

As Sete Dores de Nossa Senhora

A 15 de setembro, celebra-se a festa de Nossa Senhora das Dores. Segundo uma antiga tradição, os cristãos lembram “as sete dores de Maria”: momentos em que, perfeitamente unida ao seu Filho Jesus, partilhou de um modo singular a profundidade de dor e de amor do seu sacrifício. Apresentamos uma seleção de textos de S. Josemaria sobre cada uma das dores.

15/09/2025

- Primeira dor: a profecia de Simeão
- Segunda dor: a fuga para o Egito
- Terceira dor: Jesus perdido no Templo
- Quarta dor: Maria encontra o Filho a caminho do Calvário
- Quinta dor: Jesus morre na Cruz
- Sexta dor: Jesus é descido da Cruz e entregue a sua Mãe
- Sétima dor: O corpo de Jesus é sepultado

Ver também:

- Meditações: 15 de setembro, Nossa Senhora das Dores
- Comentário ao Evangelho de 15 de setembro: Nossa Senhora das Dores

Sequência *Stabat Mater*

Estava a Mãe
dolorosa, junto
da cruz
lacrimosa,
enquanto Jesus
sofia.

Stabat Mater
dolorósa iuxta
crucem lacrimósa,
dum pendébat
Fílius.

Uma longa e fria
espada, nessa
hora atribulada,
o seu coração
feria.

Cuius ánimam
geméntem,
contristátam et
doléntem
pertransívit
gládius.

Oh quão triste e
tão aflita padecia
a Mãe bendita,
entre blasfémias
e pragas,

O quam tristis et
afflícta fuit illa
benedícta mater
Unigéniti!

Ao olhar o Filho
amado, de pés e
braços pregado,
sangrando das
Cinco Chagas!

Quæ mærébat et
dolébat pia Mater,
dum vidébat Nati
poenas íncliti.

Quem é que não
choraria, ao ver
a Virgem Maria,
rasgada em seu
coração,

Quis est homo qui
non fleret,
Matrem Christi si
vidéret tanto
supplício?

Sem poder em tal
momento, conter
as fúrias do
vento e os ódios
da multidão!

Quis non posset
contristári, piam
Matrem
contemplári
doléntem cum
Fílio?

Firme e heroica
no seu posto, viu
Jesus pendendo o
rosto, soltar o
alento final.

Pro peccátis suæ
gentis vidit Iesum
in torméntis, et
flagéllis súbditum.

Ó Cristo, por
vossa Mãe, que é
nossa Mãe
também, dai-nos
a palma imortal.

Vidit suum
dulcem Natum
moriéntem
desolátum, dum
emísit spíritum.

Maria, fonte de
amor, fazei que
na vossa dor
convosco eu
chore também.

Eia, Mater, fons
amóris, me sentíre
vim dolóris fac, ut
tecum lúgeam.

Fazei que o meu coração seja todo gratidão a Cristo de quem sois Mãe.	Fac ut árdeat cor meum in amándo Christum Deum, ut sibi compláceam.
---	---

Do vosso olhar vem a luz que me leva a ver Jesus na sua imensa agonia.	Sancta Mater, istud agas Crucifíxi fige plagas cordi meo válide.
--	--

Convosco, ó Virgem, partilho das penas do vosso Filho, em quem minha alma confia.	Tui Nati vulneráti, tam dignáti pro me pati, poenas mecum dívide.
--	--

Mãos postas, à
vossa beira,
saiba eu, a vida
inteira, guiar por
Vós os meus
passos.

Fac me tecum pie
flere, Crucifixo
condolére, donec
ego víxero.

E quando a noite
vier, eu me sinta
adormecer no
calor dos vossos
braços.

Iuxta crucem
tecum stare, ac me
tibi sociáre in
planctu desídero.

Virgem das
Virgens, Rainha,
Mãe de Deus,
Senhora minha,
chorar convosco
é rezar.

Virgo vírginum
præclára, mihi
iam non sis
amára: fac me
tecum plángere.

Cada lágrima
chorada lembra
uma estrela

Fac ut portem
Christi mortem,
passiónis fac me

tombada do
fundo do vosso
olhar.

sortem, et plagas
recólere.

No Calvário,
entre martírios,
fostes o Lírio dos
lírios, todo
orvalhado de
pranto.

Fac me plagis
vulnerári, cruce
hac inebriári, et
cruóre Fílii.

Sobre o ódio que
O matava, fostes
o amor que
adorava o Filho
três vezes santo.

Flammis urar ne
succénsus, per te,
Virgo, sim
defénsus in die
iudícii.

