



**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 por que 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

### Sábado na Oitava de Páscoa

18 de abril de 2020

#### 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.*

*“Com efeito, se por um homem veio a morte, por um homem vem a ressurreição dos mortos” nos diz a Palavra nas Sagradas Escrituras.*

Rejubile tua alma, meu irmão! O Senhor das nossas vidas, o Amado de nossas almas venceu a morte! VIVE E REINA! Ressuscitado, glorioso, nos chama ternamente a si. Corramos a Ele, como correu o discípulo amado e Simão Pedro ao ouvirem a Notícia, tenhamos pressa de O encontrar! Anseie nosso coração por contemplar a Ressurreição do Cristo! A morte foi vencida, pelo Senhor da Vida! Cantemos com o salmista: Esse é o dia que o Senhor fez para nós, alegremo-nos e nele exultemos! Que maravilha Ele fez aos nossos olhos!

É dia de júbilo! A liturgia nos convida a viver essa semana no louvor da ressurreição, no louvor de gratidão porque a Salvação veio a nós. Vivamos uma vida nova em Cristo, meus irmãos! Que com o Senhor, ressuscite também o nosso desejo de santidade, a nossa fé, o nosso anseio pelo céu. Que com a Luz que para nós hoje brilha, reascenda a sede pelas almas e a coragem de gastar a vida pelo Reino!

Resplandece hoje para nós, a Glória Majestosa do Cristo Vencedor! O que mais poderíamos desejar? O que mais poderia saciar nosso coração? Que alegria poderia nos ser maior? Que a Glória do Ressuscitado nos alcance no mais profundo, suscitando uma sincera decisão por uma vida na graça, uma vida mergulhada no Espírito que nos é derramado!

E Lembremos o que nos exorta as Escrituras: “Se ressuscitastes com Cristo, esforçai-vos para alcançar as coisas do alto, onde Cristo está sentado à direita de Deus!” Cl 3,1

Contemplemos nosso Cristo, e com toda força, entendimento, de todo coração ergamos um louvor verdadeiro!

Deixe que o Espírito te conduza a esse canto de júbilo. Una-se aos anjos, una-se àqueles que nos precederam, una-se à Virgem Maria! Façamos da nossa casa um cenáculo, neste dia. Permitamos que o júbilo da ressurreição nos alcance, e louvemos, meu irmão! Bendigamos ao Rei das nossas vidas, louvemos Seu infinito Amor, bendigamos a Salvação que veio a nós! Bendigamos porque o véu foi rasgado, e agora nós podemos ter livre acesso à Sala do Rei. Em um hino de louvor, rezemos:

“Bendito seja Deus, o Pai de nosso Senhor Jesus Cristo! Na sua grande misericórdia ele nos fez renascer pela ressurreição de Jesus Cristo dentre os mortos, para uma viva esperança, para uma herança incorruptível, incontaminável e imarcescível, reservada para nós nos céus;



para nós que somos guardados pelo poder de Deus, por causa da nossa fé, para a salvação que está pronta para se manifestar nos últimos tempos.

É isto o que constitui a nossa alegria, apesar das aflições passageiras a nos serem causadas ainda por diversas provações, para que a prova a que é submetida a nossa fé (mais preciosa que o ouro perecível, o qual, entretanto, não deixamos de provar ao fogo) redunde para vosso louvor, para vossa honra e para vossa glória, quando Jesus Cristo se manifestar.

Este Jesus nós o amamos, sem o termos visto; cremos nele, sem o vermos ainda, e isto é para nós a fonte de uma alegria inefável e gloriosa, porque nós estamos certos de obter, como preço de nossa fé, a salvação de nossas almas. ”

**Meditação:** “Quem ama verdadeiramente, não tem prazer senão na coisa amada. Assim, todas as coisas pareciam esterco ao glorioso São Paulo, em comparação com o seu Salvador (Fil 3,8). E a esposa [do Cântico dos Cânticos] é toda para o seu bem-amado: «O meu amado é meu e eu sou dele. [...] Vistes o amado da minha alma?» (2,16; 3,3) [...]

Madalena depara com os anjos no sepulcro, e estes dirigem-se a ela em tom angélico, isto é, com suavidade, a fim de apaziguarem o tormento em que se encontra. Mas ela, chorosa, não recebe consolo das suas doces palavras, nem do esplendor das suas vestes, nem da graça celeste do seu porte, nem da beleza amável do seu rosto. Pelo contrário, lavada em lágrimas, diz: «Levaram o meu Senhor e não sei onde O puseram.» Voltando-se, viu o Salvador, mas sob o aspecto do jardineiro, com o qual o seu coração não podia contentar-se. Preenchida com a morte do seu Senhor, ela não deseja flores; por isso, o jardineiro não lhe interessa. Tem no coração a cruz, os cravos, os espinhos, e quem procura é o seu Crucificado: «Meu caro jardineiro», pede-lhe, «se por acaso plantaste o meu bem-amado Senhor trespassado, qual lírio murcho e seco, entre as tuas flores, diz-me depressa, que eu irei buscá-lo.» Mas, quando Ele a trata pelo nome, toda se deleita e exclama: «Meu Senhor!» [...]

