



“ENSINA-NOS A REZAR”

Viver o Ano da Oração
em preparação para o Jubilaeu 2025



DICASTÉRIO PARA A EVANGELIZAÇÃO
SECÇÃO PARA AS QUESTÕES FUNDAMENTAIS
DA EVANGELIZAÇÃO NO MUNDO

“ENSINA-NOS A REZAR”

Viver o Ano da Oração
em preparação para o Jubileu 2025

INDICE

INTRODUÇÃO	7
1. O ENSINAMENTO DO PAPA FRANCISCO SOBRE A ORAÇÃO	9
2. «ENSINA-NOS A REZAR» (Lc 11,1):.....	15
PARA UMA ESCOLA DE ORAÇÃO	
3. A ORAÇÃO NA COMUNIDADE PAROQUIAL	21
3.1 A Eucaristia	23
3.2 La Liturgia delle Ore	25
3.2.1 «Rezai sem cessar» (1Ts 5,17): a oração pública da Igreja	
3.2.2 A Liturgia das Horas na comunidade paroquial	
3.3 24 Horas para o Senhor	27
3.3.1 A iniciativa desejada pelo Papa Francisco	
3.3.2 Quaresma de oração e reconciliação	
3.4 Adoração Eucarística	29
3.4.1 Estar na presença do Senhor	
3.4.2 Introdução ao silêncio contemplativo: uma proposta de esquema de oração	
4. ORAÇÃO EM FAMÍLIA	33
4.1 A família como escola de oração	35
4.2 Exemplos de oração familiar	36
4.2.1 À mesa antes e depois das refeições	
4.2.2 À oração no início e no fim do dia	
4.2.3 O domingo com a oração das laudes	

5. A ORAÇÃO DOS JOVENS	41
5.1 «Fala, Senhor, porque o teu servo escuta» (1Sm 3,9):	43
o caminho para compreender a vontade de Deus	
5.2 Eventos e encontros para envolver os jovens na oração	44
6. «RETIROU-SE PARA REZAR» (Mc 1,35):	47
RETIROS ESPIRITUAIS SOBRE A ORAÇÃO	
6.1 «Onde estiverem dois ou três reunidos em meu nome» (Mt 18,20):	49
o sentido do retiro espiritual	
6.2 O Pai Nosso: modelo de toda a oração	51
7. A CATEQUESE SOBRE A ORAÇÃO	53
7.1 «Quando Moisés levantava as mãos» (Ex 17,11):	55
a oração exortativa do pastor	
7.2 Orientações para as catequeses sobre a oração	56
8. A ORAÇÃO NOS MOSTEIROS DE CLAUSURA:	59
A LÂMPADA ACESA DA ORAÇÃO	
8.1 «Rezai sem cessar» (Cl 4,2):	61
a vocação contemplativa da Igreja	
8.2 A peregrinação aos mosteiros	62
9. A ORAÇÃO NOS SANTUÁRIOS	65
9.1 Lugar de reconciliação e de espera	67
10. A ORAÇÃO DOS FIÉIS PARA O JUBILEU 2025	71
10.1 A importância da oração do povo de Deus para o Ano Santo	73
10.2 Exemplos de oração dos fiéis em preparação para o Jubileu 2025	73

INTRODUÇÃO

No caminho rumo ao Jubileu de 2025, o Papa Francisco quis que este ano de 2024 fosse dedicado à oração, convidando toda a Igreja a um tempo de grande compromisso, em preparação para a abertura da Porta Santa.

A Celebração de um Ano Santo, que tem sua origem mais remota na tradição judaica do jubileu (*yobel*), como tempo de perdão e reconciliação, representa, a partir de 1300, uma oportunidade especial para meditar sobre o grande dom da misericórdia divina que sempre nos espera e sobre a importância da conversão interior, necessárias para poder viver os dons espirituais oferecidos aos peregrinos durante o Ano Santo, tornando novo o vínculo que une os batizados, como irmãos e irmãs em Cristo, com toda a humanidade amada por Deus.

O Jubileu não se limitará à cidade de Roma, mas estender-se-á como um anúncio da misericórdia de Deus ao mundo inteiro, tornando-se assim uma grande oportunidade de evangelização. Como cristãos, somos convidados a dar testemunho como autênticos “Peregrinos da Esperança” que caminham em direção ao Senhor, que abre os braços do seu perdão, braços misericordiosos estendidos também para os irmãos, que ainda esperam que o anúncio do Evangelho chegue até eles.

Este subsídio, inspirado no magistério do Papa Francisco, é um instrumento para acompanhar os fiéis neste tempo que prepara para a iminente abertura da Porta Santa: o convite é intensificar a oração como diálogo pessoal com Deus, m convite que deve levar-nos a refletir sobre a nossa fé, sobre o nosso compromisso no mundo de hoje, nos diversos âmbitos que somos chamados a viver, para que possa ser alimentada uma renovada paixão pela Evangelização do homem moderno. O Papa Francisco, anunciando no Angelus o Ano da

Oração que precede o Jubileu 2025, exortou assim os fiéis: «Peço-vos que intensifiqueis a vossa oração, a fim de nos prepararmos para viver bem este acontecimento de graça e experimentar nele a força da esperança de Deus. [...] Um ano dedicado a redescobrir o grande valor e a necessidade absoluta da oração na vida pessoal, na vida da Igreja e no mundo» (*Angelus*, 21 de janeiro de 2024).

Nas suas catequese, o Papa por várias vezes referiu que a oração é o caminho para entrar em contato com a verdade mais profunda de nós mesmos, onde a luz do próprio Deus está presente, como ensinava Santo Agostinho. O Papa Francisco encoraja a rezar com perseverança, sublinhando como a oração constante transforma não apenas a pessoa, mas também a comunidade que o rodeia, mesmo onde o mal parece vencer.

A oração seja, então, para cada cristão a bússola que orienta, a luz que ilumina o caminho e a força que sustenta na peregrinação que levará a atravessar a Porta Santa. Através da oração poderemos chegar com um coração pronto a acolher os dons de graça e de perdão que o Jubileu oferecerá, como expressão viva da nossa relação com Deus. Mergulhemos, pois, com a oração nesse diálogo contínuo com o Criador, descobrindo a alegria do silêncio, a paz do abandono e a força da intercessão na comunhão entre os santos.

Este subsídio tem como único objetivo ajudar a renovar o espírito de oração em todos os contextos que somos chamados a viver diariamente. Cada parte – desde o significado da oração na dimensão pessoal até à sua prática na vida comunitária – pretende oferecer reflexões, indicações e conselhos para viver mais plenamente o diálogo com o Senhor presente, na relação com os outros e em todos os momentos do nosso dia, com secções à oração na comunidade paroquial, na família e outras dedicadas aos jovens, às comunidades de clausura, à catequese e aos retiros espirituais.

1

O ENSINAMENTO DO PAPA FRANCISCO SOBRE A ORAÇÃO

No Ano da Oração, somos chamados a aproximar-nos do Jubileu de 2025, acompanhados, de forma particular, pelos ensinamentos do Santo Padre sobre a oração. O Papa Francisco, através das suas reflexões – sobretudo no ciclo de “Catequeses sobre a Oração”, realizado entre 6 de maio de 2020 e 26 de junho de 2021 – recorda, em várias ocasiões, que a oração é um diálogo íntimo com o Criador, um diálogo que parte do coração humano para chegar ao “Coração” de Deus, à Sua misericórdia capaz de transformar a nossa vida, amplificando, na sua simplicidade, a riqueza do magistério da Igreja.

A oração deve ser para o cristão «o respiro da vida» (*Audiência Geral*, 9 de junho de 2021) espiritual, capaz de nunca ser interrompida, «nem mesmo enquanto dormimos», afirma o Papa, e sem a qual faltaria aquele ato vital que nos mete em relação com o Pai. Vivida assim, a vida de oração não se apresenta como uma alternativa ao trabalho e aos compromissos que somos chamados a realizar durante o dia, mas sim como aquilo que acompanha cada ação da vida, «mesmo nos momentos em que não é explicitada». Esta é capaz de alimentar aquela lâmpada que ilumina o rosto de Cristo presente nos irmãos, como ensina o Catecismo quando afirma que a oração é «a relação viva dos filhos de Deus com o seu Pai infinitamente bom, com o seu Filho Jesus Cristo e com o Espírito Santo» (*CIC* 2565). Neste diálogo, os fiéis não só falam a Deus, mas também aprendem a escutá-Lo, encontrando respostas e direção à luz da Sua presença silenciosa. A oração torna-se, assim, a ponte entre o céu e a terra, um lugar de encontro onde o coração do homem e o coração de Deus se entrelaçam num diálogo de amor incessante.

O Papa Francisco encoraja-nos a encontrar momentos de oração em todas as circunstâncias que somos chamados a enfrentar, tanto nas alegrias como nos desafios da vida: na oração, diz o Papa, desco-

brimos o quanto somos amados por Deus, e esta descoberta dá-nos esperança e coragem para viver o dia, para que os problemas que enfrentamos não sejam mais obstáculos à nossa felicidade, mas apelos de Deus, ocasiões para o nosso encontro com Ele (Cf. *Angelus*, 9 de janeiro de 2022).

O Santo Padre enfatiza que, na oração, a misericórdia divina se manifesta de maneira profunda e pessoal, porque na oração descobrimos que cada necessidade humana é, nas profundezas, uma lembrança contínua da misericórdia do Pai: somente com a oração humilde se pode obter, de facto, a misericórdia. É necessário um coração puro para que a oração seja vital e mostre a Deus o que precisamos, tal como fez o cobrador de impostos no Templo. «A oração não é uma varinha mágica!», diz o Papa, não é uma fórmula rígida que, se repetida corretamente, dá, como num comércio, o produto solicitado; «na oração, é Deus que deve converter-nos, não somos nós que devemos converter Deus» (*Audiência Geral*, 26 de maio de 2021), o que é oferecido deve ser a nossa própria vida, até mesmo a nossa miséria! Só assim poderemos experimentar «a compaixão de Deus, que, como um Pai, vem ao encontro dos seus filhos cheio de amor misericordioso» (*Audiência Geral*, 25 de maio de 2016).

