

ENS - EQUIPAS DE NOSSA SENHORA
Movimento de Espiritualidade Conjugal

A ORAÇÃO NAS ENS

SUPRA-REGIÃO PORTUGAL

OUTUBRO 2007

Ficha Técnica

Equipa redactorial: Documento elaborado pela Supra-Região Portugal

Tratamento gráfico:

Impressão:

Registo no Instituto de Comunicação Social:

Depósito Legal:

Propriedade e Administração:

ENS - Equipas de Nossa Senhora (Movimento de Espiritualidade Conjugal)

Av. Roma 96, 4ºEsq – 1700-352 Lisboa

Telefone: 21 609 32 42 - Fax: 21 609 76 77

E-mail: ens@ens.pt - Internet: www.ens.pt

INDICE

1. Introdução
2. A Oração
3. Oração individual
4. Oração conjugal
5. Oração em família
6. Oração em comunidade e em equipa
7. Conclusão
8. Bibliografia geral

«O vosso movimento dispõe de uma pedagogia própria, baseada nos "pontos concretos de esforço", que vos ajudam a crescer juntos na santidade. Encorajo-vos a vivê-los com atenção e perseverança, para vos amardes deveras. Convido-vos sobretudo a desenvolver a oração pessoal, conjugal e familiar, sem a qual um cristão corre o risco de esmorecer, como dizia o Padre Caffarel (cf. *L'Anneau d'Or*, Março-Abril de 1953, pág. 136).

Longe de distrair do compromisso no mundo, uma oração autêntica santifica os membros do casal e da família, abre o coração ao amor de Deus e dos irmãos. Torna capazes também de construir a história segundo o desígnio de Deus". (cf. Congregação para a Doutrina da Fé, Carta sobre alguns aspectos da meditação cristã *Orationis formas*, 15 de Outubro de 1989).»

João Paulo II, discurso às ENS, Roma 2003

Durante estes dias podereis recobrar a experiência vibrante da oração como diálogo com Deus, do qual sabemos que nos ama e ao qual, por sua vez, queremos amar. Quero dizer a todos insistentemente: abri vosso coração a Deus, deixai-vos surpreender por Cristo. Dai-lhe o «direito a falar-vos» durante estes dias. Abri as portas da vossa liberdade ao seu amor misericordioso. Apresentai as vossas alegrias e as vossas dores a Cristo, deixando que Ele ilumine com a sua luz a vossa mente e acaricie com a sua graça o vosso coração. Bento XVI, aos Jovens em Colónia, 2005

Nada estabelece laços mais íntimos do que juntos procurarem Deus.

Padre Caffarel

8. Bibliografia

- Catecismo da Igreja Católica, 1993 “A oração cristã”.
- João Paulo II, 1998 “ Orar, a espiritualidade do Papa”.
- Juan F. Garcia Ambrósio, 2002 “Encontro com Cristo, plenitude do ser humano”.
- Padre Henri Caffarel, 1979 “Oração interior”.
- Jean Allemand, 1979 “Orar 15 dias com Henri Caffarel”.
- Padre M. Minon, 1973 “ Oração e encontro”
- Abbé Petit, “La Prière”
- Cardeal Martini, “Aonde vais família?”
- D. José Policarpo, 1999 “Pai Nosso - uma oração que compromete”
- “Quanto mais se ama, melhor se reza.” (Charles de Foucauld)
- “Que alegria quando me disseram: vamos à casa do Senhor!” (Salmo 122, 1)
- “Àqueles que procuram o Senhor nada lhes falta.” (Salmo 51, 17)
- "Orar não consiste em pensar muito, mas sim em amar muito." (Sta Teresa)
- "Por tudo dai graças, Orai sem cessar ". (1Ts 5,17-18)
- “Quem não pede não recebe.” (Sta. Teresa)
- “O Senhor está perto de todos os que O invocam, daqueles que O invocam com sinceridade.” (Salmo 144, 18)
- “Na oração o verdadeiro protagonista é Deus.” (João Paulo II)
- “A busca da intimidade com Deus leva consigo a necessidade verdadeiramente vital de um silêncio de todo o ser.” (Paulo VI)
- “Aquele que se venha juntar numa união com Deus, não há-de ir entendendo, mas sim crendo... porque o mais alto que se possa entender de Deus fica a distância infinita de Deus.” (S. João da Cruz)

Oração pelas Famílias

Ó Deus vós que sois Pai Pelo Vosso Filho Jesus Cristo, nascido de uma mulher, e pelo Espírito Santo, fonte de caridade divina, fazei que, na terra inteira, cada família humana, se torne um verdadeiro Santuário de vida e de amor, para as gerações que incessantemente se renovam.

Fazei que a vossa graça, oriente sempre os pensamentos e as orações dos esposos para o maior bem das suas famílias, de todas as famílias do mundo.

Fazei, enfim, que em todas as nações da terra, a Igreja possa realizar com fruto a sua missão na Família e pela Família. Ámen.

João Paulo II

1. Introdução

“O Espírito vem em auxílio da nossa fraqueza, pois não sabemos o que devemos de pedir para rezar como deve ser, mas o próprio Espírito intercede por nós com gemidos inefáveis.” (Rm 8,26)

Essa oração do Espírito em nós, é que faz a grandeza da nossa oração. Nós chegamos à oração fatigados de coração e de espírito, balbuciando palavras muito pobres. Não importa! Dessa lenha morta o Espírito faz saltar uma chama viva. P Henri Caffarel

O movimento das ENS tem privilegiado nas suas equipas e incentivado nos casais e em cada um *per sí*, a oração, meio ideal para despertar e desenvolver o “coração novo”, recebido no baptismo.

No entanto, este “coração novo” precisa de ser exercitado, educado, desenvolvendo-se numa dinâmica de maior aproximação a Deus. Para tal é necessário rezar, invocar e implorar o Espírito em todas as ocasiões: «Vinde, Espírito Santo!».

Vinde, Espírito Santo, enchei os corações dos Vossos Fiéis e acendei neles o fogo de Vosso amor.

Enviai Senhor o Vosso Espírito e tudo será criado

E renovareis a face da terra.

Oremos: Ó Deus que instruístes os corações dos vossos fiéis com a luz do Espírito Santo, fazei que apreciemos rectamente todas as coisas, segundo o mesmo Espírito, e gozemos sempre da Sua consolação. Por Cristo, Senhor Nosso.

Amém!

Todavia, ninguém aprende a rezar tirando um curso ou pela simples leitura de um livro, por melhor que ele seja. Aprende-se a rezar rezando. Insistindo, inventando constantemente novas formas de dialogar com o Pai, o Filho e o Espírito Santo.

Então para quê este texto?

