



# Juntos no Caminho de Páscoa

*Levar Jesus a todos e todos a Jesus*



## ORAÇÃO E VIDA ESPIRITUAL



# **ORAÇÃO E VIDA ESPIRITUAL**

## **1. Introdução**

«Ninguém dá aquilo que não tem».

Para concretizar a missão a que a nossa Arquidiocese se propõe para os próximos dez anos, é fundamental que cada católico, grupo e comunidade assuma como prioritária e urgente a promoção e encorajamento de uma relação pessoal profunda com Jesus Cristo.

Assim, a «Oração e Vida Espiritual» afigura-se como uma etapa vital no nosso caminho de Páscoa. Se não a alimentarmos/cultivarmos, dificilmente será possível o encontro com Cristo, que nos faz entrar mais profundamente na Sua missão. É uma dimensão essencial do nosso crescimento e do nosso empenho na evangelização de outros.

É a partir da experiência pessoal de encontro com Cristo ressuscitado que somos desafiados a “levar Jesus a todos e todos a Jesus” e, assim, participar na plenitude da comunhão com Ele e com a sua Igreja.

A vivência de uma profunda experiência de oração e vida espiritual oferece-nos a oportunidade de construirmos comunidades vitais de discipulado missionário na nossa Arquidiocese.

A Eucaristia ocupa, nesta etapa, um lugar indubitável. “A Eucaristia é o coração do coração da Igreja em oração” [D. José Cordeiro, Carta Pastoral Juntos no Caminho de Páscoa (2023-2033) - Levar Jesus a todos e todos a Jesus]. É o dom de Jesus por excelência.

Mas nesta etapa, podemos ainda incluir outras práticas de oração pessoal e comunitária, as devoções e outras formas de louvor, de ação de graças e de petição, a vivência do Sacramento da Penitência, a Adoração Eucarística, ou outras experiências/vivências que nos fazem caminhar na relação de intimidade e amor com o Pai.

A oração é um elemento fundamental na vida de cada cristão, funcionando como um «respiro da fé» (Papa Francisco) e gerando uma comunhão íntima com Deus. Através da oração, expressamos a nossa gratidão e louvor, procuramos orientação e renovamos a nossa fé. A Sagrada Escritura e os ensinamentos de Jesus revelam não só a importância, mas sobretudo a necessidade de fazer da oração um hábito diário que nutre e fortalece o nosso espírito. Jesus ensinou que devemos pedir, procurar e bater, assegurando-nos que Deus nos escutará e nos responderá. Assim, a oração torna-se um alicerce espiritual que nos sustenta durante as adversidades e nos aproxima do conhecimento da vontade de Deus para a nossa vida.

Além da importância individual da oração, o cuidado com a vida cristã é uma missão quotidiana que todas as comunidades devem abraçar. As comunidades cristãs são chamadas a ajudar os seus membros a crescer e perseverar na oração, oferecendo propostas de crescimento e renovação espiritual, criando oportunidades para que os fiéis aprendam e pratiquem uma oração mais profunda e constante.

Deus chama cada um de nós à santidade. Cada membro da nossa Arquidiocese poderá fazer um exercício de discernimento e perceber onde se encontra nesse caminho. Ser Igreja sinodal samaritana e discípulo missionário implica que não me deixe abater ou parar nesse processo que será sempre dinâmico, de crescimento e evolução e de permanente conversão pessoal. No âmbito desta etapa «Oração e Vida Espiritual» é esperado o amadurecimento espiritual de cada um, traduzido numa vivência profunda dos sacramentos, no crescente hábito e prática da oração diária e pela leitura e meditação da Palavra de Deus.

## **2. Refletir**

*«Sucedeu que Jesus estava algures a orar. Quando acabou, disse-lhe um dos seus discípulos: ‘Senhor, ensina-nos a orar, como João também ensinou os seus discípulos.’ Disse-lhes Ele: ‘Quando orardes, dizei: Pai, santificado seja o teu nome; venha o teu Reino; dá-nos o nosso pão de cada dia; perdoa os nossos pecados, pois também nós perdoamos a todo aquele que nos ofende; e não nos deixes cair em tentação’». (Lucas 11,1-4)*

- Que parte deste texto mais ressoa no teu coração?
- O que transparece no texto sobre a relação de Jesus com o Pai?
- De que forma a minha vida de oração e a da minha comunidade se assemelham à relação de Jesus com o Pai?
- Como é que a oração ensinada por Jesus reflete a necessidade de uma relação íntima e contínua com Deus?
- De que modo pode crescer a minha prática de oração diária para se tornar mais próxima da vida de oração do próprio Jesus?