O Papa, desde os primeiros meses de seu pontificado, descreveu a oração como o lugar em que os cristãos se reconhecem como parte da «única família de Deus» (*Audiência Geral*, 25 de setembro de 2013), porque com a oração fortalecem-se os laços de fraternidade que nos unem ao mesmo Pai. Palavras que são como o eco das que encontramos no Catecismo, que ensina que é na oração litúrgica que a Igreja se reconhece como um Corpo único que se dirige ao seu Senhor (Cf. *CIC* 2641-2643) – «Onde há oração, há comunhão; e onde há comunhão, há oração».

Recordando as palavras de São Pio de Pietrelcina, o Papa exorta-nos a fazer nossa a oração como a chave capaz de abrir o coração de Deus, um coração que «não é blindado», diz o Papa: «tu podes abri-lo com uma chave comum, com a oração. Porque [Deus] tem um coração de amor, um coração de pai. [A oração] é a maior força da Igreja!» (*Discurso para o Jubileu dos Grupos de Oração do Padre Pio*, 6 de fevereiro de 2016).

Com estas palavras no coração, encorajamos todos os fiéis a enveredar pelo caminho rumo aos dons do Jubileu, descobrindo a misericórdia, a força e o amor de Deus e a tornar concreto o convite do Papa, transformando este ano de 2024 em «uma grande “sinfonia” de oração, [...] para recuperar o desejo de estar na presença do Senhor, escutá-Lo e adorá-Lo», fazendo assim da oração a «via mestra para a santidade, que leva a viver a contemplação inclusive no meio da ação» (*Carta ao Arcebispo Rino Fisichella pelo Jubileu 2025*, 11 de fevereiro de 2022).

- tomemos nas nossas mãos as 38 “Catequeses sobre a Oração” que o Papa Francisco proferiu entre maio de 2020 e junho de 2021 e deixemo-nos guiar pelos seus ensinamentos:

«A oração é a primeira força da esperança. Reza-se e a esperança cresce, aumenta. Diria que a oração abre a porta à esperança. Há esperança, mas com a minha prece abro a porta» (*Audiência Geral*, 20 de maio 2020)

«Por fim, a oração de Jesus é o lugar onde percebemos que tudo vem de Deus e para Ele volta. Por vezes, nós seres humanos acreditamos que somos senhores de tudo ou, caso contrário, perdemos toda a autoestima, vamos de um lado para o outro. A oração ajuda-nos

a encontrar a correta dimensão na relação com Deus, nosso Pai, e com toda a criação» (*Audiência Geral*, 4 de novembro de 2020)

«Através da oração realiza-se uma nova encarnação do Verbo. E nós somos os “tabernáculos” onde as palavras de Deus querem ser recebidas e guardadas, para poder visitar o mundo. [...] Através da oração, a Palavra de Deus vem habitar em nós e nós habitamos nela. A Palavra inspira bons propósitos e apoia a ação; dá-nos força, dá-nos serenidade, e até quando nos põe em crise, nos dá paz» (*Audiência Geral*, 27 de janeiro de 2021)

«Tudo na Igreja nasce na oração, e tudo cresce graças à oração. Quando o Inimigo, o Maligno, quer combater contra a Igreja, fá-lo primeiro procurando secar as suas fontes, impedindo-as de rezar. [...] A oração é aquela que abre a porta ao Espírito Santo, o qual inspira a ir em frente. As mudanças na Igreja sem oração não são mudanças da Igreja, são mudanças de grupo» (*Audiência Geral*, 14 de abril de 2021)

«Jesus não só quer que rezemos enquanto Ele reza, mas assegura-nos que mesmo que as nossas tentativas de oração fossem completamente vãs e ineficazes, podemos sempre contar com a sua oração. Devemos estar conscientes: Jesus está a rezar por mim» (*Audiência Geral*, 2 de junho de 2021)

2

«ENSINA-NOS A REZAR» (Lc 11,1): PARA UMA ESCOLA DE ORAÇÃO

No Evangelho de Lucas, encontramos os discípulos de Jesus que se aproximam do Mestre com um pedido profundo e significativo: «Senhor, ensina-nos a rezar» (Lc 11,1). Este pedido, que reflete certamente a consciência dos seus limites e da necessidade de uma indicação prática relativamente ao modo de rezar, esconde também, dentro de si, uma dimensão própria de cada pessoa: a necessidade de um mestre, de um guia que introduza nas coisas mais importantes da vida. Na escola de um mestre, o discípulo pode crescer apenas se caminhar no sulco marcado por quem o guia: caminhando nos mesmos passos do mestre, de facto, ele será capaz de apreender sua capacidade e, pouco a pouco, nascerá aquele senso de emulação que um dia lhe permitirá alcançar o mesmo conhecimento: «Vós sois meus amigos, se fizerdes o que Eu vos mando», quem crê em mim também fará as obras que Eu realizo, e fará obras maiores do que estas» (Jo 15,14; 14,12).

Estas palavras, advertidas pelos discípulos, também para o que diz respeito à oração: estando na presença do Mestre, são atraídos pelo seu modo de rezar, pelo seu retirar-se para um lugar afastado, pela relação com o Pai que se manifesta também através da consciência profundamente enraizada na oração contínua. Assim nasce a atração por essa relação de Filiação, a ponto de desejarem fazer parte dela. Graças a este desejo, o Mestre decide ensiná-los a orar, dando assim vida a uma verdadeira “Escola de Oração”, que transformará o desejo numa verdadeira experiência, capaz de plasmar a sua relação com Deus e, portanto, com os outros homens.

Tudo isto recorda o que o Santo Padre recordou várias vezes, sublinhando que a oração não é apenas uma atividade, mas é comparável «ao respiro da alma», expressão de uma necessidade profunda e natural de cada ser humano. A oração, segundo o Papa Francisco, é um verdadeiro diálogo com Deus, um «face a face com

Ele» (*Meditação matinal na Capela da Domus Sanctae Marthae*, 15 de março de 2018), um momento de escuta e resposta, onde os fiéis se abrem à vontade e à orientação do Senhor. Desse ponto de vista, o pedido dos discípulos revela que a oração não é uma fórmula de comunicação automática, mas, pelo contrário, requer ensino, disciplina e modalidades que só o Mestre pode indicar. Assim como os discípulos pediram a Jesus que os ensinasse a orar, também nós, para entrar numa relação mais íntima e pessoal com Deus, não devemos ter medo de pedir ajuda, em primeiro lugar, ao Mestre e, posteriormente, àqueles que, como guias espirituais, caminham na presença do Senhor há mais tempo e já aprenderam a reconhecer os passos e o caminho.

Adoração: A adoração é um ato de humildade e reverência diante da grandeza de Deus. O Papa, nas suas reflexões, muitas vezes nos recorda que na adoração reconhecemos a soberania de Deus e nossa total dependência Dele. Esta forma de oração abre-nos a um sentimento mais profundo de maravilha e admiração diante da onipotência e bondade de Deus, fortalecendo nossa fé e confiança Nele. Distingue-se por ser um ato de reconhecimento da majestade de Deus, não apenas como Criador, mas também como Fonte Viva de amor e misericórdia infinitos. Na adoração, o cristão é chamado a mostrar-se a Deus com um coração puro e humilde, reconhecendo as suas próprias limitações diante da imensidão divina. Este tipo de oração não requer pedidos ou súplicas, mas é uma expressão pura da alma que se volta para Deus em gratidão e reverência, como antes do Mistério Incrível.

Louvor e Ação de Graças: A oração de louvor e ação de graças é uma expressão de alegria e gratidão a Deus pelos seus inúmeros

dons e bênçãos. No louvor, celebramos a grandeza, a beleza e a bondade de Deus, reconhecendo a Sua Presença viva e vivificante na nossa vida e no mundo ao nosso redor. Na ação de graças, respondemos com gratidão às obras de Deus, das mais pequenas às maiores, sabendo que todo o bem que recebemos é sinal da Sua infinita misericórdia e do Seu amor. Esta forma de oração ajuda-nos a cultivar uma atitude de reconhecimento, capaz de moldar o nosso olhar para os irmãos como sinal e testemunho da caridade com que Deus nos ama.

Intercessão: A oração de intercessão é a oração que melhor exprime a Comunhão dos Santos: permite-nos rezar pelas necessidades dos outros, mostrando solidariedade, compreensão e compaixão. É bom enfatizar a importância desta forma de oração como ato de amor e solidariedade cristã, que nos une aos outros e nos faz participar nos seus sofrimentos e nas suas esperanças. A oração de intercessão é um poderoso instrumento de comunhão, através do qual podemos levar diante de Deus as necessidades do mundo e as necessidades dos nossos irmãos e irmãs.

