

# DICAS PARA QUANDO ESTIVER DIANTE DO SANTÍSSIMO SACRAMENTO

**1 Ajoelhe-se e faça o sinal da cruz:** ao entrar no local de adoração onde o Santíssimo Sacramento está exposto, ajoelhe-se como sinal de reverência. Faça o sinal da cruz lentamente, envolvendo a presença da Santíssima Trindade em seu gesto: “Em nome do Pai, do Filho e do Espírito Santo. Amém”.

**2 Inicie com um ato de fé:** comece sua adoração reconhecendo a presença real de Cristo na Eucaristia com um ato de fé. Diga em silêncio: “Senhor, creio que estás verdadeiramente presente no Santíssimo Sacramento. Eu te adoro e te agradeço”.

**3 Desça ao seu coração:** a adoração é um encontro de coração a coração com Deus. Simplesmente diga “Senhor, eu te amo. Abre meu coração à tua ação”. Permita-se sentir a profundidade desse encontro íntimo, pedindo ao Espírito Santo que o ajude a se entregar completamente.

**4 Ore com suas distrações:** aceite que distrações podem surgir. Feche os olhos e ofereça a Jesus tudo o que você é e vive. Converse com Ele como com um amigo, trazendo suas preocupações e ansiedades. Lembre-se, Ele cuida de você.

**5 Contemple e ouça:** olhe para o Santíssimo Sacramento e permita-se ser visto por Jesus. Esse simples ato de olhar e ser olhado pode ser profundamente transformador. Diga a Ele que você o ama, mesmo que não sinta nada, e ouça o que Ele tem a dizer.

**6 Repita uma pequena oração:** escolha uma oração curta ou um versículo bíblico para repetir durante sua adoração, isso ajuda a manter a mente focada e o coração elevado a Deus.

**7 Exponha-se à presença de Jesus:** permaneça aberto ao amor ardente de Cristo. Contemple-o e deixe sua luz e amor penetrarem seu ser. Peça ao seu anjo da guarda que o ajude a adorar melhor.

**8 Declare seu amor:** independentemente de como você se sente, continue a expressar seu amor por Jesus; isso nutre a relação e fortalece sua fé.

Imagem: Freepik

## QUEREMOS SABER A SUA OPINIÃO

Envie uma mensagem pelo nosso site ou uma carta para Rua Martim Francisco, 636, 2º andar, Santa Cecília, São Paulo, CEP 01226-002

## EU VOS ADORO DEVOTAMENTE

*Eu vos adoro devotamente, ó divindade escondida,  
Que verdadeiramente se oculta  
sob estas aparências,*

*A vós, meu coração submete-se todo por inteiro,  
Porque, contemplando-vos, tudo desfalece.*

*A vista, o tato, o gosto falham com relação a vós,  
Mas, somente em vos ouvir em tudo creio.  
Creio em tudo aquilo que disse o Filho de Deus,  
Nada mais verdadeiro que essa  
Palavra de verdade.*

*Na cruz estava oculta somente a vossa divindade,  
Mas, aqui, oculta-se também a vossa humanidade.*

*Eu, contudo, crendo e professando ambas,  
Peço aquilo que pediu o ladrão arrependido.*

*Não vejo, como Tomé, as vossas chagas,  
Entretanto, confesso a vós, meu*

*Senhor e meu Deus,  
Faça que eu sempre creia mais em vós,  
Em vós esperar e vos amar.*

*Ó memorial da morte do Senhor,  
Pão vivo que dá vida aos homens,  
Faça que minha alma viva de vós  
E que a ela seja sempre doce esse saber.*

*Senhor Jesus, bondoso pelicano,  
Lavai-me, eu que sou imundo, em vosso sangue,  
Pois que uma única gota faz salvar  
Todo o mundo e apagar todo pecado.*

*Ó Jesus, que velado agora vejo,  
Peço que se realize aquilo que tanto desejo,  
Que eu veja claramente vossa face revelada,  
Que eu seja feliz contemplando  
a vossa glória. Amém.*

Revista Ave Maria | Maio, 2024 • 7

## Um guia completo para percorrer profundamente o Ano Litúrgico!



16x23 . 568 págs

*A Liturgia da Palavra comentada é um guia completo para meditação e reflexão das leituras litúrgicas dominicais, com suas especificidades decorrentes da predominância, em cada ciclo, dos Evangelhos de Mateus (Ano A), Marcos (ano B) e Lucas (ano C). A fim de tornar a Palavra de Deus mais compreensível e contextualizada aos dias atuais, o autor elaborou estes comentários que, de forma simples, mas com profunda percepção, dão sentido àquilo que os Textos Sagrados querem nos transmitir.*

**AM**  
EDITORA  
AVE-MARIA

Garanta já o seu!  
À venda nas melhores livrarias  
ou em [www.avemaria.com.br](http://www.avemaria.com.br)

Siga-nos nas redes sociais: