

ÍNDICE

Introdução	3
I De onde vem a oração conjugal?	4
1- A Bíblia	4
2- O Padre Caffarel	4
3- São João-Paulo II	6
II Porquê a oração conjugal?	7
1- Porque o casal é comunidade cristã	7
2- Porque é um casal cristão	7
3- Para iluminar a vida do casal	7
4- Para preparar o dever de se sentar	8
5- Para interceder	8
6- Para pedir perdão	8
7- Para adorar	8
8- Para dar graças	9
9- A oração familiar	9
III Como fazer a oração conjugal?	10
1- Marcar encontro	10
2- Regularidade e perseverança	10
3- Instalação e preparação	11
4- Antes de tudo, perdoarem-se	11
5- Como iniciar a oração	11
6- Escutar Cristo juntos	12
7- Formas de oração	12
8- Intenções partilhadas	13
9- Exemplo concreto de oração	13
10- A oração familiar	14
IV Dificuldades na oração conjugal	15
1- A falta de vontade	15
2- A falta de tempo	15
3- O facto de se ser dois	15
4- Os obstáculos materiais	16
5- A deriva da oração	16
6- «Os top 5 das melhores desculpas» para não se fazer a oração	17
7- Caminhos para ultrapassar as dificuldades	17
V Os frutos da oração conjugal	18
1- Encontrar Cristo e integrá-lo nas nossas vidas	18
2- Ver o rosto do Senhor no nosso cônjuge	18
3- Estar em paz com alegria e bem-querer em família	19
4- Abrir-se aos outros e à Igreja	19
5- Atravessar melhor asprovações	19
6- Engrandecer o sacramento do nosso matrimónio	20
Conclusão	21
Palavras-chaves	22

INTRODUÇÃO

A **espiritualidade conjugal** proposta pelo Padre Caffarel constitui a identidade do Movimento das Equipas de Nossa Senhora. É uma inovação, apoia-se nos pontos concretos de esforço (PCE), e de modo particular no dever de se sentar (DSS) e na oração conjugal.

A **oração conjugal é uma excelente ocasião de nos aproximar um do outro, e de aproximar cada um de nós, assim como os dois conjuntamente do Senhor.** Permite uma melhor comunhão no interior do casal.

É um **tempo favorável** para enriquecer o nosso dia com um encontro de amor a três, quer dizer, de nós dois com o Senhor Trinitário.

A oração é **uma graça** que Deus dá ao casal para viver a sua fé, o seu amor mútuo e a sua entrega recíproca. Ajuda a fazer a paz, quando é necessário.

Jesus Cristo está presente duma maneira particular quando o casal reza junto.

Outros tipos de oração, como a missa, la bênção da mesa ou o terço podem ser formas de oração conjugal ; mas não a substituem, não podem substituí-la

Nota: As citações bíblicas seguem a versão da Difusora Bíblica dos Capuchinhos

I. De onde vem a oração conjugal?

1 – A Bíblia

Ideia prática : estes textos podem servir de apoio à oração
A Sagrada Escritura está na origem de toda a oração

No **Gênesis**, podemos ler: **«Deus criou o ser humano à sua imagem, criou-o à imagem de Deus, Ele os criou homem e mulher.»** (Gn 1, 27). O homem e a mulher são convidados a serem, na sua relação, um reflexo da imagem do Deus Trinitário. Jesus convida-nos para esta relação íntima com o Pai: **«para que todos sejam um só, como Tu, Pai, estás em mim e Eu em Ti; para que eles estejam em Nós para que o mundo creia que Tu me enviaste.»** (Jo 17, 21). Assim, unido como Jesus está unido a seu Pai, o casal dá o seu testemunho ao mundo.

No **livro de Tobias**, encontramos o exemplo dum amor fiel e dum casal a rezar juntos: **«Tobias ergueu-se do leito e disse à esposa: “Irmã, levanta-te; vamos orar para que o Senhor nos conceda a sua misericórdia e salvação.”**

Levantaram-se ambos e puseram-se a orar e a implorar que lhes fosse enviada a salvação» (Tb 8, 4-5)

No **Evangelho de Mateus**, está escrito: **“Não lestes que o Criador, desde o princípio, fê-los homem e mulher, e disse: Por isso o homem deixará o pai e a mãe e se unirá à sua mulher, e serão os dois um só? Portanto, já não são dois, mas um só. Pois bem, o que Deus uniu, não o separe o homem.”** (Mt 19, 4-6) Esta unidade de dois seres tornando-se um só, uma só carne, implica uma unidade de coração e de espírito, alimentada e reforçada pela oração.

