



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 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
Quarta-Feira na Oitava de Páscoa
16 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.

Rejuble 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: Todos os anos, celebrando a Páscoa, nós revivemos a experiência dos primeiros discípulos de Jesus, a experiência do encontro com Ele ressuscitado. É muito importante aquilo ao que se refere o Evangelho, isto é, que Jesus nas duas aparições aos Apóstolos reunidos no cenáculo, repetiu muitas vezes a saudação "A paz esteja convosco" (Jo 20,19.21.26). A saudação tradicional, com a qual nos deseja o shalom, a paz, se torna aqui algo novo: se torna o dom daquela paz que somente Jesus pode dar, porque é fruto da sua vitória radical sobre o mal. A 'paz' que Jesus oferece aos seus amigos é o fruto do amor de Deus que o levou a morrer na cruz, a derramar todo o seu sangue, como Cordeiro manso e humilde, "cheio de graça e verdade" (Jo 1,14). Meu irmão, minha irmã, Contemple o Senhor Ihe dizendo "A paz esteja convosco"; contemple o Senhor te perguntando: "Por que estais preocupados, e por que tendes dúvida no coração? Vede minhas mãos e meus pés: sou Eu mesmo! Tocai em mim e vede! Um fantasma não tem carne, nem ossos, como estais vendo que eu tenho"; Contemple as chagas de Jesus, e deixe que essa imagem vá penetrando no mais íntimo do seu ser, e peça a Jesus a graça da confiança. Uma alma confiante está sempre em união e em Paz com o seu Senhor. Faça a experiência de tocar, você mesmo, nas chagas do nosso Salvador, Poderoso e Glorioso. E peça também que Jesus possa abrir a sua inteligência para entender as Escrituras, como está escrito no Evangelho de hoje. Que essa experiência possa trazer a paz, confiança e inteligência que Jesus presenteou os discípulos naquele dia.

Comissão de Espiritualidade

Passagens Bíblicas

Deve ser escolhida previamente, como indicado nas Instruções Gerais.

Lucas 24,35-48

"Essa paz é o fruto da vitória do amor de Deus sobre o mal, é o fruto do perdão. E assim é: a verdadeira paz, aquela profunda, vem de fazer a experiência da misericórdia de Deus"-
Papa Francisco

"A paz terrestre é imagem e fruto da paz de Cristo, o Príncipe da paz" messiânica." -
Catecismo (§2305)



“O Espírito de Deus é espírito de paz; mesmo quando cometemos os mais graves pecados, Ele faz-nos sentir uma dor tranquila, humilde e confiante, devido, precisamente, à Sua misericórdia”. -São Pio de Pietrelcina

Oração ao fim da Contemplação | Meditação

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

Jesus ressuscitado que destes a paz aos apóstolos reunidos em oração, dizendo-lhes: “A paz esteja convosco”, concedei-nos o dom da paz. Defendei-nos do mal e de todas as ciladas do inimigo que tenta afastar de nós a certeza de uma vida nova, fruto de vossa Paixão e Ressurreição. Ó Jesus, que morrestes e ressuscitastes por amor, afastai de nossas famílias e da Igreja todas as formas de desesperança e desânimo, para que vivamos como pessoas ressuscitadas e sejamos portadores de vossa paz. Amém!

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.

[Esposo Ressuscitado](#)

Caminhávamos tristes, sem direção
Sob o peso da morte e da dor
Mas Tu entras em nossas Estradas e conosco caminhas
O que era escuro e sem vida, A vida recebe de Ti
Tua palavra expulsa a frieza Em nossos corações
Tua presença abrsa o nosso ser
Tu escolhes conosco permanecer,
Nossos olhos se abrem
E não há mais noite se o Sol Da Justiça está entre nós
Permanece conosco, Pão da Vida, nossa Paz
Ó Cordeiro Imolado, nosso Céu!
Permanece conosco, Pão da Vida, nossa Paz
Ó Cordeiro Imolado, nosso Céu!
Ó Esposo Ressuscitado!
Bendito fruto que pendeu Da árvore da Cruz!
Ó Esposo Ressuscitado!
Em Ti toda a nossa vida, todo o Nosso coração se refaz!



Permanece conosco, Pão da Vida, nossa Paz
Ó Cordeiro Imolado, nosso Céu!
Permanece conosco, Pão da Vida, nossa Paz
Ó Cordeiro Imolado, nosso Céu!
Ó Esposo Ressuscitado!
Bendito fruto que pendeu Da árvore da Cruz!
Ó Esposo Ressuscitado!
Em Ti toda a nossa vida, todo o Nosso coração se refaz!

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.



São Francisco de Sales (1567-1622), bispo de Genebra, doutor da Igreja
«Obras Completas», t. 9

«A paz esteja convosco»

Os apóstolos e os discípulos de Nosso Senhor, quais filhos sem pai ou soldados sem capitão, tinham-se recolhido a uma casa a chorar. O Senhor apareceu-lhes para os consolar da sua aflição, dizendo-lhes: «A paz esteja convosco.» Como quem diz: «Porque chorais e vos afligis? Se é porque duvidais de que aquilo que vos prometi a propósito da minha ressurreição se realize, a paz esteja convosco, permanecei em paz, tende paz, porque Eu ressuscitei. Vede as minhas mãos, tocai as minhas feridas; sou Eu mesmo, não temais, a paz esteja convosco.» [...]

Como quem diz: «Que tendes? Vejo bem, meus apóstolos, que estais chorosos e temerosos; mas, a partir de agora, já não tendes motivo para isso, pois Eu conquistei-vos a paz que vos dou. Não é somente meu Pai que me dá essa paz, porque sou seu Filho, fui Eu que a comprei com o meu sangue e com estas chagas que vos mostro. A partir de agora, não volteis a ser covardes nem preguiçosos, porque terminou a guerra. Tivestes razões para temer nos dias que passaram, quando me vistes flagelado [...], abatido, coroado de espinhos, ferido da cabeça aos pés e preso à cruz. Sofri todo o tipo de opróbrios, de abandonos e de ignomínias. [...] Agora, porém, não temais, a paz esteja no vosso coração, porque saí vitorioso e dominei os meus adversários: venci o demônio, o mundo e a carne. [...] Até agora, dei-vos por diversas vezes a minha paz; agora, venho mostrar-vos como foi que a adquiri. [...] Tudo aquilo que dou àqueles que me são mais caros é a paz; por isso, recebi a paz, vós e todos os que acreditarem em Mim.»

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 recebei 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; disponde 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.