

# Guião de Adoração ao Santíssimo Sacramento

Como bem nos ensina a Santa Igreja Católica, não existe um “ritual” a ser seguido na hora da adoração.

No entanto, podemos partilhar a sugestão de um roteiro:

1. Fazer o sinal da cruz.
2. Oração de preparação
3. Contemplar o Santíssimo.
4. Oração pessoal. Privilegiando este momento.
5. Leitura espiritual e meditação.
6. O santo terço e/ou Via Sacra e/ou liturgia das horas.
7. Comunhão eucarística espiritual (por meio de uma oração pessoal ou já existente).
8. Louvores de desagravo e reparação.
9. Oração final
10. Sinal da cruz.

Quando oferecemos a Deus a nossa dor pessoal e permitimos que o Seu consolo toque o nosso coração, Ele enche-nos da Sua Paz e recebemos a inspiração divina necessária para encontrar a luz nas dificuldades.

Na oração pessoal, que é um momento crucial, mais do que falar com o Senhor, é importante criar um momento de silêncio, pois o silêncio é capaz de abrir um espaço interior no mais íntimo de nós que permite a ação de Deus, que faz com que sua Palavra permaneça em nós, e o Seu amor crie raízes no nosso coração.

A nossa Igreja conta já com mais de 2000 anos de história e uma nuvem imensa de testemunhas santas, subamos aos ombros destes gigantes de amor por Deus e aprendamos com eles a Adorar.

## **Iniciais – Momento da Exposição**

Bendito e louvado seja o Santíssimo Sacramento da Eucaristia,  
Fruto do ventre sagrado da Virgem puríssima Santa Maria.

Graças e louvores se dêem a todo o momento,  
ao Santíssimo e diviníssimo Sacramento.

Meu Deus eu creio, adoro, espero e amo-Vos.

Peço-Vos perdão para os que não crêem, não adoram, não esperam e não Vos amam.

Santíssima Trindade, Pai, Filho e Espírito Santo,  
adoro-Vos profundamente

e ofereço-Vos o preciosíssimo Corpo, Sangue, Alma e Divindade de Jesus Cristo,  
presente em todos os sacrários da terra,  
em reparação dos ultrajes, sacrilégios e indiferenças com que Ele mesmo é ofendido.  
E pelos méritos infinitos do Seu Santíssimo Coração e do Coração Imaculado de Maria,  
peço-Vos a conversão dos pobres pecadores.

### **Hino para a adoração do Santíssimo Sacramento**

Celebremos o Mistério  
da Divina Eucaristia  
Corpo e Sangue de Jesus:  
O Mistério de Deus vivo,  
Tão real no Seu altar  
como outrora sobre a cruz.  
Vindo à terra, que O chamava,  
Cristo foi a salvação  
E a alegria do Seu povo.  
Foi Profeta, foi Palavra  
E Palavra que, pregada,  
Fez do mundo um mundo novo.  
Foi na Noite Derradeira  
Que, na Ceia com os Doze,  
Coração a coração,  
Se deu todo e para sempre  
Mãos em bênção sobre a Mesa  
Da Primeira Comunhão.  
Assim, Deus, que Se fez Homem,  
Tudo fez em plenitude  
de humildade e de pobreza.  
E o milagre continua:  
Onde falham os sentidos,  
Chega a esperança de quem reza.

### **Veneremos, adoremos**

Veneremos, adoremos  
A presença do Senhor,  
Nossa luz e pão da Vida,  
Cante a alma o seu louvor.  
Adoremos no sacrário  
Deus oculto por amor.  
Dêmos glória ao Pai do Céu,

Infinita majestade,  
Glória ao Filho e ao Santo Espírito,  
Em espírito e verdade  
Veneremos, adoremos  
A Santíssima Trindade.  
Amen.