No **Evangelho de Mateus**, podemos ler também: **«onde estiverem dois ou três, reunidos em meu nome, Eu estou no meio deles.»** (Mt 18, 20).

2 - O Padre Caffarel

O Padre Caffarel teve a intuição profética de dar muita importância à oração conjugal. Outros movimentos de Igreja

encorajam a oração em família, mas raramente a oração especificamente entre os esposos:

« O casamento cristão não é apenas o dom recíproco do homem e da mulher, é também o dom dos casais a Cristo. Cristo está presente no casal. »

(Anneau d'Or 98)

«Que os esposos, marido e mulher, renovem a sua fé nesta aliança que Cristo, pela sua presença, realizou com eles. Que

tomem consciência de que Cristo está impaciente para louvar o Pai pelos que se disponibilizam para o seu serviço.»

«Que juntos, escutem Cristo. Para escutar Cristo, podem começar a sua oração pela leitura da Bíblia para, em seguida a meditar. E então somente, após terem escutado e compreendido, podem falar com Deus, falar-lhe espontaneamente, expor-lhe os seus pensamentos e os seus sentimentos com a simplicidade duma criança.»

Eu apreciaria tanto poder transmitir-vos a minha convicção de que um lar de pessoas “à procura de Deus”, neste nosso mundo que não crê em Deus, que não acredita no amor, é uma “teofania”, uma manifestação de Deus, como foi para Moisés a sarça do deserto que queimava e não se consumia.»

Na carta das Equipas de Nossa Senhora de 1947, ele escreveu:

“Rezar juntos e com os filhos uma vez por dia, na medida do possível, porque a família, enquanto tal, deve prestar culto a Deus, et porque a oração em comum tem grande poder.”

“Recitar diariamente a oração das Equipas de Nossa Senhora, em união com todos os casais do Movimento.”

30 anos mais tarde, certos pontos concretos de esforço foram afinados e desenvolvidos:

As orações: pessoal, conjugal e familiar são apresentadas separadamente na vida do casal.

«Reservar cada dia o tempo para um verdadeiro “face a face” com o Senhor (oração).»

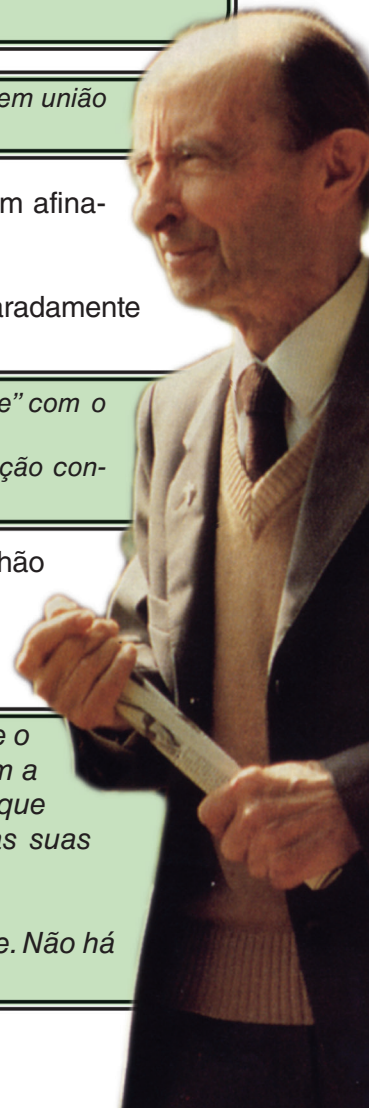
«Encontrarem-se juntos, diariamente, marido e mulher, na oração conjugal.»

A recitação do Magnificat é um meio para se estar em comunhão com os equipistas do mundo inteiro.

No «**guia das Equipas de Nossa Senhora**» lê-se :

«Cristo está presente de maneira muito especial sempre que o casal reza junto. Os esposos renovam não apenas o seu sim a Deus, mas alcançam também uma profundidade de união que provém expressamente da união dos seus corações e das suas almas no sacramento do matrimónio.»

«Quando rezamos juntos, formamos uma comunidade orante. Não há melhor base para o nosso casamento e a nossa família!»



Finalmente, os próprios casais das Equipas são os melhores testemunhos da importância da oração conjugal. Os

equipistas têm sublinhado que a oração conjugal tem uma ligação muito forte com os outros pontos concretos de esforço:

E o Padre Caffarel conclui: «Se todos os casais cristãos estivessem convencidos da importância da oração conjugal ; se, em todos esses lares, a oração conjugal fosse viva, haveria no mundo um prodigioso aumento de alegria, de amor e de graça.» (Anneau d'Or 98)

Testemunho: «A oração conjugal alimenta-se da oração pessoal, da oração íntima, da palavra de Deus, que podem também fazer parte integrante da oração conjugal, esta inicia o dever de se sentar e pode concluir-se pela regra de vida. Assim, a oração conjugal constituirá um ponto concreto de esforço central?»

