

# **ORAÇÃO**

**PALESTRA PARA GRUPO DE ADULTOS  
PARÓQUIA N<sup>a</sup> S<sup>a</sup> AREOSA - PORTO**

**1. O QUE É A ORAÇÃO?**

**2. CONTEÚDOS DA ORAÇÃO**

**3. FORMAS DA ORAÇÃO**

**4. CONDIÇÕES E CARACTERÍSTICAS DA ORAÇÃO**

**5. COMO E QUANDO FAZER?**

**6. O QUE DIZ O PAPA SOBRE A ORAÇÃO?**

# 1. O QUE É A ORAÇÃO?

Há dois vocábulos para designar a relação consciente e coloquial do homem com Deus:

- Prece

provém do verbo latino *precor*, que significa rogar, socorrer-se de alguém, solicitando um benefício.

- Oração

provém do substantivo latino *oratio*, que significa fala, discurso, linguagem.

# 1. O QUE É A ORAÇÃO?

- As definições de oração, que habitualmente são dadas, costumam reflectir estas diferenças de matiz que acabamos de encontrar ao aludir à terminologia.

- «a elevação da alma a Deus e a petição de bens convenientes»

São João Damasceno

- «conversa familiar e união do homem com Deus»

São João Clímaco

# 1. O QUE É A ORAÇÃO?

- É absolutamente necessária para a vida espiritual.
- É como a respiração que permite que a vida do espírito se desenvolva.
- Na oração actualiza-se a fé na presença de Deus e do seu amor.
- Fomenta-se a esperança que leva a orientar a vida para Ele e a confiar na sua providência.
- E engrandece-se o coração ao responder, com o próprio amor, ao Amor divino.

# 1. O QUE É A ORAÇÃO?

- Na oração, a alma, conduzida pelo Espírito Santo no mais profundo de si mesma (cf. *Catecismo*, 2562), une-se a Cristo, mestre, modelo e caminho de toda a oração cristã (cf. *Catecismo*, 2599 e seg.), e com Cristo, por Cristo e em Cristo, dirige-se a Deus Pai, participando da riqueza da vida trinitária (cf. *Catecismo*, 2559-2564).

## 2. CONTEÚDOS DA ORAÇÃO

Os conteúdos da oração, como os de todo o diálogo de amor, podem ser múltiplos e variados. Destacam-se os especialmente significativos:

- 1) Petição**
- 2) Acção de graças**
- 3) Adoração e louvor**

## 2. CONTEÚDOS DA ORAÇÃO

### 1) Petição

- A petição é uma manifestação decisiva da oração, enquanto reconhecimento e expressão da condição de criatura do ser humano e da sua dependência absoluta de um Deus, cujo amor, a fé nos dá a conhecer de maneira plena (cf. *Catecismo*, 2629, 2635).
- É frequente a referência à oração impetratória ao longo de toda a Sagrada Escritura; também nos lábios de Jesus, que não só se socorre dela, mas convida a pedir, encarecendo o valor e a importância de uma prece simples e confiada.



## 2. CONTEÚDOS DA ORAÇÃO

### 2) Acção de graças

- O reconhecimento dos bens recebidos e, através deles, da magnificência e misericórdia divinas, impele a dirigir o espírito a Deus para proclamar e Lhe agradecer os seus benefícios. A atitude de acção de graças enche a Sagrada Escritura, do princípio ao fim e toda a história da espiritualidade.
- Consciente de que o acontecer está situado na dependência do desígnio amoroso de Deus, o crente sabe que tudo redunda em bem daqueles – cada homem – que são objecto do amor divino (cf. *Rm 8, 28*)

