

# MEDITAÇÃO DAS SETE DORES

Um guia simples para o seu momento de oração, consolo e fortalecimento espiritual

## PORTAL REZANDO COM FÉ

### Boas-vindas ao seu Momento de Oração

Este guia foi preparado para acompanhar você nos dias em que o coração precisa de paz, abrigo e ternura materna. Guarde este material junto da sua Bíblia ou no seu cantinho de oração para recorrer sempre que precisar entregar suas aflições a Deus pelas mãos de Nossa Senhora.

**Como rezar:** Inicie com o Sinal da Cruz • Reze a Oração Inicial • Medite cada Dor rezando 1 Ave-Maria • Encerre com a Consagração.

### Oração Inicial

*Em nome do Pai, do Filho e do Espírito Santo. Amém.*

Virgem Dolorosíssima, seríamos ingratos se não nos esforçássemos por promover a memória e o culto das vossas Dores. O Vosso Divino Filho tem vinculado à devoção das vossas Dores graças particulares para uma sincera penitência, oportunos auxílios e socorros em todas as necessidades e perigos.

Alcançai-nos, Senhora, de vosso Divino Filho, pelos méritos das vossas Dores e Lágrimas, a graça que tanto necessitamos... **(Apresente aqui silenciosamente a sua intenção particular: pela sua família, saúde, casamento ou filhos).** Amém.

## AS SETE DORES DE MARIA MEDITADAS



### 1ª Dor – A Profecia de Simeão no Templo (Lc 2, 34-35)

*"Simeão os abençoou e disse a Maria, sua mãe: 'Eis que este menino foi posto para a queda e para o surgimento de muitos em Israel... e a ti, uma espada transpassará tua alma!'"*

**Meditação:** Maria ouve que uma dor profunda atravessará sua vida. Quando a ansiedade, o medo do futuro e a incerteza sobre o amanhã apertarem o seu peito, peça a Nossa Senhora a graça de confiar que o futuro pertence a Deus.

• **Rezar: 1 Ave-Maria**

• *Jaculatória: Nossa Senhora das Dores, rogai por nós e acolhei as nossas aflições!*



### 2ª Dor – A Fuga da Sagrada Família para o Egito (Mt 2, 13-15)

*"O anjo do Senhor apareceu em sonho a José e disse: 'Levanta-te, toma o menino e sua mãe, e foge para o Egito...' José levantou-se de noite, tomou o menino e sua mãe, e partiu para o Egito."*

**Meditação:** Maria precisa deixar tudo para trás de madrugada para salvar a vida do Filho. Esta dor abraça todos os pais e mães que enfrentam lutas financeiras, desemprego ou cansaço para proteger e sustentar seus lares.

• **Rezar: 1 Ave-Maria**

• *Jaculatória: Nossa Senhora das Dores, rogai por nós e acolhei as nossas aflições!*



### 3ª Dor – A Perda do Menino Jesus no Templo (Lc 2, 41-50)

*"Não o encontrando, voltaram a Jerusalém à procura dele. Três dias depois, o encontraram no Templo, sentado no meio dos doutores."*

**Meditação:** Por três dias, Maria procurou por Jesus com o coração aflito. Esta dor é o refúgio para quem sente aridez na fé ou chora por ver filhos e familiares afastados da Igreja. Nunca desista de interceder por quem você ama.

• **Rezar: 1 Ave-Maria**

• *Jaculatória: Nossa Senhora das Dores, rogai por nós e acolhei as nossas aflições!*



### 4ª Dor – O Encontro com Jesus a Caminho do Calvário (Lc 23, 27-31)

*"Seguia-o uma grande multidão de povo e de mulheres que batiam no peito e choravam por ele."*

**Meditação:** Maria cruza os olhos com Jesus ferido e carregando a Cruz. Ela não pôde retirar o peso dos ombros do Filho, mas esteve presente. Quando você vir alguém que ama sofrendo com enfermidades ou vícios, peça a Maria a força para ser presença e oração.

• **Rezar: 1 Ave-Maria**

• *Jaculatória: Nossa Senhora das Dores, rogai por nós e acolhei as nossas aflições!*



### 5ª Dor – A Crucificação e Morte de Jesus na Cruz (Jo 19, 25-30)

*"Junto à cruz de Jesus estavam de pé sua mãe... Jesus, vendo sua mãe e perto dela o discípulo a quem amava, disse à sua mãe: 'Mulher, eis aí o teu filho'. Depois disse ao discípulo: 'Eis aí a tua mãe'."*

**Meditação:** Ao pé da Cruz, no ápice do seu sofrimento, Maria se torna a nossa Mãe do Céu. Quando você sentir que está no limite das suas forças espirituais, lembre-se de que não está órfão: você tem uma Mãe no céu que recolhe cada uma das suas lágrimas.

• **Rezar: 1 Ave-Maria**

• *Jaculatória: Nossa Senhora das Dores, rogai por nós e acolhei as nossas aflições!*



### 6ª Dor – A Lança e a Descida de Jesus da Cruz (Mc 15, 42-46)

*"José de Arimatéia comprou um lençol de linho, tirou o corpo da cruz, envolveu-o no lençol e o depositou num sepulcro."*

**Meditação:** Maria recebe nos braços o corpo sem vida de seu Filho. É o colo de Mãe que acolhe o luto, as desilusões, as perdas e as feridas abertas da nossa vida. Leve todas as suas dores para o colo da Virgem Santíssima.

• **Rezar: 1 Ave-Maria**

• *Jaculatória: Nossa Senhora das Dores, rogai por nós e acolhei as nossas aflições!*



## 7ª Dor – O Sepultamento de Jesus e a Solidão de Maria (Lc 23, 55-56)

*"As mulheres acompanharam José, viram o sepulcro e como o corpo de Jesus ali fora depositado. Depois, voltaram e fecharam a pedra."*

**Meditação:** A pedra é rolada e Maria volta para casa em silêncio. Contudo, no silêncio da dor, ela não perdeu a esperança na Ressurreição. Quando Deus parecer em silêncio na sua vida, permaneça firme: a dor não tem a palavra final, a vitória de Deus sempre virá.

• **Rezar: 1 Ave-Maria**

• *Jaculatória: Nossa Senhora das Dores, rogai por nós e acolhei as nossas aflições!*

## Oração Final e Consagração

Dai-nos, Senhora, a graça de compreender o oceano de angústias que fizeram de Vós a "Mãe das Dores", para que possamos participar do Vosso sofrimento e Vos consolemos pelo nosso amor e pela nossa fidelidade.

Choramos convosco, ó Rainha dos Mártires, na esperança de ter a felicidade de um dia nos alegrarmos convosco no céu.

Ó Maria, Virgem Dolorosa, guardai a minha família, protegei os meus filhos, restaurai o meu lar e dai-nos a paz que só o Vosso Filho Jesus pode conceder.

**Nossa Senhora das Dores, rogai por nós!  
Em nome do Pai, do Filho e do Espírito Santo. Amém.**

**Rezando com Fé** • Fortalecendo a sua caminhada espiritual e a sua família.

Acesse nosso portal: [www.rezandocomfe.com.br](http://www.rezandocomfe.com.br)