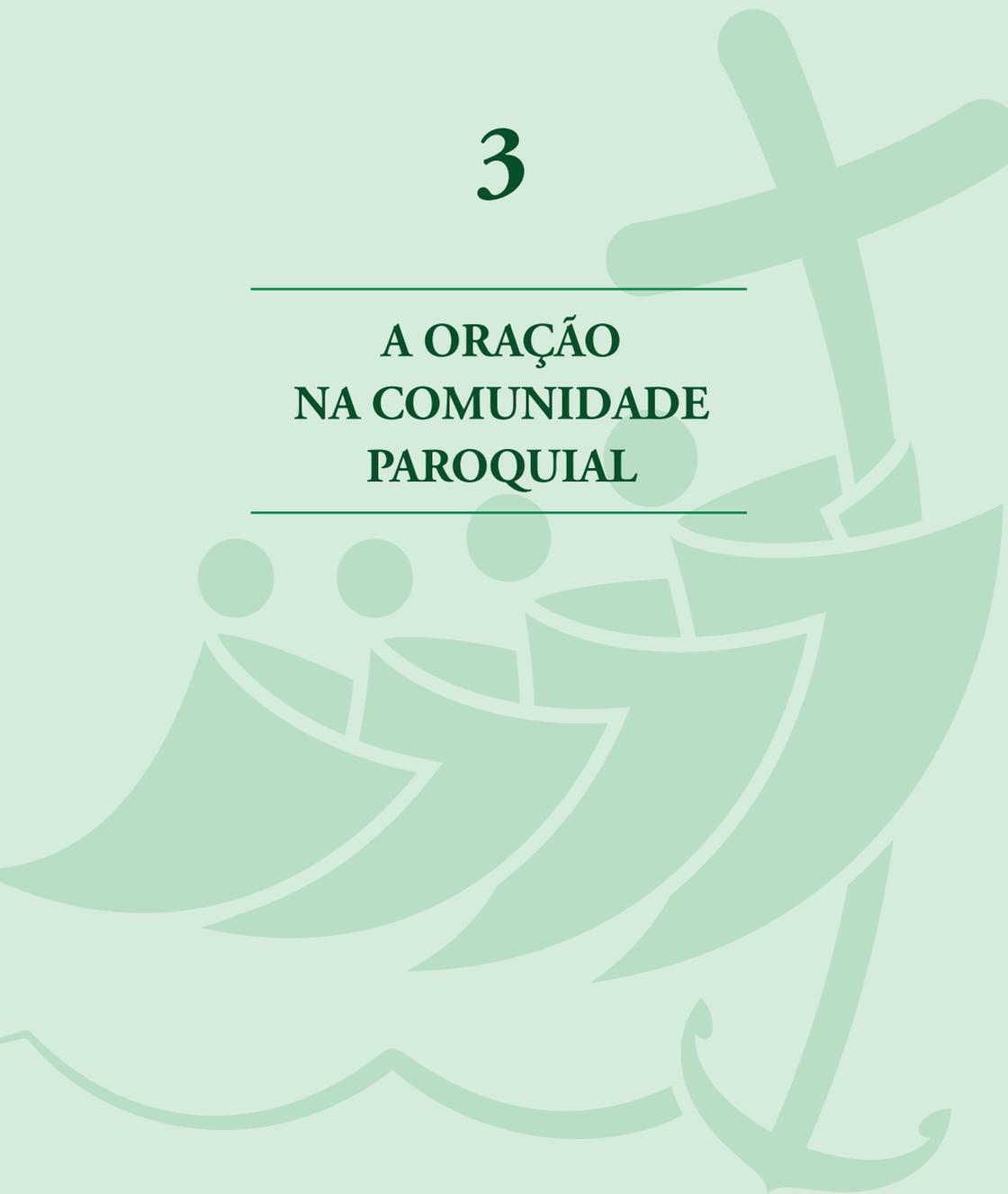
Desta forma, a oração de intercessão torna-se uma ponte que liga os fiéis e as suas intenções, transcendendo as fronteiras do espaço e do tempo, para partilhar as alegrias e os sofrimentos uns dos outros diante de Deus. No contexto do Jubileu, a graça da indulgência plenária que pode ser aplicada a um fiel defunto é uma expressão da oração de intercessão que nos une ainda a todos os nossos entes queridos que partiram, com os quais um dia poderemos gozar dos bens celestes.

Súplica: A oração de súplica reflete a nossa vulnerabilidade humana e a nossa necessidade de ajuda: com este tipo de oração, apre-

sentamos a Deus as nossas necessidades pessoais, os nossos desejos mais profundos e as nossas preocupações mais urgentes. Somos encorajados a apresentar os nossos pedidos a Deus com confiança e perseverança, lembrando-nos que Ele está sempre pronto a ouvir os nossos corações: «pede-nos constância, pede-nos que sejamos determinados, sem vergonha. Porquê? Porque eu estou batendo na porta do meu amigo. Deus é amigo, e com um amigo eu posso fazer isso. Uma oração constante, intrusiva» (*Meditação matinal na Capela da Domus Sanctae Marthae*, 11 de outubro de 2018). A súplica, portanto, torna-se um momento de íntima comunhão com Deus, onde a nossa vulnerabilidade se encontra com a Sua infinita misericórdia e amor: através dela, aprendemos a confiar mais profundamente em Deus, confiando-Lhe toda a nossa vida, as nossas preocupações, as nossas esperanças e os nossos desejos.

3

A ORAÇÃO NA COMUNIDADE PAROQUIAL



3.1 A Eucaristia

O Ano da Oração, que prepara o Jubileu Ordinário de 2025, oferece uma preciosa oportunidade de crescimento na vida de oração, bem como uma oportunidade de preparação e de maior aprofundamento do verdadeiro sentido da Eucaristia vivida tanto a nível pessoal como comunitário. Viver plenamente este grande mistério requer uma inclinação e uma adequada disposição do coração e da mente sempre que nos aproximamos da Eucaristia. As pequenas e grandes decisões quotidianas ajudam o cristão a ter mais consciência do que se celebra, por isso, uma maior consciência e uma maior participação na mesa eucarística fazem-no crescer, tornando-o uma testemunha sempre mais credível e autêntica, tornando-se mais incisivamente: «sal da terra e luz do mundo» (Mt 5,13-16).

A celebração dominical da Eucaristia do Senhor está no centro da vida da Igreja (Cf. *CIC* 2177) e da paróquia enquanto «fonte e ápice de toda a vida cristã» (Cost. dogm. *Lumen gentium*, 11), memorial da Páscoa de Cristo e atuação do seu sacrifício pela salvação da humanidade: o momento mais alto da oração, vivido de forma comunitária, reúne toda a assembleia em torno da mesa do corpo e do sangue de Jesus. Por este motivo, propomos um percurso de oração que nos pode ajudar a viver com mais consciência e envolvimento o grande dom que é para nós, católicos, a Eucaristia.

- **Preparar-se bem para a Santa Missa:** aproximar-se do momento comunitário da Eucaristia com uma breve preparação pessoal, num silêncio recolhido que ajude a sair do ritmo frenético da vida quotidiana para refletir sobre o mistério que se vai viver. Pode deter-se durante alguns minutos diante do sacrário, onde está presente o Santíssimo Sacramento, reconhecendo que em breve

este se tornará presente no altar, para se entregar a nós no seu verdadeiro Corpo. Seria também muito útil ler com antecedência as passagens da Palavra de Deus que serão proclamadas na liturgia.

- **Fazer bem o sinal da cruz:** as palavras e os gestos que se fazem nos ritos iniciais permitem-nos, logo desde o início, de envolver alma, corpo e inteligência na celebração. O sinal da cruz, de facto, é um compêndio de toda a nossa fé cristã: assinalando-nos, no corpo, com o símbolo da cruz, recordamos a encarnação, a redenção e a ressurreição do Senhor; enquanto que, pronunciando o nome do Pai, do Filho e do Espírito Santo, fazemos memória do grande Mistério da Santíssima Trindade.
- **Escutar com atenção a Palavra de Deus:** manter uma atitude de acolhimento, de meditação que ilumina o coração e a mente de cada cristão, porque a Palavra é “viva” e, através da escuta e do recolhimento pessoal, é possível traduzi-la na vida quotidiana, obtendo benefício e conforto. Por isso, sobretudo quando nos levantamos no momento da proclamação do Evangelho, somos chamados a reconhecer a presença do Senhor que, através do ministro, continua a falar-nos hoje na celebração eucarística.
- **Rezar o Pai-Nosso com atenção:** meditar a oração que Jesus ensinou, refletindo sobre o significado das palavras que se pronunciam; por isso, também na oração pessoal, é bom não se apressar na recitação das palavras, mas, pelo contrário, deter-se com atenção e reverência em cada expressão com que se dialoga com o Pai.
- **Acolher Jesus Eucaristia:** o pão partido torna-se alimento para a vida e presença de Deus que fortalece e sustenta. É necessário

viver com mais consciência este momento importante, na certeza de que o Senhor entra na vida de cada um e deseja ser acolhido num coração generoso e atento. No processo de aproximação à Sagrada Comunhão pode-se recitar, no coração, algumas orações em silêncio que nos dispõem a receber o Senhor com maior consciência e gratidão.

- **“*Ide em Paz e o Senhor vos acompanhe*”**: com a saudação final, somos convidados a tornarmo-nos portadores de paz e, conseqüentemente, alimentados na mesa do pão e do vinho, testemunhas credíveis de Cristo no mundo.
- **Ação de graças**: Antes de sair da igreja, é bom parar em ação de graças pelo dom recebido com a Sagrada Comunhão (pelo menos durante cinco minutos), conscientes de que o Senhor nos veio visitar. Deste modo, poderemos guardar com mais atenção a graça que está em nós e ser capazes de enfrentar o mundo com a Sua ajuda.

3.2 A Liturgia das Horas

3.2.1 «*Rezai sem cessar*» (1Ts 5,17): *a oração pública da Igreja*

A Liturgia das Horas – também chamada de Ofício Divino – é a oração pública da Igreja, que, ao longo dos séculos, respondeu à missão de «rezar sem cessar». Consciente de que o mistério de Cristo penetra e transfigura o tempo presente, esta oração permite-nos santificar todo o curso do dia e da noite, através do louvor a Deus.

Todo o Povo de Deus exerce o sacerdócio real dos batizados,

unindo-se numa só voz, com Cristo, no louvor ao Pai. Por isso, a Liturgia das Horas nunca é uma ação privada, mas pertence a todo o Corpo da Igreja. Além disso, quando rezamos a Liturgia das Horas, somos santificados pela Palavra de Deus presente em todo o Ofício, de modo especial nos salmos, seu núcleo central, assim como nas leituras e outros cânticos, textos e preces, que se inspiram principalmente nas Escrituras.

3.2.2 A Liturgia das Horas na comunidade paroquial

A oração da Liturgia das Horas, sendo uma celebração própria da Igreja, brilha com plena luz quando é recitada na comunidade eclesial, reunida com o seu presbítero. De grande valia é o convite a propor esta oração na paróquia, especialmente com a recitação das Horas principais (Laudes matutinas e Vésperas), que, segundo a tradição da Igreja, são a dupla pedra angular do ofício diário:

- uma celebração litúrgica realizada na igreja, na qual o maior número possível de fiéis pode participar, tendo em conta o horário de trabalho, de modo que também os leigos possam participar nesta antes de ir trabalhar e, ao final do dia, no regresso; com o desejo de que os jovens também participem.
- em cada comunidade, um grupo de voluntários poderia dedicar-se à preparação das celebrações, aprendendo o canto dos hinos, distribuindo as leituras, ou outras tarefas e oferecendo-lhes a catequese necessária para realizar o seu serviço da melhor maneira possível e com uma consciência mais formada.
- na recitação da liturgia das horas, pode ser útil o acompanhamento musical de um órgão, que, juntamente com um cantor, pode envolver os fiéis no canto, com algumas melodias

simples de salmos; se se considerar mais oportuno recitar o sal-tério sem canto, preste-se especial atenção ao canto do Bene-dictus e do Magnificat, convidando os presentes a levantar-se e a refletir sobre as palavras do cântico.

