

YOUCAT

PORTUGUÊS

ORAÇÕES PARA OS JOVENS

Organizado por
Georg von Lengerke
e
Dörte Schrömgies



ÍNDICE

Podes rezar 7
Pequena escola de oração 12

PRIMEIRA PARTE

Quero louvar-Te todos os dias
– Um livro de orações para duas semanas 17

Primeira semana – O meu caminho com Deus

Domingo: Tu conheces-me 18 | Segunda-feira: Tu firmaste os meus passos 23 | Terça-feira: Tu és o caminho 29 | Quarta-feira: Caminhar em teu nome 33 | Quinta-feira: Chamas-nos amigos 37 | Sexta-feira: Ouves a minha súplica 42 | Sábado: Tu sabes o que me define 46

Segunda semana – O caminho de Deus comigo

Domingo: Deus ressuscita – A ressurreição 51 | Segunda-feira: Construída a partir de pedras vivas – A Igreja 56 | Terça-feira: Para que o mundo creia – Unidade 62 | Quarta-feira: Tu arrancas o nosso coração de pedra – Conversão 66 | Quinta-feira: É hoje! – Eucaristia 70 | Sexta-feira: Deus penetra o sofrimento – A Paixão de Cristo 75 | Sábado: Pelos séculos dos séculos – A Aliança de Deus 80

SEGUNDA PARTE

Chamaste-nos amigos
– A minha vida de oração 87

Louvar o Pai 88 | Escutar o Filho 94 | Pedir ao Espírito Santo 100
Adorar a Deus 105 | Deixar que Deus me perdoe e redima 110
Discernir e decidir 118 | Ser chamado e responder 122 | Rezar pelas pessoas – Chegar às pessoas 130 | A vida – O dom que nos confiaste 138 | Suplicar na aflição 146 | Ser finito e imortal 152
Rezar com a Mãe de Jesus 158

Índice onomástico 168 | Índice de orações 172
Bibliografia 176 | Agradecimentos 176
Créditos fotográficos 176



Podes rezar

Podes rezar. Talvez já não rezes desde que eras pequeno. Talvez a oração ainda te seja totalmente estranha. Ou talvez te tenham dito que é difícil rezar ou que isso também não serve para nada. É possível que tenhas medo que Deus não ouça a tua oração. Ou talvez tenhas ouvido alguém falar do que se pode experienciar pela oração muito apaixonadamente e tenhas medo de te desiludires. Mas tudo isso não te deve impedir de rezar.

Dá um pequeno passo!

Podes rezar. Podemos dizer-te isto, embora não te conheçamos pessoalmente. Mas Aquele a quem tu podes rezar e que quer falar contigo conhece-te. Ele está muito próximo de ti. Conhece-te melhor do que tu mesmo e está mais próximo de ti do que tu mesmo. Jesus é o Deus encarnado. E já quando veio ao mundo decidiu habitar no teu coração. É aí que Ele espera por ti. É aí que Ele quer ser procurado e encontrado. É aí que Ele quer falar contigo e ouvir-te. Ele conhece-te e ama-te como ninguém. Podes confiar-Lhe toda a tua vida, com tudo de bom e de mau, com a tua alegria e com a tua dor, juntamente com o que te alegra e com o que, não sendo visível, te envergonha.

Rezar é confiar tudo a Deus. Rezar é ficar em silêncio e escutar. É deixar que Ele entre na tua vida diária, no teu corpo, nos teus pensamentos, em tudo o que dizes, pensas e fazes. Deus já deu o grande passo em direção a ti. O caminho da oração começa para ti apenas com um pequeno passo. Convidamos-te a caminhar até Ele.

O livro de orações para duas semanas e os temas de vida

Este livro deverá ser uma ajuda para o caminho de oração de amizade com Deus. Estão aqui compiladas orações antigas e novas para bons e maus dias e noites. Encontras orações da Sagrada Escritura, de pessoas tementes a Deus cujo nome ficou na História e de pessoas da atualidade. Este livro divide-se em duas partes. A primeira parte consiste num ritmo de oração, tendo orações para rezar de manhã e para rezar à noite para cada dia, durante duas semanas. Os dias da primeira semana são sobre temas da nossa vida com Deus, os da segunda semana sobre temas da vida de Deus connosco. A segunda parte é uma compilação de orações sobre vários temas e adequadas a várias intenções. Podes dar-te bem com o ritmo regular da primeira parte e adaptar-te a ele – consoante a situação, as épocas festivas da Igreja ou as tuas preocupações.

As orações dos outros são um caminho para a tua oração

As orações pré-formuladas podem ajudar-te a rezar com as palavras adequadas e levar à oração interior do silêncio. Mas as orações pré-formuladas não se encontram aqui para uma mera repetição. Quando a oração de outra pessoa se transforma na tua própria oração, rezas com ela e ela contigo. Neste livro, os autores das orações querem rezar contigo e por ti. Podem tornar-se companheiros de pensamento que te ajudam a encontrar cada vez mais as tuas próprias palavras e também a encontrar o silêncio da oração. Desta forma, tornas-te cada vez mais uma pessoa de oração, uma pessoa ligada a Deus.