É que a experiência das ENS diz que orar, apesar de ser indispensável, nem por isso deixa de ser difícil. Prova-o o grande número de pessoas/casais que tendo partido para a oração com toda a boa vontade e desejo, acabam por sentir algum cansaço e estagnação.

Assim, estas páginas pretendem constituir uma ajuda e uma reflexão que com simplicidade nos leve ao essencial da oração.

S. João da Cruz descreve a simplicidade da oração nestes termos: *“lançai para Deus um olhar cheio de amor, simples e ingénuo, tal como aquele que abre os olhos para olhar com amor”*

“Bem entendida, a oração é um acto de maturidade indispensável para o desenvolvimento total da personalidade, a última integração das mais altas faculdades do homem. Somente rezando é que encontramos esta união completa e harmoniosa do corpo, da inteligência e da alma que dá força ao frágil caniço humano.”
Alexis Carrel

7. Conclusão

A vida cristã não é possível sem a oração. A nossa experiência de vida assim o comprova. Sem oração, o mandamento do Senhor *“Que vos ameis uns aos outros como eu vos amei”* (Jo 15, 12) ultrapassa infinitamente a nossa capacidade humana de amar. Ninguém pode amar “como” Jesus contando apenas com as suas próprias forças. Este “amar como Jesus” empenha todo o nosso ser, desde os pensamentos às palavras e às acções.

Não há «heróis» capazes de cumprir sozinhos, e com todas as suas conseqüências, o mandamento do amor. Apenas os que recorrem humildemente à oração, porque aprendem a usar a força do Espírito Santo que habita em nós.

O pensamento, a vontade e a capacidade de amar, que formam a suprema grandeza do homem, a sua verdadeira dignidade, sendo ele criado à imagem e semelhança de Deus, são, também, meios para combater as suas doenças espirituais.

Ora bem, o pensamento pode pecar por falta de reflexão. A vontade pode pecar por fraqueza. A capacidade de amar pode falhar por falta de generosidade. A oração é, então, o meio adequado para aprofundarmos a nossa reflexão, para reforçarmos a nossa vontade e para curarmos o nosso amor pouco generoso. A oração é, pois, necessariamente, um instrumento de conversão, pois com a oração Deus concede-nos o Espírito Santo, temos em nós a Sua força para nos convertemos.

Willi Parker, psicóloga

Oração de acção de graças

Senhor Deus nosso Pai,
aceita o nosso obrigado pelo Teu Amor que enriquece as nossas vidas
e dá um propósito aos nossos dias.

Agradecemos-Te pela natureza, que nos dá o alimento;
pela casa, pela família e amigos;
pelas tarefas que temos de desempenhar
e pela satisfação que o seu bom desempenho nos traz.

Agradecemos-Te pela vinda do teu Filho
Pela salvação que nos deu,
pela Palavra que nos converte,
pelo amor que nos revelou.

Obrigado pelo Teu Espírito que dá vida ao mundo,
nos guia nas nossas perplexidades,
nos conforta nos nossos desgostos,
e nos dá força para agir.

Damos-Te graças pela Igreja através dos tempos,
E por todos aqueles que nos deram testemunho de serviço.

Senhor, ajuda-nos no dia-a-dia
a sermos constantes, corajosos e verdadeiros para contigo.
Que cada um de nós descubra a Tua vontade
E o Teu amor opere em nós através de Jesus Cristo nosso Senhor.

Ámen.

Rezar sempre sem desfalecer

Se desejas ir à procura de Deus sem saber como fazer, aprende a rezar,
compromete-te muito simplesmente a rezar todos os dias.

Podes rezar em qualquer parte, em qualquer momento. Não é preciso que
entres numa capela ou numa igreja.

Podes rezar trabalhando: o trabalho não impede a oração, nem a oração o
trabalho.

Se precisares de ajuda, podes aconselhar-te com um sacerdote ou um
pastor.

Procura dirigir-te a Deus directamente. Fala com Ele, diz-Lhe tudo,
espontaneamente, directamente, como te sair. É o nosso Pai.

Seja qual for a nossa religião, todos fomos criados por Ele e somos seus
filhos. Podemos ter confiança Nele, amá-Lo, crer Nele, trabalhar para Ele.

Quando rezamos, os nossos problemas resolvem-se no sentido do que for
bom para nós.

Sem a oração, não consigo cumprir com o meu trabalho, ainda que seja por
uma meia hora. Vou buscar forças a Deus através da oração.

Beata Teresa de Calcutá (1910-1997)

2. A Oração

2.1. Porquê rezar

Seguindo o exemplo de Cristo, também nós cristãos não podemos deixar de rezar intensa e frequentemente, “*Jesus foi para o monte fazer oração e passou a noite a orar a Deus*” (Lc 6, 12). É que só conversando com Deus podemos conhece-Lo e saber a Sua vontade. E este conhecimento, que nos é dado pelo Espírito Santo, conduz-nos ao amor e o amor à união. Para amar alguém é preciso conhecer esse alguém, não basta o que d’Ele ouvimos dizer e para o conhecer é preciso conviver com ele e para conviver é preciso conversar, escutar, dialogar. A oração é este dialogo com Deus para o conhecer e amar mais cada dia que passa.

Rezamos porque queremos agir segundo o Espírito. A oração é o motor de toda a nossa actividade, não é um refúgio tranquilo, quando é necessário agir, nunca pode ser uma solução cómoda contra a acção.

A oração é como a nossa vida, com os seus tempos de paz, de crescimento, de alegria, de doença, de depressão, de surpresa, de pobreza e de riqueza.

A autenticidade da nossa vida cristã mede-se pela forma que a oração ocupa no nosso dia: aquele que reza muito, ama muito. Abbé Petit

2.2. Rezar o quê?

“*Orar não é só contar a Deus tudo o que nos preocupa. Orar é também calar e saber escutar o que o Senhor nos quer dizer*” João Paulo II -

Rezar é falar com Deus, todos o sabemos. Mas falar de quê?

Recomenda-se também aos próprios leigos que recitem o Ofício Divino, quer juntamente com os sacerdotes, quer reunidos entre si, ou mesmo sozinhos.

AAS 56

Peregrinação e Via-sacra

A peregrinação e a Via-sacra são outras formas comunitárias de oração muito difundidas e vividas entre nós que são um prolongamento da vida litúrgica da Igreja mas que não a substituem. A ambas está associada a noção de caminho e de que somos uma igreja peregrina.

Conjugam a austeridade, o espírito de fraternidade e de conversão, a oração e a acção de graças e, interiorização da própria vida (peregrinação da própria vida) que se faz percorrendo um caminho.

Para as peregrinações a tradição dar uma importância especial às que se fazem a pé devido à sua maior dificuldade e por permitir uma maior interiorização, numa outra noção do tempo que passa.

Na Via-sacra medita-se na paixão, morte e ressurreição de Cristo. É o reviver dos últimos momentos da sua vida na Terra. São 15 estações: começa no Jardim das Oliveiras e termina com a Ressurreição do Senhor.

