

## REZAR NO MEIO DA PRESSA: QUANDO A VIDA NÃO ABRANDA

Há uma frase que muitos nunca dizem em voz alta, mas que sentem por dentro: “Eu já não sei rezar.”

Não porque tenham deixado de acreditar, ou porque tenham decidido afastar-se de Deus, mas porque a vida se tornou demasiado cheia, demasiado rápida, demasiado exigente. E, no meio disso tudo, a oração foi ficando para trás, não por falta de vontade, mas por falta de espaço.

Vivemos num tempo marcado pela pressa. Os dias começam já carregados e terminam muitas vezes com a sensação de que ficou tudo por fazer. A cabeça não pára, o coração anda disperso, e o silêncio, que é o lugar natural da oração, tornou-se raro. Quando finalmente chega um momento de pausa, já estamos cansados demais para o habitar.

E então acontece algo subtil, mas importante: começamos a sentir que estamos a falhar na nossa relação com Deus.

Olhamos para a oração como algo que “deveríamos fazer melhor”. Pensamos que nos falta disciplina, tempo, concentração. Imaginamos uma vida espiritual ideal, mais calma, mais organizada, mais recolhida, e comparamos essa imagem com a nossa realidade. E a distância entre uma coisa e outra gera frustração e, muitas vezes, desistência silenciosa.

Mas talvez o problema não esteja na falta de fé. Talvez esteja na forma como imaginamos a oração. Muitas vezes pensamos que só conseguimos rezar bem quando tudo está em ordem: quando temos tempo, silêncio, paz interior. Como se Deus estivesse à espera da melhor versão de nós: mais disponíveis, mais focados, mais “preparados”.

Mas a verdade do Evangelho aponta noutra direção.

Deus não entra na nossa vida apenas quando ela está tranquila. Ele entra no meio dela. No meio do cansaço, da confusão, das preocupações. Não espera que tudo esteja resolvido para Se fazer presente.

O problema é que nós estamos sempre à espera de... Esperamos ter mais tempo, estar menos cansados, sentir mais vontade. E, enquanto esperamos, adiamos. E, ao adiar, vamos criando uma distância que não desejamos, mas que cresce.



Talvez seja preciso começar de outra maneira.

Talvez a oração não deva começar quando a vida abranda, mas precisamente no meio daquilo que ela é, não como um momento perfeito, mas como um gesto simples. Não como um ideal a atingir, mas como um encontro possível.

Rezar pode não ser, antes de mais, dizer muitas palavras ou atingir um estado de paz profunda. Pode ser, simplesmente, parar por um instante e reconhecer: “Senhor, estou cansado, mas quero estar cansado ao pé de ti.” Pode ser um pensamento breve no meio do dia, um olhar interior, um suspiro oferecido a Deus.

## ÁGAPE

Ágape “exprime a experiência do amor que se torna verdadeiramente descoberta do outro. O amor torna-se cuidado do outro e pelo outro. Já não se busca a si próprio, não busca a imersão no inebriamento da felicidade; procura, ao invés, o bem do amado: torna-se renúncia, está disposto ao sacrifício”. **Bento XVI**

Uma oração assim não resolve tudo. Mas abre uma porta. E talvez seja isso que hoje mais precisamos: não de uma oração perfeita, mas de uma oração possível; não de uma vida espiritual ideal, mas de uma vida onde Deus tem lugar, mesmo no meio da pressa, do ruído e do cansaço.

Porque, no fundo, a questão não é “Como posso rezar melhor?”, mas “Como posso rezar na vida que tenho?”

E a resposta começa aqui. Não amanhã. Não quando tudo estiver mais calmo.

Agora, tal como estamos

Padre Hugo Gonçalves

## REZAR COM O PAPA LEÃO

MAIO 2026

Este mês somos convidados a rezar para que todos, desde os grandes produtores até aos pequenos consumidores, se comprometam a evitar o desperdício de alimentos e para que todos tenham acesso a uma alimentação de qualidade.

Mais de 750 milhões de pessoas não têm acesso a alimentos suficientes para levar uma vida saudável e cerca de 260 milhões enfrentam uma situação de emergência alimentar. As principais causas desta situação, que afeta gravemente a humanidade, são as alterações climáticas, os conflitos armados, os modelos económicos injustos e o desperdício alimentar escandaloso. Todos nós, em diferentes níveis, devemos envolver-nos: rezar e compreender melhor esta dura realidade, despertar em nós uma genuína consciência da forma como podemos dar o nosso contributo a partir dos nossos contextos e mobilizar-nos para que outros se unam a este desafio.

Devemos passar do consumo ao cuidado. O primeiro passo para que todos tenham alimento é mudar o coração. Passar da lógica do consumo egoísta para a cultura do cuidado e da solidariedade. Cada gesto conta: escolher com consciência, partilhar com alegria, agradecer com simplicidade. O mundo muda quando mudamos a forma como olhamos para o pão. Todos nós, como cristãos, somos chamados a comprometer-nos ativamente no combate à fome, que exige que se ultrapasse a lógica do descarte e do consumo desmedido.

## ORAÇÃO

Senhor da criação,  
deste-nos a terra fecunda  
e, com ela, o nosso pão de cada dia,  
como sinal do teu amor e da tua providência.  
Hoje reconhecemos com dor  
que milhões de irmãos e irmãs  
continuam a passar fome,  
enquanto tantos alimentos  
se desperdiçam nas nossas mesas.  
Desperta em nós uma nova consciência:  
que aprendamos a agradecer cada alimento,  
a consumir com simplicidade,  
a partilhar com alegria  
e a cuidar dos frutos da terra como dom teu,  
destinado a todos, não apenas a alguns.  
Pai bom,  
torna-nos capazes  
de transformar a lógica do consumo egoísta  
numa cultura de solidariedade.  
Que as nossas comunidades promovam  
gestos concretos:  
campanhas de sensibilização, bancos alimentares  
e um estilo de vida sóbrio e responsável.  
Tu que nos enviaste o teu amado Filho Jesus,  
pão partido para a vida do mundo,  
dá-nos um coração novo,  
com fome de justiça e sede de fraternidade.  
Que ninguém fique excluído da mesa comum  
e que o teu Espírito nos ensine a olhar o pão  
não como um objeto de consumo,  
mas como sinal de comunhão e de cuidado.  
Ámen.

## A ACONTECER

### AMIGOS GENIAIS

Nesta quinta-feira, dia 14, teremos mas uma edição das conversas “AMIGOS GENIAIS”, um evento da organizado em parceria pela nossa paróquia, pela Junta de Freguesia de Alvalade e pela Universidade de Lisboa.

Às 20:00, no auditório do Caleidoscópio, Laurinda Alves conversa com Natasha Marianovich, atriz e refugiada de duas guerras. A não perder!

### VISITAS CULTURAIS – PASTORAL FAMILIAR

A nossa Equipa da Pastoral Familiar, no âmbito das visitas culturais e religiosas que tem vindo a organizar, propõe uma visita guiada à Exposição temporária “Lisboa desconhecida”, patente no Museu de Lisboa, Palácio Pimenta, no Campo Grande, seguida de lanche no Quiosque Pimenta, no Jardim do Museu. Sábado, 16 de maio, das 15:00 às 18:00, com o valor de inscrição de 15€ e inscrição no link <https://tally.so/r/44PX10>. Uma excelente proposta primaveril, em família, e uma oportunidade de conhecer o nosso património, que tem tanto de belo como único!