#### **Invocações Finais – momento de velar novamente o Santíssimo Sacramento**

Bendito seja Deus.  
Bendito o seu santo Nome.  
Bendito Jesus Cristo, verdadeiro Deus e verdadeiro homem.  
Bendito o Nome de Jesus.  
Bendito o seu Sacratíssimo Coração.  
Bendito o seu Preciosíssimo Sangue.  
Bendito Jesus no Santíssimo Sacramento do Altar.  
Bendito o Espírito Santo Paráclito.  
Bendita a excelsa Mãe de Deus, Maria Santíssima.  
Bendita a sua santa e Imaculada Conceição.  
Bendita a sua gloriosa Assunção.  
Bendito o Nome de Maria, Virgem e Mãe.  
Bendito São José, seu castíssimo Esposo.  
Bendito Deus nos seus Anjos e nos seus Santos.

#### **Santo Tomás de Aquino**

Eu vos adoro devotamente, ó Divindade escondida,  
Que verdadeiramente oculta-se sob estas aparências:  
A Vós, meu coração submete-se todo por 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 vossa Divindade,  
Mas aqui, oculta-se também a vossa Humanidade;  
Eu, contudo, crendo e professando ambas,  
Peço aquilo que pediu o ladrão arrependido.  
Não vejo, como Tomé, as vossas chagas;  
Entretanto, vos confesso meu Senhor e meu Deus.  
Faça que eu sempre creia mais em Vós,

Em vós esperar e vos amar.  
Ó memorial da morte do Senhor!  
Pão vivo que dá vida aos homens!  
Faça que minha alma viva de Vós  
E que à ela seja sempre doce este saber.  
Senhor Jesus, bondoso pelicano,  
Lava-me, eu que sou imundo, em teu sangue.  
Pois que uma única gota faz salvar  
Todo o mundo e apagar todo pecado.  
Ó Jesus, que velado agora vejo,  
Peço que se realize aquilo que tanto desejo;  
Que eu veja claramente vossa face revelada  
Que eu seja feliz contemplando a vossa glória

### **Santo Inácio de Loyola**

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 de vossas chagas, escondi-me.  
Não permitais que me separe de vós.  
Do espírito maligno, defendei-me.  
Na hora da morte, chamai-me  
e mandai-me ir para vós,  
para que com vossos Santos vos louve  
por todos os séculos dos séculos.  
Amém.

### **Papa Clemente XI**

Meu Deus, eu creio em vós, mas fortificai a minha fé;  
espero em vós, mas tornai mais confiante a minha esperança;  
eu vos amo, mas afervorai o meu amor;  
arrependo-me de ter pecado, mas aumentai o meu arrependimento.  
Eu vos adoro como primeiro princípio,  
eu vos desejo como fim último;  
eu vos louvo como benfeitor perpétuo,

eu vos invoco como benévolo defensor.  
Que vossa sabedoria me dirija,  
vossa justiça me contenha,  
vossa clemência me console,  
vosso poder me proteja.  
Meu Deus, eu vos ofereço  
meus pensamentos, para que só pense em vós;  
minhas palavras, para que só fale em vós;  
minhas ações, para que sejam do vosso agrado;  
meus sofrimentos, para que sejam por vosso amor.  
Quero o que quiserdes,  
porque o quereis,  
como o quereis,  
e enquanto o quereis.  
Senhor, eu vos peço:  
iluminai minha inteligência,  
inflamai minha vontade,  
purificai meu coração  
e santificai minha alma.  
Dai-me chorar os pecados passados,  
repelir as tentações futuras,  
corrigir as más inclinações  
e praticar as virtudes do meu estado.  
Concedei-me, ó Deus de bondade,  
ardente amor por vós e aversão por meus defeitos,  
zelo pelo próximo e desapego do mundo.  
Que eu me esforce para obedecer aos meus superiores,  
auxiliar os que dependem de mim,  
dedicar-me aos amigos e perdoar os inimigos.  
Que eu vença a sensualidade pela austeridade,  
a avareza pela generosidade,  
a cólera pela mansidão  
e a tibieza pelo fervor.  
Tornai-me prudente nas decisões,  
corajoso nos perigos,  
paciente nas adversidades  
e humilde na prosperidade.  
Fazei, Senhor, que eu seja atento na oração,  
sóbrio nos alimentos,  
diligente no trabalho  
e firme nas resoluções.  
Que eu procure possuir