Senti-me amado, tudo tinha sentido, valia a pena. Nada me doía e na marcha, em passada rápida, ultrapassava ora um ora outro. De repente, entendi que peregrinar é olhar para os outros, ir ao seu lado, ajudar.

A peregrinação, que é a vida, é também feita de pedras, de cruces, de flores, de estradas e de veredas que, como todas as da terra, ora sobem, ora descem percorridas na solidão ou lado a lado.

isolar..., mas para aprender a doar-se a todos" (Carta mensal, Fevereiro de 1984, pág. 9)

João Paulo II, aos Casais Responsáveis Regionais das ENS, Janeiro 2003

Esta assembleia de irmãos que não posso dispensar e que não me pode dispensar, esta assembleia está toda orientada para Deus: todos por cada um, cada um por todos e o conjunto por Deus no mesmo modo que na vida terrena de Jesus Cristo houve um vértice: a Sua entrega no calvário. Há um vértice na vida da Igreja: a Missa. Em cada missa, a Igreja está presente porque Cristo está presente. Por mais modesto que seja o santuário, por mais restrita que seja a assistência; em cada missa realiza-se este espantoso louvor de todos os filhos de Deus, reunidos em Cristo.

Henri Caffarel

Liturgia das Horas

A Liturgia das Horas, ou Ofício Divino, é da mais longa tradição cristã. É a consagração, pelo louvor a Deus, do curso diurno e nocturno do tempo. Estas orações, feitas em comunidade, foram-se progressivamente organizando, até que vieram a constituir um ciclo horário bem definido: Laudes, à primeira hora da manhã; Tercia, Sexta e Noa, no decorrer do dia; Vésperas, ao entardecer; Ofício de Leituras e Completas, à noite.

Embora enriquecido de leituras, é antes de mais oração de louvor e de súplica da Igreja (clérigos, religiosos e leigos), com a Igreja, em nome de Cristo, ao Pai.

É falar d'Ele, de nós: da nossa vida, alegrias e tristezas, sucessos e insucessos, fraquezas, propósitos, desejos. É falar-Lhe da nossa mulher/marido, dos nossos filhos, amigos, colegas, familiares.

Ou seja, é falar com Deus de tudo sem subterfúgios, sem inibições, sem complicações, é estar com Ele olhos nos olhos, ou melhor, coração no coração.

Mas não esqueçamos, não pode ser um monólogo: Deus fala-nos e nós temos de Lhe dar espaço e tempo, Deus fala sempre, mesmo quando fica calado. É preciso respeitar o silêncio de Deus, através do qual nos fala. Nós é que, muitas vezes, não O ouvimos! Dizia João Taulero, um místico do sec. XIV, «Deus visita-nos frequentemente, mas raramente nos encontra em casa!».

Rezar é, muitas vezes, ficar em silêncio.

A voz de Deus não se cala, mas Deus nunca se quer impor. Frequentemente, a sua voz escuta-se como um murmúrio, num sopro de silêncio. Permanecer em silêncio na sua presença, para acolher o seu Espírito, é já uma forma de rezar.

(Comunidade de Taizé)

Salmo 139 (138) 1-3. 13-14. 24

Senhor, Tu me perscrutas e conheces.

Sabes quando me sento e me levanto,
conheces à distância o meu próprio pensar.

Quer caminhe, quer repouse, Tu o sabes;

estás atento a todos os meus passos.

... Tu formaste o meu interior,

teceste-me no seio de minha mãe.

Dou-Te graças por tantas maravilhas;

as Tuas obras são admiráveis,

conheces a sério a minha alma.

... Vê se é errado o meu caminho,

conduz-me pelo caminho do que é eterno.

A Oração Dominical (expressão tradicional), Oração do Senhor ou oração do Pai-Nosso é o modelo de toda a oração e síntese de todo o Evangelho, a mais perfeita das orações. É a oração que Cristo entregou à Igreja. É, assim, a oração da Igreja por excelência. A comunidade dos filhos que rezam ao Pai e Lhe chamam nosso, Pai de todos. Mesmo quando a rezamos individualmente ela dá à nossa oração dimensão eclesial.

Faz parte integrante das grandes horas do Ofício Divino e dos sacramentos de iniciação cristã: Baptismo, Confirmação e Eucaristia.

A "Oração dominical" é verdadeiramente o resumo de todo o Evangelho Tertuliano

A Eucaristia

"Sabei que Eu estarei sempre convosco, até ao fim dos tempos" (Mt 28,20). Esta promessa de Cristo torna-se mais presente diante da Eucaristia: Ele está connosco! Aqui e agora! Reunidos para orar e celebrar, os fiéis respondem ao apelo de Cristo: «Fazei isto em memória de Mim» (Lc 22, 19).

...as diversas fases da liturgia eucarística convidam os cônjuges a viver a sua vida conjugal e familiar a exemplo da vida de Cristo, que se doa aos homens por amor. Eles encontrarão neste sacramento a ousadia necessária para o acolhimento, o perdão, o diálogo e a comunhão dos corações. Será também uma ajuda preciosa para enfrentar as inevitáveis dificuldades de qualquer vida familiar. Oxalá os membros das Equipas sejam as primeiras testemunhas da graça que contribui com uma participação regular na vida sacramental e na Missa do domingo [...] então os esposos poderão manifestar plenamente a graça do seu Baptismo nas suas missões específicas no seio da Família, na sociedade e na Igreja. Foi esta a intuição do Padre Caffarel, que não queria que se entrasse "numa Equipa para se

Testemunhos:

- “Mais do que um momento de reflexão, meditação e oração, as reuniões da nossa equipa permitem fortalecer e revigorar o nosso amor em casal e em Deus, através da partilha com os outros casais e das palavras do nosso Conselheiro Espiritual.”
- “Muitas vezes, depois dum dia de cansaço, custa-nos sair de casa, mesmo para a reunião de equipa, mas quando nos reunimos para partilhar a Palavra do Senhor, para rever os pontos concretos de esforço e pôr em comum as nossas alegrias e tristezas, sentimos que valeu a pena porque a presença do Senhor se fez sentir muito fortemente no meio de nós.”
- “A oração em equipa dá-nos um valor acrescentado de partilha e de comunidade.”
- “Ao longo dos anos partilhamos, em oração, sucessos e reveses, saúde e doença, tristezas e alegrias. Crescemos juntos, construímos comunidade, somos família. Vivemos, ontem e hoje, vidas cheias: Graças a Deus pelo dom da fé que dá sentido às nossas vidas e pelo amor que lhes dá forma.”
- “Os casais têm vivido os seus dramas, as suas alegrias, com bons e maus momentos, numa experiência de oração. É uma pequena comunidade que vive a comunhão dos santos em Igreja, com os que partiram e com os que ficaram.”