## **3. Rever**

Somos convidados a analisar o modo como os diferentes aspectos da dimensão Oração e Vida Espiritual podem ser melhorados para levar as pessoas a um encontro e a uma relação mais profundos com Jesus.

As questões abaixo formuladas podem ajudar-nos a rever e discernir as boas práticas que já implementamos na nossa vida ou na nossa comunidade e o que pode e deve ser reforçado, para cuidar, encorajar e promover o crescimento e o amadurecimento espiritual de cada um, incentivar a participação ativa e o envolvimento de todos nas diferentes celebrações litúrgicas e valorizá-las para que estas sejam, efetivamente, um momento de encontro com Deus e com os irmãos.

### **3.1. A minha vida espiritual e de oração**

- Compreendo o que significa estar cheio do Espírito Santo e vejo os frutos do Espírito Santo evidenciados nas minhas palavras e ações?
- Dedico tempos de silêncio e oração regulares e significativos com Deus? Diariamente?
- Faço a leitura diária da Palavra de Deus?
- Sei como fazer um estudo bíblico pessoal aprofundado?
- Faço um investimento espiritual na minha vida e na vida dos outros?
- Procuro o Sacramento da Reconciliação de forma regular?
- Participo regularmente, com alegria e de forma comprometida, na celebração da Eucaristia? A Eucaristia é o centro da minha vida, o banquete a partir do qual alimento a minha relação com Cristo e com os irmãos?

### **3.2. No meu grupo / movimento / comunidade / paróquia**

- Os nossos encontros começam com a invocação do Espírito Santo?
- Reunimos-nos frequentemente para oração comunitária para além da celebração da Eucaristia?
- Existe cuidado com a preparação e celebração da liturgia? Os espaços são acolhedores e bem-cuidados e embelezados? Há especial atenção à música usada? Esse cuidado estende-se à proclamação das leituras?
- A liturgia ajuda verdadeiramente as pessoas a rezar e ao encontro com Deus?
- De que modo podemos reforçar o Domingo como dia da comunidade e a centralidade da Eucaristia?
- Existe na minha comunidade/paróquia uma equipa ou pessoa designada para o atendimento e acompanhamento espiritual? Existe um horário definido para esse fim?
- Promovem-se peregrinações, como momentos fortes de amadurecimento e crescimento na fé?
- Existem momentos definidos para Adoração Eucarística?
- Oferecemos formação aos fiéis sobre os aspectos essenciais da liturgia, tais como a compreensão da Missa, o aprofundamento da participação regular no Sacramento da Reconciliação, na Adoração e na oração pessoal?

## 4. Discernir

Este método sinodal é uma oportunidade para discernir quais são os caminhos adequados ao nosso tempo.

«Como Igreja sinodal, somos chamados a discernir juntos os passos a dar para realizar a missão de evangelização, sublinhando o direito de todos a participar na vida e na missão da Igreja e exortando ao contributo insubstituível de cada Batizado. Na base de todo o discernimento está o desejo de fazer a vontade do Senhor e o crescimento na familiaridade com Ele através da oração, da meditação da Palavra e da vida sacramental, que nos permite escolher como Ele escolheria» (XVI Assembleia Geral Ordinária do Sínodo dos Bispos, *Instrumentum Laboris* para a Primeira Sessão - Outubro de 2023).

## 5. Decidir e Agir

Este caderno que preparamos, mais do que um simples material de estudo, é um convite à transformação pastoral. Cada secção foi pensada para guiar as comunidades paroquiais numa reflexão profunda sobre a sua própria realidade, ajudando a discernir, à luz do Evangelho, o modo como estes trilhos do «Caminho de Páscoa» se podem concretizar em cada contexto específico.

O quinto ponto (Decidir e Agir) representa o momento crucial em que cada grupo e comunidade assume o protagonismo do processo de renovação. Não somos receptores passivos de orientações, mas agentes ativos da transformação pastoral. Este é o momento para reunirem, dialogarem, rezarem e, juntos, tomarem decisões concretas que façam da missão evangelizadora uma realidade palpável nas próprias comunidades.

O documento é apenas um ponto de partida. O verdadeiro construtor de cada nova etapa da vida paroquial é sempre a própria comunidade, com os seus órgãos de participação e de comunhão.

O Caminho de Páscoa tem uma missão — «Levar Jesus a todos e todos a Jesus» — mas os caminhos para a alcançar têm de ser pensados, rezados e decididos por aqueles que conhecem intimamente as necessidades e possibilidades das suas comunidades. Eis a beleza da sinodalidade: unidade na missão, diversidade nos métodos, compromisso na participação ativa e criativa, sempre em comunhão com a Igreja Arquidiocesana.