

# ROTEIRO DE ORAÇÃO

Na Vida Diária

Edição 207 | Maio / 2026



Chamados a amar,  
permanecer e seguir  
o Espírito.

Queridos jovens,

Deus nos chama a sair de nós mesmos e a acolher um novo modo de viver. Esse chamado exige desinstalação: deixar seguranças, abrir-se ao outro e caminhar na fé. Não vivemos isolados, mas em relação, construindo comunidade. O discipulado nasce da escuta e se realiza quando deixamos que Cristo molde nossas escolhas. Ao longo deste caminho pascal, somos conduzidos do amor à missão, da escuta à fidelidade, da interioridade ao compromisso concreto. Como faz Maria, dócil ao que o Espírito suscita. Trata-se de aprender a reconhecer a presença de Deus na vida cotidiana e responder com liberdade. Seguir Jesus é entrar em um processo: amar, permanecer, servir e confiar, mesmo nas dificuldades.

## ORAÇÃO PREPARATÓRIA PARA TODOS OS DIAS:

“Senhor, que todas as minhas intenções, ações e operações sejam ordenadas puramente ao serviço e louvor de Vossa Divina Majestade. Amém.”  
(EE 46).

# PASSOS PARA ORAÇÃO E MEDITAÇÃO



### Dispor-se

Escolho um texto bíblico. Defino a duração da oração. Busco um LUGAR tranquilo e agradável que ajude a me concentrar. Encontro uma boa POSIÇÃO corporal.



### Preparar-se

Faço SILÊNCIO interior e exterior. RESPIRO lentamente, suavemente. Tomo CONSCIÊNCIA de que estou na PRESENÇA de DEUS. Faço com devoção o sinal da cruz.



### Situar-se

PEÇO a DEUS Nosso Senhor para que todos os meus desejos, pensamentos e sentimentos estejam voltados unicamente para o seu louvor e serviço. Peço a GRAÇA que verdadeiramente DESEJO receber de DEUS.



### Meditar

LEIO o texto devagar, saboreando as palavras que mais me “tocam”. REFLITO por que esta frase, palavra, ideia me chama a atenção. CONVERSO com Deus como um amigo: falo, escuto, peço, louvo, pergunto, silêncio, seguindo os sentimentos experimentados na oração.



### Revisar

Recordo o meu ENCONTRO com DEUS. Anoto o que foi mais importante na oração: o texto mais significativo (palavras, frases e imagens); os pensamentos predominantes; os questionamentos; os sentimentos de consolação ou desolação; se houve apelos e como me senti diante deles.

## 5ª SEMANA DA PÁSCOA

### AMAR COMO CRISTO AMOU

O ponto de partida é o amor vivido por Jesus. Não se trata de ideia ou sentimento, mas de vida entregue. Amar como Ele amou significa concretizar esse amor em gestos, decisões e fidelidade. O discípulo se reconhece nesse movimento: amar mesmo quando custa, permanecer mesmo quando não há retorno imediato. Esse amor não isola, mas abre ao outro e gera comunhão. Ele transforma a maneira de viver e de se relacionar. A pergunta que permanece é concreta: como tornar visível esse amor hoje? O discipulado começa quando o amor deixa de ser discurso e se torna prática cotidiana.

## PEDIDO DE GRAÇA PARA TODOS OS DIAS DA SEMANA:

**Conhecimento interno do Senhor para amar como Ele ama e permanecer fiel no seu amor, mesmo nas dificuldades.**

#### **Domingo, 3 de maio de 2026**

Jo 14,1-12: *As palavras que vos digo, não as digo por mim... elas são realização da obra do Pai.*

#### **Segunda-feira, 4 de maio de 2026**

Jo 14,21-26: *Jesus nos fala de uma presença que não se impõe, mas se revela a quem ama.*

#### **Terça-feira, 5 de maio de 2026**

Jo 14,27-31a: *Jesus oferece uma paz diferente da paz do mundo. Não é ausência de conflitos, mas confiança profunda, mesmo em meio às incertezas.*

#### **Quarta-feira, 6 de maio de 2026**

Jo 15,1-8: *A imagem da videira revela uma verdade essencial: a vida do discípulo depende da sua permanência em Cristo.*

#### **Quinta-feira, 7 de maio de 2026**

Jo 15,9-11: *Jesus nos convida a permanecer no seu amor, assim como Ele permanece no amor do Pai.*

