

## Como rezar o Santo Terço das Sete Dores de Nossa Senhora

**Inicia-se o Terço com o sinal da cruz:** em nome do Pai e do Filho e do Espírito Santo. Amém.

**Oração Introdutória:** “Ó Deus e Senhor meu, eu vos ofereço este Terço para a Vossa glória, para que sirva para honrar a Vossa Santa Mãe, a Virgem Maria, e para que eu a possa compartilhar e meditar os seus sofrimentos. Humildemente eu vos peço: concedei-me o arrependimento verdadeiro de meus pecados e dai-me a sabedoria e a humildade necessárias para que eu receba todas as indulgências concedidas por essas orações.

**Ato de Contrição:** Senhor meu Jesus Cristo, Deus e homem verdadeiro, Criador e Redentor meu: por serdes Vós quem sois, sumamente bom e digno de ser amado sobre todas as coisas, e porque Vos amo e estimo, pesa-me, Senhor, de todo o meu coração, de Vos ter ofendido; pesa-me também de ter perdido o Céu e merecido o Inferno; e proponho firmemente, ajudado com o auxílio da Vossa divina graça, emendar-me e nunca mais Vos tornar a ofender. Espero alcançar o perdão de minhas culpas pela Vossa infinita misericórdia”.

**Reza-se três Ave-Marias.**

### **1. Mistério da Primeira Dor de Maria: a profecia de Simeão:**

**Jaculatória:** “Ó Mãe de Misericórdia, lembrai-nos sempre das dores de vosso filho, Jesus Cristo”.

**Meditação:** “A Santa Virgem Maria levou Jesus ao Templo de Jerusalém, como mandava a tradição que dizia que todos os recém-nascidos deveriam ser abençoados no Templo perante Deus. Lá, o velho sacerdote Simeão segurou o menino Jesus em seus braços e o Espírito Santo encheu o seu coração. Simeão então reconheceu Jesus como o Salvador prometido e elevou a criança na direção do Céu, dando graças e louvor a Deus por ter cumprido a promessa que Ele havia feito a Simeão – a de que ele viveria o suficiente para ver o Messias.

‘Eis que agora Vosso servo pode deixar em paz esta vida, meu Senhor’, disse ele. Então, ele olhou para Maria e disse: ‘E tu, mulher, uma espada de dor irá transpassar teu coração por conta do sofrimento que deve recair sobre o teu filho’.

A Santíssima Virgem sabia que havia dado à luz o Salvador da humanidade, então ela compreendeu e aceitou imediatamente a profecia de Simeão. Por mais que seu coração tivesse sido tocado profundamente pela graça de ser portadora do menino Jesus, ele permanecia pesado e atormentado, afinal ela sabia o que havia sido escrito a respeito das provações e subsequente morte do Salvador. Sempre que via seu filho, ela era constantemente lembrada dos sofrimentos aos quais ele seria submetido, até que esse sofrimento tornou-se inerente ao dela.

**Oração:** Querida Mãe Maria, cujo coração padeceu além da conta por nós, ensinai-nos a sofrer como vós sofrestes e, através do amor, a aceitar todo sofrimento pelo qual Deus considerar necessário que passemos. Que nós soframos, e que nosso sofrimento possa ser reconhecido por Deus somente, como o foi o vosso e o de vosso filho, Jesus. Não deixai que demonstremos o nosso sofrimento ao mundo, para que assim ele valha mais e possa ser usado para reparar os pecados de todos. A vós, ó Mãe, que sofrestes com o Salvador, nós oferecemos nosso sofrimento e o do mundo, por sermos todos filhos vossos. Uni nossas dores às vossas e às de Nosso Senhor Jesus Cristo e então oferecei-as a Deus nosso pai, para que Ele as reconheça – vós que sois a Mãe maior de tudo o que há.

De vós me compadeço, ó Mãe Dolorosa, pela dor que o vosso terno coração sentiu com a profecia do velho santo Simeão. Ó Mãe querida, pelo vosso tão aflito coração, concedei-me a virtude da humildade e o dom salutar do temor de Deus. Amém”.