3.3 24 Horas para o Senhor

3.3.1 *A iniciativa desejada pelo Papa Francisco*

A iniciativa “24 Horas para o Senhor” é um evento de oração querido pelo Papa Francisco, a ser celebrada entre a sexta-feira e o sábado que antecedem o IV Domingo da Quaresma. Tem como objetivo oferecer aos fiéis a oportunidade de vivenciar um momento de intensa oração e encontrar o caminho de reaproximação para o Senhor. Concretamente, propõe-se às comunidades, na sexta-feira à noite e durante todo o dia de sábado, prever uma abertura extraordinária das igrejas e santuários, oferecendo a possibilidade de aceder às Confissões, de preferência num contexto de Adoração Eucarística animada, na certeza que «no centro [da vida cristã] o sacramento da Reconciliação [...] permite tocar sensivelmente a grandeza da misericórdia» (*Bula de Proclamação do Jubileu Extraordinário da Misericórdia Misericordiae Vultus*, 11 de abril de 2015, n. 17).

3.3.2 *Quaresma de oração e reconciliação*

A proposta “24 Horas para o Senhor” constitui uma excelente oportunidade para aproximar os católicos que estão longe da Igreja. O convite dirigido às comunidades eclesiais é redescobrir, com maior ardor e entusiasmo, a beleza desta iniciativa e os belos frutos de conversão que este evento pode trazer. Espera-se que o tempo de graça da quaresma seja aproveitado para propor

tempos fortes de oração e reconciliação.

- Nas comunidades, pode-se começar na sexta-feira à noite com a Santa Missa ou a Liturgia da Palavra; segue-se a exposição do Santíssimo Sacramento e o início da adoração eucarística, animada por vários grupos paroquiais.
- Os responsáveis devem estabelecer tanto o programa de toda a Adoração quanto a sua duração, com a possibilidade de confissões em turnos. Nas diferentes horas de Adoração, podem intercalar-se momentos de canto, de silêncio, de Lectio divina, de recitação do terço meditado, etc. O evento pode terminar com a celebração da Santa Missa festiva na tarde de sábado.
- Em comunidades menores, a adoração noturna pode ser substituída por um breve tempo de oração na noite de sexta-feira, proposto da seguinte forma: 1) liturgia penitencial, 2) exposição do Santíssimo Sacramento, 3) adoração eucarística silenciosa ou animada por um grupo de oração, convidando todos à reconciliação sacramental com Deus.

A presença dos Missionários da Misericórdia que, desde o Jubileu Extraordinário da Misericórdia, têm desempenhado o seu serviço sacramental, será de grande ajuda na celebração deste evento.

3.4 Adoração Eucarística

3.4.1 Estar na Presença do Senhor

Aprofundando a sua fé na presença real de Cristo na Eucaristia, a Igreja tomou consciência do significado da adoração silenciosa do Senhor presente sob as espécies eucarísticas (Cf. CIC 1379). A Adoração Eucarística permite prolongar e dar mais espaço ao encontro pessoal com Jesus verdadeiramente presente nas espé-

cies eucarísticas, fora do tempo da Missa. Se na Eucaristia a Igreja demonstra a sua fidelidade ao mandamento do Senhor «Fazei isto em memória de mim», adorar o Corpo sacramental do Senhor é continuar a fazer Sua memória. Contemplamos Aquele que recebemos na Comunhão, para permanecermos com Ele, para estarmos na Sua presença, a única capaz de transformar a nossa vida e dar-lhe um sentido. De facto, é o corpo real de Cristo, a Eucaristia, que dá força para o caminho desta peregrinação terrena e santifica o corpo místico, que é a Igreja.

3.4.2 Introduzir ao silêncio contemplativo: uma proposta de esquema de oração

Neste Ano de Oração, convidam-se todas as comunidades a promover momentos de Adoração Eucarística, elemento indispensável para o encontro com o Senhor. Cada comunidade deve encontrar as formas e os tempos mais adequados para desenvolver esta prática que dá tantos frutos de santidade à Igreja.

Apresentamos aqui um esquema clássico de Adoração que pode ajudar os fiéis na oração e no reconhecimento da presença do Senhor que espera que nos voltemos para Ele:

- **Exposição do Santíssimo Sacramento:** enquanto esperamos que o Senhor seja exposto no altar, é bom que nos preparemos em silêncio recolhido, conscientes de que em breve estaremos diante d'Ele, prontos a escutar na oração o que Ele nos quer dizer e prontos a depositar os nossos pedidos aos seus pés. Para favorecer o clima de oração, é desejável que a exposição seja acompanhada de um cântico e do uso de incenso: tudo isto favorece o reconhecimento da excecionalidade do momento e da divindade do Senhor presente sob as espécies do pão consagrado.

- **Pedido de perdão:** uma vez terminada a exposição, para melhor dispor o coração, pode dedicar-se um breve momento a um pedido de perdão pelos próprios pecados. O Senhor conhece as nossas feridas, os nossos limites e os nossos pecados: ninguém se pode gabar de nada diante d'Ele, o que nos é pedido é que coloquemos tudo na Sua Presença, certos de que a grandeza da Sua misericórdia pode abraçar todo o nosso ser.
- **Invocação do Espírito Santo:** seguindo o ensinamento de São Paulo, também para a Adoração Eucarística, façamos nosso o convite a invocar «o Espírito que vem de Deus, para podermos conhecer os dons da graça de Deus» (1Cor 2,12): ninguém, de facto, pode reconhecer a presença real do Senhor na Hóstia consagrada, se não for o Espírito a sugeri-lo em cada um de nós. Por isso, é bom preparar o coração para o encontro com o Senhor através de uma invocação ao Paráclito, eventualmente também sob a forma de um cântico, pedindo-lhe que ilumine a nossa mente com o dom da fé.
- **Adoração silenciosa:** o momento central da Adoração Eucarística pode ser deixado para um espaço especial dedicado à oração silenciosa, àquele diálogo especial com o Senhor Jesus no qual o coração de Deus fala ao coração do homem –cor ad cor loquitur –como nos ensinou São John Henry Newman. Neste momento, podemos apresentar ao Senhor intenções particulares de oração às quais dedicar a Adoração Eucarística: por exemplo, pelas vocações ao sacerdócio e à vida consagrada, pelos doentes, pelas famílias, etc. Este silêncio pode ser intercalado por breves cânticos –ou mesmo ladainhas –ou por algumas leituras breves, tiradas quer da

Sagrada Escritura quer do ensinamento dos santos; ao mesmo tempo, pode ser de grande utilidade recitar, diante do Santíssimo Sacramento, o Santo Rosário, sabendo que estamos a invocar aquela que, em primeiro lugar, acolheu as palavras do Senhor – permitindo que Deus, encarnando-se, operasse o início da Redenção – e que, connosco, está presente adorando o seu Filho na Hóstia consagrada.

- **Bênção Eucarística:** a celebração termina com a bênção dos fiéis com o Santíssimo Sacramento. Esta bênção, embora mantenha sempre o carácter de sacramental, possui um carácter único em relação a todos os outros tipos de bênção (com água benta, com as relíquias dos santos, por intercessão da Virgem Maria, etc.), porque nesta bênção o Senhor está presente com o seu Corpo, de forma verdadeira, real e substancial. Com a bênção eucarística, Ele faz-Se próximo de nós de uma forma muito especial, envolvendo todos os presentes e atraindo todos a Si. Este momento pode ser considerado o ponto culminante do rito de adoração, o coroamento desse diálogo que se prolongou em silêncio diante de Jesus e que, agora, como um sol resplandecente, infunde o seu calor nas nossas almas.
- **Reposição no Sacrário:** enriquecidos pelo dom recebido na bênção, acompanhamos com reverência a reposição da Hóstia consagrada no Sacrário, levantando-nos e, se possível, entoando um cântico apropriado para saudar o Senhor. Isto ajuda-nos também a recordar que Jesus Eucaristia está sempre à nossa espera no sacrário: Ele está continuamente presente nas nossas igrejas e, mesmo quando ninguém vem rezar-Lhe, Ele

está ali, desejoso de falar ao coração dos fiéis que se aproximam d'Ele. Lembremo-nos, mesmo durante os nossos dias atarefados e por vezes distraídos, de visitar o Santíssimo Sacramento, de dedicar alguns minutos (ainda que poucos) para louvar, agradecer ou simplesmente confiar as nossas necessidades e sofrimentos. O Senhor, que certamente «sabe do que necessitais antes de vós lho pedirdes» (Mt 6,8), não tardará a escutar-nos.

4

ORAÇÃO EM FAMÍLIA



4.1 A família como Escola de Oração

Inúmeras vezes o magistério reitera a importância da oração na família e recorda como os primeiros ensinamentos recebidos em criança são os ensinamentos decisivos que permanecem firmes na vida quotidiana, mesmo quando se cresce. A família, dentro da qual a criança aprende a dar seus primeiros passos e a dizer as primeiras palavras, como “mãe” ou “pai”, “obrigado” e “por favor”, é também o lugar onde se ensina a rezar e a dizer “obrigado” ao Senhor. À medida que a criança cresce, aprende a aprofundar a sua oração seguindo o exemplo de seus pais, aprendendo a confiar-se ao Senhor mesmo nos momentos mais difíceis, certo do seu apoio.

Na Exortação Apostólica *Amoris Laetitia*, o Papa Francisco reitera que «os momentos de oração em família e as expressões da piedade popular podem ter mais força evangelizadora do que todas as catequeses e todos os discursos» (Ex. Ap. *Amoris Laetitia [AL]*, 19 de março de 2016, n. 288), concluindo que «só a partir desta experiência é que a pastoral familiar poderá conseguir que as famílias sejam simultaneamente igrejas domésticas e fermento evangelizador na sociedade» (*AL*, n. 290).