6.3. Algumas formas de oração comunitária

Referimos algumas formas de orar em comunidade que pela sua importância e frequência desempenham um papel importante nas nossas comunidades.

Pai-nosso ou “Oração do Senhor”

3. Oração individual

O Movimento propõe-nos como um Ponto Concreto de Esforço a meditação, ou seja, encontrarmo-nos todos os dias com o Senhor numa prece silenciosa que desenvolve em nós a capacidade de escuta e de diálogo com Deus. Somos chamados a dar o nosso tempo ao Senhor, tempo para estar a sós com Aquele que nos ama.

3.1. Rezar é um acto de fé

Rezar é falar com Aquele que Jesus Cristo nos deu a conhecer, Aquele que tomou a iniciativa de nos amar e de vir até nós, Aquele que nos precedeu no Amor, Aquele que quis encontrar-se com os homens.

Tomarmos consciência desta realidade é um acto de fé porque, humanamente, temos a impressão de sermos nós a tomar a iniciativa, de sermos nós a decidir. Na realidade Deus oferece-nos o seu amor desde sempre, para Ele somos os muito amados, os escolhidos. Na Sagrada Escritura apercebemo-nos de que a oração acompanha toda a história da salvação, estabelecendo uma ponte entre o Homem e Deus.

Rezar é reconhecer este absoluto e incondicional Amor de Deus para connosco!

Para mim, a oração é um impulso do coração, é um simples olhar lançado para o céu, é um grito de gratidão e de amor.

Sta Teresa do Menino Jesus

3.2. Rezar é estar disponível

Rezar é ir ao encontro que Deus marcou connosco. Nós sabemos-nos esperados e queremos estar com Ele. Como em qualquer encontro ou

conversa entre duas pessoas, a primeira atitude é estar atento ao outro, escutá-lo e tornarmo-nos receptivos àquilo que Ele nos quer dizer.

Eu procuro-te com todo o coração. (Salmo 119, 10)

Se tu O procuras, Ele deixar-se-á encontrar. (1 Crónicas 28, 9)

O importante na nossa oração não é tanto o que temos a contar mas mais o que Deus tem para nos dizer. Por essa razão, temos de parar e escutar, dando assim, oportunidade a que o Espírito Santo se manifeste no nosso interior.

Fala, Senhor, o Teu servo escuta. (1 Sam 3, 10)

Rezar é, portanto, estar disponível para Deus, é poder responder: estou disposto a tentar o que me propões, porque sei que me amas e que a Tua Vontade é para mim, como para todos, um caminho de vida em plenitude.

Rezar é aderir à vontade de Deus, depois de termos feito esforço para O ouvir e compreender, e levar essa vontade para a nossa vida.

Rezar é dizer-Lhe: **eu quero o que Tu queres.** É convertermo-nos.

Esta é a questão fundamental: para me converter é necessário que eu me conheça profundamente, que eu encontre a verdade em mim. A oração é este momento de verdade e de sinceridade comigo mesmo, para que eu veja as minhas dificuldades e defeitos, mas não para ficar neles, mas sim para ultrapassá-los, com a graça do espírito Santo.

A oração não pode estar desligada do nosso quotidiano, tem de enraizar na nossa vida e levar-nos-á a exprimir no nosso dia a dia o nosso desejo de conversão.

Não o que eu quero mas o que tu queres. Cristo agonizou assim.
"Pai, se quiseres, afasta de mim este cálice; contudo, não se faça a minha vontade, mas a tua". (Lc 22,42)

nostros irmãos, para dizer que está connosco, para se dar a nós, para “falar” connosco.

Temos a sorte de fazer parte duma família, duma equipa, duma paróquia, duma comunidade. Apesar de todas as suas fragilidades e limites, ajudam-nos na fé porque, como em qualquer comunidade, recebemos e damos A sua fé é também a nossa. E Isto também é verdade para a oração.

“Longe de desviar o compromisso com o mundo, a oração autêntica santifica os membros do casal e da família, abre os corações ao Amor de Deus e dos irmãos, e dá também capacidade para construir história, segundo os desígnios de Deus.”
João Paulo II às ENS, em Roma, 2003

6.2. Equipa, comunidade orante de orantes

A oração em equipa é uma oração em pequena comunidade, de comunidades que são os casais e as suas famílias.

A oração em equipa e pela equipa é uma poderosa forma de entreaajuda. É principalmente nos dias difíceis que a fé dos membros da equipa nos incita a continuar, dando-nos coragem e força sabendo que os outros rezam por nós.

Esta oração comunitária leva-nos a abandonar alguns hábitos, maneiras de fazer as coisas, a renunciar a nós próprios, a relativizar a nossa vida, a fazermos nossa a oração da equipa. Ajuda-nos a esquecermo-nos dos nossos problemas e preocupações e convida-nos à disponibilidade aos outros e a abrimo-nos ao Espírito Santo. Treina-nos na aceitação do outro e do grupo, faz-nos sentir mais comunidade, mais em comunhão.

Na oração dos outros Deus fala-nos e torna-nos mais aptos a deixar-nos conduzir por Ele, mais permeáveis à Sua Palavra e ao Espírito Santo.

6. Oração em comunidade e em equipa

6.1. Oração em comunidade

“Eram assíduos ao ensino dos Apóstolos, à união fraterna, à fracção do pão e às orações.” (Act 2, 42)

Também para a pequena comunidade dos discípulos a questão da oração se colocava pelo que pediram a Cristo: “*Senhor, ensina-nos a orar*” (Lc 11,1). Foi então que Ele lhes disse: “*Quando orardes, dizei: Pai...*”. (Lc 11,2)

Cristo é o grande mestre da oração que conhece e vive de modo absoluto a intimidade de Deus. Ele interrompia a sua actividade para se dedicar à oração: “*Retirou-se num lugar deserto para orar*” (Mc 1,35; Lc 5,15,16) e “*passou a noite a orar...*” (Lc 6,12); “*Tendo despedido as multidões, subiu ao monte para rezar na solidão. E chegada a noite, estava ali só*” (cf. Mt 14,23-24; Mc 6,46)

Sempre que rezamos, Ele está connosco e prometeu-nos de modo especial, a sua presença junto dos cristãos reunidos: “*onde dois ou três estiverem reunidos em meu nome, Eu estarei no meio deles*” (Mt. 18-20). A certeza desta presença dá à oração comunitária um valor extraordinário.

Unidos pelo baptismo formamos uma comunidade “em comunhão”, em que cada um faz o encontro com Cristo na história concreta da sua vida.

