necessidade
- NÃO REZO**, sou distraído e superficial na oração
- Falei o nome de Deus sem respeito.
- Eu **FALAVA DE DEUS E USAVA DROGA** ou bebia, na mesma hora
- JUREI FALSO** em nome de Deus
- BLASFEMEI**: falei palavras injuriosas contra Deus
- Não participei da Santa Missa todos os domingos**
- Por minha culpa cheguei tarde à Missa, participei de má vontade, conversei durante a Missa
- Fui na igreja com uma ROUPA INDECENTE** (provocantes)
- Não cumpri o que tinha prometido para Deus
- Não costumo pagar o DÍZIMO, roubando a Deus**
- DESPREZEI NOSSA SENHORA**: a mãe de Jesus e minha
- Busquei outros ídolos**: **VAIDADE, beleza exterior, o aparecer, DINHEIRO, SEXO, SUCESSO...**
- Não dediquei tempo para ler a Bíblia
- Descuidei da educação religiosa dos meus filhos
- Não dei exemplo de Fé em família
- NÃO LEVO A SÉRIO AS COISAS DE DEUS**

## CONTRA MIM MESMO E O PRÓXIMO

*"Amarás ao teu próximo como a ti mesmo"*

- NÃO AMEI MINHA MÃE E MEU PAI**
- Faltei de respeito**, não fui carinhoso com meus pais
- Não respeitei os mais velhos
- Não obedeci àqueles que tinha autoridade
- Respondi com má educação
- Não aceitei com humildade as correções
- Entristeci meus pais com o meu comportamento
- Não falei a verdade, a escondi, **FALEI MENTIRAS**
- Fui PREGUIÇOSO**, enrolei e não trabalhei
- Não me relaciono bem** com os outros
- Não cumpri meus deveres de pai ou de mãe**
- Não estou acompanhando bem as pessoas a mim confiadas**, não diálogo com eles e não os ajudo
- Perdi a paciência
- Fui **soberbo**, julguei...
- Não ajudei quem tinha necessidade de mim
- FOFOQUEI, CRITIQUEI, MURMUREI**

- Falei mal dos outros
- Usei uma linguagem grosseira**
- Ofendi, humilhei os outros
- FALEI PALAVRÕES**
- Tem alguém que EU NÃO PERDOO**
- Fui **INVEJOSOS**, ciumento, no lugar de agradecer
- BRIGUEI**
- Machuquei alguém na briga**
- Vinguei-me, retribui o mal com o mal**
- Tratei mal meu esposo/ minha esposa, filhos**
- Fui **desonesto no trabalho e fora**
- MATEI** fisicamente
- ABORTEI** ou ajudei a abortar
- ROUBEI, COMPREI, NÃO PAGUEI**
- Peguei coisas sem pedir, não restitui
- Usei mal as coisas, desperdicei, estraguei, Gastei dinheiro a toa e não dei aos pobres
- Fui apegado às coisas materiais, não soube me contentar
- FUI GULOSO**
- Não cuidei de mim mesmo, da **MINHA HIGIENE**
- Fui relaxado, não lutei contra os meus defeitos
- Perdi tempo com face, rede sociais, TV...
- Busquei a PORNOGRAFIA...**
- Convidei os **OUTROS PARA PECAR, DEI MAL EXEMPLO**
- Cai na PEDOFILIA (sexo com criança)**
- FIZ SEXO COM ANIMAIS**
- PRATIQUEI HOMOSSEXUALISMO/LESBIALISMO**
- MASTURBEI-ME**
- FUI IMPURO COM OLHARES, PENSAMENTOS**
- Tive **RELAÇÕES SEXUAIS** fora do casamento
- Fiz atos indecentes com pessoas de outro sexo
- Neguei ao meu cônjuge os seus "direitos matrimoniais": "NÃO SE RECUSEM..." (1 Cor 7,5)**
- Pratiquei SEXO ANAL, ORAL OU COISAS BAIXAS**
- CAI NO ADULTÉRIO**
- (Se casado) Não uso os métodos naturais ou os uso egoisticamente**
- Fiz laqueaduras das trombas ou vasectomia**  
(se já confessou uma vez, não precisa mais falar disso)
- VIOLENTEI SEXUALMENTE** alguém
- FUMEI, estragando o meu corpo**
- CAI NA BEBEDEIRA**
- USEI DROGA**
- TRAFIQUEI DROGA**
- Entreguei-me ao **DESANIMO**  
... (Acréscete outros não escritos)

---

**ATO DE CONTRIÇÃO:** Meu Deus eu me arrependo de todo o meu coração por vos ter ofendido porque sois tão bom e amável. Prometo com a vossa graça não mais pecar e fugir das ocasiões próximas de pecado. Meu Jesus misericórdia.

**ESCOLHA O SEU PROPÓSITO DE VIDA PARA O TEMPO ATÉ A PRÓXIMA CONFISSÃO**