



# Juventude Mariana Vicentina – Portugal

Av. Marechal Craveiro Lopes, nº 10  
1700 - 284 Lisboa

## 1ª REUNIÃO

**Tema:** “Oração, fonte de vida espiritual para jovens vicentinos”

**Objectivos:** Dar início às actividades formativas JMV neste novo ano Pastoral;  
Despertar os jovens para a Oração como um pilar fundamental na nossa vida.

**Acolhimento:**

- Preparação de ambiente acolhedor
- Cântico e Oração Inicial

**VER**

**Apresentação:**

Cântico - Estou além

Humanos (Original de António Variações)

(Se possível projectar num primeiro momento para todos verem, cantar e dançar, num segundo momento só ouvir e com uma cópia da letra irem sublinhando partes mais significativas).

Não consigo dominar  
Este estado de ansiedade  
A pressa de chegar  
P'ra não chegar tarde

Tenho pressa de sair  
Quero sentir ao chegar  
Vontade de partir  
P'ra outro lugar

Não sei do que é que eu fujo  
Será desta solidão  
Mas porque é que eu recuso  
Quem quer dar-me a mão

Vou continuar a procurar  
A minha forma  
O meu lugar  
Porque até aqui eu só

Vou continuar a procurar  
A quem eu me quero dar  
Porque até aqui eu só

Estou bem aonde não estou

Porque eu só quero ir  
Aonde não vou

Quero quem, quem eu nunca vi  
Porque eu só quero quem  
Quem não conheci  
Porque eu quero só quero quem  
Quem eu nunca vi  
Porque eu só quero quem  
Quem eu nunca vi  
Porque eu só quero quem  
Quem não conheci  
Porque eu só quero quem  
Quem eu nunca vi  
Esta insatisfação  
Não consigo compreender  
Sempre esta sensação  
Que estou a perder

Porque eu só estou bem

Aonde não estou

Porque eu só quero ir

Aonde não vou

Porque eu só estou bem

Aonde não estou

Porque eu só quero ir

Aonde não vou

Porque eu só estou bem

Aonde não estou

Porque eu só quero ir

Aonde não vou

Porque eu só estou bem

Aonde não estou...



## Juventude Mariana Vicentina – Portugal

Av. Marechal Craveiro Lopes, nº 10  
1700 - 284 Lisboa

Os tempos verbais: passado, presente e futuro fazem parte da nossa existência. A tua história até então resume-se ao passado, aquilo que tu ambicionas projecta o teu futuro, e o teu presente... E o presente, reflecte-se em quê?

Tens que querer viver o que estás a viver, porque se a tua mente te projecta noutro momento, então perdes o que vives e enganas-te a ti mesmo. Tens de estar livre para viveres o presente, o que estás a fazer agora.

Há pouco ouvias a música “Estou além”, “...Estou bem, aonde não estou, porque eu só quero ir, aonde eu não vou...”.

Neste momento consegues estar livremente aonde estás?

Ou estarás tu a pensar em alguém que não está contigo?

Já leste ou escreveste uma mensagem via telemóvel desde que chegaste?

Ou estarás a pensar no destino após o grupo para te divertires?

Estarás tu a viver o presente? (*música ambiente para reflexão e no final uma possível partilha*)

Como sabes o tema é sobre a oração, mas então o que é rezar e como se faz?

A base não deixará de ser saber o que estás a fazer e de facto se queres fazê-lo. Este é o propósito chave da oração, saber que vou e quero rezar para estar com Deus, e só com Ele, sem preocupações, sem horários...

### **Apoio ao animador:**

Hoje não se valoriza muito os espaços para oração, e por isso ouve-se com frequência “não tenho tempo para rezar, tenho tantas coisas para fazer...” Mas fica a questão: “Será que já não amamos a Deus, assim tanto ao ponto de já não termos tempo para Ele?”

Talvez seja essa a principal causa da apatia espiritual dos homens e mulheres de hoje que, caindo na sua rotina diária desenfreada já não têm tempo nem para eles mesmos, pois também se deixaram converter em pequenas máquinas.

Quando falamos de oração falamos de espiritualidade, porque a oração é a fonte da espiritualidade cristã e vicentina. Quando se lê o evangelho descobre-se que Jesus está constantemente em oração, em diálogo com o Pai, cuja vontade preferia acima de todas as coisas. Se a oração foi parte substancial na vida de Jesus, não há-de ser também, para nós seus discípulos?