3 - São João-Paulo II

São João-Paulo II convidou os casais cristãos, a rezarem com os seus filhos: “Caminhai com Cristo: é Ele que vos conduz à descoberta da nobreza do compro-

misso (mútuo) que vocês assumiram. É Ele, Jesus Cristo, quem pode realizar por vosso intermédio bem mais que o que vocês podem imaginar.”



II. Porquê a oração conjugal?

1 - Porque o casal é comunidade cristã

A oração conjugal possibilita que na Igreja se viva a **fraternidade** e a **comunhão**. Mostra de maneira concreta que o **casamento é sinal e símbolo do amor de Deus** pelo homem e de Cristo pela Igreja. A oração conjugal culmina na eucaristia, que contém e exprime todas as formas de oração.

A oração conjugal permite que o casal **se una ao Pai** em nome de Jesus, por meio do Espírito Santo. E nós, membros das ENS, unimo-nos particularmente a **Maria**, mãe de Deus. «**E todos unidos pelo mesmo sentimento, entregavam-se assiduamente à oração, com algumas mulheres, entre as quais Maria, mãe de Jesus, e com os irmãos de Jesus**» (At 1,14).

2 - Porque é um casal cristão

Ao rezar, o casal reconhece que **depende de Deus**. Os cônjuges procuram em conjunto o rosto de Deus e entregam-se-Lhe com confiança.

Os esposos cristãos reconhecem que o casamento e os seus frutos só são **possíveis em Cristo**, fazendo da oração um ato de inteligência e de humildade.

«A necessidade e a importância da oração conjugal só se compreendem na perspectiva do sacramento do matrimónio.»

(Anneau d'Or 98)

3 – Para iluminar a vida do casal

«Servindo-vos de toda a espécie de orações e preces, orai em todo o tempo, no Espírito; e, para isso, vigiai com toda a perseverança e com preces por todos os santos» (Ef 6, 18).

Para nos permitir ver a nossa própria vida na perspectiva de Deus. E lançar **luz para discernir a vontade de Deus** em todas as circunstâncias.

de cada dia e de cada instante é um dos **segredos do Reino** revelado aos “pequenos”, aos servos de Cristo, aos pobres das Bem-Aventuranças.

Para favorecer entre nós uma perfeita **intimidade** em todos os planos.

Rezar juntos faz-nos viver o **dom da profecia**: o Senhor pode falar a qualquer dos cônjuges por intermédio do outro, ainda que isso não seja sempre visível.

Rezar a propósito dos acontecimentos

4 - Para preparar o dever de se sentar

É uma ocasião para se **convidar** concretamente o **Senhor** a vir partilhar este momento forte da vida do casal, que abre assim a sua vida à ação do Espírito Santo, ao Evangelho, à vontade de Deus.

Os cônjuges oram para **bendizer, louvar e agradecer** o Senhor pelos dons que Ele lhes dá, a começar pelo seu próprio amor.

5 – Para interceder

A **Virgem Maria** é a padroeira das ENS. Por isso, pedimos-lhe que nos ajude. Ela intercede por nós junto do seu filho Jesus-Cristo.

Pedir juntos possibilita que a oração seja mais forte: **«Digo-vos, ainda: Se dois de entre vós se unirem na Terra, para pedirem qualquer coisa, hão-de obtê-la de meu Pai que está no Céu.»** (Mt 18, 19).

A oração conjugal é também **intercessão pelos outros**. Intercede-se pela família, pelos amigos, pelos vizinhos, por toda a Igreja e pela humanidade. **«Não tendo cada um em mira os próprios interesses, mas todos e cada um exatamente os interesses dos outros.** (Fl 2, 4). As primeiras comunidades cristãs viveram intensamente esta forma de partilha. (At 12, 5 ; 20, 36 ; 21, 5 ; 2 Co 9, 14).

6 – Para pedir perdão

O casal reza junto pelas suas fragilidades, sua tendência para o pecado. Precisamos do **perdão de Deus** para sermos

lavados do pecado, para nos reconciliarmos um com o outro e com os outros.

7 – Para adorar

«Ao Senhor, teu Deus, adorarás, e só a Ele prestarás culto» (Mt. 4, 10)

Pela adoração, celebramos a **grandeza de Deus** para além de qualquer outro pedido.

