

EXERCÍCIOS ESPIRITUAIS PREPARATÓRIOS
À CONSAGRAÇÃO TOTAL
CONFORME O MÉTODO
DE SÃO LUÍS MARIA GRIGNION DE MONTFORT

I – DOZE DIAS PRELIMINARES
empregados em desapegar-se do espírito do mundo

Ver *Tratado* n. 227. Orações Diárias:

- a) *Veni, Creator*
- b) *Ave Maris Stella*

VENI CREATOR

Oh vinde, Espírito Criador,
as nossas almas visitai
e enchei os nossos corações
com vossos dons celestiais.

Vós sois chamado o Intercessor,
do Deus excelso o dom sem par,
a fonte viva, o fogo, o amor,
a unção divina e salutar.

Sois doador dos sete dons,
e sois poder na mão do Pai,
por ele prometido a nós,
por nós seus feitos proclamais.

A nossa mente iluminai,
os corações enchei de amor,
nossa fraqueza encorajai,
qual força eterna e protetor.

Nosso inimigo repeli,
e concedei-nos vossa paz;
se pela graça nos guiais,
o mal deixamos para trás.

Ao Pai e ao Filho Salvador
por vós possamos conhecer.

Que procedeis do seu amor
fazei-nos sempre firmes crer. Amém.

Enviai, Senhor, o Vosso Espírito, e tudo será criado,
E renovareis a face da terra.

Oremos.

Deus, que instruístes os corações dos vossos fiéis
com a luz do Espírito Santo,
fazei que apreciemos retamente todas as coisas
segundo o mesmo Espírito
e gozemos sempre da sua consolação.
Por Cristo, nosso Senhor.
Amém.

AVE, MARIS STELLA

Ave, do mar Estrela,
bendita Mãe de Deus,
fecunda e sempre Virgem,
portal feliz dos céus.

Ouvindo aquele Ave
do anjo Gabriel,
mudando de Eva o nome,
trazei-nos paz do céu.

Ao cego iluminai,
ao réu livrai também;
de todo mal guardai-nos
e dai-nos todo o bem.

Mostrai ser nossa Mãe,
levando a nossa voz
a Quem, por nós nascido,
dignou-se vir de vós.

Suave mais que todas,
ó Virgem sem igual,
fazei-nos mansos, puros,
guardai-nos contra o mal.

Oh! dai-nos vida pura,
 guiai-nos para a luz,
 e um dia, ao vosso lado,
 possamos ver Jesus.

Louvor a Deus, o Pai,
 e ao Filho, Sumo Bem,
 com seu Divino Espírito
 agora e sempre. Amém.

II – PRIMEIRA SEMANA *empregada em adquirir o conhecimento de si mesmo*

Ver *Tratado* n. 228. Orações Diárias:

- a) Ave Maris Stella
- b) Ladainha do Espírito Santo
- c) Ladainha de Nossa Senhora

