



**Comunidade Católica Porta Fidei  
Comissão de Espiritualidade**

**Material de Oração Pessoal**

**Instruções Gerais**

- 1.** É fundamental conhecermos o que vamos rezar. Antes de iniciar este itinerário, escolha um momento e realize uma leitura completa do material, buscando compreender o tema a ser rezado, conhecendo os textos bíblicos e as leituras espirituais sugeridas. Tudo isto, claro, tendo pedido luzes ao Espírito Santo
- 2.** As passagens que são propostas na oração podem ser escolhidas livremente por quem a realiza. Escolha o ou os textos que mais lhe chamaram atenção de alguma maneira, retomando-os durante os dias do material proposto, com toda a liberdade e inspiração do Espírito Santo. É fundamental o saborear de cada verso, como nos diz Santo Inácio de Loyola, demorando-se mais naquele que de alguma forma chamou atenção, provocou sentimentos, etc.
- 3.** Defina de imediato após a escolha da passagem bíblica um tempo para a sua oração, não sendo este menor do que 30 minutos e nem mais do que 1 hora. Lembre-se de que, na organização do nosso dia a dia – das nossas obrigações, afazeres e tarefas – os deveres de religião, ou seja, a nossa relação com Deus deve ocupar o primeiro lugar, estando todas as outras ordenadas a partir do tempo que ofertamos a Nosso Senhor. É muito frutuoso que este tempo esteja disposto no início das atividades diárias: assim nos recomendam inúmeros santos. Não somente pois o nosso corpo e a nossa mente estarão ainda descansados, mas porquê os frutos da oração ocuparão espaço ao longo de todo o nosso dia, das nossas atividades e será um estímulo para estarmos constantemente na presença de Deus; e, assim, dar novo sentido aos inúmeros acontecimentos do dia. Porém, nada impede que a oração pessoal seja feita em outro momento do dia.
- 4.** Ao término do dia, antes de deitar-se, é muito aconselhável o exame de consciência a fim de identificar o progresso espiritual e as faltas cometidas para buscar evitá-las no dia seguinte; estando, assim, em constante vigilância. No final deste material, indicamos o modo de realizar o exame, passo a passo.



## Material de Oração Pessoal

Semana 03.02.20 à 06.02.20

### Texto de Apoio

*É sugestivo que seja feita a leitura completa deste texto com antecedência e na presença do Espírito Santo, mas em momento distinto da Oração Pessoal proposta, sendo este retomado ao longo das orações diárias de acordo com o progresso da mesma.*

#### **Salve Maria Imaculada!**

Amados irmãos, com esperança e muita alegria iniciamos o Ano da Graça do Senhor de 2020, o prometido e esperado ano Sabático da nossa Comunidade. Enganase quem acredita que o objetivo desse ano seja o descanso: é preciso que tenhamos muita clareza daquilo que o Senhor deseja para nós. É preciso estarmos atentos para escutarmos o que o Senhor nos fala por meio de Sua palavra no livro do profeta Oseias: *“Por isso a atrairei, a conduzirei ao deserto e lhe falarei ao coração”*. Este será o cerne da nossa vida comunitária neste ano: **ESCUTAR A VOZ DO AMADO**.

Irmãos, precisaremos com todas as forças resistir a tentação do ativismo, da lógica da produção. No seu livro *“A fé em crise?”*, o então Prefeito da Congregação para a Doutrina da Fé, o Cardeal J. Ratzinger, já nos alertava para o perigo dessa mentalidade: *“O ativismo, o querer fazer, de qualquer maneira, coisas ‘produtivas’, ‘relevantes’ é a tentação constante do homem, também do religioso. E é exatamente essa orientação que domina [...], que apresentam a Igreja como um ‘povo de Deus’ atarefado, empenhado em traduzir o evangelho em um programa de ação que obtenha resultados sociais, políticos e culturais.”*

Esse ativismo esconde no fundo nossa grande dificuldade de olharmos a nós mesmos sob a luz do Cristo: a presença da luz do Senhor nos faz enxergar como realmente somos, nos faz perceber os efeitos desastrosos do pecado em nossas vidas. Muitas vezes é desse clarão de luz, que chega as nossas realidades mais escuras e escondidas, que fugimos.

