

Pequena escola de oração

Decide-te.



Deus desejou-nos e criou-nos como pessoas livres. Muitas vezes, ao longo do dia, refletimos, definimos prioridades, tomamos decisões. Sem tomarmos decisões, não avançamos. Se quiseres, decide-te por te tornares uma pessoa de oração e moldar a tua relação com Deus. Decide-te de forma consciente:

eu quero rezar neste e naquele momento. Toma, à noite, a decisão de rezar de manhã, e, de manhã, a de rezar à noite.

Sê fiel nas coisas pequenas.



Muitos começam a rezar com grandes intenções. Depois de algum tempo, falham e pensam que já não conseguem rezar.

Começa com pequenos tempos fixos de oração. Sê fiel a estes tempos. Então, a tua vontade e a tua oração podem aumentar conforme o tempo e as circunstâncias te forem adequados.

” Acima de tudo, para uma oração “correta”, é necessário fazê-la com regularidade. Ou seja, não apenas quando o coração anseia por uma oração. A alma vive da oração. Mas tudo na vida requer regras e repetição, requer ritmo.

ROMANO GUARDINI

Reserva tempo para a oração.



Rezar é estar consciente de que Deus está diante de mim. Com Ele, não é preciso agendar uma reunião. Existem três critérios úteis para o tempo de oração. Estabelece uma hora fixa (o hábito ajuda), uma hora calma (normalmente de manhã cedo e à noite) e uma hora preciosa da qual dispões com prazer, mas também ofereces de bom grado (não é tempo “jogado fora”).

” «Podemos rezar a qualquer hora» – sei que podemos, mas receio que quem não reza em horas preestabelecidas raramente reza.

CHARLES HADDON SPURGEON

Prepara um local para ti.



O local onde rezas influencia a tua oração. Por isso, procura um local onde podes rezar à vontade. Para muitos é a cabeceira da cama ou a escrivaninha. Para outros, ajuda haver um local preparado e convidativo para a oração: um banco ou cadeira com genuflexório, tapete, ícones ou imagens, a Sagrada Escritura, um livro de orações.



Ao contrário, quando rezares, entra no teu quarto, fecha a porta e reza ao teu Pai ocultamente.

MATEUS 6,6

Estrutura e ritualiza a tua vida de oração.



A cada vez que tentamos rezar, ultrapassar as barreiras para alcançar esse objetivo pode exigir muito esforço da nossa parte. Dá à tua oração determinada ordem (um ritual). Isto não te deve limitar, mas sim ajudar, para que não tenhas de pensar todos os dias se queres rezar e como o queres fazer. Antes da oração, coloca-te de forma consciente diante da presença de Deus; depois da oração, fica durante algum tempo recebendo e agradecendo a bênção de Deus.



A oração realizada com todas as nossas forças tem muito poder. Transforma um coração amargurado num doce, um triste num alegre, um pobre num rico, um desanimado num destemido, um fraco num forte, um cego num que vê, um frio num ardente. Leva o grande Deus ao pequeno coração; eleva a alma sedenta a Deus, a fonte da vida, e une dois entes que se amam: Deus e a alma.

SANTA GERTRUDES, A GRANDE

Primeira semana – O meu caminho com Deus

SEMANA
1
DOMINGO

TU ME CONHECES



! Em muitas comunidades de oração, a primeira oração do dia começa com a súplica do Salmo 51: «Senhor, abre os meus lábios, e a minha boca anunciará o Teu louvor.» Desta forma, a oração desperta-me para o louvor a Deus e faz-me ganhar consciência daquilo que os meus lábios deverão proferir.

* Encontra uma oração do Sinal da Cruz na página 105!

✠ Em nome do Pai e do Filho e do Espírito Santo. Amém.*

Senhor, abre os meus sentidos

(Em cada ✠ faz-se um pequeno Sinal da Cruz no lugar assinalado.)