LADAINHA DO ESPÍRITO SANTO

Senhor, *tende piedade de nós.*

Jesus Cristo, *tende piedade de nós.*

Senhor, *tende piedade de nós.*

Divino Espírito Santo, *ouvi-nos.*

Espírito Paráclito, *atendei-nos.*

Deus Pai dos Céus, *tende piedade de nós.*

Deus Filho, Redentor do mundo, *tende piedade de nós.*

Deus Espírito Santo, *tende piedade de nós.*

Santíssima Trindade, que sois um só Deus, *tende piedade de nós.*

Espírito da verdade, *tende piedade de nós.*

Espírito da sabedoria, *tende piedade de nós.*

Espírito da inteligência, *tende piedade de nós.*

Espírito da fortaleza, *tende piedade de nós.*

Espírito da piedade, *tende piedade de nós.*

Espírito do bom conselho, *tende piedade de nós.*

Espírito da ciência, **tende piedade de nós.**
 Espírito do santo temor, **tende piedade de nós.**
 Espírito da caridade, **tende piedade de nós.**
 Espírito da alegria, **tende piedade de nós.**
 Espírito da paz, **tende piedade de nós.**
 Espírito das virtudes, **tende piedade de nós.**
 Espírito de toda a graça, **tende piedade de nós.**
 Espírito da adoção dos filhos de Deus, **tende piedade de nós.**
 Purificador das nossas almas, **tende piedade de nós.**
 Santificador e guia da Igreja Católica, **tende piedade de nós.**
 Distribuidor dos dons celestes, **tende piedade de nós.**
 Conhecedor dos pensamentos e das intenções do coração, **tende piedade de nós.**
 Doçura dos que começam a vos servir, **tende piedade de nós.**
 Coroa dos perfeitos, **tende piedade de nós.**
 Alegria dos anjos, **tende piedade de nós.**
 Luz dos patriarcas, **tende piedade de nós.**
 Inspiração dos profetas, **tende piedade de nós.**
 Palavra e sabedoria dos apóstolos, **tende piedade de nós.**
 Vitória dos mártires, **tende piedade de nós.**
 Ciência dos confessores, **tende piedade de nós.**
 Pureza das virgens, **tende piedade de nós.**
 Unção de todos os santos, **tende piedade de nós.**

Sede-nos propício, **perdoai-nos Senhor.**
 Sede-nos propício, **atendei-nos Senhor.**

De todo o pecado, **livrai-nos Senhor.**
 De todas as tentações e ciladas do demônio, **livrai-nos Senhor.**
 De toda a presunção e desesperação, **livrai-nos Senhor.**
 Do ataque à verdade conhecida, **livrai-nos Senhor.**
 Da inveja da graça fraterna, **livrai-nos Senhor.**
 De toda a obstinação e impenitência, **livrai-nos Senhor.**
 De toda a negligência e tepor do espírito, **livrai-nos Senhor.**
 De toda a impureza da mente e do corpo, **livrai-nos Senhor.**
 De todas as heresias e erros, **livrai-nos Senhor.**
 De todo o mau espírito, **livrai-nos Senhor.**
 Da morte má e eterna, **livrai-nos Senhor.**
 Pela vossa eterna procedência do Pai e do Filho, **livrai-nos Senhor.**
 Pela milagrosa conceição do Filho de Deus, **livrai-nos Senhor.**
 Pela vossa descida sobre Jesus Cristo batizado, **livrai-nos Senhor.**

Pela vossa santa aparição na transfiguração do Senhor, ***livrai-nos Senhor.***

Pela vossa vinda sobre os discípulos do Senhor, ***livrai-nos Senhor.***

No dia do juízo, ***livrai-nos Senhor.***

Ainda que pecadores, ***nós vos rogamos, ouvi-nos.***

Para que nos perdoeis, ***nós vos rogamos, ouvi-nos.***

Para que vos digneis vivificar e santificar todos os membros da Igreja, ***nós vos rogamos, ouvi-nos.***

Para que vos digneis conceder-nos o dom da verdadeira piedade, devoção e oração, ***nós vos rogamos, ouvi-nos.***

Para que vos digneis inspirar-nos sinceros afetos de misericórdia e de caridade, ***nós vos rogamos, ouvi-nos.***

Para que vos digneis criar em nós um espírito novo e um coração puro, ***nós vos rogamos, ouvi-nos.***

Para que vos digneis conceder-nos verdadeira paz e tranquilidade do coração, ***nós vos rogamos, ouvi-nos.***

Para que vos digneis fazer-nos dignos e fortes, para suportar as perseguições pela justiça, ***nós vos rogamos, ouvi-nos.***

Para que vos digneis confirmar-nos em vossa graça, ***nós vos rogamos, ouvi-nos.***

Para que vos digneis receber-nos no número dos vossos eleitos, ***nós vos rogamos, ouvi-nos.***

Para que vos digneis ouvir-nos, ***nós vos rogamos, ouvi-nos.***

Espírito de Deus, ***nós vos rogamos, ouvi-nos.***

Cordeiro de Deus que tirais o pecado do mundo, ***enviai-nos o Espírito Santo.***

Cordeiro de Deus que tirais o pecado do mundo, ***mandai-nos o Espírito prometido do Pai.***

Cordeiro de Deus que tirais o pecado do mundo, ***dai-nos o Espírito bom.***

Espírito Santo, ***ouvi-nos.***

Espírito consolador, ***atendei-nos.***

Enviai o vosso Espírito e tudo será criado

E renovareis a face da terra

Oremos.