pureza de coração e modéstia de costumes,  
um procedimento exemplar e uma vida reta.  
Que eu me aplique sempre em vencer a natureza,  
colaborar com a graça,  
guardar os mandamentos  
e merecer a salvação.  
Aprenda de vós como é pequeno o que é da terra,  
como é grande o que é divino,  
breve o que é desta vida  
e duradouro o que é eterno.  
Dai-me preparar-me para a morte,  
temer o dia do juízo,  
fugir do inferno  
e alcançar o paraíso.  
Por Cristo, nosso Senhor.  
Amém.

#### **S. Pedro Canísio**

Senhor concedei-me, esta graça:  
de que na vida e na morte  
eu renda sempre um testemunho autêntico da sinceridade e fidelidade que devo a Vós, à Igreja e à verdade,  
que não me afaste jamais do vosso santo amor,  
e que esteja em comunhão com aqueles que Vos temem e guardam os vossos preceitos na Santa Igreja romana,  
a cujo juízo, com ânimo pronto e respeitoso, eu me submeto e toda a minha obra.  
Amen

#### **Cardeal Newman**

Ó meu Deus, suportai-me ainda um pouco  
continuai comigo apesar de transviado, perverso e ingrato!  
Eu progrido bem devagar, mas estou realmente avançando na direção do céu.  
Eu Vos coloco antes de mim, vil pecador que sou,  
e estou realmente pensando com seriedade em salvar minha alma.  
Dai-me tempo para coligir meus pensamentos e fazer uma tentativa séria.  
Prometo que deixarei de lado este langor e tibieza  
irei chacoalhar este mau humor, desânimo e melancolia  
irei reanimar-me e, bem-disposto, caminharei em Vossa luz.  
Não terei outra esperança ou alegria além de Vós.  
Dai-me apenas a Vossa graça

encontrai-me com a Vossa graça,  
eu através de Vossa graça farei o que puder  
sereis Vós a aperfeiçoá-la em mim.  
Então terei dias felizes em vossa presença,  
podendo ver e adorar as Vossas cinco Chagas Sagradas.

### **Santa Gertrudes**

Eterno Pai,  
ofereço o Preciosíssimo Corpo e Sangue de Vosso Divino Filho Jesus,  
em união com todas as Missas que hoje são celebradas em todo o Mundo,  
por todas as santas Almas do Purgatório,  
pelos pecadores, em todos os lugares,  
pelos pecadores, na Igreja Universal,  
pelos da minha casa e meus vizinhos.  
Ámen.

### **S. João Maria Vianney**

Eu Vos amo, meu Deus,  
e o meu único desejo é amar-Vos até ao último suspiro da minha vida.  
Eu Vos amo, Deus infinitamente bom,  
e prefiro morrer amando-Vos que viver um só instante sem Vos amar.  
Eu Vos amo, meu Deus,  
e só desejo o Céu para ter a felicidade de Vos amar perfeitamente.  
Eu Vos amo, meu Deus,  
e só temo o inferno porque aí nunca haverá a doce consolação de Vos amar.  
Meu Deus, se a minha língua não puder estar sempre a dizer que Vos amo,  
que o meu coração o diga tantas vezes como quantas eu respiro.  
Senhor, dai-me a graça de sofrer amando-Vos, de Vos amar sofrendo,  
e de um dia expirar amando-Vos e sentindo que Vos amo.  
E quanto mais me aproximo do meu fim,  
mais Vos imploro a graça de aumentar e aperfeiçoar o meu amor.  
Amen