Talvez haja a impressão que neste ano a salvação das almas, porção tão cara do nosso Carisma, será negligenciada. Essa impressão também deixou o meu coração inquieto. O medo de deixarmos de conquistar as almas, o medo de subirmos ao monte Tabor, armar as tendas e permanecermos ali, contrariando as ordens do mestre. Porém, o Espírito de Deus confirmava continuamente que esse ano de mergulho interior era a vontade de Deus para nós.



Num desses momentos de inquietação, a providência me fez conhecer uma frase de Santo Agostinho sobre São Paulo: *“Paulo foi derrubado para ser cegado; foi cegado para ser mudado; foi mudado para ser enviado; foi enviado para que a Verdade fosse revelada.”* Consegue enxergar, meu irmão? Antes de ser anunciar a Boa Nova, antes de pregar, antes de conquistar as almas, antes de anunciar nossa Santa Fé entre os gentios, Paulo precisou ser derrubado do cavalo. Paulo recebeu o clarão da luz Cristo de maneira tão forte que ficou fisicamente cego. Paulo foi transformado pela graça deixando a vida de perseguidor de Saulo, para ser Apóstolo da Verdade.

Durante este ano, no deserto, sob a luz do Cristo, precisamos fazer a mesma experiência. Precisamos permitir que o Senhor nos derrube dos cavalos onde estamos montados: são tantos! Se permitimos que essa luz visite nossas trevas, será inevitável que fiquemos um certo tempo, cegos, incapazes de olhar para fora de nós, pois estaremos totalmente ocupados meditando e digerindo interiormente aquilo que a luz do Senhor revelou dentro de nós. Esse processo é normalmente longo e muitas vezes doloroso; é preciso que seja feito mergulhado no amor incondicional do Senhor e na força e esperança do Seu Espírito. Após isso, como Paulo, seremos enviados para revelar ao mundo a Verdade que é Cristo e poderemos como o Apóstolo fazer chegar a todos os corações o Amor do Amado de nossos corações.

Coragem, meu irmão! Que a Santa Mãe de Deus, que os nossos Santos Baluartes nos ajudem e nos encaminhem nesse ano **SANTO**.

**Rodriguinho**

### **Tema da Oração**

*As mesmas indicações como acima.*

**“Por isso a atrairei, a conduzirei ao deserto e lhe falarei ao coração”.**

*Os, 2,16*

“Muitas Vezes só o silêncio é capaz de exprimir a minha oração, o Hóspede divino do tabernáculo compreende tudo: mesmo o silêncio de um coração de filha está cheio de gratidão!” – *Sta. Teresinha (C117)*

“O santo silêncio nos permite ouvir mais claramente a voz de Deus” – *São Padre Pio*



## Graça a ser pedida

*Esta é a Graça que se deseja alcançar com a matéria desta Oração, devendo esta petição ocupar espaço central nesta Semana.*

Pedir a graça do silêncio interior da alma para ouvir a voz do Senhor que fala ao nosso Coração

## Passagens Bíblicas

*Deve ser escolhida previamente, como indicado nas Instruções Gerais.*

Oseias 2, 16-26 | 1 Reis 19, 9.11-13

## Exercícios Espirituais Práticos

*Um ou outro deve ser escolhido, de acordo com a realidade espiritual própria.*

**1)** 10 minutos em um determinado momento do dia, em total silêncio e buscando não pensar em nada, falar nada, nada rezar mentalmente e/ou vocalmente.

**Objetivo:** Exercitar o esvaziar da mente para buscar uma maior concentração e controlar a agitação, principalmente, interior.