#### **Sexta-feira, 8 de maio de 2026**

Jo 15,12-17: *O amor de Jesus atinge seu ápice: "dar a vida pelos amigos". Ele nos chama não de servos, mas de amigos, porque nos revelou tudo o que ouviu do Pai.*

#### **Sábado, 9 de maio de 2026**

Jo 15,18-21: *Jesus prepara seus discípulos para a realidade da rejeição. Segui-lo implica, muitas vezes, não ser compreendido pelo mundo.*



## 6ª SEMANA DA PÁSCOA

### PERMANECER E CONFIAR NO ESPÍRITO

A vida do discípulo depende da permanência em Cristo. Não basta começar bem: é preciso cultivar a relação, nutrir-se da Palavra e deixar-se conduzir pelo Espírito. Permanecer é escolher, diariamente, não se dispersar. O Espírito Santo atua como mestre interior, ajudando a compreender, recordar e aprofundar a presença de Jesus na vida. A escuta torna-se atitude fundamental. Sem ela, a fé se torna superficial. Permanecer em Cristo significa também revisar o que ocupa o coração: o que alimenta e o que dispersa. A fidelidade nasce dessa atenção interior.



## PEDIDO DE GRAÇA PARA TODOS OS DIAS DA SEMANA:

**Conhecimento interno do Senhor para escutar sua Palavra, deixar-se conduzir pelo Espírito e crescer na confiança em meio às provações.**

#### **Domingo, 10 de maio de 2026**

Jo 14,15-21: *Jesus liga amor e fidelidade de modo inseparável: amar é guardar sua Palavra.*

#### **Segunda-feira, 11 de maio de 2026**

Jo 15,26-16,4a: *Jesus anuncia o Espírito Santo como testemunha e defensor.*

#### **Terça-feira, 12 de maio de 2026**

Jo 16,5-11: *A partida de Jesus não é ausência, mas nova forma de presença.*

#### **Quarta-feira, 13 de maio de 2026 Santo Irineu e Aquiles (Facultativo)**

Jo 16,12-15: *Jesus reconhece que os discípulos ainda não podem compreender tudo.*

#### **Quinta-feira, 14 de maio de 2026 São Matias, Apóstolo (Mártir)**

Jo 15,9-17: *Jesus chama os discípulos de amigos e revela o que a missão é amar até o fim.*

#### **Sexta-feira, 15 de maio de 2026**

Jo 16,20-23a: *Jesus fala de um caminho que passa pela dor, mas que conduz à alegria.*

#### **Sábado, 16 de maio de 2026**

Jo 16,23b-28: *A oração no nome de Jesus é eficaz, tem alegria completa quem nele espera.*

# 7ª SEMANA DA PÁSCOA

## VIVER O ESPÍRITO NO COTIDIANO

Seguir Jesus não elimina conflitos. Pelo contrário, a fé amadurece nas dificuldades. O medo, a dúvida e a insegurança fazem parte do caminho. No entanto, Cristo oferece uma paz diferente: não ausência de problemas, mas certeza de não estar sozinho. O Espírito fortalece, ilumina e sustenta nas provações. A dor, muitas vezes, pode se transformar em vida nova. O discípulo aprende a confiar, mesmo sem compreender tudo. Esse caminho exige coragem e verdade interior. Permanecer firme diante das dificuldades é sinal de maturidade espiritual.

## PEDIDO DE GRAÇA PARA TODOS OS DIAS DA SEMANA:

**Conhecimento interno do Senhor para viver como testemunha da sua presença, permanecendo firme na fé e disponível para a missão.**

**Domingo, 17 de maio de 2026**

*Ascensão do Senhor*

Mt 28,16-20: *Jesus não se afasta para abandonar-nos, mas para enviar-nos em missão.*

**Segunda-feira, 18 de maio de 2026**

*São João I (Facultativo)*

Jo 16,29-33: *Vem a hora que vossa fé será provada: Digo para que tenhais paz em mim.*

**Terça-feira, 19 de maio de 2026**

Jo 17,1-11a: *Jesus eleva ao Pai uma oração profunda entregando seus discípulos aos cuidados do Pai.*

**Quarta-feira, 20 de maio de 2026**

*São Bernardino de Sena (Facultativo)*

Jo 17,11b-19: *Jesus reza pela unidade dos discípulos para não sucumbir à lógica do mundo.*