A cruz do Senhor
me guarde, de
manhã até à
tarde, a minha
alma contrita.

Fac me cruce
custodíri, morte
Christi præmuníri
confovéri grátia.

E quando a
morte chegar,
que eu possa ir
repousar à sua
sombra bendita.

Quando corpus
moriétur, fac ut
ánimæ donétur
Paradísi glória.

.....

Primeira dor: a profecia de Simeão

Terminados os dias da purificação, segundo a lei de Moisés, levaram-no a Jerusalém, para apresentá-lo ao Senhor (conforme está escrito na lei do Senhor: Todo primogénito será consagrado ao Senhor), e para oferecerem um sacrifício segundo o disposto na lei do Senhor: um par de rolas, ou dois pombinhos.

Ora, havia em Jerusalém um homem cujo nome era Simeão; e este homem, justo e temente a Deus, esperava a consolação de Israel; e o Espírito

Santo estava sobre ele. E lhe fora revelado pelo Espírito Santo que ele não morreria antes de ver o Cristo do Senhor. Assim pelo Espírito foi ao templo; e quando os pais trouxeram o Menino Jesus, para fazerem por ele segundo o costume da lei, Simeão o tomou em seus braços, e louvou a Deus, e disse:

Agora, Senhor, podeis despedir em paz o teu servo, segundo a tua palavra; pois os meus olhos já viram a tua salvação, a qual tu preparaste ante a face de todos os povos; luz para revelação aos gentios, e para glória do teu povo Israel.

Enquanto isso, seu pai e sua mãe admiravam-se das coisas que dele se diziam. E Simeão os abençoou, e disse a Maria, mãe do menino: Eis que este é posto para queda e para levantamento de muitos em Israel, e para ser alvo de contradição, sim, e uma espada trespassará a tua

própria alma, para que se manifestem os pensamentos de muitos corações. (Lc, 22-35)

Nossa Senhora ouve com atenção o que Deus quer, pondera aquilo que não entende, pergunta o que não sabe. Imediatamente a seguir, entrega-se sem reservas ao cumprimento da vontade divina: *eis aqui a escrava do Senhor, faça-se em mim segundo a Vossa palavra*. Vedes esta maravilha? Santa Maria, mestra de toda a nossa conduta, ensina-nos agora que a obediência a Deus não é servilismo, não subjuga a consciência, pois move-nos interiormente a descobrirmos a *liberdade dos filhos de Deus*.

Cristo que passa, n. 173

Mestra de caridade! Recordai aquele episódio da apresentação de Jesus no templo. O velho Simeão “*assegurou a Maria, sua Mãe: este Menino está destinado para ruína e para*

ressurreição de muitos em Israel e para ser sinal de contradição; o que será para ti mesma uma espada que trespassará a tua alma, a fim de que sejam descobertos os pensamentos ocultos nos corações de muitos”. A imensa caridade de Maria pela Humanidade faz com que se cumpra também n'Ela a afirmação de Cristo: ninguém tem mais amor do que aquele que dá a vida pelos seus amigos.

Com razão os Romanos Pontífices chamaram a Maria Corredentora: “juntamente com o seu Filho paciente e agonizante, de tal modo padeceu e quase morreu e de tal modo abdicou, pela salvação dos homens, dos seus direitos maternos sobre o seu Filho e o imolou, na medida em que d'Ela dependia, para aplacar a justiça de Deus, que com razão se pode dizer que ela redimiu o género humano juntamente com Cristo”. Assim entendemos melhor

aquele momento da Paixão de Nosso Senhor, que nunca nos cansaremos de meditar: *stabat autem iuxta crucem Jesu mater eius*, junto da Cruz de Jesus estava a sua Mãe.

Tereis observado como algumas mães, movidas por um legítimo orgulho, se apressam a pôr-se ao lado dos seus filhos quando estes triunfam, quando recebem um reconhecimento público. Outras, pelo contrário, mesmo nesses momentos permanecem em segundo plano, amando em silêncio. Maria era assim e Jesus sabia-o.

Amigos de Deus, n. 287

Segunda dor: a fuga para o Egito

E, havendo-se eles retirado, eis que um anjo do Senhor apareceu a José em sonho, dizendo: Levanta-te, toma

o menino e sua mãe, foge para o Egito, e ali fica até que eu te fale; porque Herodes há de procurar o menino para o matar. Levantou-se, pois, tomou de noite o menino e sua mãe, e partiu para o Egito. e lá ficou até a morte de Herodes, para que se cumprisse o que fora dito da parte do Senhor pelo profeta: Do Egito chamei o meu Filho (Mt 2, 13-15).