Deus está em primeiro lugar, nós expressamos-Lhe o nosso amor por uma prece de adoração a qual depende d'Ele, da Sua fidelidade e do seu amor.

Não se trata tanto de receber, mas de **estar preparado** para uma atitude simples de presença, de silêncio e de espera, para nos oferecermos nós mesmos.

Retornamos assim à **fonte** do nosso amor conjugal.



8 - Para dar graças

«Em tudo dai graças. Esta é, de facto, a vontade de Deus a vosso respeito, em Jesus Cristo.» (1 Ts 5, 18).

A ação de graças, é **reconhecer** o que Deus faz na nossa vida de casal, tanto nos bons como nos maus momentos.

Louvemos a Deus pelo que Ele nos **revela** por ocasião da nossa oração.

9 - A oração familiar

O Padre Caffarel esclarece: **«A oração conjugal desabrocha em oração familiar»** (Anneau d'Or 98)

A oração conjugal tem o seu **próprio lugar** na espiritualidade do casal, mas não exclui a oração pessoal, nem a familiar.

A família cristã é o primeiro lugar da educação para a oração.

A oração conjugal e a oração familiar **dinamizam-se** mutuamente. Pelo exemplo, os pais mostram aos filhos como se reza.

A oração familiar possibilita o **crescimento espiritual** dos seus membros e a consolidação dos laços familiares.



III. Como fazer a oração conjugal?

Cada casal é um mistério e uma realidade única, razão pela qual não há regra rígida para a oração conjugal. O que mais importa não é a forma, mas a vontade de rezar a dois.

1 - Marcar encontro

Marcar **encontro regular**, a um momento certo do dia (ao levantar, ao deitar...) com o cônjuge.

Se se espera ter «tempo livre», nunca se conseguirá.



Testemunho: «... Quando saímos à noite, rezamos antes de partir, na previsão da fadiga no regresso...»

É Cristo que nos ensina a rezar. É nosso dever, pedir-lhe com humildade, que nos ensine a rezar juntos.

2 – Regularidade e perseverança

A oração conjugal é uma **liturgia** com os seus esforços a fazer: o encontro deve ser regular.

A oração conjugal constrói-se suavemente, por **etapas**, e com amor. E evolui na vida do casal o qual também vai evoluindo.

Para desenvolver uma profunda união com Deus, a perseverança é muito importante. Mesmo se no começo for difícil, esta perseverança será uma **fonte de graças**.

Testemunho: «... Rezamos à noite antes de nos deitar, recitando as completas. Isto faz entroncar a nossa oração conjugal numa tradição da Igreja, menos sujeita às fraquezas individuais. Mas sentimos a falta dum tempo de silêncio e de oração meditada...».

«A oração não é uma questão de especialistas. (...) A prática da oração é um trabalho de Deus, um dom de Deus. Mas é também obra do homem. O homem deve colaborar com a sua perseverança. É uma ciência que tem pois as suas leis e técnicas. É uma arte, como pintar, como tocar piano. E como em todas as artes, nós não podemos contentar-nos com aprender somente a teoria, precisamos de praticar para aprender.»

(Père Caffarel à Troussures – L'Écoute de la Parole, notes d'Álvaro et Mercedes Gómez Ferrer)

3- Instalação, preparação

Designar eventualmente o animador, que pode mudar segundo os dias. A preparação da oração pode ser confiada a cada um, à vez (entrada, encontro, envio), ou o mais entusiasmado toma a iniciativa: o outro acompanhará, primeiro por amor, depois por convicção.

Deve escolher-se o **local** que convém. Por vezes, em casa, outras vezes num jardim, ou até no carro...

E preciso **tomar consciência da presença de Deus**, através dum momento de silêncio e dum gesto

explicitando a sua presença: colocar diante de nós uma cruz, uma imagem, uma vela, fazer o sinal da cruz...



O Padre Caffarel explica-nos a importância da **postura física** para uma «boa oração». («Le corps et la prière», Henri Caffarel, Editions Feu Nouveau, 1985)

4- Antes de tudo, perdoarem-se

O Pade Caffarel disse-nos:

*«que na hora da oração, toda a discórdia cesse, e que a paz seja restabelecida. Que renovem, marido e mulher, a sua fé no pacto que Cristo selou com eles»
(Anneau d'Or 98)*

Começar por fazer a paz, dizendo em voz alta : Cordeiro de Deus...», ou «Perdoai-nos as nossas ofensas assim como nós perdoamos...», dar o beijo da paz...