- ✠ Senhor, abre os meus lábios, e a minha boca anunciará o Teu louvor.
- ✠ Senhor, abre os meus olhos, e verei a Tua obra e as necessidades das pessoas.
- ✠ Senhor, abre os meus ouvidos, e escutarei a Tua palavra e o clamor dos pobres.
- ✠ Senhor, abre o meu nariz, e distinguirei o que está vivo do que está morto.
- ✠ Senhor, abre o meu entendimento, e Te escutarei e compreenderei a Tua palavra.
- ✠ Senhor, abre o meu coração, e Te darei espaço para Te procurar e encontrar em todas as coisas.
- ✠ Senhor, abre as minhas mãos, e Te receberei e Te entregarei à humanidade com alegria.
- Amém.



Eu te vi

Naquele tempo, Jesus viu Natanael aproximar-se e comentou: «Eis um israelita verdadeiro, sem falsidade.» Natanael perguntou: «De onde me conheces?» Jesus respondeu: «Antes que Filipe te chamasse, Eu te vi quando estavas debaixo da figueira.» Natanael respondeu: «Rabi, Tu és o Filho de Deus, Tu és o rei de Israel!»

João 1,47-49

Silêncio

A minha intenção para este dia...

Pai-nosso

Pai nosso, que estais nos céus, santificado seja o Vosso nome; venha a nós o Vosso reino; seja feita a Vossa vontade, assim na Terra como no Céu. O pão nosso de cada dia nos dai hoje. Perdoai-nos as nossas ofensas, assim como nós perdoamos a quem nos tem ofendido. E não nos deixeis cair em tentação, mas livrai-nos do mal. Vosso é o reino, o poder e a glória para sempre. Amém.

Oração segundo MATEUS 6,9-13

! Tenta rezar
● o Pai-nosso com a tua respiração. Reza uma frase a cada expiração. É o próprio Espírito Santo que reza em ti. E a tua respiração é uma imagem d'Ele, do Espírito, que Deus te deu quando te deu a vida.

(Cf. GÊNESIS 2,7)

Vem a nós

Vem a nós, Deus, quando a noite nos enlaçar!
Vem a nós na noite da desilusão,
vem a nós na noite da culpa,
vem a nós na noite do medo,
vem a nós na noite do ódio,
vem a nós na noite da solidão,
vem a nós na noite do amor perdido,
vem a nós na noite da preocupação,
vem a nós na noite da dor,
vem a nós na noite das dúvidas,
vem a nós na noite da rejeição,
vem a nós na noite das relações desfeitas,
vem a nós na noite do desespero,
vem a nós na noite da falta de perspectiva,
vem a nós na noite da morte.

Vem a mim na minha noite
e fica comigo, Deus, em cada noite. Amém.



Na doença

Senhor, eu tenho tempo. Muito tempo.
Quando era saudável, pensava que bom seria
ter muito tempo.

Agora, forçosamente, tenho tempo.
Mas estas horas e estes dias
são outro tipo de tempo.
Tempo para pensar e tempo para meditar,
para perguntar e também para reprovar.
Tanto me vem à mente.

Senhor, preciso de Vós.
Concedei-me coragem, confiança, fé
e a certeza de que sois bom para nós, Vossos filhos.
Sede nosso Deus na alegria e na dor. Amém.



BLAISE PASCAL



O medo bate à porta, a fé responde: «Ninguém entra!»

MARTIN LUTHER KING

Oração com os discípulos de Emaús

Os meus olhos foram detidos
e a minha memória aprisionada
na masmorra do cinema
onde passa sempre o mesmo filme do passado:

a minha esperança permanece insatisfeita,
a minha fé está desiludida,
o meu amor envergonhado
e enforcado e humilhado
e o seu corpo roubado.

Minha Jerusalém atrás de mim,
voltado para trás, olho para ela e estarreço.
Emaús diante de mim com uma estrada
a caminho de lugar algum.

