

Daniela Calças

ABRIR  
rezar  
CRIAR  
dá vida à oração



**Capa**

Daniela Calças

**Design**

Daniela Calças

**Revisão de conteúdo**

Pe. Eduardo Caseiro

**Impressão e Acabamentos**

Empresa Diário do Minho, Lda.

Rua de S. Brás, n.º 1 – Gualtar – Braga

**Depósito Legal n.º**

512432/23

**ISBN**

978-972-39-0956-2

Abril de 2023

*Com todas as licenças necessárias*

©

**SECRETARIADO NACIONAL DO APOSTOLADO DA ORAÇÃO**

Rua S. Barnabé, 32 – 4710-309 BRAGA / Tel.: 253 689 443

[www.livraria.apostoladodaoracao.pt](http://www.livraria.apostoladodaoracao.pt) | [livros@snao.pt](mailto:livros@snao.pt)

[www.redemundialdeoracaodopapa.pt](http://www.redemundialdeoracaodopapa.pt)

não faças como eu,  
não saltes a →

# introdução

Este livro foi criado para te ajudar na tua amizade com Deus.

É para ti...

- ① que te distraís sempre na oração
- ② que não tens o hábito de rezar
- ③ que achas que rezar é uma seca
- ④ que rezas diariamente
- ⑤ que queres dedicar mais tempo a Deus

Seja qual for o ponto de situação da tua vida de oração, este livro é o motor que precisas para esta viagem.

Acabaram-se as desculpas: aqui encontras desafios diários para dedicares a Deus o tempo que Ele merece na tua vida. Mas, calma!

Dedica o tempo que conseguires, para não caíres no erro de desistir, porque não conseguiste chegar à meta que colocaste. Mas é importante saberes que isto não é uma corrida! Podes começar com menos tempo e ir aumentando aos poucos, até que encontres o ritmo de oração que melhor te ajude a encontrar Deus na tua vida e a encontrar a tua vida em Deus. O que verdadeiramente importa é que Deus seja o centro, o resto vem com a tua vontade, dedicação e sobretudo com a certeza que é Deus quem conduz a tua vida, se deixares que isso aconteça.

A explicação da maior parte dos desafios serve para te orientar. Não a olhes como uma regra rígida. Se para ti o desafio fizer sentido de outra forma, se isso te ajudar mais a encontrares Deus, vai pelo caminho que indicam o teu coração e a tua consciência. Usa a tua criatividade!

Este livro é só teu e, assim que começares a pôr mãos à obra, não haverá mais nenhum igual. Aqui podes escrever, desenhar, pintar, recortar, colar, usar os mais diversos materiais ou uma simples caneta: a escolha é tua.

Coloca os teus dons a render ou experimenta coisas novas. O essencial é que este livro se torne o fruto da tua relação com Deus. Não tem de ser perfeito, tem de ser sincero.

Como a vida de oração implica muitas vezes avanços e recuos, é bom poder ser acompanhado por alguém, como por exemplo um diretor espiritual. Algum padre que conheças e que te pode ajudar neste caminho, ou até mesmo um catequista ou amigo, com quem possas partilhar o caminho feito e tirar todas as tuas dúvidas, sem nunca te sentires sozinho.

No final tens três bónus que te podem ser úteis nalguns dos desafios.

O primeiro e último objetivo é ajudar-te a rezar. Aceitas o desafio?

# passo a passo ORAÇÃO

- ① Reconheço que estou na presença de Deus
- ② Faço o Sinal da Cruz
- ③ Rezo a oração inicial
- ④ Abro o livro aleatoriamente
- ⑤ Rezo o desafio com criatividade
- ⑥ Se me distrair volto onde fiquei (a distração nunca ganha!)
- ⑦ Quando terminar, avalio o tempo de oração
- ⑧ Fecho o livro, mas deixo que este tempo dedicado à minha relação com Deus dê frutos no resto do dia
- ⑨ Amanhã é um novo dia, um bom dia para voltar a oferecer tempo a Deus

# oração inicial

Inspirada na oração preparatória de Santo Inácio de Loyola\*, a oração inicial é uma proposta para iniciares o teu momento de oração sempre da mesma forma.

Para isso, tens duas hipóteses:

① Rezar esta oração:

Senhor,  
que o meu coração  
esteja disponível para  
a ação do Espírito Santo em mim.  
Que tudo o que eu rezo e faço  
seja para tua maior glória.  
Ámen.