«Se fores, portanto, apresentar uma oferta sobre o altar, e ali te recordares que o teu irmão tem alguma coisa contra ti, deixa lá a tua oferta diante do altar, e vai primeiro reconciliar-te com

teu irmão; depois, volta para apresentar a tua oferta» Mt 5, 23-24.

Existe um laço muito profundo entre o DSS e a oração conjugal.

Por vezes o DSS deverá preceder a oração conjugal, porque teremos necessidade de nos perdoar para colocar os nossos corações em harmonia, e outras vezes será a oração que nos preparará para o DSS.

5- Como iniciar a oração

Pedir a ajuda do Espírito Santo: **«Tu que habitas no fundo do meu coração»** orava o Padre Caffarel.

Invocar a mãe de Deus para que ela interceda por nós.

Dar graças a Deus por todos os seus dons. Louvá-lo pelas suas maravilhas.

A Palavra do Senhor é também o próprio

Senhor. «**No começo era a palavra**» (Jo 1,1). Pode começar-se por escutar Jesus, lendo um texto do Evangelho, guardar silêncio, meditar em conjunto.

A introdução torna-nos recetivos ao que Deus quer dizer, a nós dois e a cada um de nós, neste preciso momento da nossa vida.

6- - Escutar Cristo juntos

A escuta da Palavra de Deus é indispensável em toda a oração, e particularmente na oração conjugal, como, aliás, insistia o Padre Caffarel. Esta leitura pode assumir várias formas : em silêncio ou em voz alta, leitura de um ou dois textos do dia, leitura seguida da bíblia, trocas de comentários sobre o texto...

7- Formas de oração

Há tantas formas de orações conjugais como casais: uma oração silenciosa juntos, a oração das Equipas, um Pai Nosso, preces por várias intenções, um terço, a leitura da palavra, a adoração, uma ação de graças, um louvor ou uma oração de intercessão pelos outros, particularmente pelos nossos filhos e pelo nosso próprio casamento...

- * **Alternar** as maneiras de rezar de cada um dos cônjuges: cada um se harmoniza com o outro para que a oração conjugal se torne num momento de verdadeira intimidade, de um com o outro e dos dois com o Senhor.
- * Dar a cada um/a o **tempo necessário** para que ele ou ela se exprima diante de Deus e diante do outro.
- * Respeitar os **momentos de silêncio**, para se estar à escuta de Deus: orar juntos.
- * Renovar em cada dia o nosso **Sim sacramental** do casamento.

- * **Rezar a Maria:** A Virgem Maria é nossa mãe e conhece perfeitamente todas as preocupações do nosso coração. Ela pode implorar a seu filho por nós como implorou no banquete das bodas de Caná.
- * Rezar a **liturgia das horas**, o **terço**, ou até o **rosário**.
- * Recitar um «**mantra**»: repetição duma palavra ou duma expressão (Jesus Cristo - paz - alegria – Ma-ra-na-tha). Isto pode afastar as distrações.
- * Deixar uma grande **liberdade** de expressão, como é próprio dos filhos de Deus.

Testemunho: «... Para nós, rezar juntos, resume-se a recitar cada noite o Pai Nosso, a Ave Maria e o Magnificat. Tentámos, em vão, acrescentar uma oração ou fazer uma meditação juntos... mas, havemos de o conseguir, um dia».

Testemunho: «... Ao deitarmo-nos, rezamos apenas a oração das Equipas. Mas cada manhã, lemos junto as leituras da missa do dia... »

Testemunho: de um viúvo: «...Desde o falecimento da minha mulher, todas as minhas orações se fazem em união com ela. É supérfluo dizer que elas melhoraram muito. Estando a minha mulher perto do Senhor, a minha meditação e a minha oração conjugal acabam por confundir-se... Agradeço o Senhor pelos nossos 6 filhos... Enfim, entrego ao Senhor, ao mesmo tempo que a Maria e à minha mulher, todos os meus problemas e as minhas dificuldades e peço-lhes que me iluminem e me ajudem.»

Quando se está geograficamente separado, rezar simultaneamente, ou em tempo desfasado, mas em comunhão de orações. Neste caso, podem valer-nos os novos meios de comunicação, como o telefone e outros mais recentes, como o Skype, Apps, etc. ... para rezar juntos

8 - Intenções partilhadas

É um momento essencial da oração conjugal.

Devemos oferecer tudo ao Senhor, mesmo o que temos de mais íntimo, e estar preparados para ouvir com amor e serenidade tudo o que o cônjuge apresenta ao Senhor (e nos apresenta a nós).

Podemos levar para esta oração os nossos projetos, os nossos sucessos, os nossos fracassos, os nossos medos, as nossas alegrias e as nossas esperanças, tanto sobre o plano pessoal, como profissional, familiar e espiritual.