# 2. CONTEÚDOS DA ORAÇÃO

## 2) Acção de graças

«Acostuma-te a elevar o coração a Deus, em acção de graças, muitas vezes ao dia. — Porque te dá isto e aquilo. — Porque te desprezaram. — Porque não tens o que precisas ou porque o tens. Porque fez tão formosa a sua Mãe, que é também tua Mãe. — Porque criou o Sol e a Lua este animal e aquela planta. — Porque fez aquele homem eloquente e a ti te fez difícil de palavra... Dá-Lhe graças por tudo, porque tudo é bom»

*S.Josemaria, Caminho, nº 268*

## 2. CONTEÚDOS DA ORAÇÃO

### 3) Adoração e louvor

- É parte essencial da oração reconhecer e proclamar a grandeza de Deus, a infinidade da sua bondade e do seu amor. Pode chegar-se ao louvor a partir da consideração da beleza e magnitude do universo, como acontece em múltiplos textos bíblicos (cf. por exemplo, *Sl* 19; *Sl* 42, 15-25; *Dn* 3, 32-90) ou a partir das obras grandes e maravilhosas que Deus faz na história da salvação, como sucede no *Magnificat* (*Lc* 1, 46-55), ou nos grandes hinos paulinos (ver, por exemplo, *Ef* 1, 3-14);

## 2. CONTEÚDOS DA ORAÇÃO

### 3) Adoração e louvor

- Em todo o caso, o que caracteriza o louvor é que nele o olhar vai directamente para o próprio Deus, tal como é em si, na sua perfeição ilimitada e infinita. «O louvor é a forma de oração que mais imediatamente reconhece que Deus é Deus! Canta-O por Si próprio, glorifica-O, não tanto pelo que Ele faz, mas sobretudo porque ELE É» (*Catecismo*, 2639). Está por isso intimamente unida à adoração, ao reconhecimento, não só intelectual mas existencial, da pequenez de tudo o criado, em comparação com o Criador.

## 2. CONTEÚDOS DA ORAÇÃO

- A oração será sempre um encontro íntimo e filial entre o homem e Deus, que fomenta o sentido da proximidade divina e leva a viver cada dia da existência cara a Deus.
- Escreveste-me: "Orar é falar com Deus. Mas de quê?". De quê?! D'Ele e de ti; alegrias, tristezas, êxitos e fracassos, ambições nobres, preocupações diárias..., fraquezas; e acções de graças e pedidos; e Amor e desagravo.  
Em duas palavras: conhecê-Lo e conhecer-te - ganhar intimidade!

*S. Josemaria, Caminho, nº 91*

# 3. EXPRESSÕES OU FORMAS DA ORAÇÃO

O *Catecismo* estrutura a sua exposição distinguindo 3 formas de oração. As três «têm um traço fundamental comum: o recolhimento do coração. Esta atenção em guardar a Palavra e permanecer na presença de Deus faz destas três expressões tempos fortes da vida de oração» (*Catecismo*, 2699).

- **Oração vocal**
- **A meditação**
- **A oração contemplativa**

# 3. FORMAS DA ORAÇÃO

- **Oração vocal**

A oração vocal é a que se faz utilizando fórmulas preestabelecidas, longas ou breves (jaculatórias), quer retiradas da Sagrada Escritura (o *Pai-Nosso*, a *Avé Maria...*), quer recebidas da tradição espiritual.

"Domine, doce nos orare" - Senhor, ensinaí-nos a orar. - E o Senhor respondeu: Quando orardes dizei: "Pater noster, qui es in coelis..." - Pai nosso, que estais no Céu...

Como não havemos de ter em muito apreço a oração vocal!

*S. Josemaria, Caminho, nº84*

# 3. FORMAS DA ORAÇÃO

- **A meditação**

A meditação – que com frequência se designa também **oração mental** – implica orientar o pensamento para Deus tal como se revelou ao longo da história de Israel e definitiva e plenamente em Cristo.

A meditação pode desenvolver-se de forma espontânea, na leitura de algum texto bíblico ou algum autor espiritual, ou mediante a dedicação de tempos especificamente a ela destinados. Em todo o caso, é óbvio que implica esforço, desejo de aprofundar no conhecimento de Deus e da sua vontade, e no empenho pessoal efectivo com vista à melhoria da vida cristã.



