

Rezar em Todo o Lado

## Ferramenta de Oração: Como rezar a Oração do Senhor

### O QUÊ?

A Oração do Senhor é a oração mais famosa da história, elaborada pelo próprio Jesus. Esta ferramenta de oração vai apresentar o seu significado e demonstrar como pode ser utilizada como modelo e mapa.

### PORQUÊ?

“Ainda hoje me alimento na Oração do Senhor como uma criança, e ainda como e bebo dela como um homem velho sem me sentir aborrecido.”  
Martinho Lutero

“A Oração do Senhor entendida corretamente é uma das vias rápidas para o mistério central da salvação e da experiência cristã.” N. T. Wright

“Para cultivar uma vida de oração profunda, tudo o que precisas de fazer é rezar a Oração do Senhor, mas levar uma hora para o fazer.” Timothy Jones

### REFERÊNCIA BÍBLICA



«Rezai, pois, assim: ‘Pai nosso, que estás no Céu, santificado seja o teu nome, venha o teu Reino; faça-se a tua vontade, como no Céu, assim também na terra. Dá-nos hoje o nosso pão de cada dia; perdoa as nossas ofensas, como nós perdoámos a quem nos tem ofendido; e não nos deixes cair em tentação, mas livra-nos do Mal.’» **Mateus 6, 9-13**

### Uma breve introdução à Oração do Senhor

Quando os discípulos pediram a Jesus para os ensinar a rezar, Ele elaborou um protótipo meticuloso, memorável e que rima.

A Oração do Senhor são palavras que podemos simplesmente dizer – e quando repetimos estas frases familiares, ecoamos as palavras de Cristo, ao lado de bilhões de cristãos, ao longo dos tempos, por todo o mundo.

A oração ensinada por Jesus pode ser utilizada de duas formas bastante distintas:

**Como um modelo.** A Oração do Senhor serve como o derradeiro protótipo. É um poema litúrgico condensado, com a intenção clara de ser repetido frequentemente. *Ensina-nos o que rezar.*

**Como um mapa.** A Oração do Senhor guia-nos à medida que expressamos o que nos vai no coração. Cada linha pode ser aplicada e expandida numa conversa pessoal com o Pai. *Ensina-nos como rezar.*

## Faz: Como rezar a Oração do Senhor

### A Oração do Senhor como um modelo: saber o que rezar

Era tradição dos grupos rabínicos do tempo de Jesus ter as suas próprias orações de credo. Os seguidores de João Batista pareciam ter uma oração semelhante porque, quando os discípulos de Jesus pediram “Senhor, ensina-nos a rezar”, acrescentaram “tal como João ensinou os seus discípulos.” (Lucas 11,1)

Não estavam simplesmente a pedir umas boas dicas de oração a Jesus. Estavam também a dizer “Precisamos de uma declaração de fé!” Isto faz da Oração do Senhor o mais antigo credo cristão, que nos foi dado pelo próprio Jesus três séculos antes do Concílio de Niceia (325 d.C.).

Assim, é a nossa doutrina fundamental primária para a vida e para a fé, merecendo ser repetida regularmente, para que as suas verdades fundamentais possam moldar lentamente os nossos corações e as nossas mentes.

Uma forma simples de inserir a Oração do Senhor na nossa rotina é marcar um lembrete diário para o meio-dia.

Isto vai ser irritante. E esse é o objetivo. Vai interromper a tua ocupação inflexível com um lembrete para parar e pôr o principal à frente, para te focar por um minuto naquilo em que mais acreditas.

E isto não é uma ideia nova. De facto, a *Didaqué*, que foi escrita no primeiro século depois de Cristo, instrui os primeiros cristãos a rezar a Oração do Senhor “três vezes por dia” – provavelmente imitando as três orações fixas no Templo, às 9h, 12h e 18h.

Compreensivelmente, muitas pessoas preocupam-se com o facto de esta recitação mecânica se poder tornar numa espécie de “repetição vã” para qual Jesus nos alertou, mesmo antes de nos dar a Oração do Senhor, em Mateus 6.

É claramente importante não recitar a Oração do Senhor sem pensar, ou tratá-la com superstição – devemos usar esta oração poderosa para moldar as nossas vidas e enraizar as nossas crenças.

## A Oração do Senhor como um mapa: saber como rezar

A Oração do Senhor é também um mapa que nos ajuda a rezar as nossas próprias orações a partir do coração. Quando Jesus disse “É assim que deves rezar”, Ele estava a dizer aos seus discípulos para a usar mais como um guia, do que como um destino.

Muitas pessoas acham difícil rezar. Distraímos-nos e temos problemas em saber o que dizer. Mas rezar a Oração do Senhor é uma resposta simples a estes problemas.

As duas primeiras palavras, “Pai Nosso”, levam-nos a parar e rezar pelas nossas famílias. “Santificado seja o vosso nome” é um convite à adoração. “Venha a nós o vosso reino” é uma oportunidade de pedir pelas pessoas, lugares e situações particulares no nosso coração. “O pão nosso de cada dia nos dai hoje” convida-nos a rezar as nossas necessidades mais básicas. “Perdoai-nos as nossas ofensas” é um desafio a nomear as formas como pecamos.

Rezado desta maneira, cada frase da Oração do Senhor torna-se um convite para embarcar na nossa aventura pessoal de adoração, petição, intercessão, confissão e combate espiritual.



**Livro sobre a Oração do Senhor**  
«Pai-nosso. Catequeses sobre a Oração do Senhor» – **Papa Francisco**