

No 2º Mistério Glorioso, se lê e se medita sem distração:

FICHA SISTEMÁTICA para o  
MÉTODO de ORAÇÃO – ADP-VV  
(Ao cuidado dos Pequenos Frades e Irmãs de Jesus e Maria)

(S16 - Ir. S.M.S.)

## “A Ascensão de Jesus ao Céu”...

### DO EVANGELHO SEGUNDO - SÃO MARCOS - :

«Depois de falar com os discípulos, o Senhor Jesus foi elevado ao céu e sentou-se à direita de Deus. Então, os discípulos foram anunciar a Boa Nova por toda parte». (Mc 16,19-20)

### MEDITAÇÕES SOBRE O MISTÉRIO:

Mas nós, hoje, Senhor, estamos ascendendo para o alto, em direção às realidades eternas? Concede-nos a Graça de fazê-lo, começando a meditar sobre o que está escrito: «A sabedoria do escriba vem das suas horas de silêncio» (Cf. Eclo 38,25). (Cf. SLC, pp. 419-420)

### DOS ENSINAMENTOS DA IGREJA CATÓLICA :

- A propósito de ascender espiritualmente, assim diz o Papa Pio XI: Com «a contemplação dos mistérios sagrados (do Santo Rosário) [...] são colocados quase diante de nossos olhos as alegrias, as dores e os triunfos de Jesus Cristo e de Sua Mãe [...] de modo que, seguindo aqueles santíssimos exemplos, por graus de virtude sempre mais elevados, ascendamos à felicidade da pátria celeste».

(Pio XI, Carta Enc. *Ingravescentibus Malis*, 29 de setembro de 1937, tradução do Italiano)

### MEDITAÇÃO LIVRE

(para dar um contributo pessoal aos outros que escutam) :

- .....  
● .....

Em seguida ...

1 Pai Nosso ...  
5 Avé Marias...  
1 Glória ao Pai ... (Cantados)

- Louvado seja sempre, o Santíssimo nome de Jesus, de José e de Maria  
- O meu Jesus, perdoa ...  
- Maria, Rainha da Paz ...  
- Depois, um Possível canto flash relacionado ao Mistério / ou então cantando se diz : “Avéeeeeé, Avéeeeeé, Avé Maria ....”

Se passa depois ao próximo Mistério que, por quanto possível, deve durar (como este) não mais de 5-7 minutos...

[www.fradespobres.net](http://www.fradespobres.net)