São João Paulo II, na Exortação Apostólica *Familiaris Consortio (FC)*, reconheceu a importância da oração compartilhada na família, pois « na família, de facto, a pessoa humana não só é gerada e progressivamente introduzida, mediante a educação, na comunidade humana, mas mediante a regeneração do batismo e a educação na fé, é introduzida também na família de Deus, que é a Igreja» (*FC*, n. 15). Apresentamos de seguida um percurso de oração que cada família pode adaptar de acordo com a sua própria sensibilidade.

4.2 Exemplos de oração familiar

4.2.1 *À mesa antes e depois das refeições*

Um dos principais lugares de partilha em família é certamente a mesa, durante as refeições. Este pode ser um primeiro momento para rezar juntos em família, agradecendo ao Senhor pelo que foi recebido e rezando pelos mais necessitados. Desta forma, as crianças podem aprender que o pão de cada dia, que pedimos com a oração do Pai Nosso, não é apenas um conceito abstrato, mas um pedido muito concreto que fazemos como filhos ao Pai Celeste. A refeição que comemos juntos é uma graça recebida do Senhor através da providência, que nos acompanha em todos os momentos da nossa vida.

- **Antes das refeições**

“Pai Santo, nós te agradecemos por este alimento; torna-nos capazes de fazer da tua vontade o nosso alimento quotidiano. Pedimos-te pelos pobres que não têm nada: dá-lhes o necessário para viverem segundo a tua vontade. Amém.”

- **Depois das refeições**

“Nós te damos graças, Senhor, por todos os teus benefícios: faz que os usemos sempre para o bem. Por Cristo, nosso Senhor. Amém.”

4.2.2 *À oração no início e no fim do dia*

Outra ocasião favorável para a oração em família é o momento em que as crianças vão dormir. Rezar ao Senhor pelo dia que passou, pelos parentes doentes ou mesmo até agradecer-Lhe apenas pela tarde passada brincando com os amigos, ajuda a

criança a reconhecer as graças recebidas do Senhor naquele dia. Seria bom poder concluir estas orações com o gesto de paz entre os irmãos, para não ir dormir ainda zangado com alguém pelo que aconteceu durante o dia, seguindo assim a sugestão que o Papa Francisco ama repetir: nunca terminar o dia sem fazer as pazes!

Um dos mais belos exemplos deste tipo de oração são as chamadas “Orações do Bom Cristão”, ou seja, aquelas orações que se tornaram parte da tradição cristã dos últimos séculos e que muitos de nós pudemos receber como dádiva dos avós ou de outros familiares.

- **Oração da manhã**

“Eu vos adoro, meu Deus, e vos amo de todo meu coração. Dou-Vos graças por me terdes criado, feito cristão e conservado nesta noite. Ofereço-Vos as ações deste dia; fazei que sejam todas segundo a vossa santa Vontade, para maior glória vossa. Preservai-me do pecado e de todo o mal. A Vossa Graça seja sempre comigo e com todos os que me são queridos. Amém”

- **Oração da noite**

“Eu vos adoro, meu Deus, e Vos amo com todo meu coração. Dou-Vos graças por terdes me criado, feito cristão e conservado neste dia. Perdoai-me as faltas que hoje cometi e, se algum bem fiz, aceitai-o. Guardai-me durante o repouso e livrai-me dos perigos. A vossa graça esteja sempre comigo e com todos os que me são queridos. Amém”

Juntamente a estas e outras orações – como o Pai Nosso, a Ave Maria, o Glória, o Anjo de Deus e o Eterno Descanso, ou a recitação de uma ou mais dezenas do Santo Rosário ou do Terço

da Divina Misericórdia, todos juntos – pode-se convidar os mais pequenos a entrar em relação com o Senhor através de uma oração espontânea, uma oração que vem do coração. Deste modo, os mais pequenos aprendem a dialogar com Jesus, a tornarem-se verdadeiros amigos do Senhor, confiando-Lhe as suas necessidades, desejos e preocupações.

4.2.3 O domingo com a oração das laudes

As Laudes dominicais com a leitura de um pequeno trecho do Evangelho, sucessivamente explicado pelos pais, pode constituir uma oportunidade propícia não só para rezar juntos, mas também para partilhar os acontecimentos da semana à luz da Palavra de Deus.

São João Paulo II afirmava na Exortação Apostólica *Familiaris Consortio* que «a família cristã vive a sua tarefa profética acolhendo e anunciando a Palavra de Deus: torna-se assim, cada dia mais comunidade crente e evangelizadora» (*FC*, n. 51).

- durante a Oração da Manhã de Laudes, pode ser uma sugestão útil distribuir os papéis de quem recita as antífonas e de quem lê os salmos, de quem lê a passagem bíblica, etc., favorecendo assim a participação de todos, mesmo dos mais pequenos.
- os pais podem dedicar um pequeno espaço à explicação das leituras ouvidas. Para isso, podem fazer-se algumas ligações com a vida quotidiana da família e da escola, mostrando como o Evangelho e a Palavra de Deus são palavras de verdadeira vida e podem oferecer luz e acompanhamento em todas as atividades dos nossos dias.
- se algum membro da família souber tocar um instrumento musical e acompanhar a recitação das laudes com cânticos e

com algumas melodias adequadas, será uma ótima maneira de tornar a oração ainda mais envolvente, fazendo nosso espírito com que foram compostos os salmos, os hinos e os cânticos espirituais.

- por fim, uma prática muito edificante, sobretudo para os mais pequenos, poderia ser ler em conjunto brevemente a vida do santo do dia, explicando “porque” se tornou santo e mostrando que se pode pedir a sua intercessão e proteção no dia que lhe é dedicado.

5

A ORAÇÃO DOS JOVENS



5.1 «Fala, Senhor, que o teu servo escuta» (1Sm 3,9): o caminho para compreender a vontade de Deus

A juventude é um momento de transição importante. Como para outros aspetos da vida, também para o percurso de fé, num determinado momento chega-se a questionar práticas aprendidas na infância, em busca de uma forma mais pessoal e íntima de dirigir-se ao Senhor. Se é verdade que a relação entre os jovens e a oração pode parecer um tema delicado, não se pode deixar de reconhecer que, se acompanhados com cuidado e coragem, esses demonstram um interesse e envolvimento surpreendente.

Um caminho de oração com os jovens não pode deixar de tocar as suas questões sobre os afetos e as relações, os medos e os desejos. É precisamente o silêncio e a intimidade da oração que podem ser o lugar para contar ao Senhor o emaranhado do próprio coração e receber d'Ele palavras de vida: «se entrares na sua intimidade e começares a conversar com Cristo vivo sobre as coisas concretas da tua vida, esta será a grande experiência, será a experiência fundamental que sustentará a tua vida cristã» (Ex. Ap. *Christus Vivit (CV)*, 25 de março de 2019, n. 129).

Finalmente, é inevitável que um caminho de oração com os jovens tenha um claro cunho vocacional. O tempo da juventude é por excelência o tempo em que se olha e se constrói o próprio futuro, também ao serviço dos outros. Ajudar os jovens a rezar significa ajudá-los a sonhar e a buscar o próprio futuro com o Senhor, percebendo-O como um companheiro confiável. Na oração, os jovens podem aprender a levantar o olhar e contar as estrelas, como Abraão; podem deixar-se fascinar por uma sarça que não se consome, como Moisés; podem escutar com o coração no meio da noite, como Samuel; podem abrir a porta ao Senhor que bate,

como Maria. No decurso deste ano de oração, é importante que cada comunidade cristã possa despertar de novo este diálogo vocacional no coração dos mais jovens, regozijando-se com a passagem do Senhor que chama.

5.2 Eventos e encontros para envolver os jovens na oração

Para além de um aprofundamento da IV parte do *Catecismo da Igreja Católica* para uma catequese orgânica sobre o tema da oração cristã ou da redescoberta da oração de algumas personagens bíblicas, pode-se aprofundar a *Christus vivit* do Papa Francisco. Em particular, os números 150-157; 250-252 e 287-290 apresentam a relação com o Senhor em termos de amizade e dirigem-se aos jovens em linguagem simples e imediata.

- podem propor-se momentos de socialização, de encontro com os jovens para rezar juntos antes de se dedicarem às várias atividades do dia. Por exemplo, poder-se-ia marcar um encontro de manhã, antes de ir para a escola, para a leitura do Evangelho do dia ou para a recitação em comum das Laudes; do mesmo modo, seria desejável dedicar um breve momento semanal de adoração eucarística, durante a qual os jovens pudessem apresentar as suas intenções, confiando-as aos seus companheiros, para que as orações se reforcem e cada um possa fazer suas as intenções dos outros.
- os jovens precisam ver e tocar, fazendo experiência em primeira pessoa. Neste ano, poder-se-ia, antes de mais, montar ou melhorar o lugar de oração, nas instalações do centro juvenil ou no oratório ou na sede da associação: um canto ou uma pequena capela mobilada de forma simples – se possível na presença do Santíssimo Sacramento, com uma imagem sagrada e uma Bíblia,

num clima de silêncio – pode ser suficiente para tornar visível o convite à oração. Do mesmo modo, uma “tenda de oração” pode ser preparada, com instrumentos e subsídios apropriados, em praças, escolas ou outros lugares, por ocasião de missões ou iniciativas pastorais criadas ad hoc ou no âmbito de experiências formativas de verão. Considerando a atração que as experiências “fortes” têm para os jovens, em alguns momentos do ano, pode-se aproveitar o tempo da tarde ou da noite para oferecer espaços de silêncio, escuta, adoração.

- em diversas paróquias e grupos de formação, está a difundir-se a experiência da “semana comunitária”: enquanto prosseguem os seus compromissos habituais de estudo ou de trabalho, pequenos grupos de jovens, juntamente com alguns sacerdotes ou religiosos ou leigos adultos, partilham de forma estável espaços disponibilizados pelas paróquias ou dioceses. Além do exercício da vida fraterna e do serviço, estas experiências são uma excelente oportunidade para os introduzir na oração: lectio, liturgia das horas, adoração.
- muitos seminários ou mosteiros abrem suas portas para oferecer cursos de “Escola de Oração”. Geralmente, trata-se de um percurso contínuo que, por etapas, aprofunda, sob a forma de oração e com uma linguagem adequada às gerações mais jovens, um personagem bíblico ou um tema vocacional.
- as peregrinações a pé aos grandes santuários ou caminhadas nas montanhas ou na natureza também despertam grande interesse entre os jovens. A contemplação da criação e o ritmo do caminho abrem facilmente o coração à admiração, ao louvor e à ação de graças: também estas ocasiões representam uma oportunidade que pode ser explorada pastoralmente, por exemplo, praticando a “oração do coração” ou acompanhando o caminho com os Salmos de peregrinação.