Maria cooperou com a sua caridade para que nascessem na Igreja os fiéis membros da Cabeça de que é efetivamente mãe segundo o corpo.

Como Mãe, ensina; e, também como Mãe, as suas lições não são ruidosas. É preciso ter na alma uma base de finura, um toque de delicadeza, para compreender o que nos manifesta, mais do que com promessas, com obras.

Mestra de fé! *Bem-aventurada és tu, porque acreditaste!* Assim a saúda Isabel, sua prima, quando Nossa

Senhora sobe à montanha para a visitar. Tinha sido maravilhoso aquele ato de fé de Santa Maria: *eis aqui a escrava do Senhor; faça-se em mim segundo a tua palavra*. No nascimento de seu Filho contempla as grandezas de Deus na terra; há um coro de Anjos e tanto os pastores como os poderosos da terra vêm adorar o Menino. Mas depois a Sagrada Família tem de fugir para o Egito, para escapar às intenções criminosas de Herodes. Depois, o silêncio; trinta longos anos de vida simples, vulgar, como a de qualquer lar, numa pequena povoação da Galileia.

O Santo Evangelho facilita-nos rapidamente o caminho para entender o exemplo da Nossa Mãe: *“Maria conservava todas estas coisas dentro de si, ponderando-as no seu coração”*. Procuremos nós imitá-la, tratando com o Senhor, num diálogo cheio de amor, de tudo o que nos

acontece, mesmo dos acontecimentos mais insignificantes. Não nos esqueçamos de que devemos pesá-los, avaliá-los, vê-los com olhos de fé, para descobrir a Vontade de Deus.

Se a nossa fé é débil, recorramos a Maria. Conta S. João que, devido ao milagre das bodas de Caná que Cristo realizou a pedido de sua Mãe, “acreditaram n'Ele os seus discípulos”. A Nossa Mãe intercede sempre diante de seu Filho para que nos atenda e se nos mostre de tal modo que possamos confessar: – Tu és o Filho de Deus.

Amigos de Deus, n. 284, n. 285

Terceira dor: Jesus perdido no Templo

Os pais de Jesus iam todos os anos a Jerusalém, pela festa da Páscoa.

Quando Ele chegou aos doze anos, subiram até lá, segundo o costume da festa. Terminados esses dias, regressaram a casa e o menino ficou em Jerusalém, sem que os pais o soubessem. Pensando que Ele se encontrava na caravana, fizeram um dia de viagem e começaram a procurá-lo entre os parentes e conhecidos. Não o tendo encontrado, voltaram a Jerusalém, à sua procura. Três dias depois, encontraram-no no templo, sentado entre os doutores, a ouvi-los e a fazer-lhes perguntas. Todos quantos o ouviam, estavam estupefactos com a sua inteligência e as suas respostas. Ao vê-lo, ficaram assombrados e sua mãe disse-lhe: «Filho, porque nos fizeste isto? Olha que teu pai e eu andávamos aflitos à tua procura!» Ele respondeu-lhes: «Porque me procuráveis? Não sabíeis que devia estar em casa de meu Pai?» Mas eles não compreenderam as palavras que lhes disse». (Lc, 41-50).

O Evangelho da Santa Missa recordou-nos aquela cena comovente de Jesus que fica em Jerusalém ensinando no templo. “Maria e José perguntaram por ele a parentes e conhecidos. E, como não o encontrassem, voltaram a Jerusalém à sua procura”. A Mãe de Deus, que procurou com afã o seu Filho, perdido sem sua culpa e que sentiu a maior alegria ao encontrá-lo, ajudar-nos-á a voltar atrás, a retificar o que for preciso, quando, pelas nossas leviandades ou pecados, não consigamos descobrir Cristo. Teremos assim a alegria de o abraçar de novo, para lhe dizer que nunca mais o perderemos.

Amigos de Deus, n. 278

Onde está Jesus? - Senhora: o Menino!... Onde está?

Maria chora. - Bem corremos, tu e eu, de grupo em grupo, de caravana em caravana; não O viram. - José, depois

de fazer esforços inúteis para não chorar, chora também... E tu... E eu.

Eu, como sou um criadito rústico, choro até mais não poder e clamo ao céu e à terra..., por todas as vezes que O perdi por minha culpa e não clamei.

Jesus! Que eu nunca mais Te perca... E então, a desgraça e a dor unem-nos, como nos uniu o pecado, e saem de todo o nosso ser gemidos de profunda contrição e frases ardentes, que a pena não pode, não deve registrar.