Deus, que instruístes os corações dos vossos fiéis com a luz do Espírito Santo,

fazei que apreciemos retamente todas as coisas

segundo o mesmo Espírito
e gozemos sempre da sua consolação.

Por Cristo, nosso Senhor.

Amém.

LADAINHA DE NOSSA SENHORA

Senhor, ***tende piedade de nós.***

Jesus Cristo, ***tende piedade de nós.***

Senhor, ***tende piedade de nós.***

Jesus Cristo, ***ouvi-nos.***

Jesus Cristo, ***atendei-nos.***

Pai Celeste, que sois Deus, ***tende piedade de nós.***

Filho, Redentor do mundo, que sois Deus, ***tende piedade de nós.***

Espírito Santo, que sois Deus, ***tende piedade de nós.***

Santíssima Trindade, que sois um só Deus, ***tende piedade de nós.***

Santa Maria, ***rogai por nós.***

Santa Mãe de Deus, ***rogai por nós.***

Santa Virgem das virgens, ***rogai por nós.***

Mãe de Jesus Cristo, ***rogai por nós.***

Mãe da divina graça, ***rogai por nós.***

Mãe puríssima, ***rogai por nós.***

Mãe castíssima, ***rogai por nós.***

Mãe imaculada, ***rogai por nós.***

Mãe intacta, ***rogai por nós.***

Mãe amável, ***rogai por nós.***

Mãe admirável, ***rogai por nós.***

Mãe do bom conselho, ***rogai por nós.***

Mãe do Criador, ***rogai por nós.***

Mãe do Salvador, ***rogai por nós.***

Virgem prudentíssima, ***rogai por nós.***

Virgem venerável, ***rogai por nós.***

Virgem louvável, ***rogai por nós.***

Virgem poderosa, ***rogai por nós.***

Virgem clemente, ***rogai por nós.***

Virgem fiel, ***rogai por nós.***

Espelho de justiça, ***rogai por nós.***

Sede da sabedoria, ***rogai por nós.***
 Causa da nossa alegria, ***rogai por nós.***
 Vaso espiritual, ***rogai por nós.***
 Vaso honorífico, ***rogai por nós.***
 Vaso insigne de devoção, ***rogai por nós.***
 Rosa mística, ***rogai por nós.***
 Torre de David, ***rogai por nós.***
 Torre de marfim, ***rogai por nós.***
 Casa de ouro, ***rogai por nós.***
 Arca da aliança, ***rogai por nós.***
 Porta do Céu, ***rogai por nós.***
 Estrela da manhã, ***rogai por nós.***
 Saúde dos enfermos, ***rogai por nós.***
 Refúgio dos pecadores, ***rogai por nós.***
 Consoladora dos aflitos, ***rogai por nós.***
 Auxílio dos cristãos, ***rogai por nós.***

Rainha dos anjos, ***rogai por nós.***
 Rainha dos patriarcas, ***rogai por nós.***
 Rainha dos profetas, ***rogai por nós.***
 Rainha dos apóstolos, ***rogai por nós.***
 Rainha dos mártires, ***rogai por nós.***
 Rainha dos confessores, ***rogai por nós.***
 Rainha das virgens, ***rogai por nós.***
 Rainha de todos os santos, ***rogai por nós.***
 Rainha concebida sem pecado original, ***rogai por nós.***
 Rainha assunta ao Céu, ***rogai por nós.***
 Rainha do sacratíssimo Rosário, ***rogai por nós.***
 Rainha da Paz, ***rogai por nós.***

Cordeiro de Deus que tirais os pecados do mundo,
perdoai-nos Senhor.
 Cordeiro de Deus que tirais os pecados do mundo,
ouvi-nos Senhor.
 Cordeiro de Deus que tirais os pecados do mundo,
tende piedade de nós.

Rogai por nós, santa Mãe de Deus.
Para que sejamos dignos das promessas de Cristo.