Conclusão: “As pessoas podem não saber rezar, mas nenhuma está dispensada de ser amável, de sorrir aos outros. O nosso sorriso é sinal visível do amor de Deus para connosco, que é um Deus que quer para todos a vida e a felicidade”

Peço-te que, ao longo desta semana, reflectas sobre esta música que ouviste inicialmente e, se conseguires, que estendas a tua reflexão um pouco mais além daquilo que hoje foi falado.

### **Oração Final**

- Cântico
- São muitas as interrogações que surgem no nosso interior, perguntas que nos ajudam a compreender melhor como viver a nossa fé, a nossa vida cristã de jovens vicentinos. Somos convidados a parar um pouco para reflectir e avaliar juntos à luz da Palavra de Deus e dos ensinamentos de São Vicente, como estamos a responder ao chamamento que recebemos e o que podemos fazer para sermos cada dia melhores, na oração e na acção.
- Preces
- Pai-Nosso
- Avé-Maria
- Glória ao Pai...

**“Dai-me um homem de oração e ele será capaz de tudo”.**  
**São Vicente de Paulo**

**São Vicente de Paulo pede-te para seres um jovem de oração.**



## Juventude Mariana Vicentina – Portugal

Av. Marechal Craveiro Lopes, nº 10  
1700 - 284 Lisboa

### 2ª REUNIÃO

**Tema:** “Oração, fonte de vida espiritual para jovens vicentinos”

**Objectivo:** Abordar a oração de um Jovem Vicentino à luz do Evangelho

**Acolhimento:**

- Preparação de ambiente acolhedor
- Cântico e Oração Inicial

**Relembrar:**

Iniciar com a música da reunião anterior e recordar o que foi falado e vivido ao longo da semana por cada um que queira partilhar.

Sabendo nós que estamos aqui e nada mais interessa, vamos então “aprender a rezar”.

### JULGAR

**Apresentação:**

Cristo ensina-nos a orar (Lc. 11,1-4)

“Um dia, Jesus fazia oração em certo lugar. Quando terminou, um dos discípulos pediu: «Senhor, ensina-nos a rezar, como também João ensinou os seus discípulos.» Jesus respondeu: «Quando rezardes, dizei: Pai, santificado seja o teu nome. Venha o teu Reino. Dá-nos em cada dia o pão de amanhã, e perdoa-nos os nossos pecados, pois também nós perdoamos a todos aqueles que nos ofendem; e não nos deixes cair em tentação.»

“Os mestres costumavam ensinar os discípulos a rezar, transmitindo o resumo da sua própria mensagem. O Pai-Nosso traz o espírito e o conteúdo fundamental de toda a oração cristã. Esta oração faz-se na intimidade filial com Deus (Pai), apresentando-Lhe os pedidos mais importantes: que o Pai seja reconhecido por todos (nome); que a sua justiça e amor se manifestem (Reino); que, na vida de cada dia, Ele nos dê vida plena (o pão de cada dia); que Ele nos perdoe como nós repartimos o perdão; que Ele não nos deixe abandonar o caminho de Jesus (tentação)”.

Partilhemos em grupo: O que é a oração?

Como deve ser a tua oração à luz do Evangelho?

**“Oração é a comunicação com Deus. É um diálogo entre duas pessoas que se amam mutuamente: Deus e o Homem”.**

Se a oração foi parte substancial na vida de Jesus, não há-de ser também, para nós seus discípulos?

Na oração, mais do que falar temos que aprender a escutar, para saber o que Deus quer de nós.

**Interpelação:**

Afinal como é que cada um pensa que se deve rezar?

Como fazem na vossa rotina diária?

O que entendem por oração afectiva? E efectiva?

Vicente de Paulo ensina-nos que “a verdadeira oração contém dois aspectos: o afectivo e o efectivo. Não se pode ficar, simplesmente, no estado emocional, pois a oração tem que nos levar a um compromisso muito mais radical. O afectivo, aquilo que se produz nos nossos corações, tem de ser transformado em atitudes concretas. Vicente chama a isto de “**amor efectivo**”. O amor afectivo há-de levar-nos então ao amor efectivo.



## Juventude Mariana Vicentina – Portugal

Av. Marechal Craveiro Lopes, nº 10  
1700 - 284 Lisboa

Para compreendê-lo melhor podemos dizer que a oração vicentina tem duas dimensões: uma vertical e outra horizontal. A vertical é o afectivo, o encontro com Deus de maneira pessoal, na qual participa o sensitivo e emocional que existe em nós. A horizontal é o encontro com o irmão, especialmente com o pobre, amando-o e servindo-o vendo a Deus nele.

