



OIEC

Associação Internacional de Oradores Cristãos  
International Association of Christian Speakers

Eu rezo

tu rezas,

Nós  
REZAMOS...

Descobre  
a importância  
da oração na tua vida!



Queridas meninas e Queridos meninos:

[...] Quero confiar-lhes um segredo importante: Para ser verdadeiramente feliz, é preciso rezar, rezar muito, todos os dias. Porque a oração nos conecta diretamente com Deus, enche-nos o coração de luz e calor e ajuda-nos a fazer tudo com confiança e serenidade. Jesus também orava sempre ao Pai. E sabem como Ele o chamava? Na sua língua dizia simplesmente Abba, que significa Papá (cf. Mc 14.36). Vamos nós também O chamar assim e O sentiremos sempre muito próximo de nós. O próprio Jesus nos prometeu isso mesmo quando nos disse: "Onde estiverem dois ou três reunidos em meu nome, eu estarei presente no meio deles" (Mt 18.20).

**Papá Francisco**



# Rezar.

## O Que é?

# Rezar...

## O que é?

Quanto mais rezas, mais próximo te sentes de Deus. Já não é alguém que não conheças, mas alguém que se torna um amigo muito especial com quem te sentes muito confortável, embora não falem.

### **Orar para transformar os nossos corações**

Quando rezamos, é como falar com Deus. pode mudar coisas em nós, mesmo que não percebamos isso imediatamente. Às vezes, depois de rezarmos, sentimo-nos melhor, temos vontade de perdoar alguém que nos magoou ou queremos ajudar outros e tornar o mundo um lugar mais pacífico.

### **Rezar para iluminar as nossas vidas**

Rezar também é um pouco como acender uma luz na nossa vida. Deus ajuda-nos a ver as coisas de maneira diferente. Mostra-nos as coisas boas e belas que nos rodeiam, bem como o que não funcionam, não para nos repreender, mas para nos surpreender e nos encorajar a fazer melhor.

### **Rezar pela alegria**

Rezar pode deixar-nos muito felizes. Essa alegria é um dom de Deus. É muito forte, como uma grande pedra que não se move, mesmo que haja uma tempestade. Esta alegria lembra-nos que Deus nos ama muito e está sempre connosco, aconteça o que acontecer.



# Rezar...

## Para quê?

A oração é um pouco especial, não é como os jogos ou trabalho da escola em que vês o que fizeste. Com a oração, não fazes nada, é por isso que alguns se perguntam por que rezamos. Até mesmo os adultos/crescidos que vão à igreja às vezes é muito difícil para eles rezar.

### **Rezar para conhecer Deus**

Ter um amigo não é apenas saber muitas coisas sobre ele. É também passar tempo juntos. Portanto, quando rezamos frequentemente, é como passar um tempo com Deus, e isso ajuda-nos a conhecê-lo ainda melhor.

### **Rezar como resposta ao pedido de Jesus**

Nos Evangelhos, Jesus diz-nos como é importante rezar. Encoraja-nos a nunca parar de rezar, a continuar a rezar, seja qual for o momento.

### **Rezar em resposta ao amor de Deus**

Deus ama-nos! Ele enviou-nos o seu Filho para nos mostrar o quanto nos ama. E o seu filho amou-nos tanto que fez o maior dos sacrifícios. É uma história de amor incrível, não é verdade?

Quando rezamos, é a nossa maneira de dizer a Deus que nós também.



# Rezar, é...

## Fazer uma pausa

Rezar é como carregar no botão da pausa na nossa vida agitada do dia a dia. É um momento em que deixamos tudo o que estamos a fazer para nos acalmarmos e conversar com Deus. Tal como paramos para respirar quando corremos ou descansamos quando estamos cansados, rezar dá-nos a oportunidade de parar, refletir e sentir que não estamos sozinhos. É como fazer um momento de silêncio para sentir-se bem e escutado.

### **Rezar para conhecer Deus**

Imagina que estás numa tarde a descansar. Estás sentado num banco, num lugar tranquilo, e comesças a pensar em muitas coisas. Aos poucos, as tuas ideias levam-te a outros pensamentos e, sem perceberes, comesças a viajar na tua imaginação. Rezar é um pouco parecido com isto: deixas de lado por um momento o que está a acontecer à tua volta e preparas-te para experimentar algo muito especial, como se fosses conhecer alguém muito importante.

### **Rezar como resposta ao pedido de Jesus**

Rezar é como entrar num grande silêncio. Quando rezamos, deixamos de falar, paramos e ouvimos. É nesta quietude e silêncio que podemos ouvir e sentir melhor as coisas especiais, como se estivéssemos aproximando-nos suavemente de algo muito grande e muito macio, um pouco como um segredo partilhado com um amigo invisível.



