opusdei.org

Que posso dizer a Jesus depois da comunhão?

O amor a Cristo leva-nos a encontrar, no fim da Missa, uns minutos para uma ação de graças pessoal, íntima, que prolongue no silêncio do coração essa outra ação de graças que é a Eucaristia. Como dirigir-nos a Ele, o que é que Lhe posso dizer?

13/06/2022

Download de ebook gratuito com orações para a ação de graças após a Santa Missa.

Em 23 de abril de 1912, S. Josemaria fez a sua Primeira Comunhão. Naquele dia, Jesus «quis vir e tornar-se o dono do meu coração», recordava com gratidão ao longo dos anos.

Na comunhão, recebemos Jesus, mas é Ele quem nos recebe. Nós convidamo-Lo para nossa casa, mas é Ele quem nos acolhe. Ele é o nosso anfitrião. Os nossos desejos de recebê-Lo são um pálido reflexo do seu. Nós repetimos a comunhão espiritual algumas vezes por dia, mas para Ele esse desejo de intimidade com cada um de nós é muito mais apaixonado e irreprimível: «Desejei ardentemente comer esta Páscoa

convosco antes de padecer» (Lc 22, 15).

Neste artigo sugerimos algumas orações que pode rezar no final da Missa e da comunhão para agradecer o dom da Eucaristia.

***

Oração a S. Miguel Arcanjo

Oração de S. Tomás de Aquino

Oração de Sto. Inácio de Loyola

Oração universal

Oração a Jesus Crucificado

Oração à Santíssima Virgem

Alma de Cristo

Oração a S. José

Cântico dos três jovens

Considerações de S. Josemaria sobre a ação de graças

Ver também: orações para rezar antes da Comunhão

Oração a S. Miguel Arcanjo

São Miguel Arcanjo, protegei-nos no combate: defendei-nos com o vosso escudo contra as armadilhas e ciladas do demónio.

Deus o submeta, instantemente o pedimos; e vós, Príncipe da milícia celeste, pelo divino poder, precipitai no inferno Satanás e os outros espíritos malignos que andam pelo mundo procurando perder as almas. Em nome do Pai, do Filho e do Espírito Santo. Ámen.

Oração de S. Tomás de Aquino

Dou-vos graças, Senhor santo, Pai omnipotente, Deus eterno,que, sem merecimento nenhum da minha parte, mas por efeito da vossa misericórdia, Vos dignastes saciar-me, sendo eu pecador e vosso indigno servo, com o Corpo adorável e com o Sangue precioso do vosso Filho, Nosso Senhor Jesus Cristo.

Peço-Vos que esta comunhão não me seja imputada como uma falta digna de castigo, mas interceda eficazmente para alcançar o meu perdão;

que seja a armadura da minha fé e o escudo da minha boa vontade;

que me livre dos meus vícios; que apague os meus maus desejos; que mortifique a minha concupiscência;

que aumente em mim a caridade e a paciência, a humildade, a obediência e todas as virtudes;

que me sirva de firme defesa contra as ciladas de todos os meus inimigos, tanto visíveis como invisíveis;

que serene e regule perfeitamente todos os movimentos, tanto da minha carne como do meu espírito; que me una firmemente a Vós, que sois o único e verdadeiro Deus; e que seja, enfim, a feliz consumação do meu destino.

Dignai-vos, Senhor, eu Vos suplico, conduzir-me, a mim pecador, a esse inefável banquete, onde, com o vosso Filho e o Espírito Santo, sois para os vossos santos luz verdadeira, gozo pleno e alegria eterna, cúmulo de delícias e felicidade perfeita. Pelo mesmo Jesus Cristo, Senhor Nosso. Ámen.

Oração de Sto. Inácio de Loyola

Tomai, Senhor, e recebei, toda a minha liberdade, a minha memória, o meu entendimento e toda a minha vontade.

Tudo quanto tenho e possuo de Vós o recebi. Por isso a Vós, Senhor, o entrego e restituo para que disponhais de tudo segundo a vossa vontade.

Concedei-me somente o vosso amor e a vossa graça, que isto me basta, e não desejo outra coisa da vossa misericórdia infinita. Ámen.

Oração universal

Atribuída ao Papa Clemente XI

Senhor, creio em Vós, mas fazei que creia com mais firmeza; espero em

Vós, mas fazei que espere com mais confiança; amo-vos, mas aumentai o meu amor; arrependo-me, mas avivai a minha dor.

