



**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 Loiola, 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 19.02.20 à 01.03.20

### 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.*

Caros irmãos, diante da jornada que estamos trilhando no itinerário espiritual deste Ano Sabático, na primeira semana, contemplamos Nosso Senhor que nos chama ao deserto e ali nos fala ao coração. A perspectiva central desse ano é a alma sponsal, a alma que vai ao encontro íntimo e pessoal com o Amado. Porém, é necessário que percebamos que esse Amado não chama uma esposa fiel, mas uma esposa adúltera (Cf. Os 2). Aqui se encontra a grande necessidade desta semana: reconhecer-me como um ser humano quebrado, reconhecer-me como um ser humano frágil, pecador e capaz de cometer os maiores pecados. Mas, não obstante a isso tudo, Deus me chama, me ama e anseia por desposar comigo. O Senhor vem restaurar a união sponsal por nós quebrada. Esse Deus de Amor não espera que eu me torne perfeito para que me ame, porque Ele mesmo me criou e me conhece, a Sua imagem e semelhança me modelou (Gn 1,26)

O objetivo principal não é o enfoque no amor de Deus na criação. Tampouco, enxergar somente os efeitos do pecado em nós. Mas, de forma profunda, reconhecer-me pecador amado. Eis a graça a qual devemos clamar: identificar que, mesmo estando na vida da graça, continuo sendo um homem quebrado e perceber que Deus conhece em profundidade as minhas misérias e mesmo assim Ele me ama. É diferente de uma temática puramente penitencial. É deparar-me na multidão dos meus pecados prontos a apedrejar-me e condenar-me, enquanto o Olhar de Jesus, pronto a me amar, convida-me à mudança de vida, à verdadeira conversão: *“eles se foram retirando, um a um, de sorte que Jesus ficou sozinho, com a mulher diante dele” (Jo 8, 3-11).*

Por tão pouco, constantemente abandonamos nosso Fiel Esposo para traí-lo com os amantes desse mundo. Percebe a perversão, as tendências maliciosas, as más inclinações que existem dentro de nós? É preciso resgatar em nós a Verdade de que somos o povo de Deus, mas mesmo sendo este povo eleito, somos pecadores, somos miseráveis, somos frágeis.

Basta olharmos para a vida de Salomão e de Davi: homens pelos quais Deus demonstrou grande amor e que mesmo depois de terem feito uma aliança e um pacto



com Deus, caíram, pecaram. Salomão, homem escolhido por Deus, não pedia riqueza, nem dinheiro, não pedia vida longa, tampouco a morte de seus inimigos, mas clamava unicamente por sabedoria, para governar com justiça. Esse mesmo Salomão é capaz de trair a Deus por causa das mulheres, unindo-se com mulheres pagãs e, para isso, deixa de servir a Deus. Da mesma forma Davi, retirado do meio do povo, do meio do rebanho, do meio dos pastores, verdadeiramente escolhido, deixa a intimidade com Deus pra traí-Lo por conta de uma mulher, cedendo aos prazeres deste mundo (2 Sm 11). Tudo isso nos traz a clareza de que nós não somos mais esse homem sonhado por Deus, mas somos homens quebrados, homens fraturados, desconstruídos e que precisam urgentemente encontrar-se, recolher esses cacos e ofertá-los por amor a Nosso Senhor. Afinal, é a presença do Senhor que santifica nossas intenções e o nosso agir. Portanto, perceber nossa incapacidade e fragilidade diante de Deus é o primeiro passo para a experiência plena do Seu Amor.

Desejamos neste itinerário, à luz do Espírito, perceber essas áreas escuras de nossas vidas, essas áreas tenebrosas que existem dentro de cada um de nós. A exemplo dos santos, olharmos para dentro de nós e reconhecermos que sem a graça nada somos. O Amado convida-nos a adentrarmos nas realidades interiores e descobriremos quem verdadeiramente somos, quais são as nossas fraquezas, nossas inclinações ao mal, descobrir o que dentro de cada um de nós não está de acordo com a vontade de Deus. As más inclinações de Salomão já existiam mesmo quando ele estava na vida da graça.

Tomemos, por exemplo, a parábola do fariseu e do publicano: sendo o primeiro o cumpridor da lei, achava que estava servindo a Deus com perfeição, pleno da graça, julgava-se sem defeito, poço de virtudes, põe-se de pé no templo e bate no peito dizendo: *"olha, Senhor, como sou um bom servo"*; enquanto o publicano, sendo um pecador público, põe-se contrito e humilde de joelhos aos pés do Senhor, a fazer penitências e a pedir perdão.

Como São Paulo, deixamos de fazer o bem que queremos para fazer o mal que não queremos *"porque o querer o bem está em mim, mas não sou capaz de efetuar-lo"* (Rm 7, 19). Novamente, porque somos quebrados, frágeis, tomados pela concupiscência que nos inclina ao pecado, por esse motivo muitas vezes não somos aquilo que gostaríamos de ser. E o trabalho do cristão é exatamente permitir que o Espírito Santo nos ajude a ser aquilo que nós desejamos ser, porque afinal de contas nós queremos ser de Deus. Lancemo-nos, pois, deixando que O Noivo nos conduza e revele para nós os Seus mistérios nupciais de amor, certos de que Ele não veio para chamar os justos, mas os pecadores, enfermos, doentes e limitados, adúlteros, como nós. Sigamos, confiantes de que *"se uma alma busca a Deus, muito mais Deus busca a ela"*.