# Rezar, é...

## Encontrar Deus

Ouves muitas vezes falar de Deus: em casa, na igreja e mesmo na escola.

Sabias que quando rezas, este é um momento muito especial onde podes falar diretamente com Deus? É como se, em vez de falares sobre Ele, te diriges a Ele, usando a palavra “Tu”, como quando falas com um amigo.

### **Rezar para partilhar um momento com Deus**

Sabes, que às vezes podes sentir que tens um pouco de vazio dentro de ti, uma espécie de sede, mas não uma sede que a água possa matar essa sede. É como uma sede de saber mais sobre Deus, de te sentires perto Dele. Quando rezas, é como se preenchesse esse vazio, como se bebesses um copo de água fresca. E sabes o que é? Deus também quer estar algum tempo contigo, como quando dois amigos contam segredos um ao outro ou se entendem apenas olhando um para o outro.



# Rezar, é...

## Pedir?

Chegamos a Deus mais naturalmente quando temos pedidos, pedir-lhe que nos venha a judar. Sim Deus é todo poderoso, Ele pode a judar-nos...

### **Jesus desafia-nos a pedir**

No Evangelho, Jesus diz-nos algo muito importante: «Se pedires, receberás; se procurares, encontrarás; se bateres à porta, ela abrir-se-á»; É como se ele nos dissesse que quando pedimos a ajuda Ele a ajuda-nos sempre, quando procuramos alguma coisa, acabamos por encontrá-la; e quando queremos ir a algum lugar, alguém abre-nos a porta.

### **Deus não é o génio da lâmpada**

Isto significa que Deus está presente para tornar reais os nossos pedidos, como um génio numa lâmpada mágica? Não. Embora possamos pedir muitas coisas, como mais dinheiro ou adiar um teste, Deus não está só para dizer sim a tudo. Ele pode ter presentes ainda mais especiais para nós.

### **Então, podemos realmente pedir-lhe tudo?**

Podes pedir-lhe para te ajudar a ser corajoso, a enfrentar as coisas difíceis ou ser mais gentil com os outros. Jesus mostra-nos que podemos dizer a Deus o que queremos, mas também podemos dizer-lhe: «Sei que queres o melhor para mim, por isso eu tenho confiança em Ti»; É como dizeres a Deus que sabes que Ele sabe sempre o que é melhor para ti, mesmo que seja diferente do que desejas.



# Como

# responde Deus?

Quando falas com Deus na oração, é como enviar-lhe uma mensagem muito especial. Sabes, Deus não usa um telefone ou cartas para responder, mas tem o seu modo próprio de responder.

## **Deus responde com o seu silêncio**

Às vezes, Deus escolhe responder permanecendo em silêncio. Pode ser a sua maneira de dizer para seres paciente, pensar com cuidado, ou preparares-te para entender melhor a sua resposta daqui a algum tempo. O silêncio de Deus não é um descuido: É um convite para ouvir com mais atenção e crescer...

## **Deus responde com acontecimentos**

Deus também pode responder às tuas orações através de coisas que acontecem à tua volta. Por exemplo, talvez um amigo te ajude quando menos esperas, ou de repente te sentes melhor depois de um dia difícil. Estas são maneiras de Deus te mostrar que Ele está presente e que se preocupa contigo, mesmo através das pequenas coisas do dia a dia.

## **Deus responde com a sua palavra**

Por último, Deus pode falar contigo através das suas histórias e ensinamentos, como as leituras do Evangelho que ouves na igreja ou na catequese. Deus pode falar contigo através dessas palavras, ajudando-te a aprender algo importante ou para te sentires amado e protegido. Então, mesmo que Deus não responda diretamente como um amigo o faria, há maneiras especiais de Ele mostrar que está contigo.



# E se Deus

## não responder?

Imagina que estás a brincar às escondidas com um amigo e mesmo que não o consigas ver, sabes que ele está escondido nalgum lugar próximo de ti.

Algo semelhante acontece com Deus. Embora não O vejas ou ouças uma resposta quando falas com Ele na oração, Ele está sempre lá, como o teu amigo oculto no jogo.

Às vezes, quando falas com Deus e esperas por uma resposta, Ele pode optar por permanecer no silêncio.

Não é porque Ele não está lá ou não te escuta. Talvez seja porque quer que aprendas algo importante nesse meio tempo, ou porque Ele está a pensar em algo de bom para ti e que verás mais tarde.