Adoro-Vos como primeiro princípio, desejo-Vos como último fim, exalto-Vos como benfeitor perpétuo, invoco-Vos como defensor propício.

Dirigi-me com a vossa sabedoria, atai-me com a vossa justiça, consolai-me com a vossa clemência, protegei-me com o vosso poder.

Ofereço-vos os meus pensamentos, para que se dirijam a Vós; as minhas palavras, para que falem de Vós; as minhas obras, para que sejam vossas; as minhas contrariedades, para que as aceite por Vós.

Quero o que quereis, quero porque o quereis, quero como o quereis, quero enquanto o quiserdes.

Senhor, peço-Vos que ilumineis a minha mente, inflameis a minha vontade, limpeis o meu coração, santifiqueis a minha alma.

Que me afaste das faltas passadas, rejeite as tentações futuras, corrija as más inclinações, pratique as virtudes necessárias.

Concedei-me, Deus de bondade, amor por Vós, zelo pelo próximo, desprezo pelo mundano.

Que saiba obedecer aos superiores, ajudar os inferiores, acolher os amigos, perdoar os inimigos.

Que vença a sensualidade com a mortificação, a avareza com a generosidade, a ira com a bondade, a tibieza com a piedade.

Fazei-me prudente nos conselhos, constante nos perigos, paciente nas contrariedades, humilde na prosperidade.

Que procure ter inocência interior, modéstia exterior, conversa exemplar, vida ordenada.

Que lute para dominar a minha natureza, fomentar a graça, servir a vossa lei e obter a salvação.

Que aprenda de Vós como é pouco o terreno, como é grande o divino, como é breve o tempo, como é duradouro o eterno.

Fazei-me preparar a morte, temer o juízo, evitar o inferno e alcançar o paraíso.

Por Cristo Nosso Senhor. Ámen.

Oração a Jesus Crucificado

Eis-me aqui, ó bom e dulcíssimo Jesus; prostrado de joelhos diante da

Vossa divina presença, Vos peço e suplico, com o mais ardente fervor,

que imprimais no meu coração vivos sentimentos de fé, esperança e caridade, e um verdadeiro arrependimento dos meus pecados, com vontade firmíssima de os emendar;

enquanto eu, com grande afeto e dor de alma, considero e medito nas Vossas cinco chagas, tendo diante dos olhos o que já o Santo Profeta David dizia por Vós, ó bom Jesus:

Trespassaram as minhas mãos e os meus pés, e contaram todos os meus ossos (Sal. 21,17-18).

(Rezar um Pai-Nosso pelas intenções do Santo Padre).

Concede-se indulgência plenária a quem, depois de se ter confessado devidamente e comungado, reze esta oração diante de alguma imagem de

Jesus Crucificado, nas Sextas-feiras do tempo da Quaresma; nos outros dias do ano concede-se indulgência parcial.

Oração à Santíssima Virgem

Ó Maria, Virgem e Mãe Santíssima, acabo de receber o Teu amabilíssimo Filho, que concebeste no Teu seio imaculado, deste à luz, aleitaste e em suavíssimos abraços estreitaste.

Esse, cuja vista Te enche de puro gozo e Te cumula de toda a espécie de delícias,eu To apresento e ofereço com humildade e amor, para O apertares nos braços e Lhe manifestares o amor do Teu coração, e depois O apresentares à Santíssima Trindade, em supremo culto de adoração, para a Tua honra e glória, e pelas minhas necessidades e as do mundo inteiro.

Mãe cheia de bondade, alcança-me, por favor, o perdão de todos os meus pecados, uma abundância de graças que me levem a servi-Lo doravante com mais perfeita fidelidade, e, enfim, a graça suprema de O louvar contigo pelos séculos dos séculos. Ámen.

Alma de Cristo

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.

Nas vossas chagas, escondei-me.

Não permitais que me separe de Vós.

Do inimigo maligno, defendei-me.

Na hora de minha morte, chamai-me.

E mandai-me ir para vós.

Para que vos louve com os vossos santos, pelos séculos dos séculos. Ámen.

Oração a S. José

Ó glorioso S. José, Pai e protetor das Virgens, guarda fiel a quem Deus confiou Jesus, a própria inocência, e Maria Virgem das Virgens; em nome de Jesus e de Maria, este duplo tesouro que vos foi tão caro, vos suplico que me conserveis livre de toda a impureza, para que com alma pura e com corpo casto, sirva

sempre, fielmente, a Jesus e a Maria. Ámen.