**Reza-se um Pai-Nosso e sete Ave-Marias.**

## **2. Mistério da Segunda Dor de Maria: a fuga para o Egito:**

**Reza-se a jaculatória:** Ó Mãe de Misericórdia, lembrai-nos sempre das dores de vosso filho, Jesus Cristo.

**Meditação:** “O coração de Maria se partiu e suas perturbações só aumentaram quando José lhe contou as palavras do anjo: eles deveriam levantar imediatamente e partir para o Egito, porque o rei Herodes estava à procura de Jesus para matá-lo. A Santa Virgem não teve nem tempo para decidir o que levar e o que deixar; ela pegou seu filho e deixou todo o resto, saindo às pressas, à frente de José, para que fossem rápidos conforme Deus havia pedido. Ela, então, disse: ‘Ainda que Deus tenha poder sobre tudo, Ele quer que fujamos com Jesus, Seu filho. Deus nos mostrará o caminho e nós chegaremos lá sem que o inimigo nos acompanhe’.

Por ser a mãe de Jesus, a Virgem Santíssima o amava mais do que qualquer outra pessoa. Seu coração se perturbava profundamente só de pensar no incômodo de seu filho e, portanto, ela sofreu muito por ele ter passado frio e temor. Enquanto ela e seu marido estavam cansados, com sono e com fome durante a viagem de fuga, o pensamento de Maria sempre se focava na segurança e no conforto de seu filho. Ela temia se encontrar cara a cara com os soldados ordenados para matar Jesus, afinal ela sabia que o inimigo ainda estava em Belém. Seu coração permaneceu angustiado durante toda a fuga. Ela também sabia que, no lugar para o qual estavam indo, eles não encontrariam rostos amigáveis que os dessem boas-vindas.

**Oração:** Querida Mãe Maria, que tanto sofrestes, dai-nos o vosso coração tão valente. Dai-nos força para que sejamos também corajosos e aceitemos com amor os sofrimentos que Deus colocar em nosso caminho. Ajudai-nos também a aceitar todo sofrimento que a nós mesmos sujeitamos e que nos são infligidos por outros. Ó Mãe do Céu, vós somente purifiqueis o nosso sofrimento, para que sejamos gratos a Deus e tenhamos salvas as nossas almas.

De vós me compadeço, ó Mãe Dolorosa, pela angústia que o vosso sensibíllimo coração experimentou com a fuga para o Egito e a permanência naquela terra estranha. Mãe querida, pelo vosso coração tão angustiado, alcançai-me a virtude da liberalidade, especialmente com os pobres, e o dom da piedade. Amém”.

**Reza-se um Pai-Nosso e sete Ave-Marias.**

## **3. Mistério da Terceira Dor de Maria: a perda de Jesus no Templo:**

**Reza-se a jaculatória:** Ó Mãe de Misericórdia, lembrai-nos sempre das dores de vosso filho, Jesus Cristo.

**Meditação:** “Jesus é o único filho gerado por Deus, mas ele foi também filho de Maria. A Virgem Santíssima amou Jesus mais do que ela mesma, porque ele era Deus. Comparado a outras crianças, ele era único justamente porque já vivia como Deus. Quando Maria perdeu Jesus, na volta de Jerusalém, o mundo fez-se tão vasto e fez dela tão solitária que ela sentiu que não poderia continuar vivendo sem ele, tão grande era seu sofrimento (ela sentiu a mesma dor que seu filho sentiu mais tarde, quando seus discípulos o abandonaram durante sua Paixão).

Enquanto procurava ansiosamente por seu filho amado, uma dor profunda atravessava o coração da Santa Mãe. Ela se culpava, se perguntava como tinha sido possível que não tivesse tido mais cuidado com ele. Mas não era culpa dela; Jesus não mais precisava de sua proteção, como até então havia precisado. O que doía mesmo em Maria era o fato de que seu filho havia decidido ficar sem o consentimento dela. Jesus havia agradado a ela em tudo: nunca a havia irritado de forma alguma e nem tinha feito desfeita alguma para com os seus pais. No entanto, ela sabia que ele sempre fazia aquilo que era necessário e, portanto, nunca suspeitou de sua obediência.

**Oração:** Querida Mãe Maria, ensinai-nos a aceitar todos os nossos sofrimentos por conta de nossos pecados e também para que sirvam de reparação pelos pecados do mundo.

De vós me compadeço, ó Mãe Dolorosa, pela tristeza e inquietação que o vosso coração sofreu com a perda do vosso amado Jesus. Mãe querida, pelo vosso coração tão vivamente agitado, alcançai-me a virtude da castidade e o dom da ciência. Amém”.