*ou*

**2)** Fugir de conversas desnecessárias, não necessariamente ilícitas. Por exemplo, conversas que em nada acrescentam a alma e só nos fazem perder tempo; ou conversas relacionadas a partilhas de oração, leitura espiritual, etc... durante estes dias até a próxima partilha da sua Comissão.

**Objetivo:** Conservar mais profundamente certas experiências na alma e trabalhar a ânsia do partilhar tudo a todos antes do devido tempo.

## Contemplação | Meditação

**1. Oração Preparatória** – Oração vocal que deve ser rezada no início da Oração, após já se ter escolhido a passagem bíblica e ser repetida todos os dias da Semana. A esta pequena oração, pode-se acrescentar um pequeno momento de oração espontânea, buscando acalmar a alma e estar com o coração entregue totalmente a Deus, esquecendo-se das preocupações. Deixe brotar no seu coração o desejo de estar com Deus e ser íntimo dele. Sugestões no final deste material de orações preparatórias, mas pode quem reza escolher outras.

**2. Leitura Orante** – Faça a leitura orante da Passagem Bíblica escolhida, sem pressa, demorando-se no versículo que mais lhe chamou atenção. Não existe regra, apenas abra-se as experiências do Espírito, lembrado-se sempre que esta experiência é,



ntes de tudo, pessoal e de que *“Não é o muito saber que sacia e satisfaz a alma, mas o sentir e saborear as coisas internamente”*.

Realize o exercício de trazer a experiência do texto bíblico para a sua vida, deixando-se levar pelos apelos do Espírito Santo, buscando perceber o que mais lhe chamou atenção; o por que deste versículo ter falado mais forte; por que a palavra dita, a atitude, o acontecimento provocou sentimentos em seu coração e quais sentimentos foram estes. Sempre recordando a graça que se deseja almejar nesta semana.

**3. Colóquio** – É o momento de conversamos com Nosso Senhor, como duas pessoas que se amam, a respeito do que a meditação/contemplação do texto causou em você. Seja sincero e deixe o coração falar com Deus de maneira simples, sem se preocupar com muitas palavras. É o momento de falar, mas também de escutar, de pedir, silenciar, sentir. Preste atenção nos sentimentos que brotam internamente: alegria, tristeza, paz, inquietação, esperança, medo, dúvida, confiança, angústia, etc; ou até mesmo, da ausência de sentimentos. Diante desta experiência, assuma os propósitos necessários para corresponder aos apelos que o Senhor fez na sua oração

**4. Anotar** – Procure lembrar e registrar brevemente por escrito tudo o que foi relevante na oração, por exemplo, como você estava antes da oração e como você está agora, os sentimentos (agradáveis ou não) que brotaram em você, um trecho do texto bíblico, lembranças da sua própria vida, os apelos e resistências, etc. Estas anotações são de grande valor para sua caminhada, portanto não deixe de fazê-las, pois você poderá partilhá-las com a sua Comissão.

### **Textos Espirituais**

*Podem ser usados livremente durante a Oração, ou em momentos distintos. Recomendável a leitura prévia no início da Semana.*

O silêncio é a linguagem de quem ama; é melhor que a palavra humana renuncie e se exprima com afeto. Somente a alma, na sua linguagem silenciosa, consegue fazer o que sentimos. – Santa Clara de Assis

“Recolhe-te. Procura a Deus em ti e escuta-o.” – S. Josemaria Escrivá (Caminho 281)

“O silêncio é como que o porteiro da vida interior.” – S. Josemaria Escrivá (Caminho 319)

### **Intenções da Comunidade**

*Podem ser rezadas ao final da Oração de cada dia ou em outros momentos, como antes do Rosário.*