E sabes, Deus é um pouco como um super-herói invisível. Não o podes ver, mas Ele está sempre à tua volta, cuidando de ti, amando-te muito.

Portanto, mesmo que penses que Ele não te responde, podes ter a certeza que Ele ouve-te e está contigo, cuidando de ti à Sua maneira.



# Como rezas?

## 1001 maneiras de rezar

Os apóstolos não sabiam rezar. Então pediram a Jesus que os ajudasse a rezar. Jesus ensinou-lhes uma oração muito simples que todos os cristãos continuam a rezar hoje. Esta oração é especial porque ajuda-nos a sentir-nos unidos e a lembrar-nos de coisas importantes.

### O Pai Nosso

Pai nosso, que estás nos céus,  
Santificado seja o Teu nome;  
venha a nós o Vosso seu reino;  
seja feita a tua vontade assim na terra  
como no céu.  
O pão nosso de cada dia nos dai hoje;  
Perdoai-nos as nossas ofensas,  
assim como nós perdoamos  
aqueles que nos têm ofendido;  
Não nos deixeis cair em tentação,  
Mas livra-nos do mal.

### Amén

Há muitas maneiras de rezar, assim como há muitas maneiras de desenhar ou jogar. Tu podes recitar textos, ler a Bíblia, ficar em silêncio ou até olhar lá para fora e admirar a natureza. O importante é rezar frequentemente, mesmo que seja por pouco tempo ou com palavras muito simples. Cabe a ti escolher a tua maneira preferida de rezar, aquela que te faz sentir melhor.



# Queres rezar em silêncio!

1. Procura um lugar tranquilo: Procura um lugar na natureza onde te sentes confortável, por exemplo um jardim, um parque ou até mesmo uma pequena área verde. O importante é que seja um lugar onde podes ficar quieto sem ser incomodado.
2. Ouve o que está à tua volta: fecha os olhos e presta atenção a todos os sons que podes ouvir. Podes ouvir o canto dos pássaros, o farfalhar das folhas ou até mesmo o vento. É como ouvir a natureza a contar-te uma história.
3. Respire suavemente: Respira profundamente, inspira pelo nariz e expira pela boca. Imagina que cada respiração faz-te sentir mais calmo e relaxado.
4. Fala mentalmente: podes fazer as tuas orações mentalmente, muito suavemente. Imagina que estás conversando com um amigo invisível que está sempre a te ouvir.
5. Fica quieto e ouve: Depois de falar mentalmente, fica em silêncio algum tempo. É como se estivesses à espera da resposta da natureza. Provavelmente não ouvirás uma resposta real, mas o ficar parado e ouvir, ajuda-te a sentires-te em paz.
6. Agradece: quando terminares, dá graças mentalmente por este momento de calma e para tudo o que ouviste e sentiste.

É assim que podes domar o silêncio e te sentires bem quando rezas na natureza. É como descansar um pouco para ouvir e falar com o coração.



# Rezar

## com gestos!

Claro que podes. Podes rezar de diferentes maneiras e em posturas diferentes que te podem ajudar a expressar o que sentes ou o que queres dizer. Aqui estão algumas posições coisas diferentes que te podem ajudar a rezar:



### Mãos abertas:

Senta-te ou fica de pé com as mãos abertas diante de ti, como se estivesses segurando um livro aberto. Isto pode mostrar que estás pronto para receber ou partilhar alguma coisa.



### Une as mãos

Junta as mãos à tua frente, como se estivesses segurando um passarinho. Não debes segurá-lo com muita força, mas suavemente. Mostra que estás disposto a falar e a ouvir.





### Levanta as mãos:

Como se quisesse agarrar alguma coisa do céu. É uma forma de mostrar que estás disponível para receber ajuda ou amor.



### Ajoelhate:

Ajoelhar-se é um pouco como se preparar para começar uma carreira, mas em vez disso paras e acomodas-te para falares com o teu amigo invisível. Demonstra que és humilde e estás disposto a ouvir.



### Deitado:

Podes até rezar deitado na cama ou no chão, com os olhos fechados e os braços e as pernas esticadas. É como flutuar na água, confiando no teu amigo invisível.



Quando terminares, podes abrir suavemente os olhos e mover as mãos e os pés. É como voltar duma pequena viagem e estar pronto para brincar ou fazer outra coisa.

E é isso. Vês, rezar é um pouco como ter um superpoder onde podes falar com o coração e ser ouvido o tempo todo.

# para ti!

Para rezar o Pai-Nosso, podes acompanhar as palavras com gestos. Isto ajudar-te-á a memorizar o texto. Não tenhas receio de o fazer em grupo com os teus amigos.