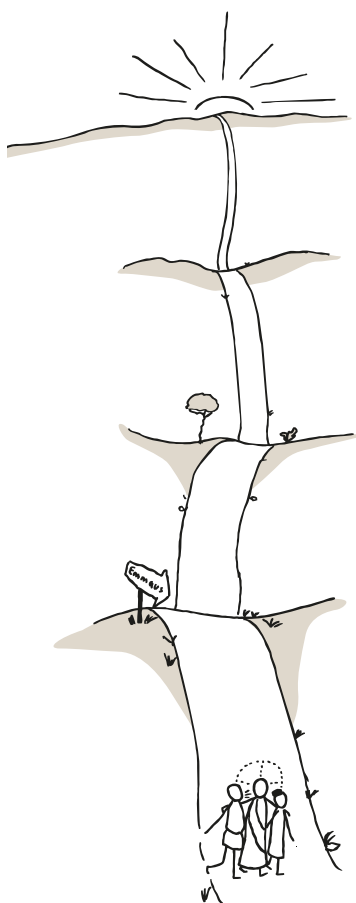
Diz-me, companheiro desconhecido,
o que realmente se passou
e quem é Aquele em que eu acreditei.

Liberta-me, Mestre desconhecido,
o olhar detido e abre a masmorra
da minha memória prisioneira.

Fica comigo, Amigo desconhecido,
porque a noite já se aproxima
e o meu dia chega ao fim

quando não me partes o pão
e eu não Te reconheço. Amém.

GEORG LENGERKE referindo-se a Lucas 24,13-35



«Fica conosco, pois é tarde e a noite já se aproxima.»

Os discípulos de Emaús em LUCAS 24,29



Na Sagrada Escritura, estas palavras são a primeira oração que a Igreja dirige a Jesus Ressuscitado. É uma oração de quem praticamente nada sabe de si mesmo – uma palavra do dia que parte de uma emoção, de um agradecimento, de uma alegria e de uma profunda saudade e, ao mesmo tempo, preocupação. Raramente foi proferida outra oração tão bonita como esta.

HEINRICH SPAEMANN

Índice onomástico

Os números de páginas destacados em negrito referem-se a orações e os não destacados referem-se a citações.

Adrienne von Speyr (1902-1967), médica suíça, mística e escritora religiosa. 131

Alcuíno de York (735-804), monge beneditino, conselheiro anglo-saxônico de Carlos Magno, professor de grandes nomes eclesiais do seu tempo. **126**

Alfons Höfer (*1937), jesuíta, sacerdote e teólogo. **42**

Alfons Kirchgässner (1909-1993), oratoriano alemão e sacerdote. 68

Alfred Delp (1907-1945), jesuíta, teólogo e escritor, executado como opositor ao III Reich. 49

Anthony Bloom (1914-2003), monge da Igreja Ortodoxa Russa, bispo e escritor eclesial. 15, 131

Beato Carlos de Foucauld (1858-1916), francês que inicialmente levou uma vida de libertinagem e, depois de uma mudança de vida, tornou-se monge, sacerdote e eremita; viveu entre os tuaregues muçulmanos no deserto no Norte da África. **107, 141**

Beato John Henry Newman (1801-1890), inglês convertido ao catolicismo, cardeal, filósofo e teólogo. 30, **31, 48, 96**

Beato Rupert Mayer (1876-1945), jesuíta, capelão militar na Primeira Guerra Mundial, diretor espiritual em Munique e militante contra o nazismo. **43**

Bernhard Meuser (*1953), escritor e editor cristão. **96, 109, 131, 159**

Blaise Pascal (1623-1662), matemático e filósofo francês. 148

Carlo Carretto (1910-1988), escritor italiano, místico e membro da Fraternidade dos Pequenos Irmãos de Jesus. 42

Charles Haddon Spurgeon (1834-1892), distinto e reconhecido pregador inglês de uma comunidade batista londrina. 12

Dag Hammarskjöld (1905-1961), político e escritor sueco, secretário-geral das Nações Unidas, Prêmio Nobel da Paz. **106**

Dietrich Bonhoeffer (1906-1945), teólogo e mártir evangélico, militante contra o nazismo, assassinado no campo de concentração de Flossenbürg. **45, 66, 139**

