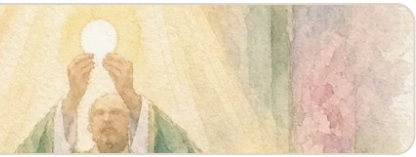
Roteiro de oração mental para levar à Missa

Participação ativa nas 4 etapas da celebração: afetos, preces, resolução concreta e intenção reta.



Como usar: participe das respostas, cantos e gestos da assembleia. Use os silêncios da liturgia para unir o coração, a mente e a vontade ao Sacrifício de Cristo no altar. Não é preciso rezar todas as frases: escolha uma que ajude a sua alma a amar e oferecer-se com Jesus.

Intenção reta: Oferecer o Sacrifício da Missa — e a si mesmo com Cristo — com a disposição correta da vontade: para a glória de Deus, a aplicação dos frutos da Redenção e a própria santificação, e não por motivos vãos, humanos ou egoístas.

1 Chegada à igreja e preparação (antes dos Ritos iniciais)

Afeto, prece e resolução

Antes de a celebração começar, de joelhos, disponha a alma a participar do Sacrifício, oferecendo tudo o que tem pela vontade.

Afeto (fé, amor e oferecimento)

Coloque-se na presença de Deus com fé viva e una a vontade ao Sacrifício que vai começar, oferecendo tudo o que tem:

> *"Meu Deus, eu creio que neste Sacrifício estais presente e Vos ofereceis ao Pai por nós. Eu Vos adoro."*
> *"Jesus, eu Vos amo e venho para me unir ao Vosso Sacrifício, oferecendo-me inteiramente a Vós."*

Prece (humildade e pedido de luz)

Reconheça a própria pequenez, peça a luz divina para participar bem do Sacrifício e reze em seguida uma Ave-Maria:

> *"Senhor, pelos meus pecados, eu mereceria estar longe deste altar. Arrependo-me e peço perdão."*
> *"Pai Eterno, por amor de Jesus e de Maria, iluminai-me para participar bem deste Sacrifício."*

Resolução (disposição da alma)

Firme na vontade o propósito de participar ativamente do Sacrifício, com atenção interior e coração desprendido:

> *"Quero participar desta Santa Missa com intenção reta, unindo toda a minha vontade ao oferecimento de Jesus."*

2 Ritos iniciais

Exame de consciência, ato penitencial e intenção reta

No tempo de silêncio concedido pelo sacerdote para o exame de consciência e o ato penitencial, una o coração contrito ao altar.

Ato de humildade e contrição (afeto)

No silêncio do exame de consciência, reconheça as próprias faltas diante de Deus com coração humilde e contrito:

> *"Senhor, reconheço as minhas faltas diante da Vossa bondade. Arrependo-me de todo o coração de Vos ter ofendido."*

Pedido de perdão e luz (prece)

Peça que a misericórdia de Deus purifique a consciência e conceda luz para celebrar dignamente os santos mistérios:

> *"Senhor, perdoai os meus pecados e dai-me luz e pureza de coração para me aproximar do Vosso altar."*

Renovação da intenção de unir-se ao Sacrifício (resolução)

Renove a intenção reta de unir-se ao Sacrifício de Cristo (especialmente no silêncio após o "Oremos" da Coleta), para a glória de Deus, os frutos da Redenção e a própria santificação:

> *"Senhor, ofereço esta Missa para a Vossa glória e por [nomear a intenção]. Uno o meu sacrifício espiritual ao Sacrifício de Jesus."*

3 Liturgia Eucarística (momento principal da participação)

Ofertório, Elevação da Hóstia, Elevação do Cálice e Comunhão

Momento principal da participação: aqui os afetos, as preces e a resolução se intensificam em união com a oblação de Cristo.

Ofertório (Preparação das oferendas)

Enquanto o pão e o vinho são levados ao altar, ofereça a si mesmo com Cristo: sua vida, seu trabalho, seu sofrimento e sua oração.

> *"Ofereço-me convosco ao Pai."*
> *"Recebei, Senhor, toda a minha vontade, o meu dia e as minhas cruzes unidos à oblação de Jesus."*

Elevação da Hóstia

Momento de silêncio e afetos (amor, confiança e arrependimento). Olhe para a Hóstia consagrada e adore o mesmo Cristo que Se ofereceu na Cruz:

> *"Meu Jesus, eu Vos amo sobre todas as coisas."*
> *"Confio na Vossa misericórdia. Arrependo-me de Vos ter ofendido."*
> *"Meu Deus, por amor deste Filho, perdoai-me e dai-me a santa perseverança."*

Elevação do Cálice

Continue os afetos de adoração e amor e una as suas preces particulares ao Sangue preciosíssimo derramado por nós:

> *"Pelo Sangue de Jesus, dai-me o Vosso amor e uma santa morte."*
> *"Por este Sacrifício, dai-me a vitória sobre este defeito [nomear o defeito] e aplicai os frutos desta Missa às almas que Vos recomendo."*

Comunhão do fiel

Após receber o Senhor (ou fazer a comunhão espiritual), recolha-se em silêncio: renove os afetos de amor e oferecimento, confirme a resolução concreta do dia e peça a graça de a cumprir:

> *"Meu Jesus, eu Vos amo e Vos desejo. Eu Vos abraço e não quero mais me separar de Vós."*
> *"Hoje, unido a este Sacrifício, não responderei com impaciência quando for corrigido [ou outra resolução concreta]. Concedei-me o Vosso amor e a graça de cumprir este propósito."*

4 Ritos finais (depois da despedida)

Conclusão da oração mental e frutos para o dia

Depois da despedida, conclua a oração mental: a intenção reta aplica os frutos do Sacrifício também depois da celebração.

Agradecimento pelas graças recebidas

Agradeça de coração a Deus as luzes e as graças recebidas neste Sacrifício:

> *"Obrigado, Jesus e Maria, pelas luzes e graças recebidas nesta Santa Missa."*

Oferecimento pelas mãos de Jesus e de Maria

Ofereça ao Pai os afetos e a resolução que fez, entregando tudo pelas mãos de Jesus e de Maria:

> *"Pelas mãos de Jesus e de Maria, ofereço a Deus os afetos e a resolução que fiz neste Sacrifício."*

Pedido de força para viver a resolução durante o dia

Peça força para guardar o recolhimento e praticar a resolução concreta ao longo do dia:

> *"Senhor, dai-me força para cumprir hoje o meu propósito e conservar no coração os frutos deste Sacrifício."*

Resumo da postura ativa: O fiel não assiste passivamente. Em toda a Missa, e de modo especial na Liturgia Eucarística, une as próprias orações, afetos, preces e resoluções à oblação de Cristo, tornando-se participante do único Sacrifício da Cruz tornado presente no altar.

Sanctus Locus · sanctuslocus.com · Outubro / 2026
Roteiro prático das 4 etapas da participação interior na Santa Missa · Folha A4 para dobrar e guardar no missal.
https://sanctuslocus.com/oracao-mental-na-missa/

Acesse o guia completo no celular: