

## ORAÇÃO DIÁRIA

### Poema à vida

Vida, na tua essência  
és rainha dos perfumes,  
primor das inocências  
culpada e sempre impune.

Pura como lírio,  
bela como as açucenas,  
brilhante como o círio,  
sábua e não condenas!

És suporte de derrotas e vitórias,  
de fracassos e sucessos,  
de vaidades inglórias,  
de frustrações e retrocessos.

És milagre por Deus forjado,  
dom por Ele abençoado.  
Por nada substituída,  
e pelos homens desprezada  
e por vezes perseguida.

És a origem de tudo,  
és o princípio dum fim  
és algo de fabuloso,  
mesmo que sejas ruim.

Por ti luto, por ti rezo.  
Oh Vida! Muito te prezo.

*M<sup>a</sup> Otilia Guerreiro*

### A VIDA É SEMPRE UM BEM

#### Dignificar a vida e a morte

Dotada de faculdades especiais que lhe permitem pensar, sentir, relacionar-se e amar, a pessoa humana é dotada de uma dignidade única que, na perspectiva cristã, tem o seu fundamento no facto de o ser humano ter sido criado por Deus e redimido pelo seu Filho, Jesus Cristo, feito homem.

“A dignidade não se perde em nenhuma fase da vida. O sofrimento, a idade avançada, o estado de inconsciência ou a iminência da morte não diminuem a dignidade intrínseca da pessoa, criada à imagem de Deus” (João Paulo II, *Discurso*, 12.11.2004, n.º 3).

O cristão celebra a grandeza humana diante de Deus, seu Criador e Salvador, à luz de Jesus Cristo que tomou sobre Si a nossa humanidade, desde os seus limites naturais à sua realização plena e definitiva.

Os esquemas propostos foram pensados como apoio à nossa oração durante esta Semana da Vida, em sintonia com o tema proposto. Poderão servir para uso pessoal ou comunitário, mas tiveram em vista sobretudo a oração na família, núcleo primeiro da consciência e respeito da dignidade da vida em todas as idades e circunstâncias.

---

### 1º dia – Domingo, 9 de Maio

#### A dignidade da pessoa humana.

##### Para reflectir

«Deus criou o homem à sua imagem, criou-o à imagem de Deus; Ele os criou homem e mulher. Abençoando-os, Deus disse-lhes: “Crescei e multiplicai-vos, enchei e dominai a terra”» (Gn 1,27-28).

«Deus enviou o seu Filho, nascido de uma mulher e sujeito à Lei, para resgatar os que estavam sujeitos à Lei e nos tornar seus filhos adoptivos. E, porque sois filhos, Deus enviou aos nossos corações o Espírito de seu Filho, que clama: “Abbá! Pai!”» (Gl 4,4-6).

##### *Breve silêncio (interiorização)*

##### *Partilha*

Para a oração

Agradecendo o dom da filiação divina, rezar juntos o Salmo 8:

Senhor, nosso Deus,  
como é admirável o vosso nome em toda a terra!

A vossa majestade está acima dos céus.

Da boca das crianças e meninos de peito  
sai um louvor que confunde os vossos adversários  
e reduz ao silêncio os inimigos rebeldes.

Quando contemplo os céus, obra das vossas mãos,  
a lua e as estrelas que lá colocastes,

Que é o homem para que Vos lembreis dele  
o filho do homem para dele Vos ocupardes?

Fizestes dele quase um ser divino,  
de honra e glória o coroastes;  
deste-lhe poder sobre a obra das vossas mãos,  
tudo submetestes a seus pés:

Ovelhas e bois, todos os rebanhos  
e até os animais selvagens;

As aves do céu e os peixes do mar,  
tudo o que se move nos oceanos.

Senhor, nosso Deus,  
como é admirável o vosso nome em toda terra.

Ponto de esforço – Reter na memória uma frase do Salmo, para rezar ao longo do dia.

Oração conclusiva:

Ensinai-nos, Senhor, a descobrir a vossa imagem em todos os homens. Reconhecendo a sua dignidade, saibamos servir-Vos em cada um deles.

---

## 2º dia – Segunda, 10 de Maio

### A vida humana, dom a reconhecer e a acolher

Para reflectir

“A revelação bíblica mostra-nos a existência humana como resultado da bondade divina, isto é, como um dom que suscita em nós gratidão. Para o crente, a vida não está à disposição de quem quer que seja, não é arbitrariamente disponível, mas tem de ser respeitada como a condição básica de realização pessoal”(nº 2)<sup>(1)</sup>.

A vida foi-nos dada. O ser humano, na sua realidade mais profunda, é dom. A consciência desse dom faz gerar a gratidão, e a gratidão significa reconhecimento pelo bem (dom) recebido. Se a vida é dom e mistério, no seu princípio e no seu fim, então significa que ninguém é dono da vida.