Deus ama os pobres e, por conseguinte, ama também a quem os ama, já que quando alguém tem um afecto especial por uma pessoa, estende esse afecto aos que são amigos ou servem a mesma.”

### Oração Final

- Cântico
- Vicente de Paulo, quando ensinava aos seus missionários, dizia-lhes que os mestres mais experientes na prática da oração aprenderam a orar ao lado de Jesus, com a ajuda de seu Espírito. Entendamos então que a oração é graça, e por ela temos de pedir também, assim como os discípulos pediram a Jesus: **“Senhor ensina-nos a orar”**.
- Como cristãos e jovens vicentinos, à luz da experiência de São Paulo e São Vicente, devemos reconhecer que não podemos viver uma vida espiritual se não estamos unidos a Cristo na oração. Pois as tentações são emboscadas e a oração fortalece a nossa vontade para não cair nelas.
- Preces
- Pai-Nosso
- Avé-Maria

### Apoio ao animador:

Alguns conselhos práticos para a oração:

**1. A fidelidade na oração requer disciplina.** São Vicente referia-se a isso quando falava da mortificação como requisito prévio para a oração. É importante marcar uma hora e um lugar fixo para a oração. Hoje existem muitas distrações que podem separar-nos facilmente da oração (televisão, rádio, cinema, internet, etc.), deve-se renunciar a algumas alternativas “interessantes”, para sermos fiéis na oração.

**2. A oração mental exige tranquilidade.** Deve-se escolher a oração num momento em que o ruído e as interrupções sejam improváveis, sem telefones ou outros sons. Essa é uma das razões pelas quais as comunidades elegeram, tradicionalmente, fazer a oração na primeira hora da manhã, antes que comece o ritmo intenso das tarefas diárias. Dietrich Bonhoeffer refere que: “O silêncio não é outra coisa senão a espera da Palavra de Deus”.

**3. É importante estar familiarizado com vários métodos, ou seja, ter um “repertório de orações”.** Diferentes métodos corresponderão a diferentes etapas da vida. Podemos perceber que, em posteriores estágios da vida, voltemos a métodos que utilizávamos antes.

**4. O Orante necessita de ser alimentado.** Alguns dos principais elementos da dieta são a leitura da Sagrada Escritura, as boas leituras espirituais e, particularmente na espiritualidade apostólica, o contacto vivo, reflexivo, com Cristo na pessoa dos pobres.

**5. A oração deve conduzir a uma auto-definição renovada.** Nela, os nossos valores deveriam tornar a definir-se e a adoptar um carácter cada vez mais evangélico. A oração deve levar a uma continua conversão. Deve converter-se em actos de caridade e de justiça.

**6. O Orante não deve centrar-se demais no que diz, nas palavras.** O que Deus está a comunicar é mais importante que as palavras do Orante. Ou seja, a oração é uma relação. Sim, é certo que as palavras ocupam um lugar privilegiado na relação, no entanto a comunicação vai além das palavras. Algumas das suas formas mais profundas são as não verbais. Os que estão profundamente enamorados passam, muitas vezes, significativos



## *Juventude Mariana Vicentina – Portugal*

Av. Marechal Craveiro Lopes, nº 10  
1700 - 284 Lisboa

---

períodos de tempo juntos, ainda que se fale pouco. A “simples” presença é sinal de fidelidade. Jesus, de facto, nos previne contra a abundância de palavras na oração.

7. Quando estamos a precisar de algo, a nossa oração muitas vezes centra-se nos pedidos, mas é muito importante **que adoptes também outras “atitudes” bíblicas**: Louvor, Acção de Graças, Admiração, Confiança, Abandono,... a oração tipicamente cristã está preenchida pela acção de graças.

8. **Como recomenda Jesus, devemos orar muito para fazer ou aceitar a vontade de Deus, para que se possa manifestar nas nossas vidas.** Isto é o que São Vicente queria dizer quando recomendava a indiferença como predisposição para a oração. Isto é particularmente importante no momento de discernimento.

9. **Como seres humanos que somos, e por isso feitos de carne, as condições físicas e do meio podem ajudar ou inibir a oração.** As imagens, velas, incenso, a apresentação do espaço, a iluminação, a música... todo pode servir de ajuda para a nossa oração.