### **Oração a Nosso Senhor Jesus Cristo Crucificado**

Eis-me aqui, ó bom e dulcíssimo Jesus!  
De joelhos me prostro em vossa presença

e vos suplico com todo o fervor de minha alma  
que vos digneis gravar no meu coração  
os mais vivos sentimentos de fé, esperança e caridade,  
verdadeiro arrependimento de meus pecados  
e firme propósito de emenda,  
enquanto vou considerando,  
com vivo afeto e dor,  
as vossas cinco chagas,  
tendo diante dos olhos  
aquilo que o profeta Davi já vos fazia dizer, ó bom Jesus:  
Traspassaram minhas mãos e meus pés,  
e contaram todos os meus ossos

### **Oferecimento de si mesmo**

Recebei, Senhor, minha liberdade inteira.  
Recebei minha memória,  
minha inteligência e toda a minha vontade.  
Tudo que tenho ou possuo de vós me veio;  
tudo vos devolvo e entrego sem reserva  
para que a vossa vontade tudo governe.  
Dai-me somente vosso amor e vossa graça  
e nada mais vos peço,  
pois já serei bastante rico.

### **Leitura Espiritual**

#### **Santo Anselmo in Proslogion seu Alloquium de Dei existentia**

#### **Despertar do espírito para a contemplação de Deus**

E agora, ó homenzinho, foge um momento às tuas ocupações, esconde-te um pouco dos teus pensamentos tumultuosos. Atira fora agora os teus pesados cuidados e deixa para depois os teus laboriosos trabalhos. Reserva um pouco de tempo para Deus e repousa n'Ele por instantes. "Entra na cela" da tua alma, expulsa tudo, excepto Deus e o que te ajuda a procurá-lo; "fechada a porta", procura-o! Diz agora, "ó meu coração" todo, diz agora a Deus: "Busco o teu rosto, o Teu rosto, Senhor, eu procuro."

E agora, pois, tu Senhor meu Deus, ensina o meu coração onde e como te procurar, onde e como te encontrar. Ó Senhor, se tu não estás aqui, onde te buscarei, ausente? E se tu estás em toda a parte, porque não te vejo eu presente? Mas certamente tu habitas "a luz inacessível". E onde está a tal luz inacessível? Ou de que modo acederei a essa luz inacessível? Ou quem me conduzirá e introduzirá nela, para que nela te veja?

Porque sinais, enfim, porque forma, te buscarei? Nunca te vi, Senhor meu Deus, não conheço a tua face. Que fará, Senhor altíssimo, que fará este teu longínquo exilado? Que fará o teu servidor, ansioso do teu amor e atirado para longe “da tua face”? Deseja muito ver-te, mas a tua face está demasiadamente afastada dele. Deseja muito alcançar-te, mas inacessível é a tua habitação. Deseja vivamente encontrar-te, mas não sabe o teu lugar. Dispõe-se a procurar-te, mas ignora o teu rosto. Senhor, tu és o meu Deus, tu és o meu Senhor, e nunca te vi! Tu me criaste e recriaste, e todos os meus bens me dispensaste e ainda não te conheço! Numa palavra: fui feito para te ver e ainda não fiz aquilo para que fui feito.

Ó mísera sorte a do homem desde que perdeu aquilo para que foi feito! Ó dura queda e funesta aquela! Ai! o que perdeu e o que encontrou <o homem>? O que lhe fugiu e o que lhe restou? Perdeu a felicidade para a qual foi feito e encontrou a miséria para que não foi feito. Fugiu-lhe aquilo sem o qual é de todo infeliz e ficou aquilo que, por si, é apenas desprezível. Então, “o homem comia o pão dos anjos” de que agora tem fome; agora, come “o pão das dores” que então desconhecia. Ai! luto comum dos homens, pranto universal dos filhos de Adão! Ele arrotava de saciedade e nós suspiramos de fome. Ele vivia na abundância e nós mendigamos. Ele tinha em plena felicidade e, miseravelmente, abandonou; nós, infelizmente, carecemos e, miseravelmente, desejamos e, ai! Quão vazios permanecemos. Porque não guardou <Adão>, para nós, quando o podia facilmente, aquilo de que nos encontramos tão gravemente carentes? Por que nos ocultou assim a luz e nos lançou nas trevas? Sim, por que nos furtou a vida e infligiu a morte? Acabrunhados de penas, de onde fomos expulsos e para onde fomos atirados! De onde fomos precipitados e onde estamos atascados! Da terra natal para o exílio, da visão de Deus para a nossa cegueira. Da juncundidade da imortalidade para a amargura e o horror da morte. Ó desgraçada mudança! De tão grande bem para tão grande mal! Grave dano, grave dor, grave tudo!

