

começa
a tua oração
assim



Elias Couto

--

COMEÇA ASSIM A TUA ORAÇÃO

--

SECRETARIADO NACIONAL
DO APOSTOLADO DA ORAÇÃO

FICHA TÉCNICA

Capa | Carla Almeida

Design e paginação | Carla Almeida

Ilustrações | João Sarmento, S.J.

Tipografia | Clássica

Depósito Legal nº | 36917/414

ISBN | 978-972-39-0776-6

Janeiro de 2014

Com todas as licenças necessárias

.

EDITOR

**SECRETARIADO NACIONAL
DO APOSTOLADO DA ORAÇÃO**

Rua S. Barnabé, 32

4710-309 BRAGA

T. 253 689 440

F. 253 689 441

www.apostoladodaoracao.pt

livros@snao.pt

A VIDA COMEÇA NA ORAÇÃO

A oração é uma busca. E um encontro. Talvez o mais difícil da oração seja precisamente isto, sentir-se continuamente à procura sem encontrar totalmente o que se quer. E, ao mesmo tempo, ser-se encontrado, como quem foi descoberto a meio de uma noite fria e trazido para o aconchego de uma casa.

Mas não se fica por aí. A verdadeira oração leva até aos limites do impossível, como se fosse necessário chegar ao Tudo para perceber que nada se tem, ou sentir-se completo para depois querer estar vazio. A verdadeira oração coloca-nos num estado imprevisível e fascinante. É irresistível. E, por isso, assusta e atrai, como algo que se apresenta como pleni-

tude e, no mesmo instante, como a sensação de estar irremediavelmente perdido. Porque a plenitude tem consequências, do género das que mudam totalmente a vida.

Estar em oração coloca-nos no tempo certo, no aqui e no agora onde se vive aquilo que Deus sonha e quer para cada momento. Não esquece o passado, mas agradece-o como dom inestimável, mesmo que seja difícil entender tudo; não evita o futuro e os seus medos, mas faz com que os pequenos passos se orientem para os grandes horizontes. Não despreza o presente, mas faz pressentir e saborear o céu na terra.

É estar presente diante da Presença amorosa do Pai, na simplicidade das palavras e dos gestos que o Espírito Santo nos move a ter, para que Jesus não seja apenas um ideal, mas uma vida concreta. A nossa, como hoje se entrega e como hoje começa.

António Valério, sj

APRESENTAÇÃO

Com frequência, o mais difícil na oração é encontrar o modo de começar: colocar-se na presença de Deus, criar espaço interior para O acolher e disposição para Lhe falar. Não é fácil porque, quase sempre, andamos distraídos com as muitas coisas que nos preocupam e ocupam os nossos dias, quase todas urgentes ou, pelo menos, importantes para nós, a cada momento.

Quando, há três anos (2010), surgiu o espaço diário de oração na internet a que chamámos *passo-a-rezar*, com ele surgiu a necessidade de proporcionar aos seus utilizadores uma

ajuda para dar início à oração diária – palavras breves, ajudando a interromper as tarefas quotidianas ou a integrar o espaço físico na atitude orante.

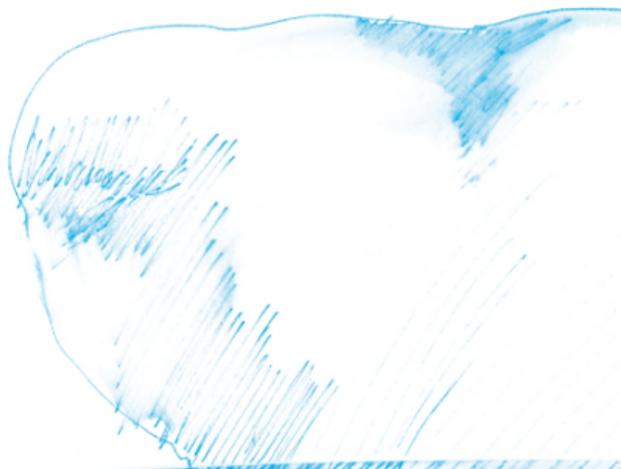
Sendo o *passo-a-rezar* uma proposta de oração para ser feita em qualquer lugar, era importante que as «introduções à oração» fossem flexíveis, adaptáveis às circunstâncias de cada um. Sendo cada utilizador do *passo-a-rezar* um caso único, era necessário tentar, na medida do possível, que cada um se sentisse pessoalmente interpelado e ajudado a entrar na oração.

Surgiram, assim, as «introduções» à oração do *passo-a-rezar*, grande parte das quais se encontra agora recolhida neste livro. São 365 «introduções», uma para cada dia do ano, que poderão ser usadas indistintamente, segundo o gosto ou as necessidades de cada um. A estas juntam-se vinte e duas «introduções» para dias concretos (solenidades e festas litúrgicas e início de tempos litúrgicos fortes). Deixo à consideração de cada um o modo de usar estas

«introduções». Apenas como exemplo, permito-me sugerir: depois de escolher o local onde vai rezar (o local é importante e, por isso, deve ser escolhido com cuidado), tome uma introdução (mais adequada à situação espiritual em que se encontra no momento ou específica para o dia em causa), deixe-se interpelar pelas sugestões feitas durante o tempo que sentir necessário e já terá começado a sua oração. A partir daí, reze aquilo que sentir, no momento. E, sobretudo, deixe que o Espírito Santo reze em si e o ensine a rezar.

«Começa assim a tua oração» não é um livro sobre oração. Também não é um livro de orações. É uma proposta que pode ajudar o leitor a crescer no desejo de se deixar encontrar por Deus, na oração, e começar a rezar. O que virá depois, só Deus sabe e cada um poderá dizer.

Elias Couto





diary commons

Começa a tua oração dando lugar no teu íntimo a sentimentos de paz, ao desejo de paz para todos. Deixa que a paz de Deus ganhe raízes no teu coração, para que nada te perturbe ou afaste do caminho que Deus te propõe: seres instrumento da sua paz, consolando os corações atribulados, em todos os teus dias.

Faz teu o cântico de louvor saído dos lábios da Virgem Maria: «A minha alma glorifica o Senhor e o meu espírito se alegra em Deus, meu salvador...». Não deixes de repetir com o coração estas palavras, para que a Mãe do Céu venha em teu auxílio com a sua intercessão. Não deixes de a ter presente, para que te ensine a caminhar ao encontro do Senhor... e começa assim a tua oração.

Rezar é a condição daquele que acredita em Deus. Pode até acontecer que não sintas nada, que não tenhas palavras para dizer. Não importa. Importante mesmo é saberes que estás na presença de Deus. Deus ama-te... e aqueles que se amam não precisam de muitas palavras. Bem mais importante é a presença segura e certa da pessoa amada. Na certeza desta presença de Deus, começa a tua oração.

Deixa-te tocar pela presença amável,
discreta, do Espírito de Deus. Na agitação
do teu dia talvez não seja fácil encontrar
tempo para Ele. Não te preocupes nem
te zangues contigo. O Espírito conhece o
teu desejo de O acolher e Ele tratará de
lhe responder, segundo o que for melhor
para ti. Com esta certeza, começa a tua
oração.