**Reza-se um Pai-Nosso e sete Ave-Marias.**

#### **4. Mistério da Quarta Dor de Maria: o encontro com Jesus a caminho do Calvário:**

**Reza-se a jaculatória:** Ó Mãe de Misericórdia, lembrai-nos sempre das dores de vosso filho, Jesus Cristo.

**Meditação:** “Maria viu Jesus carregar a pesada cruz sozinho – a mesma na qual ele seria crucificado. Isso não surpreendeu a Virgem Santa porque ela já sabia da morte iminente de Nosso Senhor. Vendo que seu filho já estava quase abatido pelos inúmeros e duros golpes dos soldados, ela se enchia de angústia com a sua dor.

Os soldados continuavam a puxá-lo e a apressá-lo, ainda que ele não tivesse forças sobrando. Ele caiu, exausto, incapaz de se reerguer. Naquele momento, os olhos de Maria, que tanto já haviam se enchido de amor e compaixão, encontraram os dele, cheios de dor e cobertos de sangue. Seus corações, parecia, dividiam o fardo: toda dor que ele sentia, ela sentia também. Eles sabiam que não podiam fazer nada, a não ser esperar e acreditar em Deus e dedicar seus sofrimentos a Ele. Tudo que podiam fazer era colocar tudo nas mãos de Deus.

**Oração:** Querida Mãe Maria, tão arrasada pela dor, ajudai-nos a suportar nossos sofrimentos com amor e coragem, para que possamos aliviar o vosso coração pesaroso e também o de Jesus, vosso filho. Ao fazê-lo, que possamos glorificar Deus por ter nos dado Jesus, Seu filho amado, e também vós, ó Santa Mãe. Ensinai-nos a sofrer paciente e silenciosamente, como vós sofrestes. Concedei a graça de amar Deus em tudo. Ó Mãe Dolorosa, a mais aflita dentre todas as mães, tende piedade de nós, pecadores do mundo inteiro.

De vós me compadeço, ó Mãe Dolorosa, pela consternação que do vosso maternal coração se apoderou quando encontrastes Jesus com a pesada cruz a caminho do Calvário. Mãe querida, pelo vosso coração tão duramente provado, alcançai-me a virtude da paciência e o dom da fortaleza. Amém”.

**Reza-se um Pai-Nosso e sete Ave-Marias.**

#### **5. Mistério da Quinta Dor de Maria: aos pés da cruz.**

**Reza-se a jaculatória:** Ó Mãe de Misericórdia, lembrai-nos sempre das dores de vosso filho, Jesus Cristo.

**Meditação:** “A Santíssima Virgem Maria continua a subir o monte do Calvário, seguindo de perto a Jesus, dolorosa e tristemente, embora sofresse em silêncio. Ela pôde vê-lo cambaleando e caindo com a cruz mais algumas vezes, e testemunhou seu filho sendo golpeado impiedosamente pelos soldados, que o puxavam pelo cabelo para que ficasse novamente em pé.

Além de ser inocente, Jesus, quando chegou ao topo do Calvário, foi ordenado a se manifestar perante a multidão, para que pudessem rir dele. Maria sentiu profundamente a dor e a humilhação de seu filho, particularmente quando seus opressores forçaram-no a despir o que havia sobrado de sua roupa. A Santa Mãe teve dores no coração ao ver aqueles tiranos crucificarem seu filho praticamente nu, envergonhando-o terrivelmente apenas para agradar a multidão zombeteira (ele e Maria sentiam mais vergonha do que as pessoas normais, porque eram santos e não conheciam o pecado).

A abençoada Virgem Maria sentiu uma dor insuportável quando Jesus foi estirado na cruz. Seus assassinos cantavam alegremente enquanto se aproximavam dele com martelos e pregos. Sentaram-se em cima dele, para que não pudesse se mover, enquanto o fincavam na cruz. Ao martelarem em suas mãos e pés, Maria sentiu os golpes em seu coração; os pregos perfuraram também a sua carne enquanto rasgavam o corpo de seu filho. Ela sentia a própria vida se desvanecendo.