E, ao consolar-nos com a alegria de encontrar Jesus – três dias de ausência! – disputando com os Mestres de Israel (Lc 2, 46), ficará bem gravada, na tua alma e na minha, a obrigação de deixarmos os de nossa casa, para servir o Pai Celestial.

Santo Rosário, Quinto mistério gozoso

Quarta dor: Maria encontra o Filho a caminho do Calvário

Mal Jesus se levantou da Sua primeira queda, encontra Sua Mãe Santíssima, junto do caminho por onde Ele passa.

Com imenso amor, Maria olha para Jesus, e Jesus olha para a Sua Mãe; os Seus olhares encontram-se, e cada coração verte no outro a Sua própria dor. A alma de Maria fica mergulhada em amargura, na amargura de Jesus Cristo.

*– Ó vós, que passais pelo caminho:
olhai e vede se há dor semelhante à
minha dor (Lam 1, 12)!*

Mas ninguém repara, ninguém presta atenção; apenas Jesus.

Cumpriu-se a profecia de Simeão:
uma espada trespassará a tua alma
(Lc 2, 35).

Na escura solidão da Paixão, Nossa Senhora oferece ao seu Filho um bálsamo de ternura, de união, de fidelidade; um sim à Vontade divina.

Pela mão de Maria, tu e eu queremos também consolar Jesus, aceitando sempre e em tudo a Vontade do Seu Pai, do nosso Pai.

Só assim saborearemos a doçura da Cruz de Cristo e abraçá-la-emos com a força do Amor, levando-a em triunfo por todos os caminhos da terra.

Via Sacra, XIV Estação

Quinta dor: Jesus morre na Cruz

Junto à cruz de Jesus estavam, de pé, sua mãe e a irmã da sua mãe, Maria, a mulher de Cléofas, e Maria Madalena. Então, Jesus, ao ver ali ao pé a sua mãe e o discípulo que Ele amava, disse à mãe: «Mulher, eis o teu filho!» Depois, disse ao discípulo: «Eis a tua mãe!» E, desde aquela hora, o discípulo acolheu-a como sua. Depois disso, Jesus, sabendo que tudo se consumara, para se cumprir totalmente a Escritura, disse: «Tenho sede!». Havia ali uma vasilha cheia de vinagre. Então, ensopando no vinagre uma esponja fixada num ramo de hissopo, chegaram-lha à boca. Quando tomou o vinagre, Jesus disse: «Tudo está consumado». E, inclinando a cabeça, entregou o espírito (Jo 19, 25-30).

Agora, pelo contrário, no escândalo do sacrifício da Cruz, Santa Maria estava presente, ouvindo com

tristeza “os que passavam por ali e blasfemavam abanando a cabeça e gritando: Tu, que arrasas o templo de Deus e, em três dias o reedificas, salva-te a ti mesmo! Se és o Filho de Deus, desce da cruz”. Nossa Senhora escutava as palavras de seu Filho, unindo-se à sua dor; “Meu Deus, meu Deus, por que me desamparaste?” Que podia Ela fazer? Fundir-se com o amor Redentor de seu Filho, oferecer ao Pai a dor imensa - como uma espada afiada - que trespassava o seu Coração puro.

De novo Jesus se sente confortado com essa presença discreta e amorosa de sua Mãe. Maria não grita, não corre de um lado para outro... *Stabat*: está de pé, junto ao Filho. É então que Jesus olha para Ela, dirigindo depois o olhar para João. E exclama: – *Mulher, aí tens o teu filho. Depois diz ao discípulo: Aí tens a tua Mãe.* Em João, Cristo confia à sua Mãe todos os homens e

especialmente os seus discípulos, os que haviam de acreditar n'Ele.

“Felix culpa”, canta a Igreja, feliz culpa, porque nos fez ter tal e tão grande Redentor! Feliz culpa, podemos acrescentar também, que nos mereceu receber por Mãe, Santa Maria! Já estamos seguros, já nada nos deve preocupar, porque Nossa Senhora, coroada Rainha dos Céus e da Terra, é a onnipotência suplicante diante de Deus. Jesus não pode negar nada a Maria, nem tão pouco a nós, filhos da sua própria Mãe.

Amigos de Deus, n. 288.