É possível que determinadas orações, frases ou palavras te toquem profundamente no coração. Se assim acontecer, permanece aí. Dá-te a ti mesmo um breve momento. Deixa que a palavra penetre no teu coração e no teu corpo. Talvez a queiras aprender de cor e trazer contigo nas atividades e intenções do teu dia. Rezar em voz alta também pode ajudar. Não precisas de rezar sempre todas as orações. Escolhe uma parte de um texto que te fale de modo especial e permanece aí.

Enquanto procurámos e encontrámos estas orações, e as rezámos continuamente, percorremos o mesmo caminho que tu podes percorrer com este livro. E continuamos a caminhar com ele. Connosco caminham inúmeras pessoas em oração; pessoas de todos os tempos desde a criação do mundo, pessoas que já se encontram com Deus e pessoas que ainda estão connosco. Muitos rezam contigo e por ti – nós também. Podes rezar. E, se quiseses, podes começar já hoje.

Ehreshoven, agosto de 2011,
 GEORG LENDERKE e DÖRTE SCHRÖMGES

Pequena escola de oração

Decide-te.



Deus desejou-nos e criou-nos como pessoas livres. Muitas vezes, ao longo do dia, ponderamos, definimos prioridades, tomamos decisões. Sem tomarmos decisões não avançamos. Se quiseres, decide por te tornares uma pessoa de oração e moldar a tua relação com Deus. Decide-te de forma consciente: eu quero rezar neste e naquele momento. Toma a decisão de rezar de manhã à noite, e a de rezar à noite, de manhã.

Sê fiel nas coisas pequenas.



Muitos começam a rezar com grandes intenções. Depois de algum tempo falham e pensam que já não conseguem rezar. Começa com pequenos tempos de oração fixos. Sê fiel a estes tempos. Então, a tua vontade e a tua oração podem aumentar conforme o tempo e as circunstâncias te forem adequadas.

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

ROMANO GUARDINI

Põe tempo de parte para a oração.



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

” «Podemos rezar a toda a hora» – sei que podemos, mas receio que quem não reza em horas pré-estabelecidas, raramente reza.

CHARLES HADDON SPURGEON

Prepara um local para ti.



O local onde rezas influencia a tua oração. Por isso, procura um local onde podes rezar à vontade. Para muitos é a cabeceira da cama ou a escrivaninha. Para outros, ajuda se tiverem um local preparado que os lembre e convide à oração: um escabelo ou cadeira com genuflexório, tapete, ícones ou imagens, a Sagrada Escritura, um livro de orações.



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

MATEUS 6,6

Estrutura e ritualiza a tua vida de oração.



De cada vez que tentamos rezar, ultrapassar as barreiras para o conseguir fazer pode exigir muito esforço da nossa parte. Dá à tua oração uma determinada ordem (um ritual).

Isto não te deve limitar, mas sim ajudar, para que não tenhas de pensar todos os dias se queres rezar e como o queres fazer.

Antes da oração, coloca-te de forma consciente diante da presença de Deus; depois da oração, fica durante algum tempo a receber e a agradecer a bênção de Deus.

”

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

SANTA GERTRUDES, A GRANDE

Deixa que
todo o teu
ser reze.



A oração não se realiza apenas em pensamentos e palavras. Na oração, todo o teu ser deve ligar-se a Deus: o teu corpo, a tua percepção interior e exterior, a tua vontade, os teus pensamentos e sentimentos, ou o sonho da noite anterior. Por vezes, as distrações também te dão informações importantes sobre o que realmente te mantém ocupado e o que te move, e sobre o que tu podes expressar diante de Deus e entregar ao Seu cuidado. Para concretizares o que te vai ocorrendo durante a oração, também podes anotar e voltar para a oração.

”

Quando o teu coração vagueia ou sofre, trá-lo cuidadosamente de volta ao seu lugar e coloca-o na presença do teu Senhor; e apenas terás alcançado a plenitude da tua vida se não tiveres feito outra coisa a não ser trazer o teu coração de volta ao lugar e, continuamente, colocá-lo na presença do nosso Deus, embora, de cada vez, tenha fugido novamente depois de o teres recuperado.

SÃO FRANCISCO DE SALES

Várias
formas
de oração.



Descobre e exercita as várias formas de oração, que podem variar consoante o tempo, as circunstâncias e a situação do momento: a oração pré-formulada de outra pessoa à qual eu adiro; 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...

Aproveita as
oportunidades.



Também podes 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 autocarro, de comboio ou de carro (não ligar a música ao mesmo tempo), as horas livres, a capela ou a igreja que ficam a caminho. Permite que as oportunidades que tens para rezar se transformem num convite a uma ligação com Deus que se renova continuamente.

Deixa que Deus Se exprima por palavras.