1. Pelo Santo Padre, o Papa Francisco;
2. Pelo Papa Emérito, Bento XVI;
3. Por nosso Arcebispo, Dom Fernando e seu Bispo Auxiliar, Dom Limacedo;
4. Pelo nosso Pároco, Padre Adriano Tenório e pelo nosso Assistente Eclesiástico, Padre Fábio José;
5. Pela santificação do Clero e pelas vocações sacerdotais;
6. Pelo nosso Fundador, Rodriguinho, e pelas suas intenções,
7. Pela Casa Porta Fidei;
8. Pela Obra Porta Fidei, pelos adolescentes, jovens e adultos;
9. Pelo Colegiado e por todas as Comissões;
10. Pelos benfeitores, voluntários e por todos os que de alguma maneira, materialmente ou espiritualmente ajudam a Comunidade Porta Fidei;
11. Pelas nossas Famílias e as do mundo inteiro;
13. Pelas almas do Purgatório.

## **Anexo: Material de Apoio**

### **1. Sugestão de Orações Preparatórias**

1. Tomai, Senhor, e recebei toda a minha liberdade, minha memória, minha inteligência e toda a minha vontade, tudo o que tenho e possuo. Tudo o que tenho e possuo Vós me destes com amor. Todos os dons que me destes com gratidão vos devolvo.
2. “Meu Senhor e Meu Deus, creio firmemente que estás aqui, que me vês, que me ouves. Adoro-Te com profunda reverência. Peço-Te perdão dos meus pecados e graça para fazer com fruto este tempo de oração. Minha Mãe Imaculada, São José, meu Pai e Senhor, meu Anjo da Guarda, intercedei por mim.”
3. À vossa proteção recorreremos, santa Mãe de Deus; não desprezeis as nossas súplicas em nossas necessidades, mas livrai-nos sempre de todos os perigos, ó Virgem gloriosa e bendita.
4. Lembrai-vos, ó piíssima Virgem Maria, que nunca se ouviu dizer que algum daqueles que recorreram à vossa proteção, imploraram vossa assistência, reclamaram vosso socorro, fosse por vós desamparado. Animado eu, pois, com igual confiança, a vós, Virgem entre todas singular, como a Mãe recorro; de vós me valho e, gemendo sob o peso de meus pecados, me prostro aos vossos pés. Não desprezeis as minhas súplicas, ó Mãe do Filho de Deus humanado, mas dignai-vos de as ouvir propícia e de me alcançar o que vos rogo. Amém.



## 2. Exame de Consciência

*Santo Inácio sugeriu cinco passos de exame de consciência para o término do dia. No entanto, é muito importante que a pessoa se sinta livre de estruturar a forma do exame de consciência que mais lhe ajude. Não há uma forma específica ou correta de fazê-lo; também não é necessário seguir os cinco passos, cada vez. A regra básica é: vá onde Deus o levar. E isto nos leva a outro ponto importante: o exame de consciência é primariamente tempo de oração; é estar com Deus.*

**1) Colocar-se na presença de Deus** e pedir luzes para conhecer os sinais e a ação de Deus neste dia que passou.

**2) Agradecer pelos dons recebidos**, dar graças a Deus pelo que foi feito neste dia: pelas alegrias e dificuldades; pelas palavras de alento e gestos de generosidade; pela família e amigos; por todos aqueles que te ajudaram a crescer como pessoa.

**3) Examinar como vivi neste dia** reconhecendo as falhas (o que senti, fiz ou pensei). Penso nos descuidos que não permitiram obter maiores frutos no dia: na minha relação com Deus, com minha família, na Comunidade, com meus amigos. Penso nos descuidos que cometi nas obrigações de meu estado de vida, nas minhas obrigações comunitárias, profissionais, no estudo. Penso nas virtudes que deixei de exercitar.

**4) Pedir perdão pelas faltas** identificadas no ponto acima. É o momento de pedir perdão por não amar a Deus com todos os aspectos da vida, deixando-se humilhar e reconhecer a grandeza da Misericórdia de Deus.

**5) Fazer um propósito de reparação** das faltas cometidas, buscando corrigi-las no dia de amanhã, renovando a decisão de evitar todo o pecado.