10. **As distrações são inevitáveis**, já que a nossa mente é incapaz de centrar-se num só objecto durante longos períodos de tempo. Quando as distrações são persistentes, às vezes, melhor que tentar evita-las, é olhar para elas, e fazer delas o tema de nossa conversação com Deus.



## Juventude Mariana Vicentina – Portugal

Av. Marechal Craveiro Lopes, nº 10  
1700 - 284 Lisboa

### 3ª REUNIÃO

**Tema:** “Oração, fonte de vida espiritual para jovens vicentinos”

**Objectivo:** O agir como fonte da oração

**Acolhimento:**

- Preparação de ambiente acolhedor
- Cântico e Oração Inicial

**Relembrar:**

O sentido da oração no âmbito do encontro anterior.

### AGIR

**Apresentação:**

Vamos recordar duas figuras incontornáveis na sua forma de agir/estar perante a oração.

**Textos de Leitura:**

Disse São Vicente: “Servir aos pobres é deixar Deus por Deus!”

O serviço aos pobres deve ser o primeiro entre todos. (SVP, Carta 2.546)

“Não devemos subestimar aos pobres pela sua aparência externa ou pela sua forma de vestir-se, menos ainda pelas suas qualidades pessoais, já que, normalmente são rudes e incultos. Pelo contrário, se considereis os pobres à luz da fé, perceberéis que representam o papel do Filho de Deus, já que Ele quis também ser pobre. E assim, na sua paixão, quando quase perdeu a aparência humana - fazendo-se louco para os gentios e escândalo para os judeus, apresentou-se a estes, como evangelizador dos pobres: “Enviou-me para anunciar o evangelho aos pobres”.

O serviço aos pobres deve estar em primeiro lugar, em tudo, e deve-se fazê-lo já! Ou seja, se no momento da oração necessitares de levar um medicamento a algum pobre, ou auxiliá-lo de alguma forma, vai a ele com ânimo, e tranquilo faz o que se tem de fazer, oferecendo o teu serviço a Deus como complemento da oração. E não tenhas peso de consciência por teres deixado a oração para servir os pobres, porque o Deus a quem rezas na oração vais encontrá-lo no pobre: “O que fizeste ao pobre foi a mim que fizeste”. Sair da presença de Deus pela causa que expressamos aqui, não é um desprezo a Deus, já que é por Ele que o fazemos.

Portanto, deixar a oração para atender a algum pobre é um serviço que se presta a Deus. A caridade, em efeito, é a norma máxima, a que todos devemos ter: ela é uma ilustre senhora, e há-de cumprir o que ela ordena (1 Cor 13, 13). Renovemos nosso espírito de serviço aos pobres, principalmente para com os abandonados e desamparados, já que eles nos foram dados para que os sirvamos como senhores.”

“Ser Feliz”

A Madre Teresa de Calcutá, que foi prémio Nobel da paz e faleceu em Setembro de 1997, estava a ser entrevistada por um repórter da televisão alemã. Este, a determinado momento disparou com a seguinte pergunta:

- Muito bem, vejo que você ama verdadeiramente os pobres. Mas que me diz das riquezas do Vaticano e, de modo particular, da Igreja?

A reacção de Madre Teresa foi firme e, simultaneamente, carinhosa. Contemplando-o nos olhos disse:

Madre Teresa - O Senhor não é feliz. Há algo que o preocupa. O Senhor não tem paz.



## *Juventude Mariana Vicentina – Portugal*

Av. Marechal Craveiro Lopes, nº 10  
1700 - 284 Lisboa

---

O repórter, surpreendido, ficou sem saber o que dizer. Ela continuou:

Madre Teresa - O Senhor deveria ter mais fé.

Repórter - Mais fé? Mas eu não tenho fé?

Madre Teresa - O Senhor necessita de rezar.

Repórter - Mas eu não sei rezar?

Madre Teresa - Então eu rezarei por si. Mas, se não conseguir rezar, tente pelo menos sorrir aos outros. O sorriso é como um toque mágico: comunica algo da existência de Deus às pessoas que nos rodeiam.

(fazer uma pausa para reflexão da leitura)

### **Interpelação:**

-Dividir em grupos pequenos para partilhar frases ou momentos que mais interpelaram nestes textos.

-Partilhar com os restantes grupos

### **Compromisso: (folha anexa – precisamos aprender a orar)**

Fotocopiar e entregar a cada elemento, propondo que até ao próximo encontro, possamos colocar em prática a folha anexa todos os dias. Será ainda importante despontar em cada um, o desejo de no próximo encontro, todos partilharem o modo como viveram e fizeram este exercício, e se estiveram atentos às manifestações de Deus.