- oferecer também a pequenos grupos de jovens a responsabilidade de estarem presentes e ativos em algumas atividades tradicionais da comunidade, como as que se realizam na primeira sexta-feira do mês, a Via Sacra, ou a recitação das vésperas ou do rosário.
- existem muitas app e podcast que oferecem conteúdos formativos sobre a oração ou notificações diárias sobre o Evangelho do dia: estes instrumentos possibilitam uma breve lembrança de oração na vida de todos os dias, nas viagens diárias na cidade até o local de estudo, trabalho ou lazer. Avaliá-los, difundir o seu uso e o conhecimento também através das opiniões dos jovens é uma outra forma de se dedicar à oração quando um crente, por várias razões, não pode estar presente na paróquia ou noutras atividades da comunidade.

6

«RETIROU-SE PARA REZAR» (Mc 1,35)
RETIROS ESPIRITUAIS
SOBRE A ORAÇÃO

No Evangelho de Marcos, lemos que Jesus «se retirou para rezar» (Mc 1,35). O Evangelista oferece-nos uma imagem de Jesus que indica duas dimensões essenciais da oração cristã: o afastamento dos trabalhos da vida quotidiana – necessário na procura do diálogo pessoal com o Pai – e o silêncio do coração – indispensável para dar espaço à voz de Deus e escutar o que Ele quer. Nesta perspetiva, no contexto do Ano da Oração, a oportunidade de fazer um retiro espiritual revela-se como uma experiência essencial para a renovação do coração e a conversão espiritual a que todos fomos convidados pelo Santo Padre.

7.1 «Onde estiverem dois ou três reunidos em meu nome» (Mt 18,20): o sentido do retiro espiritual

Jesus ensinou-nos que, quando os cristãos se reúnem em oração, Ele está presente de uma forma especial no meio deles: neste sentido, a prática do retiro espiritual é uma grande oportunidade para experimentar mais plenamente a presença do Senhor através da oração e da vida comum partilhada nos dias de retiro. A prática do retiro espiritual, não pode ser vivida como uma fuga da realidade, mas antes como uma imersão mais profunda nela, através do silêncio da oração: o fruto de um autêntico retiro espiritual não será, portanto, a nostalgia dos dias de pausa dos ritmos ordinários, mas sim uma luz nova através da qual a vida quotidiana será transfigurada pela presença do Senhor. Num mundo que muitas vezes nos distrai e nos afasta da nossa vida de fé, o retiro em oração torna-se como uma paragem num oásis fértil no meio do deserto das nossas cidades que, embora ricas de meios e oportunidades de encontro, muitas vezes escondem e cobrem o olhar da verdadeira fonte de esperança, aquela alegria gratificante que só o Senhor nos pode dar.

- O Ano da Oração pode tornar-se uma ocasião para renovar, mesmo entre aqueles que não são consagrados, a importância de dedicar alguns dias do ano a um encontro especial com o Senhor. É possível escolher e propor alguns locais de retiro – como mosteiros, conventos ou destinos de peregrinação – onde se costumam oferecer, com uma certa regularidade, momentos de espiritualidade dedicados à oração.
- as nossas paróquias podem tomar a iniciativa de organizar alguns dias de retiro. Embora por vezes seja difícil, tendo em conta os vários compromissos pastorais, podemos igualmente empenhar-nos na organização de retiros mensais de um dia – ou apenas meio dia –, de preferência num sábado à tarde ou num domingo, de modo a favorecer a participação de quem não tem outros dias livres de compromissos laborais.
- mesmo no decorrer do ano, é possível assumir o espírito que nos anima nos retiros espirituais: a chamada “oração de Jesus” (também conhecida como “oração do coração”), por exemplo – tão cara aos Padres da Igreja –, bem como a prática de recitar jaculatórias ao longo do dia, permitem-nos recordar constantemente a presença do Senhor que sempre nos acompanha, elevando assim a Deus um louvor contínuo. São orações que podem ser recitadas quando se está no carro ou nos transportes públicos, também como forma de intercessão pelos desconhecidos que se encontram no caminho. Se for possível arranjar um tempo extra durante a semana, seria bom dedicar um momento de paragem junto do Santíssimo Sacramento, talvez no regresso do trabalho ou durante a pausa para o almoço. Entre as práticas a reavaliar em várias ocasiões, estão as visitas ao cemitério e as orações pelos defuntos.

- lém disso, certas épocas do ano convidam-nos a alimentar e a reforçar a nossa relação com os santos e com a Virgem Maria através de orações específicas, por exemplo, nos meses de maio e outubro, em que seria um bom hábito, como já acontece em várias realidades, recitar o Santo Rosário nas ruas ou nos condomínios dos nossos bairros.
- finalmente, também no contexto do discernimento vocacional, a oração mostra-se como um lugar de encontro para pedir ao Senhor que tudo aconteça segundo a sua vontade. A oração em silêncio deve apresentar-se como uma súplica amorosa para Cristo presente, como a capacidade de um pedido sincero da Sua Luz na nossa vida, no nosso caminho.

7.2 O Pai Nosso: modelo de toda a oração

O Senhor Jesus, na sua Oração, introduz os apóstolos e, com eles, todos nós cristãos, àquilo que pode ser considerado o “modelo de toda a oração”. É possível, portanto, afirmar que o Pai Nosso é Escola de Oração.

Na oração que Jesus nos ensinou, de facto, encontramos o próprio coração da nossa fé e da nossa oração: uma oração que abraça a universalidade da experiência humana e do mistério divino, capaz de unir a simplicidade de um menino que se volta para o seu “paizinho” e a profundidade de quem sabe que está na presença do Mistério. É verdadeiramente, como ensina o Catecismo da Igreja Católica, citando Tertuliano, «a síntese de todo o Evangelho» (Cf. *CIC*, n. 2761-2776). É uma oração que toca todas as dimensões da nossa existência: a santidade de Deus, o seu reino, a nossa vida quotidiana, o perdão mútuo, a nossa luta contra o mal; em cada

pedido, dizendo “Pai Nosso”, aproximamo-nos cada vez mais do coração de Deus e do coração da nossa fé.

O Santo Padre, através das suas catequeses, leva-nos a compreender que esta oração não é um simples conjunto de palavras e necessidades, mas um caminho para a intimidade com o Pai celeste: esta ensina-nos a voltarmo-nos para Deus com uma confiança filial, chamando-o “Pai” com simplicidade e amor. Não há necessidade, diz o Papa, de «multiplicar palavras vãs» (*Audiência Geral*, 27 de fevereiro de 2019): Jesus ensina-nos o essencial, mostra-nos que, com o Pai, podemos falar com simplicidade de coração, porque Ele, diz o Senhor, «sabe do que necessitais antes de vós lho pedirdes» (Mt 6,8).

- tradicionalmente, considera-se que a oração do Pai-Nosso é composta por sete partes, também chamadas “os sete pedidos”, às quais o Catecismo da Igreja Católica dedica os números 2803-2854. Ela resume o espírito próprio da fé cristã na relação que cada crente é chamado a ter com o Pai celeste. Estes sete pedidos poderiam oferecer um esquema útil para o calendário dos retiros mensais, de modo que o período que antecede o Jubileu possa ser encarado como uma “Escola de Oração”, dedicando um encontro a cada uma das partes da oração que Jesus quis ensinar-nos.

7

A CATEQUESE SOBRE A ORAÇÃO



A catequese, como etapa privilegiada no processo de evangelização, promove o crescimento e o amadurecimento na fé (Cf. *Directorio para a Catequese* [DpC], n. 56) e «tem a missão de educar para a oração e na oração, desenvolvendo a dimensão contemplativa da experiência cristã» (DpC, n. 86).

7.1 «Quando Moisés levantava as mãos» (Ex 17,11): a oração exortativa do pastor

Embora seja verdade que toda a comunidade cristã é responsável pelo ministério da catequese, cada um segundo a sua condição particular na Igreja (Cf. DpC, n. 111), no entanto «o Bispo é o primeiro anunciador do Evangelho pela palavra e pelo testemunho da sua vida» (Ex. Ap. *Pastores Gregis* [PG], 16 de outubro de 2003, n. 26; DpC, n. 114) e, como primeiro responsável pela catequese na diocese, tem a função principal, juntamente com a pregação, de promover a catequese e preparar as várias formas de catequese necessárias para os fiéis (Cf. DpC, n. 114).

Neste sentido, o Ano da Oração apresenta-se como uma ocasião especial para os bispos encorajarem as comunidades diocesanas, em primeiro lugar, através da sua própria oração por cada um dos fiéis que lhes foram confiados, porque, como Moisés, são chamados a invocar o Senhor intercedendo pelo povo; depois, pregando sobre o valor da oração nos vários aspetos que a rica tradição da Igreja conserva e, por fim, dispondo as formas mais adequadas para que esta catequese se realize nas próprias dioceses.

Os presbíteros, os diáconos, os consagrados, os leigos, os catequistas, os pais, os avós, as mulheres e os homens (Cf. DpC, n. 115-129), todos nos seus próprios âmbitos e unidos ao próprio Bispo poderão contribuir com criatividade e entusiasmo para esta obra levada a cabo pela Igreja universal.

