

UM GUIA MINUTO A MINUTO PARA UMA HORA SANTA DE ADORAÇÃO

Tudo o que você precisa é o Senhor no Sacrário ou exposto no Ostensório, em um ambiente um pouco iluminado, uma Bíblia e talvez um Compêndio do Catecismo da Igreja Católica.



Três regras

Silêncio: Não recite mecanicamente as frases ou repita em silêncio o estresse de sua vida. Mantenha um silêncio e calma em seu exterior e interior.

Atenção: Não é uma mera hora de leitura, a leitura deve ser um ponto de entrada para a oração.

Boa disposição: Sente-se, levante-se ou ajoelhe-se, mas com respeito. Dica rápida: se você se sentir sonolento, levante-se!

Minuto a minuto

Não há uma maneira de fazer uma hora santa. A estrutura a seguir pode ajudá-lo se você se perder durante a hora, mas tem a liberdade de reconfigurá-lo da melhor maneira possível.

00 – 05 – Início

Primeiros 5 minutos: Peça ao Espírito Santo para ajudá-lo, depois faça atos de fé, esperança e caridade. Diga a Deus como você acredita, confia e sente amor por Ele. Peça à Deus mais fé, esperança e amor.

Dica Rápida: Há grandes orações ao Espírito Santo e Atos de Fé, Esperança e Amor no Compêndio.

05- 15 – Adoração

Próximos 10 minutos: Adore a Deus. Ele segura o universo como uma semente na palma da mão. Ele é onipotente, toda bondade, mais belo do que podemos imaginar e mais real que as pequenas coisas que percebemos tão facilmente. Imagine Cristo sentado ao seu lado.

E diga-lhe: “Oh meu Deus, eu adoro a sua grandeza divina da profundidade da minha pequenez; o Senhor é tão grande e eu sou tão pequeno”; ou reze a Glória ao Pai. Repita quantas vezes achar necessário.

Dica rápida: experimente o Te Deum que está no Compêndio. Outras Escrituras ajudam no culto: Êxodo 33,18-23; Cânticos 2, 8-17; Mateus 2,1-11; João 1: 1-18; Colossenses 1,15-20; Filipenses 2,6-11.

15 – 25 – Contrição

Próximos 10 minutos: Ofereça reparo. O que salva não é somente seu amor por Deus, mas seu amor por você. Examine sua consciência. Ofereça reparação pelos pecados do mundo. Ore: “Oh meu Jesus, sinto muito. Perdoe-me. (Imagine Jesus na cruz, beije cada ferida).

Dica Rápida: Escrituras para contrição: 1 Coríntios 13: 4-7; Colossenses 3,5-10; 1 Timóteo 1,12-17; Tg 3,2-12; 1 João 1,5 e 2,6; Salmos Penitenciais: 6, 32, 38, 51, 102, 130, 142.

25 – 40 – Meditação

Próximos 15 minutos: Contemplar a ação de Deus. Você pode querer meditar orar as estações da cruz ou um rosário. Ou também:

Meditação da Escritura. Leia uma pequena passagem do Evangelho, de preferência da liturgia diária. Imagine a cena. Veja as reações de Cristo. Pense em três maneiras pelas quais essa passagem pode ser aplicada à sua própria vida. Medite em cada linha.

Meditação doutrinal. Leia as passagens da Escritura ou do Catecismo que se aplicam a uma doutrina da Igreja. Valorize o plano de Deus e encontre maneiras de se aplicar a você. (Talvez: domingo, ressurreição, segunda-feira, encarnação, terça-feira, misericórdia / confissão, quarta-feira, Espírito Santo, quinta-feira, eucaristia, sexta-feira, paixão, sábado, Maria).

Meditação vital. Observe a sua própria vida aprofundando seu exame de consciência. Em que tipo de orgulho você costuma cair mais? Egoísmo (valorize-se acima de tudo), Vaidade (valor acima de todas as opiniões dos outros), Sensualidade (avalie primeiro o conforto). Ore pelas virtudes opostas: Caridade (sirva primeiro aos outros), Fidelidade (coloque primeiro a opinião de Cristo), Disciplina (aceite suas cruzes).

40 – 50 – Ação de Graças

Próximos 10 minutos: Expresse gratidão por todos os dons de Deus. Não criou somente você, mas sustenta sua existência para o amor em todos os momentos. Agradecer literalmente por tudo e ser específico: comida, abrigo, roupas, saúde, família, amigos, professores, colegas e, acima de tudo, os dons espirituais: fé, esperança, amor, este momento de oração, a fé católica. Dê graças a Deus pelas respostas à oração. Obrigado por criar e se preocupar tanto por você que ele morreu por você.

Dica Rápida: Escritura para ação de graças: Gênesis 1; Gênesis 8: 15-22; Jó 1,13-22; Daniel 3,46 ss; Mateus 6, 25-34; Lucas 17,11-19; Salmos: 8, 65, 66, 100, 111.

50 – 55 – Petição para Deus

Próximos 5 minutos: Peça a Deus por suas necessidades e as dos outros. Ele é o rei do universo. Ele controla tudo, mesmo quando não é tão óbvio. Ore pela Igreja, pelas intenções do Papa, pelos que sofrem, pelos padres e bispos, pelos religiosos e religiosas, pelas vocações, pelo seu país, pela sua família, pelo que mais necessitam na sua vida espiritual. Ore por paz e proteção da instituição da família. Ore por aqueles que pediram orações.

55 – 60 – Agir no Espírito

5 minutos finais: Faça uma resolução para agir à luz do Espírito Santo que você recebeu: algo realizável e verificável.

Peça à Santa Mãe de Deus para ajudá-lo, com orações marianas: Salve Regina, Ave Maria, Ave Maris Stella...