É extremamente urgente que as nossas comunidades cristãs se tornem «verdadeiras escolas de oração»

João Paulo II

S. Paulo ao comparar a Igreja ao corpo humano, diz-nos que os cristãos estão intimamente ligados em Igreja, tal como os membros dum corpo. Ao sermos diferentes uns dos outros, precisamos uns dos outros. Também assim é ao rezar: através das riquezas espirituais de cada irmão que nos rodeia, é o próprio Espírito Santo que nos chega. Deus recorre a todos os seus filhos,

3.3. Deus, um desconhecido?

Deus está sempre presente na nossa vida, mesmo quando duvidamos.

Mas nós, não a vivemos como se Ele fosse um ausente? Não será o “eterno amigo” que vemos e ouvimos muitas vezes, respondendo-Lhe com banalidades, “da chuva e do bom tempo”, sem nunca parar para O olhar de frente, para O ouvir com atenção?

Mas, quando Lhe abrimos totalmente o coração, sempre que nos tornamos disponíveis, temos a alegria de O encontrar, na Palavra, na oração, nas palavras de outra pessoa. Então talvez digamos: supunha conhecer -Te, Senhor, muitas vezes ouvi falar de Ti mas só hoje, porque resolvi dedicar-Te algum tempo tenho a impressão de Te conhecer pela primeira vez.

“Os meus ouvidos tinham ouvido falar de ti, mas agora vêem-te os meus próprios olhos” (Job 42, 5)

Mas é o Espírito Santo que nos ensina a orar, que nos enche e nos conduz. É o Mestre interior da oração, pois *“ninguém pode dizer que Jesus é o Senhor a não ser no Espírito Santo”* (1Cor 12,3).

3.4. Dar tempo a Deus

Não temos tempo para rezar!

Se esperarmos ter tempo para rezar não o teremos nunca mais. É preciso arranjá-lo! E, a falta de tempo é uma péssima desculpa. De facto, há tempo para ver televisão, para viajar, para o que se gostar ... mas não há tempo para a oração.

No entanto, para orar não é necessário muito tempo. Não se trata de multiplicar as horas de oração, basta aproveitar bem os breves espaços de

tempo da manhã, da noite ou durante o dia, como os tempos vazios que passamos nas nossas deslocções ...

A oração não se mede pelo tempo que lhe dedicarmos, mas sim pela sua intensidade. E se Deus está à nossa espera como podemos dizer que não temos tempo para este encontro?

“Buscai-me e vivereis! Procurai o Senhor e vivereis.” (Am 5, 4)

Hoje até já existem vários sites na Internet que nos proporcionam, já esquematizadas, propostas de oração diária, como por exemplo www.lugarsagrado.com/ e www.evangelhoquotidiano.org/. Ajudam-nos a criar um espaço de oração interior e a passar dez minutos a rezar, à frente do computador, com orientações e textos bíblico escolhidos especialmente para cada dia. É uma via.

Temos é de nos organizar, decidirmo-nos pelo que é importante, arranjar tempo, ele não cairá do céu.

É difícil? Com toda a certeza.

Existem muitos obstáculos? É evidente.

O contrário é que seria de admirar. Mas perseverantes e confiantes avancemos porque Deus prepara-nos o caminho e espera-nos de braços abertos qual pai de Filho Pródigo.

“Hoje mais do que nunca, o homem tem profunda necessidade de se encontrar com a misericórdia de Deus, para se sentir totalmente compreendido na debilidade da sua natureza ferida, e, sobretudo, para viver a experiência espiritual desse amor que acolhe, vivifica e ressuscita para uma vida nova.” (João Paulo II)

Senhor, nosso Pai,
Tu quiseste que o Teu Filho
nascesse e crescesse
no seio de uma família como as outras.
Assim, ao longo de uma vida simples,
Ele aprendeu, pouco a pouco
de José e de Maria
a tornar Se adulto
e a descobrir a sua missão.

Por isso, Senhor, nosso Pai,
nós Te pedimos que as famílias de hoje
sejam fortes, estáveis e vivam em harmonia.
Que cada um atinja o pleno desenvolvimento
na alegria de estar juntos, até ao perdão.
Que elas escutem todos os apelos
vindos de fora.

Pai, tu que és todo Ternura,
concede às famílias feridas pela doença,
o luto, a divisão ou a ruptura,
a coragem de continuarem a crescer
e a esperar em Ti,
sem nunca perderem a confiança um no outro.

Que cada família acolha o Teu Espírito
e, dia após dia, d' Ele receba a inspiração.
Isto é vital para a Igreja.
Isto é vital para o mundo.

(Cardeal G. Dannels)

5.4 Testemunhos:

- -“A oração com os nossos filhos tem sido para nós uma grande experiência espiritual. Com eles temos reaprendido a rezar.”
- “Como são fortes todos aqueles momentos em que em família rezamos o terço, ou pedimos por alguma intenção especial! Normalmente fazemo-lo antes do jantar.”
- “A leitura da Palavra de Deus, partilhada por todos os elementos da família, veio dar-nos uma maior união e força.”
- “A oração da vida é o melhor testemunho e herança que podemos dar aos nossos filhos.”
- “A oração em família leva-nos ao dom de nós mesmos, e faz-nos desejar partilhar com os outros todas as riquezas que o Senhor nos concedeu; é uma outra escala de valores que imperceptivelmente adquirimos uns com os outros.”

3.5. Os Conselhos de Jesus

A oração de Jesus é já um grande ensinamento. Contudo, Jesus deixou-nos alguns conselhos sobre a oração:

- *Se fores apresentar uma oferta sobre o altar e ali te recordares de que o teu irmão tem alguma coisa contra ti, deixa lá a tua oferta diante do altar, e vai primeiro reconciliar-te com o teu irmão; depois, volta para apresentar a tua oferta. (Mt 5,23-24)*
- *Quando vos levantai para orar, se tiverdes alguma coisa contra alguém, perdoai-lhe primeiro, para que o vosso Pai que está no céu vos perdoe também as vossas ofensas. (Mc 11,25)*
- *Quando orardes, não sejais como os hipócritas, que gostam de rezar de pé nas sinagogas e nos cantos das ruas, para serem vistos pelos homens. Em verdade vos digo: já receberam a sua recompensa. 6Tu, porém, quando orares, entra no quarto mais secreto e, fechada a porta, reza em segredo a teu Pai, pois Ele, que vê o oculto, há-de recompensar-te. (Mt 6,5-6)*
- *Nas vossas orações, não sejais como os gentios, que usam de vãs repetições, porque pensam que, por muito falarem, serão atendidos. Não façais como eles, porque o vosso Pai celeste sabe do que necessitais antes de vós lho pedirdes. Rezai, pois, assim: ‘Pai nosso...’. (Mt 6,7-9)*
- *Tende cuidado convosco: que os vossos corações não se tornem pesados com a devassidão, a embriaguez e as preocupações da vida, e que esse dia não caia sobre vós subitamente, 35como um laço; pois atingirá todos os que habitam a terra inteira. 36Velai, pois, orando continuamente, a fim de terdes força para escapar a tudo o que vai acontecer e aparecerdes firmes diante do Filho do Homem. (Lc 21,34-36)*

- *Digo-vos ainda: Se dois de entre vós se unirem, na Terra, para pedir qualquer coisa, não-de obtê-la de meu Pai que está no Céu. Pois, onde estiverem dois ou três reunidos em meu nome, Eu estou no meio deles.* (Mt 18,19-20)
- *Se me pedirdes alguma coisa em meu nome, Eu o farei.* (Jo 14,14); *Até agora não pedistes nada em meu nome; pedi e recebereis. Assim, a vossa alegria será completa.* (Jo 16,24).