## Pai Nosso



Gosto de abrir as mãos para falar com Deus.

Que estás nos céus.  
Santificado seja o  
Teu Nome. Venha a  
nós o vosso reino



Levanto os braços para honrar a grandeza daquele a quem se dirige a minha oração.

Faça-se a Tua  
vontade assim na  
terra como no céu.



Uno as palmas das mãos em sinal de comunhão com a pessoa a quem me dirijo.

**Dai-nos o Pão nosso  
de cada dia**

**4**



Estou disposta a receber com as  
mãos estendidas. Estou disposta a  
acolher Deus.

**Perdoa as nossas ofensas  
como nós perdoamos a  
quem nos tem ofendido**

**5**



Cruzo as mãos sobre o coração.  
Admito que às vezes não respondo  
ao Teu amor.

**Não nos deixeis cair em  
tentação, mas livra-nos  
do mal**

**6**



As minhas mãos afastam tudo o  
que possa impedir a minha relação  
contigo e com os outros.

**Porque teu é o reino.  
O reino, o Poder e a glória  
Pelos séculos dos séculos**

**7**



Dirijo-me de novo a Ti  
para te louvar

**Amen**

# E se rezares com um rosário!

Durante muito tempo, os crentes usaram um objeto chamado rosário para rezar.

## O que é um rosário?

Um rosário é como um colar, feito de uma série de contas enfiadas num arame com uma cruz no final. No rosário, há primeiro um pequeno grupo de 5 contas e depois 5 grupos de 10 contas cada, chamados de “dezenas”.

## Como utilizar um rosário?

Para recitá-lo, segura o rosário na tua mão e reza a Ave Maria em cada conta. Antes de cada dezena, reza o Pai Nosso. Pensa durante algum tempo no significado de cada palavra. Para cada conta, pensa num episódio na vida de Jesus.



# E se rezares

## com a Bíblia!

Podes perguntar o que podes dizer a Deus nas tuas orações.

Para ajudar-te, podes ler passagens da Bíblia ou do Evangelho do domingo seguinte num missal.

Aqui estão alguns conselhos:

- Procura um lugar sossegado: primeiro tens de encontrar um lugar tranquilo onde te sintas confortável e em paz.
- Abre a tua Bíblia e lê uma passagem ou lê o Evangelho do próximo Domingo no teu missal. Escolhe uma passagem para ler. Não há necessidade que seja longa, basta apenas algumas frases para começar.
- Depois de ler, pensa no que as palavras significam para ti. Podes perguntar: “O que isto me diz sobre Deus?” ou “Como posso ser uma pessoa melhor graças ao que li?”
- Agora fala com Deus mentalmente ou em voz alta. Podes dizer o que pensas, faz perguntas ou até mesmo diz o que te deixa triste ou feliz. Não precisas de palavras complicadas, apenas fala com Ele como um amigo.
- Depois, permanece em silêncio por um tempo. Rezar também significa ouvir. Talvez sintas algo no teu coração ou te ocorra alguma ideia.
- No final, não esqueças de agradecer a Deus. É como quando alguém te dá um presente e dizes “obrigado”.

E é assim que podes rezar com a Bíblia. Podes fazer todos os dias ou sempre que sintas necessidade.

# Orações

## Pai Nosso

Pai nosso, que estás nos céus,  
Santificado seja o vosso nome;  
venha a nós o vosso reino;  
seja feita a tua vontade assim na terra  
como no céu.  
O pão nosso de cada dia nos dai hoje;  
Perdoai-nos as nossas ofensas,  
Assim como nós perdoamos  
A quem nos tem ofendido;  
E não nos deixeis cair em tentação,  
Mas livra-nos do mal.  
Ámen.

## Avé Maria

Ave Maria, cheia de graça,  
o Senhor é convosco,  
bendita sois vós entre as mulheres  
e bendito é o fruto do vosso ventre, Jesus.  
Santa Maria, Mãe de Deus,  
rogai por nós pecadores,  
agora e na hora da nossa morte.

Amén

## Creio em Deus

Creio em um só Deus,  
Pai todo-poderoso,  
Criador do céu e da terra  
De todas as coisas visíveis e invisíveis.

Creio em um só Senhor, Jesus Cristo,  
Filho Unigênito de Deus,  
nascido do Pai antes de todos os séculos:  
Deus de Deus, Luz da Luz,  
Deus verdadeiro de Deus verdadeiro:  
Gerado, não criado, consubstancial ao Pai.  
Por Ele todas as coisas foram feitas.  
E por nós, homens, e para nossa salvação  
desceu dos céus.