# Juventude Mariana Vicentina – Portugal

Av. Marechal Craveiro Lopes, nº 10  
1700 - 284 Lisboa

---

## PRECISÁMOS APRENDER A ORAR – LUCAS 11, 1

O que é a oração? **“Oração é a comunicação com Deus. É um diálogo entre duas pessoas que se amam mutuamente: Deus e o Homem”**. Deus está interessado em tudo o que tu fazes, sendo assim, Ele tem prazer na oração dos seus filhos (Provérbios 15, 8). Comunicar-se com Deus é um dos grandes privilégios dos que se tornam filhos de Deus, assim como a Palavra de Deus, a oração é um dos elementos básicos da vida cristã.

### 1. PROPÓSITOS DA ORAÇÃO – PORQUE ORAR?

- Para glorificar a Deus – Salmos 138, 1-2
- Para satisfazer as nossas necessidades básicas – Hebreus 4, 16; Salmos 42, 1-2 e 63, 1
- Para obter respostas de Deus para situações específicas – Mateus 7, 7-8
- Para manter comunhão com Deus – Provérbios 15, 8
- Para obter vitória sobre as tentações – Mateus 6, 13
- Para apresentar a Deus as nossas preocupações – Filipenses 4, 6-7

### 2. OBSTÁCULOS À ORAÇÃO

- Não pedir – Mateus 21, 22 - **“E tudo o que na oração pedirdes com fé, recebê-lo-eis”**.
- Não pedir com fé – Tiago 1, 5-8
- Pedir com motivos errados – Tiago 4, 3
- Pedir em desacordo com a vontade de Deus – 1 João 5, 14-15
- Ter pecados não confessados – Salmos 66, 18 e Provérbios 28, 13
- Usar de vãs repetições ou orar para agradar aos homens – Mateus 6, 5-8
- Problemas na vida familiar ou conjugal – 1 Pedro 3, 7

### 3. SEGREDOS DA ORAÇÃO EFICAZ – COMO ORAR?

- Orar em nome de Jesus – João 14, 13-14 e 16, 23-24
- Confiar na intercessão do Espírito Santo – Romanos 8, 26
- Ser específico – Filipenses 4, 6 (ler depois em Filipenses 1, 3-11)
- Ser perseverante – Lucas 11, 5-8 e 18, 1-8
- Não usar repetições vazias (já vimos antes o texto de Mateus 6, 5-8)
- Verificar se não estamos a pedir com motivos errados (Obstáculos à oração, letra c)

### 4. OS ELEMENTOS DA ORAÇÃO

- Louvor e Adoração – é a expressão de puro amor a Deus – Mateus 6, 9
- Acção de Graças – é o reconhecimento cheio de gratidão de que Deus está interessado nas nossas vidas – 1 Tessalonicenses 5, 18
- Arrependimento e confissão – apresentar o pecado específico a Deus – 1 João 1, 9-10
- Intercessão – é a oração em favor de outros – 1 Timóteo 2, 1; 1 Samuel 12, 23 e Jó 42, 10
- Petição – é apresentar os nossos pedidos pessoais a Deus – João 16, 24 e Filipenses 4, 6
- Consagração – é o oferecimento de todo o nosso ser a Deus – Isaías 6, 8

### 5. QUANDO ORAR?

- Sempre – é a nossa atitude constante – 1 Tessalonicenses 5, 17 – **“Orai sem cessar”**.
- Em momentos específicos que separamos exclusivamente para oração – Mateus 6, 6
- Oração relâmpago – é feita em qualquer lugar, em qualquer circunstância e em qualquer momento – Neemias 2, 4
- Orar publicamente ou em grupos – Actos 4, 23-31

Nada do que é dito sobre a oração será de grande proveito a não ser que a pratiquemos. Se isso não for feito com firme decisão, as lutas do nosso viver vão-nos impedir de gozar os benefícios dessa comunicação com Deus, tão vital e necessária para a nossa vida como cristãos.

“A nossa oração é aceite quando consola o próximo. A nossa oração é escutada quando nela se encontra também o perdão das ofensas. A nossa oração é forte quando está cheia da força de Deus”.

Papa Bento XVI

**(Peçamos como os discípulos de Jesus: “Senhor, ensina-nos a orar”!)**