Dörte Schrömgies (*1969), pedagoga social, diretora do centro Malteser Kommende Ehreshoven («Centro da Ordem de Malta de Ehreshoven»). **24, 79, 94, 116, 121, 143, 146, 150**

Eduard Mörike (1804-1875), pastor evangélico, poeta e tradutor alemão. **143**

François-Xavier Nguyen Van Thuan (1928-2002), sacerdote, bispo e cardeal vietnamita, foi preso aos 13 anos de idade devido à sua crença religiosa, tendo sido colocado na solitária durante nove anos. **129**

Friedrich Christoph Oetinger (1702-1782), teólogo e pastor evangélico. **143**

Georg von Lengerke (*1968), sacerdote professo da Ordem de Malta, diretor do Geistli-

chen Zentrums der Malteser («Centro Espiritual de Malta») em Ehreshoven. **40, 53, 85, 94, 105, 110 ss., 120, 125, 127, 130, 131, 132, 133 ss., 135, 145, 149, 152, 156ss., 157**

Georges Bernanos (1888-1948), escritor católico francês. **44, 106**

Gertrud von Le Fort (1876-1971), escritora católica alemã. **117**

Heinrich Spaemann (1903-2001) primeiro foi historiador de arte e, após a conversão ao catolicismo, tornou-se sacerdote e escritor. **38, 85, 89, 102, 149**

Hermann Contractus, o Coxo (Hermann von Reichenau) (1013-1054), beneditino da ilha de Reichenau, intelectual multifacetado, ilustre professor e poeta. **161**

Hilde Domin (1909-2006), poetisa alemã. **135**

Irmão Roger Schütz (1915-2005), fundador e primeiro prior da Comunidade Ecumênica de Taizé (França). **65, 113**

Johannes Tauler (ca. 1300-1361), frade dominicano, pregador e místico. **67**

Josef Kentenich (1885-1968), sacerdote, fundador do Movimento de Schönstatt. **103**
Karl Rahner (1904-1984), jesuíta, teólogo alemão. **117, 147**

Klaus Nagorni (*1948), pastor evangelista e diretor da Evangelischen Akademie Baden («Academia Evangélica de Baden»). **115**

Martin Buber (1878-1965), filósofo religioso e escritor. **26**

Martin Luther King (1929-1968), ativista dos direitos civis, lutou pelos direitos dos negros nos EUA. **148**

Martinho Lutero (1483-1546), reformador (promotor da Reforma) alemão. **57**

Matilde de Magdeburgo (ca. 1207-ca. 1282), cisterciense, mística e escritora. **51**

Matthias Claudius (1740-1815), poeta e jornalista alemão. **92 ss.**

Mestre Eckhart (ca. 1260-1326), dominicano e escritor de teologia. **24**

Papa Bento XVI (Joseph Ratzinger, *1927), sacerdote e professor de Teologia, arcebispo de Munique e Freising, nomeado Papa em 2005. **15, 54, 60, 64, 72, 78, 101, 152, 158 ss., 165**

Paul Claudel (1868-1955), poeta e dramaturgo francês. **112**
Pierre Olivaint (1816-1871), sacerdote jesuíta, diretor espiritual e pregador francês. **71**

Pierre Teilhard de Chardin (1881-1955), jesuíta francês e homem de ciências. **30**

Romano Guardini (1885-1968), filósofo religioso católico, figura que cunhou o movimento litúrgico alemão e o Movimento da Juventude Católica. **12, 21, 66, 71, 107, 135, 153**

Santa Catarina de Sena (1347-1380), dominicana, mística e doutora da Igreja. Tornou-se conhecida para grandes personalidades do seu tempo através de cartas. **109**

Santa Clara de Assis (1193/1194-1253), seguindo o jovem de 18 anos, Francisco de Assis, assume um modo de vida radical, enraizado em Cristo, funda a Ordem das Clarissas. **162**

Santa Faustina (Irmã Faustina Kowalska) (1905-1938), irmã religiosa polaca, mística a quem foi sobretudo atribuída a Missão da Divina Misericórdia. **97**