3.6. Diferentes maneiras de rezar

Sabemos que rezamos de maneiras muito diferentes uns dos outros; cada um tem a sua forma pessoal de se encontrar com Deus (quando, onde e como), há muitas moradas na casa do Senhor.

Muitos de nós apoiamo-nos na Palavra de Deus, nas leituras do dia ou noutros textos do Evangelho. (Ver o documento das ENS “A Palavra de Deus”). Estes textos ajudam a criar um clima, um ambiente de silêncio e a fixar a atenção. Progressivamente tomamos consciência da presença de Deus.

Há quem opte por fórmulas que recitam ou orações, no entanto, essas fórmulas devem ser sentidas e interiorizadas, pensado no que estamos a dizer, tornando-as nossas, fazendo-as vir do fundo do coração e não um simples movimento de lábios.

Ao contrário do que pode parecer é sobretudo nos momentos difíceis de secura e aridez que é mais necessário rezar. Quanto mais secos nos sentimos mais necessitados estamos da “fonte de água viva”.

Procurei o Senhor...e Ele respondeu-me. (Salmo 34, 5)

as orações litúrgicas, associamo-nos à oração de toda a Igreja e damos à nossa oração familiar uma projecção universal. O “nós” familiar deve inserir-se no “nós” da Igreja. Este “nós” não é só uma fórmula de oração, é uma comunidade viva, onde se agrupam os homens e as mulheres, os adultos e as crianças, os santos e os pecadores.

A missa de Domingo deveria ser o grande momento de oração da família.

"Eu e a minha casa serviremos ao Senhor" (Josué 24,15)

" Acredita no Senhor Jesus e serás salvo ". (At 16,31)

5.2. O Terço e o Rosário

O Terço é por excelência uma oração comunitária, por isso muitas famílias o rezam. Muitos casais testemunham ser um momento forte de oração em família.

O Rosário foi sempre também a oração da família e pela família. Outrora, esta oração era particularmente amada pelas famílias cristãs e favorecia certamente a sua união. É preciso não deixar perder esta preciosa herança. Importa voltar a rezar em família e pelas famílias, servindo-se ainda desta forma de oração.

João Paulo II

5.3. A Liturgia das Horas

Também muitas famílias rezam a Liturgia das Horas, principalmente Laudes, de manhã; Vésperas e/ou Completas, à noite.

5. Oração em família

O Movimento propõe-nos como um Ponto Concreto de Esforço que reservemos um tempo para rezarmos juntos, marido e mulher, com os nossos filhos.

5.1. Família comunidade orante

Casais, vocês têm pouco tempo para aprofundar a vossa fé. Esquecem-se que os livros não são os únicos a falar de Deus. Vocês têm em casa uma Bíblia em imagens, se assim posso dizer. Estou a falar de todas essas realidades familiares que vivem: o amor conjugal, a paternidade, a maternidade, os filhos, a família, a casa. Tudo isso que Deus encontrou de mais claro para se manifestar.

P. Henri Caffarel

Quando o casal se transforma em família a oração conjugal, sem desaparecer, prolonga-se em oração familiar, em oração comunitária: os pais ensinam os filhos a orar, orando com eles.

Tal como a oração da Igreja forma a comunidade Igreja, a oração familiar reforça a unidade familiar. Através da oração a família toma consciência da sua unidade espiritual, do amor que liga os seus membros entre si e a Deus.

Para tal é necessário harmonizar horários e ocupações porque todos devem participar. Cada um deve fazer este esforço e procurar a melhor maneira de o conseguir pois, a oração, deve reflectir a vida familiar e as suas múltiplas facetas.

Como toda a comunidade cristã, a família tem de rezar, tanto mais quanto, a família é a única comunidade que tem origem num sacramento.

É excelente que da oração familiar conste um texto litúrgico. Ao Sábado, em particular, a oração pode ser a preparação da missa de Domingo. Rezando

Existem muitas formas de orar, cada qual com o seu lugar e a sua função, mas é necessário prepararmo-nos, isto é, vigiar com atenção os gestos e as atitudes do início da oração. Lentidão e calma são indispensáveis para quebrar o ritmo precipitado e tenso de uma vida cheia e apressada. Alguns momentos de silêncio, como um travão, contribuirão para nos introduzir no ritmo da oração e quebrar com todas as actividades precedentes, tomando maior atenção às atitudes interiores e abrindo o nosso coração ao Espírito.

Também sabemos que não temos um modo único de rezar. Ao longo da nossa vida e de acordo com o nosso estado de espírito, maturidade, tempo, necessidade, vamos vivendo formas diferentes de orar.

O Padre Dário Pedroso diz que há muitos modos de orar e exemplifica: a meditação (pensar em algo de bom e dialogar com Deus sobre isso), a oração de súplica (pedir ao Espírito Santo que nos conceda os seus dons), a oração de mediação (fazer a ponte entre Deus e os homens, levando a humanidade a Deus e trazer Deus aos homens, levar a família, os colegas, os amigos, o mundo a Deus através da minha oração), a vida e oração (levando a nossa vida a Deus para aos poucos e poucos levar a oração para a nossa vida) e a oração de louvor (oração mais rica por ser a menos egoísta, onde não se pede nada, servindo apenas e só para louvar, bendizer e glorificar o Senhor).

3.7. Alguns testemunhos:

- “A oração ensinou-me a verdade: diante de Deus é impossível alguém vangloriar-se. É a grande mestra da humildade, ao orar, sinto-me como uma criança.”

- “Orar é uma oportunidade para reconhecer as minhas prioridades. Normalmente rezo por aquilo que é importante para mim, ou então urgente”
- “A oração entrou de tal maneira na minha vida que é difícil passar sem ela. Durante a oração tudo transparece e fica claro e vou descobrindo, pouco a pouco a vontade de Deus”.
- “Será exagero dizer que, pouco a pouco, ao correr dos anos, Deus dá-nos do mundo e dos que o habitam uma visão que se aproxima da sua?”
- “No final de cada dia, antes de adormecer costumo fazer o exame de consciência. Revejo o que fiz de positivo, seguido dos aspectos negativos e omissões. Peço perdão a Deus e peço para que me ilumine, prometendo algo de diferente e de melhor para amanhã.”