7.2 Orientações para as catequese sobre a oração

A partir do que foi referido, propõem-se algumas sugestões práticas para as catequese sobre a oração:

- nos tempos fortes do ano litúrgico (Advento, Natal, Quaresma e Páscoa), os Bispos poderiam convocar o Povo de Deus na própria catedral para realizar a sua catequese sobre a oração (Cf. DpC, n. 114);
- para além de explicar a importância da oração e motivar as pessoas para uma vida de oração, pode ser útil realizar alguns exercícios práticos de oração com a comunidade, sejam esses realizados por consagrados ou por leigos, seja na catequese para crianças e para adultos, para que se proponham caminhos concretos para crescer no hábito da oração;
- desta forma, poderiam dedicar-se na catequese alguns momentos de oração: realizar um momento de Adoração Eucarística, convidando a ter os sentimentos que Jesus tinha para com o seu Pai: a adoração, o louvor, a ação de graças, a confiança filial, a súplica, a admiração pela sua glória; realizar alguns exercícios de oração com a Palavra de Deus, por exemplo com a Lectio Divina; ou propor ainda a Oração do Santo Rosário, com meditações sobre os Mistérios que são contemplados ou realizando alguns sinais que estimulem a reflexão; a recitação da Liturgia das Horas;
- motivar os pais a promoverem a oração nas suas casas na vida quotidiana, por exemplo nas orações antes e depois das refeições, na oração da manhã e antes de dormir, adquirindo o hábito abençoar os filhos, com uma breve oração à noite ou quando eles saem de casa, confiar-se a Deus quando se parte em viagem, fazer o sinal da cruz ao passar em frente a uma igreja, agradecendo a Deus pelos seus benefícios, etc;

- preparar com dedicação as orações no início e no final dos encontros comunitários;
- os conteúdos dos “Apontamentos sobre a Oração”, editados pelo Dicastério para a Evangelização, representam um subsídio de referência e aprofundamento dos vários aspetos da grande e variada tradição cristã sobre a oração e poderão tornar-se instrumentos úteis para preparar a pregação na catequese.

8

A ORAÇÃO NOS MOSTEIROS DE CLAUSURA: A LÂMPADA ACESA DA ORAÇÃO

No Ano dedicado à oração, os mosteiros de clausura ocupam sem dúvida um lugar muito importante no compromisso orante. Os monges e as monjas, de facto, consagram totalmente a sua vida a Deus e dedicam uma parte essencial da sua vida quotidiana o encontro com Deus através da oração.

Os mosteiros «constituem um motivo de glória e uma fonte de graças celestes para a Igreja. Com a sua vida e missão, as pessoas que deles fazem parte imitam Cristo em oração no cimo do monte, testemunham o domínio de Deus sobre a história, antecipam a glória futura. Na solidão e no silêncio, mediante a escuta da Palavra de Deus, a realização do culto divino, a ascese pessoal, a oração, a mortificação e a comunhão do amor fraterno, orientam toda a sua vida e atividade para a contemplação de Deus. Oferecem assim à comunidade eclesial um testemunho singular do amor da Igreja pelo seu Senhor, e contribuem, com uma misteriosa fecundidade apostólica, para o crescimento do Povo de Deus» (Ex. Ap. *Vita consecrata* [VC], 25 de março de 1996, n. 8). «À luz desta vocação e missão eclesial, a clausura corresponde à exigência, sentida como prioritária, *de estar com o Senhor*» (VC, n. 59).

É muito bonito e também encorajador pensar que a lâmpada da oração de tantos monges e monjas está sempre acesa nos mosteiros espalhados no mundo. De modo especial, pedimos a estas comunidades que tenham nas suas intenções o próximo Jubileu 2025, para que todos cresçamos em profunda união com Deus através da nossa vida de oração e, fortes na nossa esperança, vivamos com alegria a nossa fé.

8.1 «Rezai sem cessar» (Cl 4,2): a vocação contemplativa da Igreja

O Apóstolo Paulo pede que permaneçamos em constante relação com o Senhor e com o olhar fixo n'Ele, apesar das dificuldades

que possam surgir. Nesse sentido, toda a Igreja tem uma vocação contemplativa. Todo o batizado deve contemplar Cristo e configurar-se com Ele à luz de sua Palavra e das suas atitudes: eis, então, a necessidade de onde nasce o chamamento, para todo o cristão, de viver contemplando o Senhor.

Pode-se entrar sempre em oração contemplativa, independentemente das condições de saúde, de trabalho ou de sentimento. É a oração do filho de Deus, do pecador perdoado que se abre para acolher o amor com que é amado e ao qual quer responder amando ainda mais. A oração contemplativa é *comunhão* com Deus, é *o olhar* da fé fixado em Jesus. «Eu olho-o e ele olha-me», dizia o camponês de Ars ao seu santo Cura, em oração diante do Sacrário. A oração contemplativa é *escuta* da Palavra e obediência da fé. A oração contemplativa é também *silêncio* e *união* com a oração de Cristo, na medida em que nos faz participar do seu mistério pascal (Cf. CIC, n. 2710-2724).

8.2 A peregrinação aos mosteiros

A peregrinação é uma experiência de conversão, de mudança da própria vida para direcioná-la para a santidade de Deus. Assim como prepararemos a nossa peregrinação para o Jubileu de 2025, também poderemos fazer no ano de 2024, ano da oração, peregrinações significativas aos mosteiros da nossa própria diocese, devidamente preparadas, com diversas modalidades:

- peregrinação com os jovens para que conheçam esta vocação especial na Igreja, feita de adoração eucarística, meditação da Palavra de Deus, contemplação, Liturgia das Horas, e a sua ligação direta com a experiência quotidiana das virtudes cristãs em vista da santidade;
- peregrinação para realizar um momento de oração no mosteiro;

- peregrinação para agradecer aos monges e monjas a sua resposta generosa em consagrar totalmente a sua vida a Deus, com a intenção de confiar os frutos espirituais do próximo Jubileu 2025, doando uma oferta que possa ser uma ajuda para o mosteiro e as suas necessidades.
- Dos escritos de monges e monjas santos:

Nada te turbe, nada te espante;

todo se pasa, Dios no se muda;

la paciencia todo lo alcanza.

Quien a Dios tiene nada le falta.

Sólo Dios basta.

Nada te turbe, nada te espante;

Tudo passa, Deus nunca muda;

A paciência tudo alcança.

Quem a Deus tem nada lhe falta.

Só Deus basta.

(SANTA TERESA D'ÁVILA)

O autor principal da nossa perfeição e da nossa santidade é o próprio Deus, e a oração mantém a alma em contacto frequente com Deus. A oração acende e, depois de o ter acendido, mantém na alma como que uma brasa, na qual o fogo do amor arde sempre, ainda que de forma latente. Quando esta alma se põe em comunicação direta com a vida divina, por exemplo nos sacramentos, é como se um sopro poderoso a incendiasse, a levantasse e a enchesse com uma abundância maravilhosa. A vida sobrenatural de uma alma mede-se pela sua união com Deus por meio de Jesus Cristo, na fé e no amor. É preciso que este amor se manifeste em atos; mas estes atos, para serem produzidos de uma maneira regular e intensa, reclamam a vida de oração. Pode assegurar-se que, ordinariamente, o nosso progresso no amor divino depende praticamente da nossa vida de oração.

(BEATO COLUMBA MARMION)

Ó meu Deus! Trindade Bem-aventurada!

Desejo amar-Vos e fazer-Vos amar, trabalhar pela glorificação da Santa Igreja, salvando as almas que estão na terra, e libertando as que estão no Purgatório. Desejo cumprir plenamente a vossa vontade, e chegar ao grau de glória que me preparastes no vosso Reino; numa palavra, desejo ser santa. Mas conheço a minha impotência, e peço-Vos, ó meu Deus, que sejais Vós mesmo a minha Santidade.

A fim de viver num ato de perfeito Amor, ofereço-me como vítima de holocausto ao vosso amor misericordioso, suplicando-Vos que me consumais sem cessar, deixando transbordar para a minha alma as ondas de ternura infinita que estão encerradas em Vós, e que assim eu me torne Mártir do vosso Amor, ó meu Deus!...

Que este Martírio, depois de me ter preparado para aparecer diante de Vós, me faça, enfim, morrer, e que a minha alma se lance, sem demora, no eterno abraço do vosso Amor misericordioso...

Quero, ó meu Bem-amado, a cada palpitação do meu coração, renovar-Vos este oferecimento um número infinito de vezes, até ao momento em que, desvanecidas as sombras, possa reafirmar-Vos o meu Amor num face-a-face eterno!...

(SANTA TERESA DO MENINO JESUS)

9

A ORAÇÃO NOS SANTUÁRIOS



Durante o seu discurso no *I Encontro Internacional de Reitores e Operários de Santuários* em 2018, o Santo Padre recordou aos participantes o número cada vez maior de pessoas que visitam os santuários movidas pela urgência de pedir uma graça. O Papa Francisco sublinhou ainda que é precisamente esta oração que “que faz dos santuários lugares fecundos, para que a piedade popular seja sempre alimentada e cresça na consciência do amor de Deus” (*Discurso do Santo Padre Francisco aos participantes no I Encontro Internacional de Operários e Agentes de Santuários*, 29 de novembro de 2018).

A oração nos lugares santos adquire uma maior profundidade, cujo eco ressoa não apenas na pessoa que reza. Este aspeto foi sublinhado pelo Papa Francisco durante a audiência geral de 20 de maio de 2020: “A oração é a primeira força da esperança. Reza-se e a esperança cresce, aumenta. Diria que a oração abre a porta à esperança. Há esperança, mas com a minha prece abro a porta. Porque os homens de oração preservam as verdades básicas; são eles que repetem, antes de tudo a si mesmos e depois aos demais, que esta vida, não obstante todas as suas fadigas e provações, apesar dos seus dias difíceis, está cheia de uma graça da qual se admirar” (*Audiência Geral*, 20 de maio de 2020).

9.1 Lugar de reconciliação e de esperança

A esperança, portanto, não é algo estranho ao Santuário, muito pelo contrário. Devemos habituar-nos a falar da fé revestindo-a com as vestes da esperança. O santuário, através da esperança de serenidade e conforto, permite-nos compreender o extraordinário valor vivificante da fé.