## Tema da Oração

*As mesmas indicações como acima.*

**“É a experiência da Graça que transforma, o ser amado sem mérito, mesmo sendo pecador.”**

*Papa Francisco*

“Porque surpreender-se de que a miséria seja tão miserável?” *São Francisco de Sales*

“Quando começa a detestar-te pelo pecado que Deus detesta em ti, começa a amar a Deus como és” *Santo Agostinho*

“Em vez de se ir esconder num canto para chorar a sua miséria e morrer de arrependimento, o passarinho volta-se para o seu Bem-amado Sol” *Santa Teresinha*

## 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 de reconhecer a nossa condição de miserável e pecador para, assim, sermos capazes de enxergar como o amor do Senhor age sobre nós

## Passagens Bíblicas

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

Êxodo 32, 7-16 | 1 Reis 11 | 2 Samuel 11, 1-15 |  
Lucas 5, 31-32 | Lucas 18, 9-14 | João 8, 1-11 | Romanos 7, 12-25

## Oração Conclusiva

*Reze ao fim do seu momento de Oração Pessoal, após as anotações.*

### Sou Vossa – Santa Teresa de Jesus

Vossa sou, para Vós nasci, que quereis fazer de mim? Soberana Majestade, eterna Sabedoria, Bondade tão boa para a minha alma. Vós, Deus, Alteza, Ser Único, Bondade, olhai para a minha baixeza, para mim que hoje Vos canto o meu amor. Que quereis fazer de mim? Vossa sou, pois me criastes; vossa, pois me resgatastes; vossa, pois me suportais; vossa, pois me chamastes; Vossa, pois me esperais; Vossa, pois não estou perdida. Que quereis fazer de mim? Que quereis então, Senhor tão bom, que faça tão vil servidor? Que missão destes a este escravo pecador? Eis-me aqui, meu doce amor, meu doce amor, eis-me aqui. Que quereis fazer de mim? Eis o



meu coração que coloco em Vossas mãos, com o meu corpo, minha vida, minha alma, minhas entranhas e todo o meu amor. Doce Esposo, meu Redentor, para ser Vossa, me ofereci. Que quereis fazer de mim? Dai-me a morte, dai-me a vida, a saúde ou a doença; dai-me honra ou desonra; a guerra, ou a maior paz; a fraqueza ou a paz plena; a tudo isso, digo sim: que quereis fazer de mim? Vossa sou, para Vós nasci, Que quereis fazer de mim?

### Exercícios Espirituais Práticos

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

**1)** No dia a dia, ao criticar ou medir algum ato de seu próximo, lembrar-se do que foi dito por Santa Catarina: *“hoje é a vez dele, amanhã será a minha, a menos que me sustente a graça divina.”*

**Objetivo:** Exercitar a desconfiança de si próprio a fim de recordar que sem estarmos constantemente em vigilância, na presença de Deus e buscando a humildade de recorrermos à Graça, cairemos e nossa queda poderá ser ainda mais grave que o nosso próximo a quem julgamos.

e

**2)** Ao fim do dia, durante o exame de consciência, não somente relembrar o que foi percebido pelo exercício 1, mas também recordar a ação da bondade do Senhor

**Objetivo:** Recordar a presença de Deus ao longo do dia, seus atos de bondade e de amor, o auxílio constante de sua Graça apesar das nossas quedas frequentes, e assim fazermos a experiência do seu Amor.

### 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.*

1. “Jesus, até agora compreendo o teu amor para com o passarinho pois ele não se afasta de Ti. Mas eu sei, e Tu também o sabes, muitas vezes a imperfeita criaturinha, ficando embora no seu lugar (isto é, sob os raios do Sol), deixa-se distrair um pouco da sua única ocupação; apanha um grãozinho à direita e à esquerda, corre atrás de um vermezinho... Depois, encontrando uma pocinha de água, molha as penas ainda mal formadas; quando vê uma flor que lhe agrada o seu espírito entretém-se com essa flor... Enfim! não podendo pairar como as Águias, o pobre passarinho entretém-se ainda com as bagatelas da terra. Não obstante, depois de todas as suas travessuras, em vez de se ir esconder num canto para chorar a sua miséria e morrer de arrependimento, o passarinho volta-se para o seu Bem-amado Sol, expõe as asinhas molhadas aos seus raios benfazejos, geme como a andorinha e, no seu doce cantar, confia, conta em pormenor as suas infidelidades, pensando, no seu temerário abandono, conseguir assim maior influência e atrair mais plenamente o amor d’Aquele que não veio chamar os justos mas os pecadores.” – *Santa Teresinha do Menino Jesus - História de Uma Alma*



## **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, de modo especial pela sua intenção neste mês de Fevereiro, de que o clamor dos irmãos migrantes vítimas do tráfico criminoso seja escutado e considerado.
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.