Para melhor glorificar este soberano Bem-Amado, a alma «busca sempre a sua face» (Sl 104,4), ou seja, procura com atenção sempre mais cuidadosa e ardente conhecer todas as particularidades das belezas e perfeições que há nele, progredindo constantemente nesta doce busca de motivos que a levem a deleitar-se mais e mais na incompreensível beleza que ama.” - São Francisco de Sales

Meus irmãos, neste Evangelho, Maria Madalena está a procura de Jesus e ao encontrá-lo não o reconhece, tinha a lembrança do Cristo Chagado. Jesus que vai ao encontro de Maria Madalena, chama-a pelo nome, e ela logo o reconhece. Isso nos fala da realidade do amor sponsal. A alma esposa que logo reconhece a voz do Amado de sua alma. O Senhor, ao chamar pelo nome, fala da proximidade, da intimidade com a alma que possui esse amor, a alma que sabe reconhecer o Senhor dentro de seu interior, pois, como diz Santo Agostinho, Ele é "interior íntimo meo et superior summo meo — maior do que o que há de maior em mim e mais íntimo do que o que há de mais íntimo em mim".

Nesse momento de oração faça também essa experiência de Eternidade, ouça a voz do Senhor, Ele que vai até você, que te chama pelo nome e é sedento da tua alma.

Que cresça em nós o desejo de irmos progredindo nessa doce busca de conhecermos as Belezas e Perfeições que há Nele, na incompreensível beleza desse amor que para nós, deleitar-nos é o que basta!



## Comissão de Espiritualidade

### Passagens Bíblicas

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

Jo 20, 11-18

### Oração ao fim da Contemplação | Meditação

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

Vós sois, ó Jesus, o Cristo, meu Pai santo, meu Deus misericordioso, meu Rei infinitamente grande; sois meu bom pastor, meu único bom pastor, meu único mestre, meu auxílio cheio de bondade, meu bem-amado de uma beleza maravilhosa, meu pão vivo, meu sacerdote eterno, meu guia para a pátria, minha verdadeira luz, minha santa doçura, meu reto caminho, minha preclara sapiência, minha pura simplicidade, minha paz e concórdia; sois, enfim, toda a minha salvaguarda, minha herança preciosa, minha eterna salvação...

Ó Jesus Cristo, amável Senhor, por que, em toda a minha vida, amei, por que desejei outra coisa senão Vós? Onde estava eu quando não pensava em Vós? Ah! que, pelo menos a partir deste momento, meu coração só deseje a Vós e por Vós se abraze, Senhor Jesus! Desejos de minha alma, correi, que já bastante tardastes; apressai-vos para o fim a que aspirais; procurai em verdade Aquele que procurais.

Ó Jesus, anátema seja quem não Vos ama. Aquele que não Vos ama seja repleto de amarguras. Ó doce Jesus, sede o amor, as delícias, a admiração de todo coração dignamente consagrado à Vossa glória. Deus de meu coração e minha partilha, Jesus Cristo, que em Vós meu coração desfaleça, e sede Vós mesmo a minha vida. Acenda-se em minha alma a brasa ardente de vosso amor e se converta num incêndio todo divino, a arder para sempre no altar de meu coração; que inflame o íntimo do meu ser e abraze o âmago de minha alma; para que, no dia de minha morte, eu apareça diante de Vós inteiramente consumido em Vosso amor. Assim seja.

### Exercícios Espirituais Práticos

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

**1)** Buscarei ao longo do dia em tudo procurar a Jesus: nos meus pensamentos, ações, nas minhas atividades, no cumprimento dos meus deveres, nas pessoas de minha convivência, enxergarei a presença do Ressuscitado.

### Sugestão de Música

*Pode ser escutada após o fim da oração - nunca durante - como forma de auxílio a oração feita.*



### [Livre para amar](#)

Com teu amor Senhor vem surpreender-me  
Com teu olhar Jesus vem conquistar-me  
E te amarei sem medidas  
Te adorarei sempre mais e mais

Com tua voz senhor rasga meu coração  
Se vem romper minha surdez então seduzir-me  
Arrastar-me a ti  
Desposar-me para sempre

Vem com teu amor, vem com teu poder,  
Vem em mim vencer, pois não quero mais lutar contra Ti,  
Quero perder, perder para ganhar, pobre me entregar,  
Pois só preso a Ti eu serei livre para amar...