Quando os soldados ergueram a cruz para encaixá-la no buraco que haviam cavado, eles empurraram-na para que caísse deliberadamente e, assim, fizesse com que o peso do corpo de Jesus rasgasse ainda mais suas mãos e expusesse seus ossos. A dor trespassou seu corpo como fogo líquido. Ele suportou três excruciantes horas pregado à cruz, mas a dor física que sentia não era nada comparada à dor agonizante que sentia no coração por ser obrigado a ver que sua mãe assistia ao seu sofrimento de perto. Misericordiosamente, ele então morre.

**Oração:** Querida Mãe Maria, Rainha dos Mártires, dai-nos a coragem que tivestes durante todo seu sofrimento para que possamos unir os nossos sofrimentos com os vossos e glorificar a Deus. Ajudai-nos a seguir os mandamentos que ele nos deixou, e também os da Igreja, para que o sacrifício de Nosso Senhor Jesus Cristo não seja em vão e todos os pecadores do mundo sejam salvos.

De vós me compadeço, ó Mãe Dolorosa, pelo martírio que o vosso generosíssimo coração sofreu, assistindo à agonia de Jesus. Mãe querida, pelo vosso tão martirizado coração, alcançai-me a virtude da temperança e o dom do conselho. Amém”.

**Reza-se um Pai-Nosso e sete Ave-Marias.**

**6. Mistério da Sexta Dor de Maria: a Virgem Dolorosa recebe o corpo de Jesus em seus braços.**

**Reza-se a jaculatória:** Ó Mãe de Misericórdia, lembrai-nos sempre das dores de vosso filho, Jesus Cristo.

**Meditação:** “Os amigos de Jesus, José de Arimateia e Nicodemos, desceram da cruz seu corpo morto e o colocaram nos braços abertos de sua Mãe Santíssima. Maria, então, lavou-o com profundo respeito e amor, pois era sua mãe e sabia melhor do que ninguém que ele era Deus incarnado, que tinha tomado um corpo de homem para ser o Salvador de todos os homens.

Maria podia ver as feridas da flagelação pela qual Jesus havia passado por ordens de Pilatos. Sua carne havia sido despedaçada, grandes tiras haviam sido arrancadas de suas costas. Seu corpo todo

havia sido tão dilacerado que algumas feridas entrecruzavam-se, escancarando-o da cabeça aos pés. Maria descobriu que as feridas causadas pelos pregos eram menos cruéis que as causadas pela flagelação e pelo carregamento da cruz. Ela ficou horrorizada ao notar que seu filho havia sido capaz de carregar aquela cruz tão pesada e lascada até o Calvário. Ela viu a poça de sangue que havia se formado em sua testa por causa da coroa de espinhos e, para seu horror completo, ela percebeu que muitos dos espinhos farpados haviam penetrado tão fundo em sua cabeça que chegaram até a perfurar seu cérebro.

Olhando para seu filho inteiramente [... ferido], a Santíssima Mãe sabia que sua morte havia sido muito pior do que a tortura reservada ao mais perverso dos criminosos. Enquanto limpava seu corpo, ela se recordava dele em cada etapa de sua curta vida, rememorava o primeiro olhar que deu ao seu rosto de recém-nascido enquanto estavam ainda deitados na manjedoura, e se lembrou também de cada dia que se sucedeu a esse, até o fatídico e dilacerante momento em que ela banhava gentilmente o seu corpo sem vida. Sua angústia era implacável no momento em que preparava seu filho e Senhor para o sepultamento, mas ela permanecia valente e forte, tornando-se assim a verdadeira Rainha dos Mártires. Enquanto lavava seu filho, ela rezou por todos, para que conhecêssemos as riquezas do Paraíso e entrássemos pelos portões do Céu. Ela rezou por cada uma das almas do mundo, para que abraçassem a fé em Deus e, assim, fizessem com que a morte dolorosa de seu filho não fosse em vão e beneficiasse toda a humanidade. Maria rezou pelo mundo; ela rezou por todos nós.

**Oração:** Querida Mãe Maria, nós vos agradecemos pela vossa valentia ao suportar a dor de assistir o vosso filho padecer na cruz até o fim, para confortá-lo. No momento em que o nosso Salvador deu seu último suspiro, vós vos tornastes uma grande mãe de todos nós; vós vos tornastes a Santa Mãe do mundo. Bem sabemos que tendes mais amor por nós do que os nossos próprios pais, e nós vos imploramos: sede a nossa advogada perante o trono da graça e da misericórdia divinas, para que possamos realmente nos tornar vossos filhos. Nós vos agradecemos por Jesus, nosso Salvador e Redentor, e agradecemos a Jesus por ter vos dado a nós. Rogai por nós, ó Santa Mãe de Deus.

