

## Pequena escola de oração (1/2)

### Decida-se



Deus nos desejou e nos criou como pessoas livres. Muitas vezes, ao longo do dia, ponderamos, definimos prioridades, tomamos decisões. Sem tomar decisões não avançamos. Se você quiser, pode se decidir por se tornar uma pessoa de oração e moldar a sua relação com Deus. Decida-se de forma consciente: eu quero rezar neste e naquele momento. Tome a decisão de rezar de manhã à noite, e a de rezar à noite, de manhã. A nossa vida precisa ser um ciclo de oração, dia e noite, noite e dia. A oração é uma das formas mais eficazes de mantermos contato com Deus e sua criação, sendo assim estamos em contato com nós mesmos.

### Seja fiel nas pequenas coisas



Muitos começam a rezar com grandes intenções. Depois de algum tempo falham e pensam que já não conseguem rezar. Começar com tempos de oração fixos. Seja fiel a esses tempos. Então a sua vontade e a sua oração podem aumentar conforme o tempo e as circunstâncias lhe forem adequadas.

### Faça da oração parte do seu tempo



Rezar é estar consciente de que Deus está diante de mim. Com Deus, não é preciso agendar uma reunião. Existem, pelo menos, três critérios para o tempo de oração que podem ser úteis. Estabeleça uma hora fixa (o hábito ajuda), uma hora calma (normalmente costuma ser de manhã cedo e à noite) e uma hora preciosa de que você dispõe com prazer, mas que também oferece de bom grado (não é tempo desperdiçado).

### Prepare um local para você



O local onde você reza influencia a sua oração. Por isso, procure um local onde possa rezar à vontade. Para alguns, é a cabeceira da cama ou a escrivaninha. Para outros, ajuda se tiverem um local preparado que os lembre e convide à oração: uma cadeira, um genuflexório, tapete, ícones ou imagens, a Sagrada Escritura, um livro de orações.

### Estrutura e ritos da vida de oração



Se cada vez que tentarmos rezar, ultrapassarmos as barreiras para conseguir fazê-lo, pode exigir muito esforço da nossa parte. Dê a sua oração uma determinada ordem (um ritual). Isso não deve nos limitar, mas sim ajudar, para que não tenhamos de pensar todos os dias se queremos rezar e como queremos fazê-lo. Antes da oração, coloque-se de forma consciente diante da presença de Deus; depois da oração, permaneça durante algum tempo recebendo e agradecendo a bênção de Deus.

### Deixe que todo o seu ser reze



A oração não se realiza apenas em pensamentos e palavras. Na oração, todo o nosso ser deve estar ligado a Deus: o corpo, a percepção interior e exterior, a vontade, os pensamentos e sentimentos, ou o sonho da noite anterior. Por vezes, as distrações também podem dar informações importantes sobre o que realmente nos mantém ocupado e o que nos move, e sobre o que podemos expressar diante de Deus e entregar ao cuidado do Criador. Para concretizar o que nos vai ocorrendo durante a oração, também podemos anotar e voltar para a oração.

## Pequena escola de oração (2/2)

### Várias formas de oração



Descobrir e exercitar as várias formas de oração, que podem variar de acordo com o tempo, as circunstâncias e a situação do momento: a oração pré-formulada de outra pessoa à qual eu admiro; a oração pessoal em relação às minhas intenções; a oração com uma palavra da Sagrada Escritura (por exemplo, as leituras do dia); a oração do coração (ou oração de Jesus), em que se repete uma breve oração ou apenas o nome de Jesus a cada respiração; a oração interior, em que todo o ser interior e exterior fica em silêncio e escuta...

### Aproveite as oportunidades



Você também pode aproveitar as oportunidades que se proporcionam para rezar de vez em quando (por exemplo, jaculatórias, uma petição, um pequeno agradecimento ou uma oração de louvor): o tempo de espera, a viagem de ônibus, de romaria ou de carro (não ligar a música ao mesmo tempo), as horas livres, a capela ou a igreja que ficam a caminho. Permita que as oportunidades que tem para rezar se transformem num convite a uma ligação com Deus que se renova continuamente.

### Deixe que Deus se explique por palavras



Rezar é também parar para escutar a voz de Deus que se comunica conosco por meio da Palavra (Sagrada Escritura), por meio da Tradição Apostólica, que é o Papa, sucessor direto dos apóstolos, e dos ensinamentos e testemunhos dos santos; por isso, na Igreja Católica são lembrados e celebrados, não como Deus, mas como pessoas que souberam/conseguiram fazer esta experiência de oração e mudar suas vidas. Seguindo esses exemplos, é possível, para nós, fazermos esta experiência. Depende de nós ouvi-la ou não. Aceitá-la ou não. Por isso, ao ler a Bíblia, medite: com inteligência, coração, em comunhão com Deus e com você. Permita que Deus fale primeiro, para evitar o não entendimento e não compreender de fato o que deseja dizer.