III – SEGUNDA SEMANA
empregada em adquirir o conhecimento da Virgem Santíssima

Ver *Tratado* n. 229. Orações Diárias:

- a) *Ave Maris Stella*
- b) Ladainha do Espírito Santo
- c) Santo Terço

IV – TERCEIRA SEMANA
empregada em adquirir o conhecimento da Nosso Senhor Jesus Cristo

Ver *Tratado* n. 230. Orações Diárias:

- a) Ladainha do Espírito Santo
- b) *Ave Maris Stella*
- c) Oração de Santo Agostinho
- d) Ladainha do Ssmo. Nome de Jesus
- e) Ladainha do Sagrado Coração de Jesus

ORAÇÃO A JESUS (SANTO AGOSTINHO)

Vós sois, ó Jesus, o Cristo, meu Pai santo, meu Deus misericordioso, meu Rei infinitamente grande; sois meu bom pastor, meu único mestre, meu auxílio cheio de bondade, meu bem-amado de uma beleza maravilhosa, meu pão vivo, meu sacerdote eterno, meu guia para a pátria, minha verdadeira luz, minha santa doçura, meu reto caminho, sapiência minha preclara, minha pura simplicidade, minha paz e concórdia; sois, enfim, toda a minha salvaguarda, minha herança preciosa, minha eterna salvação...

Ó Jesus Cristo, amável Senhor, por que, em toda minha vida, amei, por que desejei outra coisa senão vós? Onde estava eu quando não pensava em vós? Ah! que, pelo menos, a partir deste momento meu coração só deseje a vós e por vós se abraze, Senhor Jesus! Desejos de minha alma,

correi, que já bastante tardastes; apressai-vos para o fim a que aspirais; procurai em verdade aquele que procurais. Ó Jesus, anátema seja quem não vos ama. Aquele que não vos ama seja repleto de amarguras. Ó doce Jesus, sede o amor, as delícias, a admiração de todo coração dignamente consagrado à vossa glória. Deus de meu coração e minha partilha, Jesus Cristo, que em vós meu coração desfaleça, e sede vós mesmo a minha vida. Acenda-se em minha alma a brasa ardente de vosso amor e se converta num incêndio todo divino, a arder para sempre no altar de meu coração; que inflame o íntimo de meu ser, e abra-se o âmago de minha alma; para que no dia de minha morte eu apareça diante de vós inteiramente consumido em vosso amor... Amém.