Cântico dos três jovens

Como aqueles três jovens saíram ilesos do meio do fogo a louvar a Deus, também nós saímos da fornalha do imenso amor do Senhor que é a Sagrada Eucaristia, seguros da vitória sobre as chamas das más paixões. Unidos a Cristo Sacerdote, emprestamos a nossa voz a cada uma das criaturas irracionais, para que estas nos acompanhem a bendizer, louvar e agradecer a Deus, pela infinita misericórdia que teve para connosco.

Antífona. Cantemos o cântico que os três jovens cantavam na fornalha ardente, louvando o Senhor. (T. P. Aleluia).

1. Obras do Senhor, bendizei todas o Senhor, louvai-O e exaltai-O para sempre.

2. Céus, bendizei o Senhor, Anjos do Senhor, bendizei o Senhor.

3. Águas que estais sobre os céus, bendizei o Senhor, poderes todos do Senhor, bendizei o Senhor.

4. Sol e lua, bendizei o Senhor, estrelas do céu, bendizei o Senhor.

5. Chuvas e orvalhos, bendizei o Senhor, todos os ventos, bendizei o Senhor.

6. Fogo e calor, bendizei o Senhor, frio e geada, bendizei o Senhor.

7. Orvalhos e gelos, bendizei o Senhor, frios e aragens, bendizei o Senhor.

8. Gelos e neves, bendizei o Senhor, noites e dias, bendizei o Senhor.

9. Luz e trevas, bendizei o Senhor, relâmpagos e nuvens, bendizei o Senhor.

10. Bendiga a terra o Senhor, louve-O e exalte-O para sempre.

11. Montes e colinas, bendizei o Senhor, tudo o que germina na terra bendiga o Senhor.

12. Fontes, bendizei o Senhor, mares e rios, bendizei o Senhor.

13. Monstros e animais marinhos, bendizei o Senhor, aves do céu, bendizei o Senhor.

14. Animais e rebanhos, bendizei o Senhor, homens, bendizei o Senhor.

15. Bendiga Israel o Senhor, louve-O e exalte-O para sempre.

16. Sacerdotes do Senhor, bendizei o Senhor, servos do Senhor, bendizei o Senhor.

17. Espíritos e almas dos justos, bendizei o Senhor, santos e humildes de coração, bendizei o Senhor.

18. Ananias, Azarias, Misael, bendizei o Senhor, louvai-O e exaltai-O para sempre.

19. Bendigamos o Pai, o Filho e o Espírito Santo; louvemo-l'O e exaltemo-l'O para sempre.

20. Bendito sejais, Senhor, no firmamento dos céus. A Vós, o louvor e a glória para sempre.

Aqui não se reza o Glória, nem se diz Ámen.

1. Louvai o Senhor no seu santuário, louvai-O no seu majestoso firmamento.

2. Louvai-O pela grandeza das suas obras, louvai-O pela sua infinita majestade.

3. Louvai-O ao som da trombeta, louvai-O ao som da lira e da cítara.

4. Louvai-O com o tímpano e com a dança, louvai-O ao som da harpa e da flauta.

5. Louvai-O com címbalos sonoros, louvai-O com címbalos retumbantes. Tudo quanto respira louve ao Senhor.

Glória ao Pai, ao Filho e ao Espírito Santo.

Como era no princípio, agora e sempre. Ámen.

Antífona. Cantemos o cântico que os três jovens cantavam na fornalha ardente, louvando o Senhor (T. P. Aleluia).

Todos se levantam e quem dirige a oração diz:

V/ . Senhor, tende piedade de nós.

R/. Cristo, tende piedade de nós.
Senhor, tende piedade de nós.

Pai Nosso. (Em silêncio)

V/ . E não nos deixeis cair em tentação.

R/. Mas livrai-nos do mal.

V/ . Todas as Vossas obras Vos louvem, Senhor.

R/. E os Vossos santos Vos bendigam.

V/ . Os santos exultarão na glória.

R/. E alegrar-se-ão nas suas moradas.

V/ . Não a nós, Senhor, não a nós.

R/. Mas ao Vosso nome dai glória.

V/ . Ouvi, Senhor, a minha oração.

R/. E o meu clamor chegue até Vós.

Os sacerdotes acrescentam:

V/ . *O Senhor esteja convosco.*

R/. *Ele está no meio de nós.*

OREMOS

Ó Deus, que suavizastes as chamas do fogo aos três jovens, concedei-nos, pela Vossa misericórdia, que não nos deixemos abrasar pelos vícios.

Infundi, Senhor, a Vossa graça nas nossas acções e ajudai-nos com ela a terminá-las, a fim de que todos os nossos trabalhos e orações em Vós comecem e acabem sempre.

Dai-nos, Senhor, a graça de extinguir o ardor dos vícios. Vós, que concedestes a virtude ao bem-aventurado Lourenço de vencer o fogo do martírio.

Por Nosso Senhor Jesus Cristo, Vosso Filho, na unidade do Espírito Santo.

R/. Ámen.

Considerações de S. Josemaria sobre a ação de graças

Rei, Médico, Mestre, Amigo

O Espírito Santo não dirige as almas em massa, mas em cada uma infunde propósitos, inspirações e afetos que a ajudarão a reconhecer e a cumprir a vontade do Pai. Penso, não obstante, que em muitas ocasiões o nervo do nosso diálogo com Cristo, da ação de graças após a Santa Missa, pode ser a consideração de que o Senhor é para nós Rei, Médico, Mestre e Amigo.

Cristo que passa, n. 92.

É Rei e anseia por reinar em nossos corações de filhos de Deus. Mas não imaginemos reinados humanos; Cristo não domina nem procura impor-se, porque *não veio para ser servido, mas para servir*.

Seu reino é a paz, a alegria, a justiça. Cristo, nosso Rei, não espera de nós raciocínios vãos, mas fatos, porque *nem todo aquele que diz Senhor! Senhor! entrará no reino dos céus; mas o que faz a vontade de meu Pai que está nos céus, esse entrará*.

É Médico e cura o nosso egoísmo se deixarmos que a sua graça penetre até o fundo da alma. Jesus advertiu-nos que a pior doença é a hipocrisia, o orgulho que leva a dissimular os pecados próprios. Com o Médico, é imprescindível que tenhamos uma sinceridade absoluta, que lhe expliquemos toda a verdade e digamos: *Domine, si vis, potes me mundare*, Senhor, se quiseres – e Tu queres sempre –, podes curar-me. Tu conheces a minha debilidade; sinto estes sintomas e experimento estas outras fraquezas. E descobrimos com simplicidade as chagas; e o pus, se houver pus. Senhor, Tu que curaste tantas almas, faz com que, ao ter-te

no meu peito ou ao contemplar-te no Sacrário, te reconheça como Médico divino.

É mestre de uma ciência que só Ele possui: a do amor a Deus sem limites a Deus e, em Deus, a todos os homens. Na escola de Cristo, aprende-se que a nossa existência não nos pertence. Ele entregou a sua vida por todos os homens e, se o seguimos, devemos compreender que também nós não podemos apropriar-nos da nossa de maneira egoísta, sem partilhar das dores dos outros. Nossa vida é de Deus e temos que gastá-la ao seu serviço, preocupando-nos generosamente com as almas e demonstrando com a palavra e o exemplo a profundidade das exigências cristãs.

Jesus espera que alimentemos o desejo de adquirir essa ciência, para nos repetir: *Quem tiver sede, venha a mim e beba*. E respondemos: ensina-

nos a esquecer-nos de nós mesmos, para pensar em Ti e em todas as almas. Deste modo, o Senhor nos levará para a frente com a sua graça, como quando começávamos a escrever – não nos lembramos daqueles traços verticais que fazíamos na infância, guiados pela mão do professor? –, e assim começaremos a saborear a felicidade de manifestar a nossa fé – que já é outra dádiva de Deus – com traços inequívocos de conduta cristã, onde todos possam ler as maravilhas divinas.

É Amigo, o Amigo: *Vos autem dixi amicos*. Chama-nos amigos e foi Ele quem deu o primeiro passo; amou-nos primeiro. Mas não impõe o seu amor: oferece-o. E prova-o com o sinal mais claro da amizade: *Ninguém tem maior amor do que aquele que dá a vida por seus amigos*. Era amigo de Lázaro, e chorou por ele quando o viu morto. E o

ressuscitou. Se nos vir frios, apáticos, talvez com a rigidez de uma vida interior que se extingue, seu pranto será vida para nós: Eu *te ordeno, meu amigo, levanta-te e anda*, sai dessa vida mesquinha, que não é vida.

Cristo que passa, n. 93

pdf | Documento gerado automaticamente a partir de https://opusdei.org/pt-pt/article/que-posso-dizer-a-jesus-depois-da-comunhao/ (12/12/2025)