Rezar é também escutar a voz de Deus. Deus expressa-Se através das palavras da Sagrada Escritura que a Igreja lê diariamente. Ele fala através da Tradição da Igreja e do testemunho dos santos. Mas também fala – muitas vezes ocultamente – no coração de cada um, por exemplo, através das decisões da tua consciência ou através de uma alegria interior. A Palavra de Deus nas Escrituras faz com que a Palavra de Deus possa ser escutada e dá-Lhe uma voz. Deixa que Deus Se exprima por palavras na tua oração. Estabelece uma relação de familiaridade com Ele para que consigas distinguir a Sua voz das muitas vozes e que consigas reconhecer a Sua vontade.

” Queixamo-nos de que Deus não nos aparece nos poucos minutos que deixamos para Ele. Mas o que acontece com as restantes vinte e três horas e meia em que Deus nos bate à porta e respondemos: «Lamento, mas estou muito ocupado»?

ANTHONY BLOOM

Reza com a Igreja na Terra e com a Igreja do Céu.



10

Quem reza – quer seja sozinho ou com outras pessoas – insere-se na grande comunidade das pessoas tementes a Deus. Quem reza eleva-se da Terra até ao 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 tua comunidade e com os santos. Podes pedir-lhes que rezem por ti. Assim, a solidariedade de oração entre as pessoas diante Deus não acaba com a morte.

” Encontrem espaço na vossa vida para a oração! Rezar a sós é bom, mas mais bonito e frutuoso é rezar em comunidade, pois o Senhor disse que onde um ou dois se reunissem em Seu nome, Ele estaria no meio deles (cf. Mt 18,20).

BENTO XVI

Primeira semana – O meu caminho com Deus



TU CONHECES-ME



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

! * Encontras uma
● oração do Sinal
da Cruz na página
105!

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

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

✠ **Senhor, abre os meus sentidos**

✠ Senhor, abre os meus lábios,
e a minha boca anunciará o Teu louvor.

✠ Senhor, abre os meus olhos,
e verei a Tua obra e as necessidades das pessoas.

✠ Senhor, abre os meus ouvidos,
e escutarei a Tua palavra e o clamor dos pobres.

✠ Senhor, abre o meu nariz,
e distinguirei o que está vivo do que está morto.

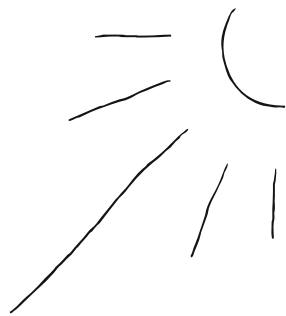
✠ Senhor, abre o meu entendimento,
e Te escutarei e compreenderei a Tua palavra.

✠ Senhor, abre o meu coração,
e Te darei espaço para Te procurar
e encontrar em todas as coisas.

✠ Senhor, abre as minhas mãos,
e Te receberei e Te entregarei
à humanidade com alegria.
Amen.

O Cântico das Criaturas

Altíssimo, Onnipotente, Bom Senhor,
Teus são o Louvor, a Glória,
a Honra e toda a Bênção.
A Ti só, Altíssimo, se hão de prestar
e nenhum homem é digno de Te nomear.



Louvado sejas, meu Senhor,
com todas as Tuas criaturas,
especialmente o senhor irmão Sol,
que clareia o dia e que,
com a sua luz, nos ilumina.
Ele é belo e radiante,
com grande esplendor;
de Ti, Altíssimo, é a imagem.

Louvado sejas, meu Senhor,
pela irmã Lua e pelas estrelas,
que no céu formaste, claras,
preciosas e belas.

Louvado sejas, meu Senhor,
pelo irmão vento,
pelo ar e pelas nuvens,
pelo sereno
e por todo o tempo em que dás sustento
às Tuas criaturas.

Louvado sejas, meu Senhor,
pela irmã água, útil e humilde,
preciosa e casta.

Louvado sejas, meu Senhor,
pelo irmão fogo, com o qual iluminas a noite.
Ele é belo e alegre, vigoroso e forte.

Louvado sejas, meu Senhor,
pela nossa irmã, a mãe Terra,
que nos sustenta e governa,
produz frutos diversos,
flores e ervas.





Louvido sejas, meu Senhor,
pelos que perdoam pelo Teu amor
e suportam as enfermidades e tribulações.
Bem-aventurados aqueles que as suportam em paz,
pois por Ti, Altíssimo, serão coroados.

Louvido sejas, meu Senhor,
pela nossa irmã, a morte corporal, da qual homem algum pode escapar.
Ai daqueles que morrem em pecado mortal!
Bem-aventurados aqueles que cumpriram a Tua santíssima vontade,
porque a segunda morte não lhes fará mal.

Louvai todos e bendizei o meu Senhor!
Dai-Lhe graças e servi-O com grande humildade!
Amen.

SÃO FRANCISCO DE ASSIS



A adoração deve ser a primeira coisa que fazemos e deve constituir parte considerável da nossa vida.

BEATO CARLOS DE FOUCAULD