LADAINHA DO SS. NOME DE JESUS

Senhor, ***tende piedade de nós.***

Jesus Cristo, ***tende piedade de nós.***

Senhor, ***tende piedade de nós.***

Jesus Cristo, ***ouvi-nos.***

Jesus Cristo, ***atendei-nos.***

Pai Celeste, que sois Deus, ***tende piedade de nós.***

Filho, Redentor do mundo, que sois Deus, ***tende piedade de nós.***

Espírito Santo, que sois Deus, ***tende piedade de nós.***

Santíssima Trindade, que sois um só Deus, ***tende piedade de nós.***

Jesus, Filho de Deus vivo, ***tende piedade de nós.***

Jesus, esplendor do Pai, ***tende piedade de nós.***

Jesus, pureza da luz eterna, ***tende piedade de nós.***

Jesus, Rei da glória, ***tende piedade de nós.***

Jesus, sol de justiça, ***tende piedade de nós.***

Jesus, Filho da Virgem Maria, ***tende piedade de nós.***

Jesus amável, ***tende piedade de nós.***

Jesus admirável, ***tende piedade de nós.***

Jesus, Deus forte, ***tende piedade de nós.***

Jesus, Pai do futuro século, ***tende piedade de nós.***

Jesus, anjo do grande conselho, ***tende piedade de nós.***

Jesus poderosíssimo, ***tende piedade de nós.***

Jesus pacientíssimo, ***tende piedade de nós.***

Jesus obedientíssimo, ***tende piedade de nós.***

Jesus brando e humilde de coração, ***tende piedade de nós.***

Jesus, amante da castidade, ***tende piedade de nós.***

Jesus, amador nosso, **tende piedade de nós.**
 Jesus, Deus da paz, **tende piedade de nós.**
 Jesus, autor da vida, **tende piedade de nós.**
 Jesus, exemplar das virtudes, **tende piedade de nós.**
 Jesus, zelador das almas, **tende piedade de nós.**
 Jesus, nosso Deus, **tende piedade de nós.**
 Jesus, nosso refúgio, **tende piedade de nós.**
 Jesus, Pai dos pobres, **tende piedade de nós.**
 Jesus, tesouro dos fiéis, **tende piedade de nós.**
 Jesus, Bom Pastor, **tende piedade de nós.**
 Jesus, luz verdadeira, **tende piedade de nós.**
 Jesus, sabedoria eterna, **tende piedade de nós.**
 Jesus, bondade infinita, **tende piedade de nós.**
 Jesus, nosso caminho e nossa vida, **tende piedade de nós.**
 Jesus, alegria dos anjos, **tende piedade de nós.**
 Jesus, Rei dos patriarcas **tende piedade de nós.**
 Jesus, mestre dos apóstolos, **tende piedade de nós.**
 Jesus, doutor dos evangelistas, **tende piedade de nós.**
 Jesus, fortaleza dos mártires, **tende piedade de nós.**
 Jesus, luz dos confesores, **tende piedade de nós.**
 Jesus, pureza das virgens, **tende piedade de nós.**
 Jesus, coroa de todos os santos, **tende piedade de nós.**

Sede-nos propício; **perdoai-nos, Jesus.**

Sede-nos propício; **ouvi-nos, Jesus.**

De todo mal, **livrai-nos, Jesus.**

De todo pecado, **livrai-nos, Jesus.**

De vossa ira, **livrai-nos, Jesus.**

Das ciladas do demônio, **livrai-nos, Jesus.**

Do espírito da impureza, **livrai-nos, Jesus.**

Da morte eterna, **livrai-nos, Jesus.**

Do desprezo das vossas inspirações, **livrai-nos, Jesus.**

Pelo mistério da vossa santa encarnação, **livrai-nos, Jesus.**

Pela vossa natividade, **livrai-nos, Jesus.**

Pela vossa infância, **livrai-nos, Jesus.**

Pela vossa santíssima vida, **livrai-nos, Jesus.**

Pelos vossos trabalhos, **livrai-nos, Jesus.**

Pela vossa agonia e paixão, **livrai-nos, Jesus.**

Pela vossa cruz e desamparo, **livrai-nos, Jesus.**

Pelas vossas angústias, **livrai-nos, Jesus.**

Pela vossa morte e sepultura, **livrai-nos, Jesus.**

Pela vossa ressurreição, ***livrai-nos, Jesus.***

Pela vossa ascensão, ***livrai-nos, Jesus.***

Pela vossa instituição da Santíssima Eucaristia, ***livrai-nos, Jesus.***

Pelas vossas alegrias, ***livrai-nos, Jesus.***

Pela vossa glória, ***livrai-nos, Jesus.***

Cordeiro de Deus que tirais o pecado do mundo, ***perdoai-nos Jesus.***

Cordeiro de Deus que tirais o pecado do mundo, ***ouvi-nos Jesus.***

Cordeiro de Deus que tirais o pecado do mundo, ***tende piedade de nós, Jesus.***

Jesus, ***ouvi-nos.***

Jesus, ***atendei-nos.***

Oremos.

Senhor Jesus Cristo, que dissestes: Pedi e recebereis; buscai e achareis; batei e abrir-se-vos-á, nós vos suplicamos que concedais a nós, que vo-lo pedimos, os sentimentos afetivos de vosso divino amor, afim de que nós vos amemos de todo o coração e que esse amor transcenda por nossas ações sem que deixemos de vos amar.

Permiti que tenhamos sempre, Senhor, um igual temor e amor pelo vosso santo nome; pois não deixais de governar aqueles que estabeleceis na firmeza do vosso amor. Vós que viveis e reinais pelos séculos dos séculos. Amém.