De vós me compadeço, ó Mãe Dolorosa, pela ferida que abriu no vosso piedosíssimo coração a lança que rasgou o lado de Jesus e feriu o seu amabilíssimo coração. Mãe querida, pelo vosso coração assim trespassado, alcançai-me a virtude da caridade fraterna e o dom do entendimento. Amém”<sup>1</sup>.

**Reza-se um Pai-Nosso e sete Ave-Marias.**

## **7. Mistério da Sétima Dor de Maria: Jesus é sepultado.**

**Reza-se a jaculatória:** Ó Mãe de Misericórdia, lembrai-nos sempre das dores de vosso filho, Jesus Cristo.

**Meditação:** “A vida da Santíssima Virgem Maria foi tão proximamente ligada à de Jesus que ela achou que não havia mais motivo para continuar vivendo após a morte de seu filho. O único consolo que ela tinha era o de saber que a morte do filho havia dado fim àquele seu sofrimento inenarrável. Nossa Mãe Dolorosa, com a ajuda de João e da outra santa mulher, colocou cuidadosamente o corpo de Jesus no sepulcro e o deixou lá, como se fazia com todos os outros mortos. Ela foi para casa com uma dor terrível e uma tristeza aguda; pela primeira vez, ela estava sem ele e essa solidão era um novo tipo de dor, mais amargo. Seu coração vinha morrendo desde

que o coração de seu filho havia parado de bater, mas ela ainda assim estava certa de que o nosso Salvador logo ressuscitaria.

**Oração:** Querida Mãe Maria, cuja beleza supera a de todas as mães; ó Mãe de Misericórdia, Mãe de Jesus e de todos nós, nós somos os vossos filhos e colocamos toda a nossa confiança em vós. Ensinai-nos a ver Deus em todas as coisas e situações, até mesmo em nossos sofrimentos. Ajudai-nos a entender a importância de sofrer e também o sentido que tem o nosso sofrimento, de acordo com a vontade de Deus.

Vós fostes concebida sem pecados e preservada do pecado, a ainda sim sofrestes mais do que qualquer um de nós. Vós aceitastes o sofrimento e a dor com amor e insuperável coragem. Vós ficastes ao lado de vosso filho desde que ele foi preso até que morresse. Vós sofrestes com ele, sentistes todas as dores e tormentos que ele teve. Vós cumpristes a vontade de Deus nosso Pai, e, de acordo com a Sua vontade, vos tornastes nossa salvadora junto de Jesus. Nós vos suplicamos, ó Mãe, que nos ensineis a fazer como fez Jesus: ensinai-nos a aceitar nossa cruz com coragem. Nós confiamos em vós, ó misericordiosa mãe, então ensinai-nos a nos sacrificar por todos os pecadores do mundo. Ajudai-nos a seguir os passos de vosso filho e a sermos capazes até de dar a nossa vida pelo outro.

De vós me compadeço, ó Mãe Dolorosa, pela dor intensa que amargurou o vosso amantíssimo coração na sepultura de Jesus. Mãe querida, pelo vosso imaculado coração, amargurado ao extremo, alcançai-me a virtude da diligência e o dom da sabedoria. Amém”.

**Reza-se um Pai-Nosso e sete Ave-Marias.**

**Reza-se a jaculatória:** Ó Mãe de Misericórdia, lembrai-nos sempre das dores de vosso filho, Jesus Cristo.

**Oração Final:** “Ó Rainha do Mártires, vosso coração muito sofreu. Eu vos imploro pelo mérito das lágrimas que chorastes durante esses períodos tristes e terríveis, que concedeis a mim e a todos os pecadores do mundo a graça de nos arrependermos sincera e verdadeiramente. Amém”.

**Reza-se três vezes a jaculatória:** Ó Maria, que foi concebida sem pecado e sofreu por todos nós, rogai por nós!

**Encerra-se o Terço com o sinal da cruz:** em nome do Pai, e do Filho e do Espírito Santo. Amém.