E encarnou pelo Espírito Santo,  
no seio da Virgem Maria.  
e Se fez homem.  
Também por nós foi crucificado sob Pôncio  
Pilatos; sofreu e foi sepultado.  
Ressuscitou ao terceiro dia, conforme as  
Escrituras; e subiu aos céus, onde está  
sentado à direita do Pai.  
De novo há-de vir em sua glória, para julgar  
os vivos e os mortos:  
e o seu reino não terá fim.

## Confio em ti

Confio em Ti,  
Deus, nosso Pai.  
Confio em ti  
mesmo que eu não te possa ver...  
Disseram-me  
e eu também  
Tu és Vida Infinita!



Creio no Espírito Santo.  
Senhor que dá a vida,  
e procede do Pai e do Filho:  
e com o Pai e o Filho  
é adorado e glorificado:  
Ele que falou pelos Profetas.

Creio na Igreja una, santa,  
católica e apostólica.  
Professo um só batismo  
Para remissão dos pecados.  
E espero a ressurreição dos mortos,  
e vida do mundo que há-de vir. Amém



Como um pequeno motor dentro  
de mim que sempre me reanima...  
Como uma mão orientadora...  
Como braços que carregam...  
Confio em Ti, Deus, nosso Pai  
Posso abandonar-me, descansar  
em Ti  
Sem temer que Te desmorones  
Sem medo que te vás embora.  
Deus nosso Pai  
Eu sei que estás sempre aí,  
Não permitas que me esqueça de Ti...

## Espírito de Deus

Espírito de Deus, sopra sobre mim  
Espírito de Deus, sopra sobre mim.  
Quando eu não me mover como um barco sem vento,  
Sopra sobre as minhas velas!  
Quando me encolho como um pássaro ferido,  
Abre as minhas asas!  
Quando me apago, como um fogo cansado,  
Reaviva as minhas chamas!  
Quando fico sem fôlego, como no final de uma  
corrida,  
Aumenta o meu impulso!  
Espírito de Deus, sopra sobre mim.

B. Marchon (Tradução)



## Jesus, eu rezo pela sua igreja

Jesus, eu rezo pela tua Igreja,  
É a grande família que prometeste,  
É o grande povo da fé,  
Um verdadeiro povo de irmãs e irmãos.  
A Igreja também é o meu povo,  
Um povo que não tem fronteiras  
Que vive nas cidades e nas vilas  
De todos os países e de todos os tempos.  
A Igreja dos apóstolos é reconhecida  
Naqueles que se amam uns aos outros.  
Jesus, mantem a tua igreja no amor e na paz,  
Para que forme o teu Corpo Vivo  
Do qual todos somos membros

Jean Debruyne (Tradução)



## A paz de Deus

Pai,  
Tu envias o Teu Espírito  
E o Teu Espírito é fonte de Paz,  
De uma Paz que supera tudo!  
Pai,  
Eu gostava muito de receber  
essa Paz generosa,  
Para a plantar à minha volta!  
Eu gostava tanto de me tornar  
Um semeador de Paz!  
Pai, ajuda-me!  
Ajuda-me a abrir espaço dentro de mim,  
Ajuda-me a abrir-me,  
Ajuda-me a acolher no meu coração  
Este tesouro!  
Servirá para regar a terra  
Tão ansiosa por esta Paz!  
Obrigado, Senhor!

Glem (Tradução)

## A Vida

A vida é uma oportunidade, aproveita-a.  
A vida é beleza, admira-a.  
A vida é beatificação, saborei-a.  
A vida é sonho, torna-o realidade.  
A vida é um desafio, enfrenta-o.  
A vida é um dever, cumpre-o.  
A vida é um jogo, joga-o.  
A vida é preciosa, cuida-a.  
A vida é riqueza, conserva-a.  
A vida é amor, goza-a.  
A vida é um mistério, desvela-o.  
A vida é promessa, cumpre-a.  
A vida é tristeza, supera-a.  
A vida é um hino, canta-o.  
A vida é um combate, aceita-o.  
A vida é tragédia, domina-a.  
A vida é aventura, afronta-a.  
A vida é felicidade, merece-a.  
A vida é a VIDA, defende-a.

Madre Teresa de Calcutá



# OIEC

INTERNATIONAL OFFICE OF CATHOLIC EDUCATION  
OFICINA INTERNACIONAL DE LA EDUCACIÓN CATÓLICA  
OFFICE INTERNATIONAL DE L'ENSEIGNEMENT CATHOLIQUE