Sexta dor: Jesus é descido da Cruz e entregue a sua Mãe

Ao cair da tarde, visto ser a Preparação, isto é, véspera do

sábado, José de Arimateia, respeitável membro do Conselho que também esperava o Reino de Deus, foi corajosamente procurar Pilatos e pediu-lhe o corpo de Jesus. Pilatos espantou-se por Ele já estar morto e, mandando chamar o centurião, perguntou-lhe se já tinha morrido há muito. Informado pelo centurião, Pilatos ordenou que o corpo fosse entregue a José. Este, depois de comprar um lençol, desceu o corpo da cruz e envolveu-o nele. Em seguida, depositou-o num sepulcro cavado na rocha e rolou uma pedra sobre a entrada do sepulcro (Mc 15 42-46).

Situados agora no Calvário, quando Jesus já morreu e não se manifestou ainda a glória do seu triunfo, temos uma boa ocasião para examinar os nossos desejos de vida cristã, de santidade para reagir com um ato de fé perante as nossas debilidades e, confiando no poder de Deus, fazer o

propósito de pôr amor nas coisas do nosso dia-a-dia. A experiência do pecado tem de nos conduzir à dor, a uma decisão mais madura e mais profunda de sermos fiéis, de nos identificarmos deveras com Cristo, de perseverarmos, custe o que custar, nessa missão sacerdotal que Ele encomendou a todos os seus discípulos sem exceção, que nos impele a sermos sal e luz do mundo.

Cristo que passa, n. 96

É a hora de recorrereres à tua Mãe bendita do Céu, para que te acolha nos seus braços e te consiga do seu Filho um olhar de misericórdia. E procura depois fazer propósitos concretos: corta de uma vez, ainda que custe, esse pormenor que estorva e que é bem conhecido de Deus e de ti. A soberba, a sensualidade, a falta de sentido sobrenatural aliar-se-ão para te sussurrarem: isso? Mas se se trata de

uma circunstância tonta,
insignificante! Tu responde, sem
dialogar mais com a tentação:
entregar-me-ei também nessa
exigência divina! E não te faltará
razão: o amor demonstra-se
especialmente em coisas pequenas.
Normalmente, os sacrifícios que o
Senhor nos pede, os mais árduos, são
minúsculos, mas tão contínuos e
valiosos como o bater do coração.

Amigos de Deus, n. 134

Sétima dor: O corpo de Jesus é sepultado

Depois disto, José de Arimateia, que
era discípulo de Jesus, mas
secretamente por medo das
autoridades judaicas, pediu a Pilatos
que lhe deixasse levar o corpo de
Jesus. E Pilatos permitiu-lho.

Veio, pois, e retirou o corpo.

Nicodemos, aquele que antes tinha ido ter com Jesus de noite, apareceu também trazendo uma mistura de perto de cem libras de mirra e aloés. Tomaram então o corpo de Jesus e envolveram-no em panos de linho com os perfumes, segundo o costume dos judeus. No sítio em que Ele tinha sido crucificado havia um horto e, no horto, um túmulo novo, onde ainda ninguém tinha sido sepultado. Como para os judeus era o dia da Preparação da Páscoa e o túmulo estava perto, foi ali que puseram Jesus (Jo, 19-42)

Vamos pedir agora ao Senhor, para terminar este tempo de conversa com Ele, que nos conceda poder repetir com S. Paulo “que triunfamos por virtude daquele que nos amou. Pelo qual estou certo de que nem a morte, nem a vida, nem os anjos, nem os principados, nem as virtudes, nem o presente, nem o futuro, nem a

força, nem o que há de mais alto, nem de mais profundo, nem qualquer outra criatura poderá jamais separar-nos do amor de Deus que está em Jesus Cristo Nosso Senhor”.

Este amor também a Escritura o canta com palavras inflamadas: “as águas copiosas não puderam extinguir a caridade, nem os rios afogá-la”. Este amor encheu sempre o Coração de Santa Maria, ao ponto de enriquecê-la com entranhas de Mãe para toda a humanidade. Em Nossa Senhora o amor a Deus confunde-se com a solicitude por todos os seus filhos. O seu Coração dulcíssimo teve de sofrer muito, atento aos mínimos pormenores – “não têm vinho” - ao presenciar aquela crueldade coletiva, aquele encarniçamento dos verdugos, que foi a Paixão e Morte de Jesus. Mas Maria não fala. Como o seu Filho,

ama, cala e perdoa. Essa é a força do amor.

Amigos de Deus, n. 237

pdf | Documento gerado
automaticamente a partir de [https://
opusdei.org/pt-pt/article/as-dores-de-
nossa-senhora-rezar-con-s-josemaria/](https://opusdei.org/pt-pt/article/as-dores-de-nossa-senhora-rezar-con-s-josemaria/)
(12/02/2026)