**Quinta-feira, 21 de maio de 2026**

*São Cristóvão Magalhães (Facultativo)*

Jo 17,20-26: *A oração de Jesus se expande: Ele não reza apenas pelos discípulos, mas por todos aqueles que ainda crerão.*

**Sexta-feira, 22 de maio de 2026**

*Santa Rita de Cássia (Facultativo)*

Jo 21,15-19: *Jesus encontra Pedro após sua negação e não o acusa. Pergunta apenas: "Tu me amas?"*

**Sábado, 23 de maio de 2026**

Jo 21,20-25: *Pedro se preocupa, mas Jesus o reconduz ao essencial: "Segue-me".*

**Jo 7,37-39 (Vigília de Pentecostes):** *Se alguém tem sede venha a mim e beba... rios de água viva jorrarão do seu interior.*



# 8ª SEMANA DA PÁSCOA

## CHAMADOS A PLENA COMUNHÃO

O encontro com Cristo conduz à missão. Não há discipulado sem envio. O amor se traduz em serviço, cuidado e responsabilidade. Jesus inverte a lógica do poder: quem quer ser grande deve aprender a ser servo. Cada discípulo é chamado a viver seu próprio caminho, sem comparações, com liberdade interior. A missão acontece no cotidiano, nas relações, nas escolhas concretas. Não se trata de fazer coisas extraordinárias, mas de viver com autenticidade aquilo que se recebeu. A fidelidade no pequeno constrói um caminho verdadeiro.



## PEDIDO DE GRAÇA PARA TODOS OS DIAS DA SEMANA:

**Conhecimento inter-  
no do Senhor para  
acolher o Espírito,  
viver reconciliado  
e seguir Jesus com  
liberdade e autenticidade.**

**Domingo, 24 de maio de 2026**

**Pentecostes**

Jo 20,19-23: Jesus entra no meio dos discípulos, apesar das portas fechadas, pois o medo não impede sua presença e sua paz.

**Segunda-feira, 25 de maio de 2026**

**Maria, Mãe da Igreja (Memória)**

Jo 19,25-34: Aos pés da cruz, Maria permanece. No momento da dor, Jesus entrega sua mãe ao discípulo e o discípulo à sua mãe.

**Terça-feira, 26 de maio de 2026**

**São Felipe Neri (Facultativa)**

Mc 10,28-31: Se deixas tudo por mim receberás cem vezes mais, com perseguições.

**TEMPO COMUM:**

**Quarta-feira, 27 de maio de 2026**

**St. Agostinho de Cantuária (Facultativa)**

Mc 10,32-45: O Filho do homem não feito para ser servido, mas para servir e dar sua vida em resgate de muitos.

**Quinta-feira, 28 de maio de 2026**

Mc 10,46-52: Bartimeu, cego, grita por Jesus. E Jesus responde: "O que queres que eu te faça?"

**Sexta-feira, 29 de maio de 2026**

**São Paulo VI (Facultativa)**

Mc 11,11-26: Jesus entra no templo e confronta aquilo que perdeu seu sentido.

**Sábado, 30 de maio de 2026**

Mc 11,27-33: As autoridades questionam Jesus, mas não estão abertas à verdade.

# Oração conclusiva

Senhor, ensina-nos a escutar tua voz e a reconhecer teu chamado em nossa vida. Como fez Maria, dócil ao que suscitava o Espírito. Dá-nos um coração disponível, capaz de amar com verdade e permanecer fiel, mesmo nas dificuldades. Fortalece nossa confiança e conduz-nos pelo teu Espírito, para que saibamos discernir e escolher o que vem de ti. Liberta-nos da dispersão e do medo, e faz-nos crescer na amizade contigo. Envia-nos em missão, para servir com humildade e viver com autenticidade. Que nossa vida seja sinal do teu amor no mundo. Amém.

**Autoria:** Pe. Felipe Sorriano, SJ.

**Coordenação Pastoral e Revisão:** Kennedy Amorim e Vinícius Alencar.

**Coordenação Nacional de Comunicação:** Guilherme de Freitas

**Direção Geral:** Pe. Edson Tomé Pacheco Silva, SJ

**Diagramação:**



**Imagem de Capa:**

Lúcio Américo • Arte Sacra