# 3. FORMAS DA ORAÇÃO

- **A meditação**

Nesse sentido, pode afirmar-se que «a meditação é, sobretudo, uma busca» (*Catecismo*, 2705); se bem que convém acrescentar que se trata não da busca de *algo*, mas de *Alguém*. A meditação cristã tende não só, nem primariamente, a compreender algo (em última instância, a entender o modo de Deus proceder e se manifestar), mas a encontrar-se com Ele e, encontrando-O, identificar-se com a sua vontade e unir-se a Ele.

# 3. FORMAS DA ORAÇÃO

- **A oração contemplativa**

É fruto de um crescimento na vivência teologal de que flúi um vivo sentimento da proximidade amorosa de Deus; em consequência, o convívio com Ele torna-se cada vez mais directo, familiar e confiado, e inclusive, para além das palavras e do pensamento reflexivo, chega-se a viver de facto em íntima comunhão com Ele.

Com palavras de Santa Teresa de Jesus, que não é outra coisa «senão tratar de amizade, estando muitas vezes tratando a sós com Quem sabemos que nos ama»

# 4. CONDIÇÕES/CARACTERÍSTICAS DA ORAÇÃO

- **Recolhimento**
- **Confiança**
- **Perseverança**
- **Oração filial**

## 4. CONDIÇÕES/CARACTERÍSTICAS DA ORAÇÃO

- **Recolhimento**

A oração, requer atenção e intenção, consciência da presença de Deus e diálogo efectivo e sincero com Ele.

Capacidade de domínio, procura moderar a tendência para a dispersão, promovendo dessa forma o sossego e a serenidade interiores.

## 4. CONDIÇÕES/CARACTERÍSTICAS DA ORAÇÃO

- **Confiança**

Sem uma confiança plena em Deus e no seu amor, não haverá oração, pelo menos oração sincera e capaz de superar as provas e dificuldades. Não se trata, apenas, da confiança em que uma determinada petição seja atendida, mas da segurança que se tem em quem sabemos que nos ama e nos compreende, e diante de quem se pode, portanto, abrir sem reservas o próprio coração (cf. *Catecismo*, 2734-2741).

## 4. CONDIÇÕES/CARACTERÍSTICAS DA ORAÇÃO

- **Perseverança**

Pode acontecer o desalento que leva a pensar que o tempo dedicado ao convívio com Deus carece de sentido (cf. *Catecismo*, n. 2728). A razão de ser da oração não é a obtenção de benefícios, nem a busca de satisfações, complacências ou consolos, mas a comunhão com Deus; daí a necessidade e o valor da perseverança na oração, que é sempre, com alento e gozo ou sem eles, um encontro vivo com Deus (cf. *Catecismo*, 2742-2745, 2746-2751).

## 4. CONDIÇÕES/CARACTERÍSTICAS DA ORAÇÃO

### Oração filial

- A oração de um filho que, em todo o momento – nas alegrias e nas dores, no trabalho e no descanso – se dirige com simplicidade e sinceridade ao seu Pai para colocar nas suas mãos os afãs e sentimentos que experimenta no próprio coração, com a segurança de encontrar n'Ele compreensão e acolhimento; mais ainda, um amor que dá sentido a tudo.

# 5. COMO E QUANDO FAZER?

- **Oração vocal**

- Ao levantar e ao deitar
- Antes e depois da refeições
- Angelus (ao meio-dia)
- Terço (ver livrinho Orações do Cristão)

- **A meditação**

- Proposta: 1 vez ao dia (15 min) no quarto, no carro, na igreja

- **A oração contemplativa**

- Esperemos um dia poder fazê-la como os santos



## 5. COMO E QUANDO FAZER?

- Não sabes orar? - Põe-te na presença de Deus, e logo que começares a dizer: "Senhor, não sei fazer oração!...", podes ter a certeza de que começaste a fazê-la.
- Escreveste-me: "Orar é falar com Deus. Mas de quê?". De quê?! D'Ele e de ti; alegrias, tristezas, êxitos e fracassos, ambições nobres, preocupações diárias..., fraquezas; e acções de graças e pedidos; e Amor e desagravo. Em duas palavras: conhecê-Lo e conhecer-te - ganhar intimidade!
- Não sabes que dizer ao Senhor na oração. Não te lembras de nada, e, no entanto, quererias consultá-Lo sobre muitas coisas. - Olha: durante o dia, toma algumas notas sobre os assuntos que desejas considerar na presença de Deus. E depois serve-te dessas notas na oração.

*S. Josemaria, Caminho, nº90 e 91, 97*

# 6. O QUE DIZ O PAPA SOBRE A ORAÇÃO

- CICLO DE 38 CATEQUESES SOBRE A ORAÇÃO 2020/21 (Audiências da quarta-feira)

## 2020

- 06 de maio - O mistério da oração: <https://bit.ly/3r34J4l>
- 13 de maio - A oração do cristão: <https://bit.ly/2P7vTKs>
- 20 de maio - O mistério da Criação: <https://bit.ly/3eMG8hW>
- 27 de maio - A oração dos justos: <https://bit.ly/3eRtyOy>
- 03 de junho - A oração de Abraão: <https://bit.ly/3tAcq3Z>
- 10 de junho - A oração de Jacob: <https://bit.ly/38TiWLF>
- 17 de junho - A oração de Moisés: <https://bit.ly/30Q7hZd>
- 24 de junho - A oração de David: <https://bit.ly/3tuVSKr>
- 07 de outubro - A oração de Elias: <https://bit.ly/3qYH4IL>
- 14 de outubro - A oração dos Salmos. 1: <https://bit.ly/3qUbxBh>
- 21 de outubro - A oração dos Salmos. 2: <https://bit.ly/3eQt4rK>
- 28 de outubro - Jesus, homem de oração: <https://bit.ly/3bXqmm>
- 04 de novembro - Jesus, mestre da oração: <https://bit.ly/38Sywql>
- 11 de novembro - A oração perseverante: <https://bit.ly/3qVE5KV>
- 18 de novembro - A Virgem Maria, mulher orante: <https://bit.ly/2OlufIR>
- 25 de novembro - A oração da Igreja nascente: <https://bit.ly/3sI0VIB>
- 02 de dezembro - A bênção: <https://bit.ly/3tAKsFf>
- 09 de dezembro - A oração de súplica: <https://bit.ly/3lo5xzR>
- 16 de dezembro - A oração de intercessão: <https://bit.ly/3bXbzUV>
- 30 de dezembro - A oração de ação de graças: <https://bit.ly/2P3KoyR>

## 2021

- 13 de janeiro - A oração de louvor: <https://bit.ly/3twDOQ6>
- 20 de janeiro - A oração pela unidade dos cristãos: <https://bit.ly/30PhZz0>
- 27 de janeiro - A oração com as Sagradas Escrituras: <https://bit.ly/3lqEILb>
- 03 de fevereiro - Rezar na Liturgia: <https://bit.ly/3eQoQjO>
- **10 de fevereiro - Rezar na vida quotidiana:** <https://bit.ly/2QgNFLN>
- 03 de março - A oração e a Trindade. 1: <https://bit.ly/2P5SarH>
- 17 de março - A oração e a Trindade. 2: <https://bit.ly/3lr9SC7>
- 24 de março - Rezar em comunhão com Maria: <https://bit.ly/3q3n7LB>
- 07 de abril - Rezar em comunhão com os santos: <https://bit.ly/2S4OuZf>
- 14 de abril - A Igreja mestra em oração: <https://bit.ly/2TGkLpQ>
- 21 de abril - A oração vocal: <https://bit.ly/3gxXW0T>
- 28 de abril - A meditação: <https://bit.ly/3wA5O7z>
- 05 de maio - A oração contemplativa: <https://bit.ly/3cQBK9>
- 12 de maio - O combate da oração: <https://bit.ly/3cNyBO5>
- 19 de maio - Distrações, aridez, acídia: <https://bit.ly/3q4Rcur>
- **26 de maio - A certeza de ser escutados:** <https://bit.ly/2TFFOsK>
- 02 de junho - Jesus modelo e alma de cada oração: <https://bit.ly/3cKrTs4>
- 09 de junho - Perseverar no amor: <https://bit.ly/3xxKMqj>
- 16 de junho - A oração pascal de Jesus para nós: <https://bit.ly/3vx37SP>