Mas, ai! Infeliz de mim!, um entre os outros exilados filhos de Eva afastados de Deus, que empreendi e que consegui acabar? Para onde tendia e aonde cheguei? A que aspirava e em que situação suspiro? “Procurei os bens e eis a perturbação!” Tendia para Deus e caí sobre mim mesmo. Procurava o repouso no meu retiro e “encontrei a tribulação e a dor” no meu íntimo. Queria rir com a alegria da minha mente e sou forçado a rugir “pelo gemido do meu coração”. Esperava a alegria e eis que os suspiros se tornam mais densos.

E “tu, Senhor, até quando? Até quando, Senhor, tu nos esquecerás? Até quando afastarás de nós a tua face?” Quando nos olharás e nos ouvirás? Quando iluminarás os nossos olhos e nos mostrarás “a tua face?” Quando te oferecerás a nós? Olha-nos, Senhor, escuta-nos, ilumina-nos, mostra-te tu próprio a nós! Oferece-te a nós outra vez para que bem estejamos, nós que, sem ti, tão mal estamos. Tem piedade dos nossos trabalhos e dos nossos esforços para te alcançar, nós que nada somos capazes sem ti. <Já que> nos convidas, “ajuda-nos”. Que eu não desespere suspirando, suplico-te, Senhor, mas que respire esperando. O meu coração tornou-se amargo pela sua desolação. Suplico-te, Senhor: adoça-o com a tua consolação. Na minha fome comecei a procurar-te. Suplico-te, Senhor: que eu não acabe em jejum de ti. Faminto, aproximei-me: que eu não me vá embora insaciado. Pobre, vim ao rico; miserável, ao misericordioso: que eu não volte sem nada e desprezado. E “se suspiro antes de comer” concede ao menos que eu coma depois dos suspiros. Ó Senhor, curvado, não posso senão olhar para baixo; levanta-me para que possa tender para o alto. “As minhas iniquidades subiram mais alto que a minha cabeça”, envolvem-me e sobrecarregam-me “como pesado fardo”. Liberta-me, descarrega-me, “para que o sorvedouro delas não aperte a sua boca sobre mim”. Seja-me permitido levantar os olhos para a tua luz, pelo menos de longe, pelo menos das profundezas <do abismo>. Ensina-me a procurar-te e mostra-te àquele que te procura, porque não te posso procurar se tu não me

ensinas, nem encontrar-te se não te mostras. Que te busque desejando e te deseje buscando. Que te encontre amando e te ame encontrando.

Confesso, Senhor, e te dou graças porque criastes em mim esta tua imagem "para que, de ti lembrada, pense em ti e te ame. Mas está tão corrompida pela acção dos vícios, tão ofuscada pelo fumo dos pecados, que não pode fazer aquilo para que foi feita se tu a não renovas e reformas. Não me atrevo, Senhor, a penetrar na tua altura <profundidade>, porque não lhe comparo, de modo nenhum, a minha inteligência. Mas desejo reconhecer um pouco a tua Verdade, que o meu coração crê e ama. Na verdade, não procuro antes compreender para crer, mas creio para compreender. Pois também creio nisto: "se não acreditar, não compreenderei".