*Breve silêncio (interiorização)*

*Partilha*

---

## 8º dia – Domingo, 16 de Maio

### Humanizar e dignificar a morte

Para reflectir

“É necessário criar condições que humanizem a fase terminal, para que a pessoa possa ter um morrer humano: disponibilizar os meios que retirem ou reduzam o mais possível a dor, dar ao doente acesso aos meios médicos de que necessita, assegurar um acompanhamento humano personalizado, garantir ao paciente que não será abandonado à solidão em nenhum momento da sua fase final, permitir-lhe a presença das pessoas que lhe são mais queridas, facilitar-lhe a vivência das suas convicções religiosas e a satisfação das suas necessidades espirituais, possibilitar um acompanhamento psicológico, respeitar os seus valores e legítimos desejos, criar condições de confiança” (nº 5).

*Breve silêncio (interiorização)*

*Partilha*

Para a oração

Rezar pelos filhos que abandonam os pais, velinhos, à sua solidão, em casa, num lar ou num hospital, pelas pessoas que vêm a doença, a deficiência ou a velhice como degradação humana, pelos doentes e idosos que sofrem a ingratidão e o abandono. Que o Senhor a todos conceda sentimentos de gratidão, solidariedade e verdadeira compaixão.

Ponto de esforço – Disponibilizar-se para visitar uma pessoa doente ou idosa, da família ou fora dela, para lhe testemunhar presença e carinho. Preparar um gesto significativo.

Oração conclusiva: Pai Santo, ensinai-nos a descobrir a vossa presença no mistério do sofrimento e da morte e a sermos misericordiosos como Vós, Pai, sois misericordioso, para com todos os que sofrem e, especialmente, se encontram em estado terminal.

Todos, cantando ou apenas recitando:

*Dá-nos um coração grande para amar;  
dá-nos um coração forte para lutar!*

---

<sup>1</sup> Se nada se disser em contrário, todas as citações são de: *Cuidar da vida até à morte: Contributo para a reflexão ética sobre o morrer*, CEP Nota Pastoral, 12 Novembro 2009. Disponível em <http://www.leigos.pt/familia.html>

<sup>2</sup> Juan Masiá Clavel, *Tertúlias de Bioética, Manejar a vida, cuidar a las personas*, editorial Trotta, 2006, pg. 162.

<sup>3</sup> Idem, pg. 162.

Ponto de esforço – Pedir perdão por eventuais agressões verbais ou físicas, na família, na escola, no trabalho... Procurar conter a agressividade.

Oração conclusiva:

Pai Santo, que em vosso Filho nos abristes o caminho da comunhão e da caridade fraterna que desponta na vitória da Ressurreição, ensinai-nos a ser sinais visíveis dessa Vida Nova, a nunca abandonar nem ferir os que são atingidos pelo sofrimento e a ser presença reconfortante para todos os que experimentam a noite do desalento e do desespero.

---

## 7º dia – Sábado, 15 de Maio

### Uma vida com espaço para a morte

Para reflectir

“A eutanásia é frequentemente apresentada como um gesto de humanidade ou de compaixão que pretende respeitar a dignidade com que cada ser humano quer viver. Na realidade, porém, numa linha de princípio, qualquer forma de eutanásia constitui uma renúncia a acompanhar a pessoa doente e traduz a falta de empenho de uma sociedade em procurar meios que permitam viver dignamente todas as fases da existência humana” (nº 4.2).

“Se em outras épocas o tabu era a sexualidade, agora é a morte, cujo ocultamento é característico da cultura actual. Por isso mesmo, torna-se necessário questionar-se seriamente: aonde vai e que riscos corre uma cultura que dissimula a dor e o envelhecimento e não se atreve a olhar cara a cara a morte?”<sup>(3)</sup>

*Breve silêncio (interiorização)*

*Partilha*

Para a oração

Rezar por todas as pessoas que entendem que a pessoa humana, quando já não produz, deve ser eliminada. Que o Espírito Santo, Fonte da Vida, sensibilize os corações para o valor e para a verdadeira dignidade da pessoa humana. Rezar o *Pai Nosso*, com especial intenção nas evocações “venha a nós o vosso Reino” e “seja feita a vossa vontade”.

Ponto de esforço – Com o olhar em Jesus Cristo, morto e ressuscitado, pedir a graça de encarar a morte como caminho normal para a nova vida no Senhor, e não como trágica fatalidade.

Oração conclusiva:

Senhor Jesus, que de braços abertos na cruz, morrestes pela salvação de todos, ensinai-nos o sentido redentor da morte e a esperar da vossa misericórdia o início da Verdadeira Vida.

Para a oração

Em família, em clima de oração, de mãos dadas e em silêncio, cada um agradece o dom da vida do outro. No fim, podem cantar um cântico de louvor, previamente combinado.

Ponto de esforço – Entrar numa Igreja (em família ou a sós) e agradecer a Deus o dom da vida e a sua dignidade.

Oração conclusiva:

Senhor nosso Deus, porque toda a existência é puro dom da vossa generosidade, seja também cada uma das nossas acções, plenamente consagrada à vossa glória e ao reconhecimento da dignidade da vida humana.

---

## 3º dia – Terça, 11 de Maio

### Vida humana, dom a desenvolver e a cuidar

Para reflectir

“A vida humana é prévia a qualquer projecto pessoal, por isso ninguém é senhor absoluto da sua própria vida, e muito menos senhor da vida dos outros. A afirmação da convicção de que só Deus é o Senhor da Vida não retira ao homem a sua responsabilidade de procurar as melhores opções para cuidar da vida que tem diante de si” (nº 2).