A vida do Santuário deve ser o lugar privilegiado para fazer compreender aos nossos fiéis como é decisiva a oração do *Pai Nosso*,

invocando o regresso do Senhor. O Santuário eleva o olhar para a presença misteriosa de Deus na nossa história e vida pessoal. O peregrino que chega ao Santuário traz muitas vezes consigo a necessidade de esperança que apresenta com as suas orações. São desejos de bem que merecem a nossa atenção e, precisamente por isso, a ação pastoral deveria ajudar-nos a dirigir o olhar para além do imediato para permitir que a oração seja atendida em força da esperança. O cristão é “Peregrino de esperança”, que se põe a caminho não como um errante, mas como alguém que conhece a meta, que atravessa as fronteiras para chegar ao lugar onde espera realizar o seu desejo e dar resposta às necessidades do seu coração.

Através da lente da esperança, o nosso compromisso pastoral torna-se ainda mais evidente: a esperança é a capacidade de ver como é real a reconciliação que o Senhor realizou para cada um de nós. O apóstolo Paulo ensina que toda a nossa existência é iluminada pela esperança, mesmo quando ela está escondida nas pregas escuras da nossa existência, muitas vezes tão fragmentada e enigmática.

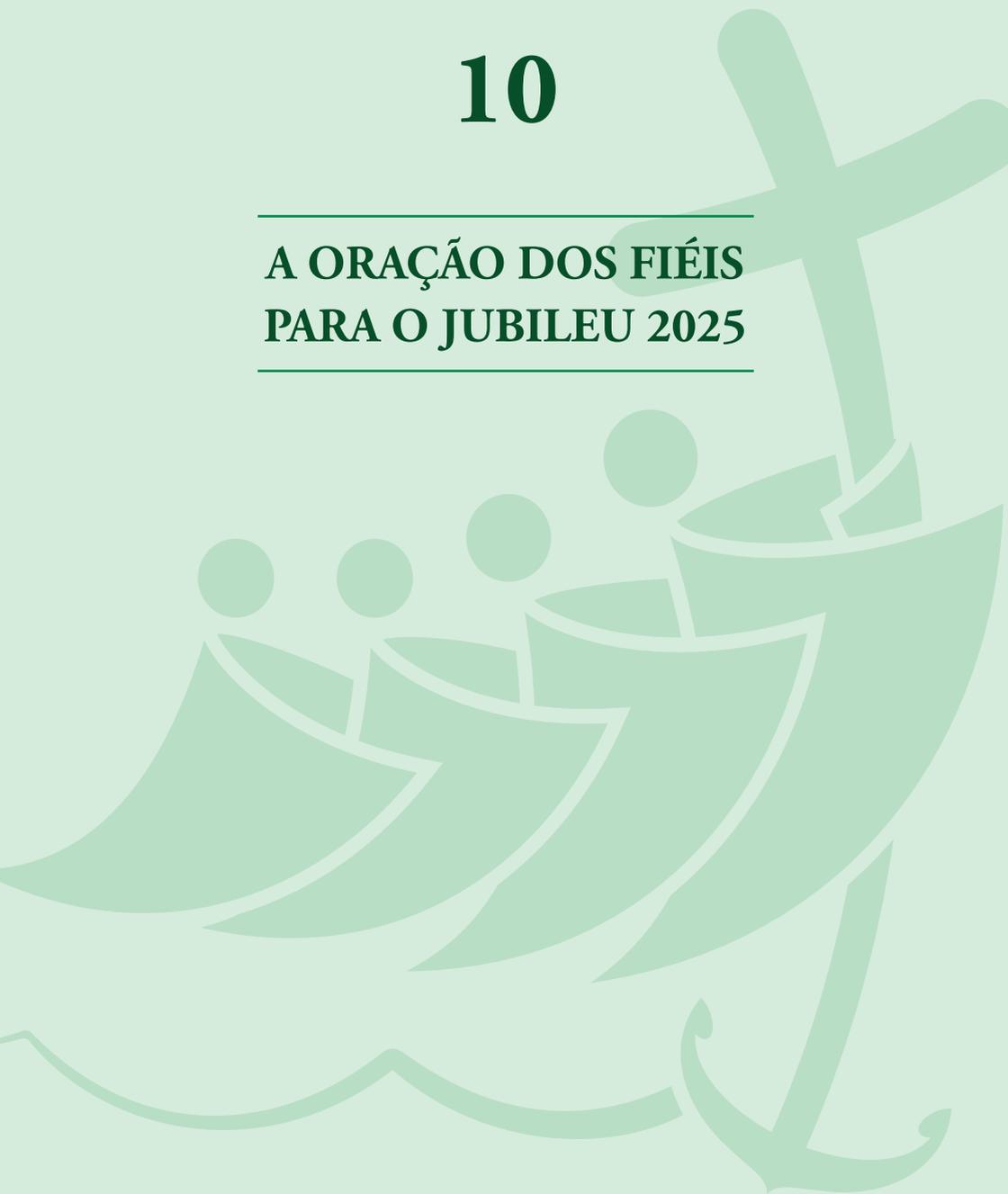
- o santuário, como lugar de esperança, convida-nos a confiar à intercessão dos santos as nossas intenções de oração, certos de que, também graças à sua ajuda, serão acolhidas e atendidas pelo Senhor. Os nossos santuários são verdadeiras e preciosas “arcas” de oração, lugares cheios de sinais - como as ofertas votivas, as velas e as práticas de devoção - que nos mostram como, no passado e no presente, as nossas súplicas encontraram cumprimento segundo a vontade do Pai, que nunca se recusa a escutar os pedidos dos seus filhos. Não tenhamos medo de pedir a Deus aquilo de que precisamos!
- os santuários são muitas vezes os grandes “confessionários” das dioceses, onde os sacerdotes estão presentes a toda a horas, di-

sponíveis para a ouvir os penitentes. Através da reconciliação, o Senhor espera-nos de braços abertos, como o Pai misericordioso da parábola, que, com apreensão, deseja o regresso do filho à sua casa. Esperamos que, neste ano de preparação para o Jubileu, os peregrinos saibam reconhecer a imensa graça que brota destes lugares e, nos seus confessionários, as verdadeiras “portas da misericórdia divina” para o mundo. Que todos se abandonem, pela oração, naquele abraço confiante de quem sabe que, sem o Pai, sem casa, perder-nos-emos entre os brilhos do mundo.

- o Ano de Oração convida-nos a confiar intenções particulares em vista do Jubileu, no desejo de que seja um ano fecundo de reconciliação, rico de frutos espirituais para todas as situações que nos são caras, especialmente para aquelas situações locais e globais nas quais a esperança parece sucumbir diante de tanto mal feito e sofrido.

10

A ORAÇÃO DOS FIÉIS PARA O JUBILEU 2025



10.1 A Importância da oração do povo de Deus para o Ano Santo

No contexto do Ano de Oração, a formação e o compromisso orante do Povo de Deus e de cada fiel assume uma importância particularmente significativa. Nesta perspectiva, a oração torna-se ainda mais um ato de autêntica comunhão, não só entre o indivíduo e Deus, mas entre todos os membros da Igreja, unindo-os como uma única voz que se eleva da Terra ao Céu.

A tradição católica sempre enfatizou a importância da oração comunitária, na qual a fé se expressa de forma coral e participativa: a oração eclesial de intercessão – que pertence à comunhão dos santos – é uma expressão potente da unidade da Igreja, uma unidade que se manifestará, de modo particularmente evidente, no decorrer do Ano Santo, quando os fiéis de todo o mundo se unirão na oração, na partilha daquele desejo de conversão espiritual que nos levará a celebrar o perdão proclamado no Ano jubilar.

10.2 Exemplos de orações dos fiéis em preparação para o Jubileu 2025

Com o coração cheio de esperança e fé, conscientes de que cada uma das nossas orações é um fio de ouro que permanecerá, no tempo, tecido na grande tapeçaria da comunhão eclesial, esta última parte do subsídio propõe alguns exemplos de orações, fruto das diversas tradições espirituais da Igreja.

A partir da “Oração do Jubileu”, composta pelo Papa Francisco, seria uma grande oportunidade se também nas nossas comunidades, especialmente durante a Missa dominical, se rezasse em vista

do evento jubilar, para que os corações se preparem para acolher da melhor forma possível a graça extraordinária que o Senhor nos quer dar.

Oração de Intercessão:

“Ó Pai, na Tua misericórdia, escuta as súplicas dos Teus filhos. No caminho que nos conduz ao Jubileu de 2025, renova a nossa fé e aumenta em nós a esperança e a caridade, ajudando-nos a ser testemunhas do Teu amor no mundo.”

Oração de Louvor:

“Nós te louvamos, Senhor, pela Tua infinita bondade. No Jubileu que nos espera, abre os nossos olhos à beleza da Tua criação, para que os nossos corações possam exultar na admiração pela grandeza das Tuas obras.”

Oração de Ação de Graças:

“Agradecemos-Te, ó Deus, por todo o bem e pelos dons que recebemos. Neste tempo de preparação para o Jubileu, ensina-nos a reconhecer a Tua mão em todos os momentos da nossa vida, acolhendo cada dia como um dom do Teu amor e da Tua misericórdia.”

Oração de Súplica:

“Senhor, fonte de toda sabedoria, guia-nos durante este Ano dedicado à Oração no caminho que nos levará a atravessar a Porta Santa. Dá-nos um coração aberto e uma mente iluminada para compreender e viver plenamente os dons da misericórdia e do perdão.”

ORAÇÃO DO JUBILEU

Pai que estás nos céus,
a *fé* que nos deste no
teu filho Jesus Cristo, nosso irmão,
e a chama de *caridade*
derramada nos nossos corações pelo Espírito Santo
despertem em nós a bem-aventurada *esperança*
para a vinda do teu Reino.

A tua graça nos transforme
em cultivadores diligentes das sementes do Evangelho
que fermentem a humanidade e o cosmos,
na espera confiante
dos novos céus e da nova terra,
quando, vencidas as potências do Mal,
se manifestar para sempre a tua glória.

A graça do Jubileu
reavive em nós, *Peregrinos de Esperança*,
o desejo dos bens celestes
e derrame sobre o mundo inteiro
a alegria e a paz
do nosso Redentor.

A ti, Deus bendito na eternidade,
louvor e glória pelos séculos dos séculos.

Amém

Franciscus



DICASTÉRIO PARA A EVANGELIZAÇÃO
SECÇÃO PARA AS QUESTÕES FUNDAMENTAIS
DA EVANGELIZAÇÃO NO MUNDO

www.evangelizatio.va