LADAINHA DO SAGRADO CORAÇÃO DE JESUS

Senhor, ***tende piedade de nós.***

Jesus Cristo, ***tende piedade de nós.***

Senhor, ***tende piedade de nós.***

Jesus Cristo, ***ouvi-nos.***

Jesus Cristo, ***atendei-nos.***

Pai Celeste, que sois Deus, ***tende piedade de nós.***

Filho, Redentor do mundo, que sois Deus, ***tende piedade de nós.***

Espírito Santo, que sois Deus, ***tende piedade de nós.***

Santíssima Trindade, que sois um só Deus, ***tende piedade de nós.***

Coração de Jesus, Filho do Pai eterno, ***tende piedade de nós.***

Coração de Jesus, formado pelo Espírito Santo no seio da Virgem Mãe, ***tende piedade de nós.***

Coração de Jesus, unido substancialmente ao Verbo de Deus, **tende piedade de nós.**

Coração de Jesus, de majestade infinita, **tende piedade de nós.**

Coração de Jesus, templo santo de Deus, **tende piedade de nós.**

Coração de Jesus, tabernáculo do altíssimo, **tende piedade de nós.**

Coração de Jesus, casa de Deus e porta do céu, **tende piedade de nós.**

Coração de Jesus, fornalha ardente de caridade, **tende piedade de nós.**

Coração de Jesus, receptáculo de justiça e de amor, **tende piedade de nós.**

Coração de Jesus, cheio de bondade e de amor, **tende piedade de nós.**

Coração de Jesus, abismo de todas as virtudes, **tende piedade de nós.**

Coração de Jesus, digníssimo de todo o louvor, **tende piedade de nós.**

Coração de Jesus, rei e centro de todos os corações, **tende piedade de nós.**

Coração de Jesus, no qual estão todos os tesouros da sabedoria e ciência, **tende piedade de nós.**

Coração de Jesus, no qual habita toda a plenitude da divindade, **tende piedade de nós.**

Coração de Jesus, no qual o Pai põe as suas complacências, **tende piedade de nós.**

Coração de Jesus, de cuja plenitude nós todos participamos, **tende piedade de nós.**

Coração de Jesus, desejo das colinas eternas, **tende piedade de nós.**

Coração de Jesus, paciente e misericordioso, **tende piedade de nós.**

Coração de Jesus, rico para todos os que vos invocam, **tende piedade de nós.**

Coração de Jesus, fonte de vida e santidade, **tende piedade de nós.**

Coração de Jesus, propiciação pelos nossos pecados, **tende piedade de nós.**

Coração de Jesus, saturado de opróbrios, **tende piedade de nós.**

Coração de Jesus, atribulado por causa de nossos crimes, **tende piedade de nós.**

Coração de Jesus, feito obediente até a morte, **tende piedade de nós.**

Coração de Jesus, atravessado pela lança, **tende piedade de nós.**

Coração de Jesus, fonte de toda a consolação, **tende piedade de nós.**

Coração de Jesus, nossa vida e ressurreição, **tende piedade de nós.**

Coração de Jesus, nossa paz e reconciliação, **tende piedade de nós.**

Coração de Jesus, vítima dos pecadores, **tende piedade de nós.**

Coração de Jesus, salvação dos que esperam em vós, **tende piedade de nós.**

Coração de Jesus, esperança dos que expiram em vós, **tende piedade de nós.**

Coração de Jesus, delícia de todos os santos, ***tende piedade de nós.***

Cordeiro de Deus que tirais o pecado do mundo, ***perdoai-nos, Senhor.***

Cordeiro de Deus que tirais o pecado do mundo, ***ouvi-nos, Senhor.***

Cordeiro de Deus que tirais o pecado do mundo, ***tende piedade de nós.***

Jesus, manso e humilde de coração.

Fazei nosso coração semelhante ao vosso.

Oremos.

Deus onipotente e eterno,

olhai para o Coração de vosso Filho diletíssimo

e para os louvores e as satisfações que ele,

em nome dos pecadores vos tributa;

e aos que imploram a vossa misericórdia concedei benigno

o perdão em nome do vosso mesmo Filho Jesus Cristo,

que convosco vive reina por todos os séculos dos séculos.

Amém.