A pessoa humana é responsável pelo seu crescimento integral. O homem tem na mão uma dupla possibilidade de construir ou destruir a vida.

*Breve silêncio (interiorização)*

*Partilha*

Para a oração

Discernir em família quais as atitudes e procedimentos que favorecem o desenvolvimento completo de cada um e quais os que o dificultam. Depois, rezar o *Pai Nosso*, pedindo a ajuda e o perdão de Deus.

Ponto de esforço – Comprometer-se a uma maior atenção ao desenvolvimento de cada um em todas as dimensões.

Oração conclusiva:

Senhor Jesus que nos dissestes “Sede perfeitos como o Pai celeste é perfeito”, concedei-nos a força e a luz do vosso Espírito para crescermos em todas as dimensões da vida e nos empenharmos generosamente nas causas do desenvolvimento humano integral e universal.

---

## 4º dia – Quarta, 12 de Maio

### Vida humana, dignidade, grandeza e finitude

#### Para reflectir

“Também o morrer como o nascer é um processo, um caminho a percorrer. O processo é duplo: biológico e humano. Processo irreversível no qual o organismo se vai deteriorando biologicamente. Processo humano de assumir a própria morte ou de acompanhar quem vai morrer”<sup>(2)</sup>.

“Uma vida humana nunca perde sentido nem dignidade. Também o envelhecer e o morrer se integram no sentido da vida humana e reflectem a dignidade humana da pessoa. O sofrimento, a idade avançada, o estado de inconsciência, a iminência da morte, não diminuem a dignidade intrínseca da pessoa, criada à imagem de Deus” (nº 5).

*Breve silêncio (interiorização)*

*Partilha*

#### Para a oração

Em família, questionar-se: “onde se fundamenta o valor atribuído a cada membro? Pedir a Deus a graça de valorizar cada um, não pelo que tem ou pode dar, mas por aquilo que é: um ser humano, imagem e semelhança de Deus. Rezar juntos o *Pai Nosso* antecedido e seguido da súplica: “Senhor, tornai-nos perfeitos na Caridade”.

Ponto de esforço – Procurar reconciliar-se com a sua realidade fisiológica e psicológica: forças, potencialidades e debilidades. Visitar neste dia, ou na semana, alguém em estado de degradação física.

#### Oração conclusiva:

Senhor Jesus, Vós que amastes com um amor desmedido cada pessoa, fazei que todos os homens respeitem a dignidade de seus irmãos, para que todos juntos edifiquemos um mundo mais humano.

---

## 5º dia – Quinta, 13 de Maio

### Sufrimento e morte, um mistério a acolher, a respeitar e a dignificar

#### Para reflectir

“A doença e a morte são processos pessoais, que, ao mesmo tempo, exprimem a individualidade de cada pessoa e determinam a atitude pessoal perante a própria história. A morte não é um problema a solucionar, mas um mistério que envolve e provoca toda a vida” (nº 6).

“Do ponto de vista da ética, reconhece-se uma diferença fundamental entre matar e deixar morrer, quando esta última opção não for equivalente a negligência, mas for concretização do respeito pelo curso normal da vida humana. Esta distinção ética encontra apoio também na já referida concepção cristã da vida, segundo a qual a vida humana é um valor fundamental ainda que não absoluto” (nº 4.3).

*Breve silêncio (interiorização)*

*Partilha*

#### Para a oração

Dialogar: Como acolhem o sofrimento e as normais dificuldades da vida? Como é vivido o mistério da morte no seio familiar, com normalidade ou silenciado? Que atenção e respeito têm dedicado às pessoas mais velhas?

Ponto de esforço – Rezar em família pelos doentes e idosos que sofrem pelo abandono dos familiares e amigos.

#### Oração conclusiva:

Deus eterno, para quem mil anos são como o dia de ontem que passou, ajudai-nos a aceitar que a vida é como a erva que pela manhã floresce e à tarde murcha.

---

## 6º dia – Sexta, 14 de Maio

### A Vida Humana e agressões à sua dignidade

#### Para reflectir

“O homem actual quer não só ser protagonista da sua própria história, mas ter nas mãos todos os processos da sua vida. É neste sentido que parece aliciante poder antecipar a morte ou prolongar o processo de morrer, de acordo com o que no momento for tido mais vantajosos” (nº 3).

“A eutanásia ou ajuda ao suicídio são formas desumanas de lidar com a pessoa que vive o seu processo de morrer, constituem ‘uma ofensa à dignidade da pessoa humana, um crime contra a vida e um atentado contra a humanidade’” (nº 4.2).

*Breve silêncio (interiorização)*

*Partilha*

#### Para a oração

Identificar as agressões hoje feitas à dignidade da vida humana e o porquê das mesmas. Pedir, juntos, a Maria, que acolheu em seus braços o seu Filho morto pelo crime dos homens, que nos ensine a respeitar a vida humana e a cuidar dela sempre, até ao último suspiro: *Ave Maria*.