O casal deve também sair dele mesmo e fazer suas as preocupações dos membros da sua equipa, do Sector e do

Movimento, assim como os da sua paróquia, da diocese, da Igreja e do Papa.

Como equipistas, não podemos esquecer uma intenção pelo Padre Caffarel.



9 - Exemplo concreto de oração

Para se iniciar na oração em comum, o casal pode rezar o Magnificat, recitando, por exemplo, um e outro, alternadamente, os versículos, depois prosseguir com a leitura do evangelho do dia.

Ao fim de algum tempo, pode acrescentar-se um Pai Nosso e intenções pela

própria família, os filhos, a equipa, a Igreja...

A **animação alternada** da oração por um e outro cônjuge pode ajudar.

Em seguida, pode louvar a Deus pela Gloria ao Pai.

Quando a oração conjugal se torna regular, o casal pode enriquecê-la com a liturgia das horas, o breviário, ou com

outras orações. Existem muitas publicações (« Magnificat » ou propostas « on-line »...) que nos podem ajudar.

10 - A oração familiar

O casal não se isola na sua espiritualidade. Vivem-na e transmitem-na aos filhos. Testemunham junto deles a sua fé e o seu amor a Cristo.

Assim como a oração conjugal, a oração familiar é também uma oração comunitária. A oração familiar faz com que se tome consciência da unidade espiritual da família, do amor que une os seus membros e os une a Deus. «**A família é a primeira célula da Igreja**», dizia São João-Paulo II.

Reforçar a oração familiar acompanhando o tempo litúrgico: Advento, Natal, Quaresma, Páscoa...

Fazer participar os filhos, qualquer que seja a sua idade, adaptando a duração da oração à idade deles: quanto mais pequenos eles são, mais curta ela deveser. Se não se puder rezar com os filhos mais crescidos, pode-se sempre rezar por eles.

Madre Teresa dizia: «**Transmite a oração à tua família, transmite-a aos teus filhos. Ensina-lhes a oração. Pois um pequeno que reza é uma criança feliz. Uma família que reza é uma família unida.**»



IV. Dificuldades na oração conjugal

1 - A falta de vontade

No seu livro «**Na Presença de Deus**», o Padre Caffarel escreve «**o essencial da oração ? É a vontade. Querer rezar, é rezar**».

O que é válido para a oração pessoal vale também para a oração conjugal. Para se arrancar, basta querer rezar juntos. Para ser constante na oração, é também neces-

sário **perseverança**, saber exercitar a vontade no tempo. Se um dos dois não quer, ou não quer verdadeiramente, não se conseguirá o objetivo da oração conjugal regular.

O objetivo não é o nível de desempenho, mas colocar o Senhor no coração do nosso casal, com confiança e fidelidade.

Testemunho: «isto não se consegue sem esforço... não se deve esperar que tudo seja perfeito na vida para então se começar a rezar juntos. O essencial, é a vontade de união espiritual dos esposos... »

2 - A falta de tempo

Testemunho: «... O conteúdo da nossa oração é ainda muito pobre; é mais a de dois celibatários casados que a dum casal unido face ao seu criador. Temos bastante dificuldade em reservar estes dez minutos para os oferecer ao Senhor e deixamos esta oração para o final do dia. Fazemo-la de forma um pouco atabalhoada... »

«**Vocês reservam tempo para comer 3 vezes por dia, e não o reservam para rezar quotidianamente**» diz o Padre

Caffarel, pois se a alimentação é de facto essencial, o alimento espiritual não o é menos!

Isto pode ser a expressão de uma **falta de disponibilidade interior**.

3 - Os obstáculos materiais

- * Preocupações materiais que levam a melhor.
- * Alterações de ritmo : férias, convites...
- * Fadiga, rotina



4 - O facto de se ser dois

- * Afastamento geográfico
- * Ritmos e disponibilidades diferentes
- * Temperamentos diferentes
- * Falta de abertura e de escuta para com o Senhor e para com o cônjuge

Testemunho: «...A oração a dois é difícil porque o nosso modo de expressão é diferente. Temos grande dificuldade em conciliar o seu estilo telegráfico com o meu de romance caudaloso...»

Testemunho: «...No nosso casal não há nenhuma harmonia espiritual: a minha mulher está prestes a levantar voo e eu continuo sem inspiração...»

Testemunho: «...Eu sofria por ser o único a exteriorizar a fé e desencorajava-me por não a conseguir fazer evoluir. Eu dispunha-me pois a não insistir mais quando ela me pediu para continuar a exprimir-me em voz alta porque isso a ajudava. A partir de então, ela já participa mais. O que é encorajador...»