Oração dos Esposos

Senhor, nosso Deus, nós te bendizemos e damos graças,
 Porque Tu nos fizeste
 À tua imagem e semelhança:
 Homem e Mulher Tu nos criaste
 E convidas-nos a viver um para o outro um amor alegre e estimulante.
 Bendito sejas Tu pelo “ sim” que nos inspiraste,
 Pela confiança e pelo perdão de que nos tornas capazes,
 Pela Tua presença que ilumina a nossa relação
 Tanto nos bons como nos maus momentos.
 Deus, fiel e generoso, nós te pedimos,
 Ensina-nos, em cada dia a comprometermo-nos de novo,
 Renova o nosso amor, fortalece-nos na fidelidade,
 Fica connosco na hora da dúvida,
 Quando o que temos de melhor
 Corre o risco de enfraquecer ou de ceder:
 O nosso desejo de viver um para o outro e de dar a vida.
 Trindade Santa, Pai, Filho e Espírito Santo,
 Nós te pedimos pelos casais em dificuldade,
 Por todos aqueles que têm dificuldade em ficar um com o outro
 E a viver na confiança.
 A todos os esposos, a todas as famílias, dá Senhor,
 Os dons da unidade, da fecundidade e da fidelidade,
 A Tua alegria para sempre.
 Amén!
 Cardeal Dannels

4.8. Alguns testemunhos:

- - “A oração conjugal trouxe-nos muito: a união do casal com Deus, a união entre nós, o conhecimento muito aprofundado e íntimo um do outro, que achamos indispensável para a construção do nosso casal.
- “A oração conjugal aproximou-nos. Sentimos particularmente o seu benefício após uma dificuldade, divergência de pontos de vista, aborrecimentos domésticos, dificuldades de dinheiro, e sobretudo perante as dificuldades provenientes da minha deficiente saúde.”
- - “A oração conjugal ajuda-nos a viver mais próximos um do outro; a fazer passar a serenidade da nossa oração para a nossa vida quotidiana.
- - Um pouco inquietos com o equilíbrio da sua vida a dois, perguntámos a um casal, ambos com uma vida profissional sobrecarregada: “Vocês quase não se vêem um ao outro! Quando conversam? Quando estão juntos?” Resposta: “É simples: fazemos uma hora de adoração ao Santíssimo Sacramento todas as semanas, e isso une-nos extraordinariamente”.
- A oração deu uma dimensão nova à nossa vida, uma união muito maior. Ao princípio parecia-nos quase impossível rezar a dois, a nossa relação com Deus era de tal maneira íntima, pessoal, que achávamos impensável partilhá-la. Com o nosso crescimento espiritual sentimos a necessidade de rezarmos juntos. Hoje é crucial na nossa vida.
- “Na nossa oração rezamos sempre o Magnificat, é uma forma de nos sentirmos mais ligados à nossa equipa e a todo o Movimento.”
- “Louvámos a Deus juntos e Deus deu-nos um magnífico presente: ao rezarmos em voz alta, comunicamos um ao outro o mais profundo da nossa alma e o impulso mais secreto da nossa vida interior”

Senhor Deus,
Não tenho a menor ideia de para onde estou indo,
Não enxergo o caminho à minha frente,
Não sei ao certo onde irá dar esse caminho.
Também não conheço verdadeiramente a mim mesmo,
E o facto de que penso que estou seguindo a Tua vontade
Não significa que realmente esteja seguindo a Tua vontade.
Mas acredito que o meu desejo de Te agradar
Realmente Te agrada.
E espero ter esse desejo em tudo o que fizer,
Espero nunca me afastar desse desejo.
Sei que, se assim o fizer,
Tu me guiarás pelo caminho correcto
Embora eu possa nem saber que o estou trilhando.
Assim, confiarei sempre em Ti
Embora eu pareça estar perdido
E caminhando na sombra da morte.
E não temerei, porque Tu estás sempre comigo
E nunca deixarás que eu enfrente os perigos sozinho

Thomas Merton

4. Oração conjugal

O Movimento propõe-nos como um Ponto Concreto de Esforço que rezemos juntos, marido e mulher, expressão comum de duas orações individuais e que brota de uma vida partilhada.

A oração conjugal é um desses momentos privilegiados em que o lar se abre à acção do Espírito Santo. A oração conjugal é um tempo forte do sacramento do matrimónio. P. Henri Caffarel

4.1. Os dois na presença de Deus

Marido e mulher, ao lado um do outro, colocam-se na presença de Deus para O adorarem, louvarem, escutarem, pedirem-Lhe a sua Graça para viverem o sacramento do matrimónio, para viverem o seu amor humano como reflexo do amor de Deus.

A oração conjugal reforça a corrente de amor entre marido e mulher e ambos com Deus. Cada um conserva e desenvolve a sua relação pessoal com Deus, mas ao mesmo tempo, à medida que o casal se afirma e amadurece, estrutura-se uma “maneira conjugal de rezar”.

São dois filhos de Deus que unidos pelo sacramento do matrimónio se reúnem para rezar. A fé de que Cristo actua no seu sacramento, constitui a base desta oração filial do casal. Todavia, o sacramento só é caminho para Deus se o casal recorrer às graças espirituais que ele contém. Uma destas grandes graças é a oração conjugal.

Rezar em casal é por em comum a vida espiritual dos dois. Não nos esqueçamos que os esposos têm o encargo da “alma” um do outro, assim é importante o encorajamento mútuo para rezarem juntos.

a Liturgia das Horas. Há os que preferem ler a Palavra de Deus e meditar sobre ela.

Uma paragem importante para orar a dois é o Retiro, ponto concreto de esforço proposto pelo Movimento. É um tempo de dedicação a Deus em que o casal “desliga o motor”, deixa a correria diária e diz: Aqui nos tens Senhor!

Seja qual for a opção o importante é rezar e que essa oração se prolongue durante o nosso dia. Uma forma é conservar da Palavra de Deus uma fórmula curta ou um versículo que nos alimente ao longo do dia.

4.7. Alguns ensinamentos do Padre Caffarel

- Que na hora da oração cesse todo o desacordo, que seja restabelecida a paz.
- Que marido e mulher renovem a sua fé nesse pacto que Cristo concluiu com eles, na sua presença no meio deles. Que tomem consciência que Cristo está impaciente por louvar o Pai por meio deles que se puseram ao Seu serviço.
- Que escutem Cristo juntos. Escutar Cristo, quer dizer, começarem esta oração pela leitura da Bíblia e depois calarem-se e meditarem. Então e somente então, tendo-o escutado e compreendido, falar a Deus, falar-Lhe espontaneamente, exprimir-Lhe pensamentos e sentimentos com a simplicidade duma criança.