Eu sou teu, tu és meu  
Vem e toma o teu lugar  
Eu sou teu, tu és meu  
Vem e toma o teu lugar

Vem com teu amor, vem com teu poder,  
Vem em mim vencer, pois não quero mais lutar contra Ti,  
Quero perder, perder para ganhar, pobre me entregar,  
Pois só preso a Ti eu serei livre para amar

### **Contemplação**

**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, lembrando-se sempre que esta experiência é, antes 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 desejar almejar nesta semana.

**3. Colóquio** – É o momento de conversamos com Nosso Senhor, como duas pessoas que se amam, a respeito do que a 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.*

“Tarde Te amei, ó Beleza tão antiga e tão nova... Tarde Te amei! Trinta anos estive longe de Deus. Mas, durante esse tempo, algo se movia dentro do meu coração... Eu era inquieto, alguém que buscava a felicidade, buscava algo que não achava... Mas Tu Te compadeceste de mim e tudo mudou, porque Tu me deixaste conhecer-Te. Entrei no meu íntimo sob a Tua Guia e consegui, porque Tu Te fizeste meu auxílio.

Tu me chamaste, clamaste por mim e Teu grito rompeu a minha surdez... “Fizeste-me entrar em mim mesmo... Para não olhar para dentro de mim, eu tinha me escondido. Mas Tu me arrancaste do meu esconderijo e me puseste diante de mim mesmo, a fim de que eu enxergasse o indigno que era, o quão deformado, manchado e sujo eu estava”. Em meio à luta, recorri a meu grande amigo Alípio e lhe disse: “Os ignorantes nos arrebatarem o céu e nós, com toda a nossa ciência, nos debatemos em nossa carne”. Assim me encontrava, chorando desconsolado, enquanto perguntava a mim mesmo quando deixaria de dizer “Amanhã, amanhã”... Foi então que escutei uma voz que vinha da casa vizinha... Uma voz que dizia: “Pega e lê. Pega e lê!”.

Provei-Te, e, agora, tenho fome e sede de Ti. Tocaste-me, e agora ardo por Tua Paz. “Deus começa a habitar em ti quando tu começa a amá-Lo”. Vi dentro de mim a Luz Imutável, Forte e Brilhante! Quem conhece a Verdade conhece esta Luz. Ó Eterna Verdade! Verdadeira Caridade! Tu és o meu Deus! Por Ti suspiro dia e noite desde que Te conheci. E mostraste-me então Quem eras. E irradiaste sobre mim a Tua Força dando-me o Teu Amor!

E agora, Senhor, só amo a Ti! Só sigo a Ti! Só busco a Ti! Só ardo por Ti!...

Tarde te amei! Tarde Te amei, ó Beleza tão antiga e tão nova! Tarde demais eu Te amei! Eis que estavas dentro, e eu, fora – e fora Te buscava, e me lançava, disforme e nada belo, perante a beleza de tudo e de todos que criaste. Estavas comigo, e eu não estava Contigo... Seguravam-me longe de Ti as coisas que não existiriam senão em Ti. Chamaste, clamaste por mim e rompestes a minha surdez. Brilhaste, resplandeceste, e a Tua Luz afugentou minha



cegueira. Exalaste o Teu Perfume e, respirando-o, suspirei por Ti, Te desejei. Eu Te provei, Te saboreei e, agora, tenho fome e sede de Ti. Tocaste-me e agora ardo em desejos por Tua Paz!" (*Santo Agostinho*)

### **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 abril, para que todas as pessoas sob a influência de dependências sejam bem ajudadas e acompanhadas. "
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.
14. Pelo fim da pandemia do Covid-19, por todos os doentes e falecidos.

### **Anexo: Material de Apoio**

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

1. Desejo fazer essa oração em honra do Espírito Santo, em reparação de minha pouca docilidade em seguir suas santas inspirações, em ação de graças por todas as graças que me fez e me faz todos os dias e, sobretudo, como tributo de gratidão que meu coração lhe quer oferecer por todas as graças e preciosos dons que Ele concede a minha Comunidade.

2. Ó Espírito Santo, que meu coração vos ame, que meu coração vos agrade, que meu coração suspire por vós, que meu coração vos adore, que meu coração vos admire, que meu coração seja vosso, que meu coração esteja em vós, que meu coração seja algo para vós e, por mais vil que seja, ache graça diante de vós e seja admitido a oferecer-vos, no tempo e na eternidade, o sacrifício que mais vos agrade. Que vossa bondade se digne fazer sentir a meu pobre e mesquinho coração qual a natureza e a qualidade dele, pois Vós me chamais e me tocais e eu, ainda assim, não sei o que de mim quereis.

3. Tomai, Senhor, e recebi toda a minha liberdade, minha memória, minha inteligência e toda a minha vontade, tudo o que tenho e possuo. De vós recebi; a vós, Senhor o restituo. Tudo é





vosso; dispõe de tudo inteiramente, segundo a vossa vontade. Dai-me o vosso amor e graça, que esta me basta.

4. 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.

## 2. Exame de Consciência Inaciano

*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.