* Apreensão em relação ao outro, **embaraço, pudor**: seria mais fácil desvendar o corpo nu que o coração e a alma?

* **Impressão de «diferença de nível» na sua relação com Deus** entre os cônjuges que têm uma espiritualidade e uma educação diferentes:

Testemunho: «O meu marido foi educado nos jesuítas, eu nas dominicanas. Pensávamos que, por causa disso, não conseguiríamos uma verdadeira unidade espiritual. Ora, o que é que nos aconteceu? Filhos ! Os quais nos obrigaram a redescobrir Deus, e desta vez, não um Deus dominicano ou um Deus jesuíta, mas Deus simplesmente.»

O Padre Caffarel esclarece-nos sobre este assunto: «**Estas divergências espirituais, resultantes de formações diferentes, devem ser ultrapassadas sem se tentar nivelá-las. Espiritualidades**

diferentes que se harmonizam bem podem originar uma harmonia mais rica que uma absoluta identidade de vistas espirituais dos esposos.»

(Anneau d'Or 98)

5 - A deriva da oração

Rezar juntos para obter em primeiro lugar benefícios para o nosso casal. Então, a nossa oração é para nós e não para Deus. Ora o objetivo é louvar Deus juntos, de procurar juntos a sua vontade para o nosso casal.

6- «Top 5 das melhores desculpas» para não se fazer a oração

O diabo adora-as a todas...

- 1- **«Temos falta de tempo. As Equipas já nos pedem muito, o trabalho também, e a família... Trataremos disso mais tarde...»** e mais tarde, é nunca! Procurar outros horários, outros locais, outras formas de expressão. Nunca se desencorajar.
- 2- **«Já fazemos a oração familiar. Se ainda formos fazer a oração conjugal, a oração pessoal, vamos repetir-nos.»** Os PCE não se selecionam, são complementares.
- 3- **«A oração é pessoal. Não me sinto preparadola para rezar com o meu**
- cônjuge.»** É tentando que nos vamos sentindo mais à vontade.
- 4- **«Não temos tranquilidade para rezar: É a nós que cabe encontrar um lugar sossegado para rezarmos juntos.**
- 5- **«É impossível encontrar um momento em que estejamos os dois disponíveis ao mesmo tempo para rezarmos. Meu marido é mais de manhã, e eu sou mais à noite.»** Re-flitamos juntos sobre a maneira de darmos prioridade à oração.

7 - Caminhos para ultrapassar as dificuldades

- Dar prioridade à oração para lhe sermos fiéis. Porque fazemos aquilo de que gostamos e o que é importante para nós.
- Coordenar as nossas agendas. Se entreajudar para ganhar tempo.
- Transformar o nosso tempo perdido em tempo de oração.
- Ser dois pode transformar-se em vantagem quando se está atento às diferenças de sensibilidade e às prioridades do cônjuge, expressas designadamente aquando do Dever de Se Sentar, para enriquecimento mútuo.
- Cada casal deve procurar a dois a sua própria solução para as suas dificuldades.

V. Os frutos da oração conjugal

Não se reza para obter frutos, mas para honrar Deus. A oração é gratuita. No entanto, o próprio Cristo diz: «**Procurai primeiro o Reino de Deus e a sua justiça, e tudo o mais se vos dará por acréscimo**» Mt 6, 33.



1- Encontrar Cristo e integrá-lo nas nossas vidas

Colocar-nos sob o olhar de Deus.

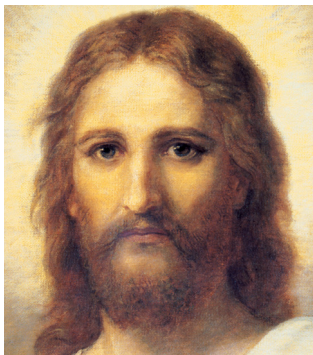
Conduzir-nos a que nos comprometamos mais.

Enriquecer a nossa própria espiritualidade e construir a nossa espiritualidade conjugal.

Discernir o que Deus espera de nós.

Testemunho: «*Pensávamos que primeiro era preciso saber rezar cada um sozinho antes de rezarmos os dois juntos; é talvez ao contrário para alguns de nós.*».

2 - Ver o rosto do Senhor no nosso cônjuge



Não tenhamos medo de ser autênticos com o nosso cônjuge. Falemos dos nossos medos. Peçamos perdão...

Criar uma «alma comum»

Descobrir a alma e a espiritualidade do nosso cônjuge. **Com efeito, «o conhecimento verdadeiro e profundo dum ser é a condição primeira para a estima e o amor verdadeiro»** (Padre Caffarel, Anneau d'Or 6).