② Escrever a tua própria oração:

---

---

---

---

---

\* Santo Inácio de Loyola, *Exercícios Espirituais*, n. 46. – «A Oração preparatória é pedir graça a Deus nosso Senhor para que todas as minhas intenções, ações e operações sejam puramente ordenadas para serviço e louvor de sua divina majestade».

# SIMPLES um exemplo para te inspirares

mas não te prendas neste exemplo,  
usa a tua criatividade!



Antes de começares a oração do dia,  
prepara os materiais que podes vir a precisar,  
para não interromperes o tempo de oração com isso.  
[por exemplo: cola, tesoura, diferentes tipos de papéis e canetas...]

# avaliação

Para poderes crescer na tua relação com Deus, é importante que possas avaliar o tempo que Lhe dedicaste.

Aqui encontras alguns critérios que te vão ajudar nessa avaliação.

- ① Vivi este momento de oração consciente que estava na presença de Deus?
- ② Cumpri o tempo a que me propus?
- ③ Quando me distraí voltei à oração?
- ④ Da oração saíram propostas de resolução para a minha vida concreta?

A proposta é que, com base nos critérios acima mencionados e noutros que te lembres, possas criar uma escala com cores ou símbolos.

<input type="checkbox"/>	_____	<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____	<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____	<input type="checkbox"/>	_____

Nas páginas seguintes terás o quadrado referente a cada desafio, no qual aplicarás a escala aqui definida.

ordem desafio	número página	data	hora início	hora fim	avaliação
1					<input type="checkbox"/>
2					<input type="checkbox"/>
3					<input type="checkbox"/>
4					<input type="checkbox"/>
5					<input type="checkbox"/>
6					<input type="checkbox"/>
7					<input type="checkbox"/>
8					<input type="checkbox"/>
9					<input type="checkbox"/>
10					<input type="checkbox"/>
11					<input type="checkbox"/>
12					<input type="checkbox"/>
13					<input type="checkbox"/>
14					<input type="checkbox"/>
15					<input type="checkbox"/>
16					<input type="checkbox"/>
17					<input type="checkbox"/>



ordem desafio	número página	data	hora início	hora fim	avaliação
18					<input type="checkbox"/>
19					<input type="checkbox"/>
20					<input type="checkbox"/>
21					<input type="checkbox"/>
22					<input type="checkbox"/>
23					<input type="checkbox"/>
24					<input type="checkbox"/>
25					<input type="checkbox"/>
26					<input type="checkbox"/>
27					<input type="checkbox"/>
28					<input type="checkbox"/>
29					<input type="checkbox"/>
30					<input type="checkbox"/>
31					<input type="checkbox"/>
32					<input type="checkbox"/>
33					<input type="checkbox"/>
34					<input type="checkbox"/>

ordem desafio	número página	data	hora início	hora fim	avaliação
35					<input type="checkbox"/>
36					<input type="checkbox"/>
37					<input type="checkbox"/>
38					<input type="checkbox"/>
39					<input type="checkbox"/>
40					<input type="checkbox"/>
41					<input type="checkbox"/>
42					<input type="checkbox"/>
43					<input type="checkbox"/>
44					<input type="checkbox"/>
45					<input type="checkbox"/>
46					<input type="checkbox"/>
47					<input type="checkbox"/>
48					<input type="checkbox"/>
49					<input type="checkbox"/>
50					<input type="checkbox"/>
51					<input type="checkbox"/>

<i>ordem desafio</i>	<i>número página</i>	<i>data</i>	<i>hora inicio</i>	<i>hora fim</i>	<i>avalia- ção</i>
52					<input type="checkbox"/>
53					<input type="checkbox"/>
54					<input type="checkbox"/>
55					<input type="checkbox"/>
56					<input type="checkbox"/>
57					<input type="checkbox"/>
58					<input type="checkbox"/>
59					<input type="checkbox"/>
60					<input type="checkbox"/>
61					<input type="checkbox"/>
62					<input type="checkbox"/>
63					<input type="checkbox"/>
64					<input type="checkbox"/>
65					<input type="checkbox"/>
66					<input type="checkbox"/>
67					<input type="checkbox"/>
68					<input type="checkbox"/>



O QUE É QUE  
Deus  
QUER  
DE MIM?

Leio a passagem Lc 18, 18-22  
e registo o que me diz hoje em particular.



HOJE DOU  
*graças*  
PELA MINHA  
FAMÍLIA

Registo os nomes dos meus familiares,  
assim como de bons momentos que vivemos juntos.