Tudo isto, em teoria, parece fácil. Como se explica então que tantos casais sintam dificuldade em iniciar a oração conjugal? É que só depois de a fazermos e de sermos assíduos a este encontro especial se fazem sentir as suas graças.

4.5. A oração à medida que o tempo passa...

A vida do casal, como sabemos, não é um percurso pela planície; marcam-na alegrias e tristezas, altos e baixos e a oração torna-se sempre a expressão deste caminho.

Como sucede com o próprio casal, a oração conjugal modifica-se ao longo do tempo, mas nem sempre num sentido de progresso. Muitos levados pela fadiga, pelos anos que passam, deixam-se arrastar, tendem para uma certa preguiça e arranjam desculpas variadas. Então a oração pode tornar-se rotineira ou quase ser abandonada. É preciso estar atento e reagir procurando o aprofundamento apesar das dificuldades.

Os casais que se mantêm fiéis à oração conjugal e que com fé e coragem, vencem as dificuldades, não tardam a experimentar os seus benefícios e testemunham que ela adquire uma interiorização e uma simplificação cada vez maiores.

Muitos casais, só depois de muitos anos de casados, descobrem a alma do outro, os movimentos e as aspirações da sua vida interior.

“A todos vós casais cristãos, casais e pais, faço o seguinte convite: Caminhai com Cristo! É Ele que vos leva à descoberta da dignidade do compromisso que haveis contraído. É Ele, Jesus Cristo, quem pode realizar em vós muito mais do que podeis pedir ou imaginar.”

Livro “Orar - A espiritualidade do Papa” - João Paulo II

4.6. Diferentes maneiras de rezar

Também na oração conjugal existem muitas formas de rezar e também elas vão variando ao longo do tempo e de acordo com a disposição interior do casal. Muitos rezam o Terço. Outros acompanham a oração da Igreja e usam

Quando iniciamos o nosso encontro a dois com o Pai, é importante que estejamos preparados para O escutar. Cada um medita, por alguns minutos, sobre o seu dia e depois perguntamo-nos: “Que preocupações tivemos hoje?”, “O que correu mal?”, “O que nos entristeceu?”

Depois fazemos um pouco de silêncio para encontrarmos serenidade e paz interior e deixar que, pouco a pouco, o nosso coração comece a libertar-se devagarinho...

Este pequeno e simples momento de Encontro com Aquele que mais nos ama, é para os dois uma fonte de vitalidade e força para chegarmos mais além. Então, juntos, oferecemos-Lhe as nossas preocupações e cheios de paz, da Sua paz sentimos que o Pai nos diz: “Estou tão feliz por vos ver aqui!”.

4.2. Uma oração de reconciliação

Quando vos levantais para orar, se tiverdes alguma coisa contra alguém, perdoai-lhe primeiro, para que o vosso Pai que está no céu vos perdoe também as vossas ofensas. (Mc, 11,25)

A nossa oração conjugal seria pouco verdadeira se não incluísse o perdão, um perdão recíproco pelas dificuldades, pequenas ou grandes, que lesaram a nossa harmonia conjugal. Lucas diz-nos: “ *Se fores apresentar uma oferta sobre o altar e ali te recordares de que o teu irmão (o teu cônjuge) tem alguma coisa contra ti, deixa lá a tua oferta diante do altar, e vai primeiro reconciliar-te com o teu irmão (o teu cônjuge)* ”. (Mt 5, 23-24)

A oração conjugal apresenta-se como um dos grandes factores da unidade espiritual e mesmo da verdadeira unidade entre marido e mulher. Não se pode rezar em comum, sem primeiro acabar com as discórdias, sem que marido e mulher saibam pedir e dar o perdão.

Perdoar não é esquecer, nem apenas desculpar. É acolher o outro na intimidade do nosso coração.

Foi assim que o Senhor nos ensinou a rezar: “perdoai como nós perdoamos”, que significa também pedir: “porque perdoais, ensinai-nos a perdoar”.

D. José Policarpo

4.3. Uma oração admirativa e de acção de graças

“O Senhor fez em mim maravilhas, santo é o Seu nome”. (Lc 1,49)

"Por tudo dai graças" (1Ts 5,18).

O casal, ao reconhecer as maravilhas de Deus na sua vida dá graças pela história de amor que vive, com mais ou menos dificuldades, mas que lhe revela o amor actuante de Deus. Dar graças é agradecer, é devolver a Deus esses dons recebidos através do Espírito Santo: “*Que tens tu que não tenhas recebido?*” (1 Cor.4,7)

Reconhece no seu amor de casal a força do sacramento do matrimónio, sinal da aliança de Deus. Este amor poderoso, infinito, incondicional e misericordioso que actua sem cessar na história dos homens. O casal sabe-se inserido nesta história; sabe que pertence ao povo de Deus e participa naturalmente na oração desse povo para exprimir a sua adoração e o seu louvor: “*Tu és grande, Senhor, eternamente, “santo é o teu Nome”, “é eterno o teu amor”...*

4.4. Uma oração de súplica

Não sabemos o que havemos de pedir para rezarmos como deve ser. (Rm 8,26)

Muitos casais testemunham que quando rezam juntos, a oração de súplica, o pedido, é a mais frequente, a mais espontânea.

É normal. Nada de mais sincero do que voltarmos para o Senhor os nossos anseios porque o próprio Cristo nos disse que tudo o que pedíssemos em oração com fé nos seria concedido: “*Pedi e recebereis*”. Pedir é reconhecer ao mesmo tempo a nossa necessidade e o amor do Pai a quem nos dirigimos.

Deus dá algumas graças, como o começo da fé, mesmo aos que não pedem. Outras, como a perseverança, reservou para os que pedem.

Sto. Agostinho

Na súplica, o casal não se fecha sobre si mesmo nem sobre a pequena célula familiar, a sua oração alarga-se ao mundo inteiro. Esta universalidade da nossa oração brota espontaneamente quando pedimos pelos e para os nossos irmãos: a paz, a justiça, o respeito mútuo, o pão de cada dia...

Sabemos que o Espírito Santo está sempre a actuar e que “*renova a face da terra*”, mas temos que pedir esta renovação, sem nos esquecermos que temos que trabalhar para ela com as nossas próprias mãos.

Pedi, pedi! Não deixeis nunca de pedir. Estou convencido que nunca pedimos demais ao Senhor. Estou convencido que Ele se deve espantar com a nossa timidez. Somos demasiado medrosos e cobardes nos nossos pedidos.

P. Bernard Olivier

Pedi, e ser-vos-á dado; procurai, e encontrareis; batei, e hão-de abrir-vos. Pois, quem pede, recebe; e quem procura, encontra; e ao que bate, hão-de abrir (Mt 7, 7-9)