A oração conjugal permite que se veja no cônjuge, um filho, ou filha, de Deus, como nós, uma pessoa ligada a Deus, num projeto infinito, que nos ultrapassa.

Testemunho: ...A oração em casal é uma das bases do nosso relacionamento conjugal. Tem-nos permitido limar as arestas nos períodos difíceis em que nos sentimos "obrigados" a rezar juntos. É uma graça termos-nos assim habituado progressivamente, e sem feridas, a nos reencontrar cada dia diante do Senhor...»

3 - Estar em paz, com alegria e bem-querer em família

A oração conjugal é também uma oportunidade de perdão entre os esposos.

A oração conjugal torna os nossos filhos felizes. Um casal feliz gera filhos felizes.

Ao rezarem, os filhos tomam consciência de que se reza por eles. Aprendem a partilhar as preocupações dos outros.

Testemunho: «... É o nosso barómetro espiritual. Cada vez que a negligenciamos, o tónus espiritual do nosso casal baixa. Quando não estamos de acordo, mas temos a coragem e a humildade de rezar juntos, tudo se compõe (ou pelo menos tudo se apazigua); porque não podemos esquecer a palavra de Cristo: “se tens alguma coisa contra o teu irmão...” (Mt 5, 23) É mais fácil se exprimir diante do Senhor que de um para o outro diretamente...»

4 - Abrir-se aos outros, à Igreja

O nosso Deus é um Deus de relação. Rezar é entrar nesta relação de amor.

Porque o nosso mundo necessita de oração e em particular da oração e da ir-

radiação cristã dos casais e das famílias!

«A sua fecundidade espiritual toca os que os rodeiam» (Père Caffarel anneau d'Or 98)

Testemunho: «... A oração conjugal dá-nos muito: união do casal com Deus, união entre nós, conhecimento mútuo um do outro, graças para os nossos filhos, para os nossos amigos...»

5- Atravessar melhor as provações

Apoiar o cônjuge no caso de grandes dificuldades.

Tomar as decisões relevantes em casal, com o Senhor.

Criar um caminho de cura do amor conjugal, quando se sabe que há muitos casais infelizes... mesmo nas equipas (divórcios).

Tornar o nosso casal sólido e unido.

Criar o hábito de fazer regularmente a oração conjugal ajuda a fazê-la em período difícil.

As provações devem constituir oportunidades para se progredir !

Testemunho: «...A oração feita em conjunto aproximou-nos muito. Eu sentia particularmente a sua necessidade quando estávamos em desacordo, quando tínhamos preocupações de dinheiro ou com os filhos ou quando eu estava doente. A sua oração em voz alta era-me preciosa: eu fazia-a minha. Assim, aceitava mais corajosamente as dores e as preocupações. Quanto maiores eram as nossas dificuldades, mais eficaz era a nossa oração. Em todo o caso, registo que foi através dela que aprendi a dirigir-me a Deus e a meditar...»

6- Engrandecer o nosso sacramento do matrimónio

Reforçar os laços de amor entre o marido e a mulher, e entre os esposos e o Senhor.

Preparar o DSS, e a oração familiar.

Extrair do sacramento do matrimónio as suas graças inesgotáveis.

Melhorar a comunicação sem julgamento, estar de verdade um com o outro.

Reforçar a oração comunitária e a oração pessoal.

Testemunho: *«Isto tudo são mais que palavras. É verdade! Mas, é necessário vivê-lo para crer.».*

CONCLUSÃO

O Padre Caffarel escreveu que a oração conjugal é um **fator de unidade espiritual e simplesmente de unidade entre os esposos**. É um grande estímulo para a vida cristã pessoal. É **fonte de fecundidade espiritual** do casal, que irradia à sua volta. É a **chave do tesouro do sacramento do matrimónio**.

Ajuda a fazer a **paz**, quando necessário.

A oração conjugal é essencial. É o momento do encontro com o Senhor que está sempre presente, que nos espera.

A oração é um **trabalho de Deus**, que nos ajudará a orar-Lhe mais profundamente se Lhe dedicarmos o devido tempo para o encontrar cada dia.

A oração conjugal pode ser muito variada. **Sejamos vivos, logo inventivos**. O essencial é rezarem juntos, marido e mulher, cada dia, independentemente da forma.

Não percamos tempo a julgar si fizemos uma boa ou uma má oração, porque a pior é a que não fazemos.

**A oração conjugal pode parecer impossível?
Mas nada é impossível a Deus!**

PALAVRAS-CHAVES

