

Terço das Sete Dores de Nossa Senhora

Material produzido com carinho pelo portal Rezando com Fé

Visite-nos em www.rezandocomfe.com.br para encontrar mais roteiros de orações, novenas e reflexões católicas para nutrir a sua espiritualidade diária.

Início: Coloque-se na presença de Deus e peça a graça do arrependimento sincero de seus pecados:

Sinal da Cruz: Em nome do Pai, do Filho e do Espírito Santo. Amém.

Ato de Contrição: Meu Senhor e meu Deus, arrependo-me de todo o coração de vos ter ofendido, porque sois infinitamente bom e digno de ser amado sobre todas as coisas. Proponho firmemente, com a vossa graça, não mais pecar e fugir das ocasiões de pecado. Amém.

Invocação: Deus meu, vinde em meu auxílio. Senhor, apressai-vos em me socorrer.

Para cada uma das sete dores, reze: 1 Pai-Nosso, 7 Ave-Marias e a Jaculatória Final.

1ª Dor – A Profecia de Simeão no Templo



Mistério: A apresentação do Menino Jesus no Templo e o anúncio de que uma espada transpassará a alma de Maria.

Meditação Teológica: Contemple o Coração Imaculado de Maria aceitando com silêncio e obediência o anúncio da Paixão do seu Filho. Desde o início da vida de Jesus, a Virgem carrega a certeza de que o Salvador será o “sinal de contradição” e que sua maternidade será selada pelo sofrimento da Redenção.

Fruto Espiritual: Conformidade com a vontade de Deus e aceitação dos Seus desígnios.

Rezar 1 Pai-Nosso e 7 Ave-Marias.

Jaculatória: Nossa Senhora das Dores, rogai por nós e pelas nossas famílias.

2ª Dor – A Fuga para o Egito



Mistério: A partida da Sagrada Família na calada da noite para salvar o Salvador da fúria de Herodes.

Meditação Teológica: Medite sobre o sofrimento do Coração de Maria ao ver o Criador do universo rejeitado pelas suas próprias criaturas logo na infância. A Mãe de Deus experimenta o cansaço, a escuridão do deserto e a humilhação do exílio por amor ao Filho de Deus.

Fruto Espiritual: Desapego das coisas terrenas e zelo para guardar a graça de Deus na alma.

Rezar 1 Pai-Nosso e 7 Ave-Marias.

Jaculatória: Nossa Senhora das Dores, rogai por nós e pelas nossas famílias.

3ª Dor – A Perda do Menino Jesus no Templo



Mistério: A busca dolorosa por Jesus durante três dias na festa da Páscoa em Jerusalém.

Meditação Teológica: Reflita sobre a desolação interior de Maria ao perder de vista o Autor da Vida. Não se trata de uma angústia comum, mas do sofrimento de uma alma perfeitamente unida a Deus que experimenta a ausência física do Verbo Encarnado.

Fruto Espiritual: Contrição sincera pelos pecados que afastam a alma da presença de Cristo.

Rezar 1 Pai-Nosso e 7 Ave-Marias.

Jaculatória: Nossa Senhora das Dores, rogai por nós e pelas nossas famílias.

4ª Dor – O Encontro a Caminho do Calvário



Mistério: O olhar trocado entre a Santíssima Virgem e Jesus carregando o leito da Cruz.

Meditação Teológica: Contemple o silêncio sagrado deste encontro na Via Sacra. Maria testemunha o rosto adorável do seu Filho desfigurado pelas chagas e espinhos. Unindo a sua dor à dor do Redentor, Ela se torna a Corredentora junto ao sacrifício do Calvário.

Fruto Espiritual: Paciência no carregar das cruzes diárias e compaixão pelas dores do Senhor.

Rezar 1 Pai-Nosso e 7 Ave-Marias.

Jaculatória: Nossa Senhora das Dores, rogai por nós e pelas nossas famílias.

5ª Dor – A Crucificação e Morte de Jesus



Mistério: A presença fiel de Maria ao pé da Cruz durante a agonia e o último suspiro de Cristo.

Meditação Teológica: Medite sobre a Virgem Maria em pé (Stabat Mater) diante do altar da Cruz. O Coração de Maria morre espiritualmente com Jesus enquanto Ele expira pela salvação do mundo, acolhendo ali a humanidade como seus novos filhos na pessoa de São João.

Fruto Espiritual: Profundo horror ao pecado e fidelidade à Igreja nos momentos de escuridão.

Rezar 1 Pai-Nosso e 7 Ave-Marias.

Jaculatória: Nossa Senhora das Dores, rogai por nós e pelas nossas famílias.

6ª Dor – A Descida da Cruz (A Pietà)



Mistério: O corpo inerte de Jesus é retirado do leito de madeira e depositado nos braços de sua Mãe.

Meditação Teológica: Contemple a Virgem Santíssima acolhendo em seu colo o corpo chagado e sem vida do seu Deus e Filho. Maria contempla cada ferida dos cravos e da lança, oferecendo o seu doloroso abraço em reparação pelos ultrajes cometidos pela humanidade.

Fruto Espiritual: Pureza de coração e espírito de reparação pelas ofensas ao Sacratíssimo Coração de Jesus.

Rezar 1 Pai-Nosso e 7 Ave-Marias.

Jaculatória: Nossa Senhora das Dores, rogai por nós e pelas nossas famílias.

7ª Dor – O Sepultamento de Jesus



Mistério: A deposição do corpo do Senhor no sepulcro frio e o fechamento da pedra.

Meditação Teológica: Reflita sobre a solidão extrema do Coração de Maria no Sábado Santo. Enquanto o corpo do Senhor repousa na sepultura e os discípulos estão dispersos, apenas a fé da Virgem Maria permanece acesa, sustentando a esperança da Igreja no aguardo da Ressurreição.

Fruto Espiritual: Perseverança na fé e esperança inabalável nas promessas da Vida Eterna.

Rezar 1 Pai-Nosso e 7 Ave-Marias.

Jaculatória: Nossa Senhora das Dores, rogai por nós e pelas nossas famílias.

Para encerrar o terço:

Reze 3 Ave-Marias em honra às lágrimas sagradas que a Virgem Santíssima derramou durante a Paixão de Cristo.

Invocação: Rogai por nós, Virgem dolorosíssima, para que sejamos dignos das promessas de Cristo.

Oração Final: Ó Deus, em cuja Paixão, segundo a profecia de Simeão, uma espada de dor transfixou a alma dulcíssima da gloriosa Virgem e Mãe Maria, concedei-nos que, venerando com devoção suas dores e sofrimentos, alcancemos os felizes frutos da vossa redenção. Por Nosso Senhor Jesus Cristo, vosso Filho, na unidade do Espírito Santo. Amém.

Rezando com Fé — www.rezandocomfe.com.br

Acesse nosso portal para baixar novos roteiros de orações, novenas e conteúdos formativos para a sua caminhada espiritual.