# CATEQUESE - 24. REZAR NA VIDA QUOTIDIANA

- A Oração regressa sempre à vida quotidiana: nas ruas, nos escritórios, nos meios de transporte... E nela o diálogo com Deus continua: quem reza é como o apaixonado, que traz sempre no coração a pessoa amada, onde quer que esteja.
- Com efeito, tudo é assumido neste diálogo com Deus: cada alegria torna-se um motivo de louvor, cada provação é ocasião para um pedido de ajuda.
- Portanto, rezemos sempre por tudo e por todos, até pelos inimigos. Jesus aconselhou-nos: “Rezai pelos inimigos”. Oremos pelos nossos entes queridos, mas também por aqueles que não conhecemos;
- A oração ajuda-nos a amar os outros, apesar dos seus erros e pecados. A pessoa é sempre mais importante do que as suas ações, e Jesus não julgou o mundo, mas salvou-o.
- O [Catecismo](#) escreve ainda: «Orar nos acontecimentos de cada dia e de cada instante é um dos segredos do Reino, revelados aos “pequeninos”, aos servos de Cristo, aos pobres das bem-aventuranças. (n. 2660).
- [LINK](#)

# CATEQUESE - 35. A CERTEZA DE SER ESCUTADOS

- Também a oração que Jesus dirige ao Pai no Getsémani parece não ter sido ouvida: “Pai, se possível, afasta de mim o que me espera”. Parece que o Pai não o ouviu. O Filho terá de beber até ao fim o cálice da paixão. Mas o Sábado Santo não é o capítulo final, porque no terceiro dia, isto é o domingo, há a ressurreição. O mal é senhor do penúltimo dia: recordai bem isto. O mal nunca é o senhor do último dia, não: do penúltimo, o momento no qual a noite é mais escura, precisamente antes da aurora. No penúltimo dia há a tentação onde o mal nos faz compreender que venceu: “Viste? Eu venci!”. O mal é senhor do penúltimo dia: no último dia há a ressurreição. Mas o mal nunca é senhor do último dia: Deus é o Senhor do último dia. Porque este dia pertence apenas a Deus, e é o dia em que todos os anseios humanos de salvação serão cumpridos. Aprendamos esta paciência humilde de esperar a graça do Senhor, esperar o último dia. Muitas vezes, o penúltimo dia é muito doloroso, pois os sofrimentos humanos são maus. Mas o Senhor está presente e no último dia Ele resolve tudo.

[LINK](#)

# MENSAGEM DO PAPA PARA A QUARESMA 2022

- ***Não nos cansemos de rezar.*** Jesus ensinou que é necessário «orar sempre, sem desfalecer» (Lc 18, 1). Precisamos de rezar, porque necessitamos de Deus. A ilusão de nos bastar a nós mesmos é perigosa.
- Neste tempo de conversão, buscando apoio na graça divina e na comunhão da Igreja, não nos cansemos de semear o bem.

**O jejum prepara o terreno, a oração rega, a caridade fecunda-o.**

Na fé, temos a certeza de que «a seu tempo colheremos, se não tivermos esmorecido»

[LINK](#)