



**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 porque 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 02.03.20 à 08.03.20

### 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.*

#### A PEDAGOGIA DO ENCONTRO

Ao longo da vida pública de Jesus, muitos foram os acontecimentos e os ensinamentos deixados pelo mestre. Meus irmãos, nestas semanas de Quaresma desejo que façamos uma grande contemplação dos encontros de Jesus. Foram inúmeros; Alguns, mereceram espaço nos Santos Evangelhos: a mulher hemorroísa, a adúltera, o jovem rico, o encontro com Zaqueu, com a Samaritana. Todos estes foram encontros de amor e de misericórdia.

Contemplemos o estado em que estes personagens se encontravam antes desta experiência: a mulher que sangrava a anos e era impura, renegada, deixada de lado pelo povo; a adúltera pecadora pública, motivo de vergonha e de escárnio pelo seu grave pecado; o jovem cheio de posses e riquezas, preso aos bens materiais; o cobrador de impostos, injusto e ganancioso; a samaritana entregue a várias paixões. É fundamental que tenhamos a consciência de como estes homens e mulheres eram antes do encontro com Jesus, para experimentarmos a grandeza deste momento, repleto de amor e de misericórdia, que acolhe, transforma e impulsiona a uma transformação de vida total.

Desejo que nestas próximas semanas quaresmais deixemos de lado a meditação e a reflexão, muitas vezes tendente a um escrúpulo ou a uma dificuldade em ser perdoado e na incapacidade de se perdoar, ou ainda, num relativismo qual achamos não termos faltas; para mergulharmos na Contemplação destes, com os pecadores arrependidos, que tiveram a experiência pessoal de Jesus.

Peço a você, meu irmão, minha irmã, que realize a experiência de contemplar o olhar do Senhor, seu jeito, a maneira como Jesus acolhe o pecador e o ama. Ainda, convidoo a olhar a situação do pecador e o quanto é grande a transformação de quem firma este propósito de mudança de vida. Tenhamos muito esta verdade de que, **a Misericórdia de Deus acolhe o pecador, mas que o pecador também acolhe a misericórdia e muda de vida.**

**Rodriguinho**



## Tema da Oração

*As mesmas indicações como acima.*

### No encontro com o Amor, um olhar de misericórdia

*“Na união com Deus acha-se força para tudo, e a alma fica tão cativa da divina formosura, que se desprende quase involuntariamente das misérias que antes lhe detinham os passos.” - Serva de Deus, Madre Maria José de Jesus*

*“Tu não desejas tanto o perdão de teus pecados, quanto Deus deseja perdoar-te.” – São João Crisóstomo*

*“Alma pecadora, não tenas medo do teu Salvador. Eu, o primeiro tomo a iniciativa de Me aproximar de ti, pois sei que por ti mesma não és capaz de elevar-te até Mim. Não fujas, filha, de teu Pai, dispõe-te a dialogar a sós com o teu Deus de misericórdia, que quer dizer-te palavras de perdão e cumular-te com Suas graças.! – Diário de Santa Faustina (1485)*

### 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.*

Senhor, dai-me a graça de um livre encontro Contigo e um coração aberto a tua Misericórdia.

### Passagens Bíblicas

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

Mateus 19, 16-26 | Lucas 19, 1-10 | Marcos 5, 25-29

### Exercícios Espirituais Práticos

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

**1)** Falar do Amor de Deus, com mansidão e suavidade, para pelo menos uma pessoa que encontrar esta semana, aproveitando oportunamente as situações.

**Objetivo:** Não somente proporcionar a graça do encontro do próximo com o Amor de Deus; bem como, exercitar o sair de si, desprendimento da autoimagem, movimento de saída da zona de conforto.

*ou*

**2)** Rezar o Terço da Divina Misericórdia, de preferência, às 15 horas.

**Objetivo:** Suplicar a graça do encontro verdadeiro com a Divina Misericórdia, todos os dias, para que esta lhe seja força propulsora para uma mudança de vida.



## 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, 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 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.*

Uma vez, quando o confessor mandou que eu perguntasse a Jesus o que significavam aqueles dois raios na imagem, respondi-lhe: “Muito bem, perguntarei ao Senhor”.

Durante a oração, ouvi estas palavras interiormente: Os dois raios representam o Sangue e a Água - o raio pálido significa a Água que justifica as almas, o raio vermelho significa o Sangue que é a vida das almas...

Ambos os raios jorraram das entranhas da Minha misericórdia quando, na cruz, o Meu coração agonizante foi aberto pela lança.



Esses raios defendem as almas da ira do Meu Pai. Feliz aquele que viver à sua sombra, porque não será atingido pelo braço da justiça de Deus. Desejo que o primeiro domingo depois da Páscoa seja a Festa da Misericórdia. – *Diário de Santa Faustina (299)*

### **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. Oração Conclusiva

*Reze ao fim do seu momento de oração pessoal, após as anotações.*

### Oração do Ano da Misericórdia

Senhor Jesus Cristo, Vós que nos ensinastes a sermos misericordiosos como o Pai celeste, e nos dissestes que quem Vos vê, vê a Ele. Mostrai-nos o Vosso rosto e seremos salvos.

O Vosso olhar amoroso libertou Zaqueu e Mateus da escravidão do dinheiro; a adúltera e Madalena de colocar a felicidade apenas numa criatura; fez Pedro chorar depois da traição e assegurou o Paraíso ao ladrão arrependido. Fazei que cada um de nós considere como dirigida a si mesmo as palavras que dissestes à mulher samaritana: Se tu conhecesses o dom de Deus!

Vós sois o rosto visível do Pai invisível, do Deus que manifesta Sua onipotência, sobretudo com o perdão e a misericórdia. Fazei que a Igreja seja no mundo o rosto visível de Vós, Senhor, ressuscitado e na glória. Vós quisestes que os Vossos ministros fossem também eles revestidos de fraqueza, para sentirem justa compaixão por aqueles que estão na ignorância e no erro: fazei que todos os que se aproximarem de cada um deles se sintam esperados, amados e perdoados por Deus.

Enviai o Vosso Espírito e consagrai-nos a todos com a Sua unção, para que o Jubileu da Misericórdia seja um ano de graça do Senhor e a Vossa Igreja possa, com renovado entusiasmo, levar aos pobres a alegre mensagem e proclamar aos cativos e oprimidos a libertação, aos cegos restaurar a vista.

Nós Vo-lo pedimos por intercessão de Maria, Mãe de Misericórdia, a Vós que viveis e reinais com o Pai e o Espírito Santo, pelos séculos dos séculos.

Amém.

## 3. 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.