### Reze com a Igreja na Terra e com a Igreja do Céu



Quem reza – quer esteja sozinho ou com outras pessoas – está inserido na grande comunidade das pessoas tementes a Deus. Quem reza se eleva da Terra até o Céu e inclui todos os vivos, como também os anjos, os santos e todos os desconhecidos que vivem com Deus. Rezar também é rezar uns pelos outros. Por isso, é bom que não se reze apenas sozinho, mas também com outras pessoas sempre que possível: com a família, com os amigos, com a comunidade e com os santos. Você pode pedir-lhes que rezem por você. Assim, a corrente de oração entre as pessoas diante de Deus não acaba com a morte.



Feliz o homem que não vai às reuniões dos perversos,  
não frequenta o caminho dos pecadores  
e não participa da assembleia dos difamadores.  
Ao contrário: encontra seu prazer na lei de Javé,  
e na sua lei medita, dia e noite.



→ SALMO 1

Por qual motivo as nações promovem tumultos,  
e os povos se agitam por coisas inúteis?  
Os reis da terra se organizam,  
e os príncipes em segredo se reúnem contra o seu Ungido:  
“Arrebentaremos suas algemas, lançaremos para longe  
de nós suas amarras!”.



→ SALMO 2

Javé, como são numerosos meus opressores,  
numerosos os que se levantam contra mim!  
Numerosos são aqueles que dizem a meu respeito:  
“Não há salvação de Deus para você”.  
Tu, porém, Javé, tu és o escudo que me protege.  
És a minha glória e me elevas a cabeça.



→ SALMO 3

Quando clamo, responde-me, ó Deus da minha justiça!  
Na angústia, tu me fazes sentir aliviado:  
tem piedade de mim, ouve a minha oração!  
Até quando os filhos dos homens ultrajarão minha honra,  
amando o fracasso e buscando a mentira?



→ SALMO 4

## Orações

**David** é marginalizado na aula. Frequentemente é vítima de *bullying* na escola. Os estudantes vivem provocando-o e zombando dele. O David é, para todos, como um bode expiatório. **Lena** tem observado essa situação há algum tempo. Ela tem pena de David. Por isso, ela reza: “Jesus, faz com que eles não tratem o David tão mal”.

O **Alex** gostaria de comprar um determinado jogo de computador. Ele tira o dinheiro da gaveta da secretária do pai e compra o jogo. À noite, o Alex reza na cama: “Querido Deus, ajuda para que o meu pai não descubra o que eu fiz”.

A **D. Luísa** tem oitenta e quatro anos e sofre há muito de uma doença grave. Ela tem muitas dores, praticamente o dia todo. Então, ela reza: “Ah, Jesus, dá-me saúde ou tira-me as dores, ao menos. Mas faça-se segundo a tua vontade, e não a minha”.

**Ana** não suporta matemática. Ela habitualmente faz os trabalhos de casa copiando das suas amigas. Antes das provas, ela pede: “Deus, ajuda-me a ter uma boa nota”. Como teve uma nota baixa, para ela ficou claro que a oração não serve de nada.

O **Jorge** viu na televisão uma reportagem sobre meninos que vivem em situação de rua. Desde então, ele reza todos os dias para que essas crianças sejam ajudadas.

---

## Sugestões para a sua oração

- A oração começa naturalmente com a invocação. Podemos escolher a forma como queremos dirigir-nos a Deus. Não há nenhuma regra própria para isso, só temos de ficar atentos para que seja uma forma respeitosa. Afinal, estamos tratando com Deus. Algumas formas típicas de nos dirigirmos a Deus são “Bom Deus”, “Jesus” ou “Senhor”.
- Podemos começar a oração com um pequeno louvor a Deus.
- Devemos contar a Deus o que está nos preocupando, o que nos alegra, o que nos causa medo ou preocupação.
- Digamos a Ele o que queremos e transmitamos a Ele os pedidos que desejamos.
- Há pessoas à nossa volta que têm alguma necessidade, ou a quem a vida não corre bem? Também podemos incluí-las na nossa oração.
- Com certeza, na nossa vida, há muitas coisas pelas quais devemos estar gratos. Também há lugar para o agradecimento na nossa oração.
- Possivelmente os últimos dias não foram os melhores. Na oração, podemos pedir perdão a Deus por aquilo que fizemos de ruim.
- O “amém” conclui a oração. Ele quer dizer: “Sim, assim seja”.

