



REDE MISTA - 2º ENSINO DO MÊS DE ABRIL – 2026

A ORAÇÃO PESSOAL, O RESPIRO DA ALMA E A DESCOBERTA DO SENTIDO

Louvado seja o nome de Nosso Senhor Jesus Cristo! Para sempre seja Louvado! Neste ensino, vamos refletir um pouquinho sobre a importância de nossa vida de oração.

“Sem vida de oração, sem intimidade com Deus, realmente nada tem sentido!” A oração não é apenas um dever religioso, mas uma necessidade vital para o cristão. Ela é o respiro da alma e o diálogo com Deus, que nos amou primeiro. Assim como o corpo precisa de alimento e oxigênio, nossa alma precisa da oração para permanecer unida ao Senhor, fonte de vida, amor e sentido.

São Paulo nos ensina: “Orai sem cessar” (1Ts 5,17). Isso não significa passar o dia inteiro de joelhos, mas manter o coração aberto à presença de Deus em todas as situações. Podemos rezar enquanto trabalhamos, cuidamos da família, caminhamos ou enfrentamos dificuldades, o importante é lembrar que não estamos sozinhos e que Deus caminha conosco.

Na oração, fortalecemos nossa amizade com o Senhor, aprendemos a escutar Sua voz, apresentamos nossos sentimentos e recebemos a graça necessária para viver o Evangelho. Ela nos ajuda a resistir às tentações, perseverar na fé e crescer na santidade. Quando nossas forças parecem insuficientes, o Espírito Santo nos sustenta e renova.

A oração também nos ajuda a encontrar direção e sentido nos momentos de dúvida, medo e sofrimento. Nem sempre recebemos respostas imediatas, mas encontramos a paz que vem da confiança em Deus. Para nós cristãos, o verdadeiro sentido da vida está no Senhor, pois é nele que descobrimos nossa vocação, nossa missão e o propósito de nossa existência.

O Catecismo da Igreja Católica define a oração como **“a elevação da alma a Deus ou o pedido a Deus de bens convenientes” (CIC, 2559)**. Rezar não é obrigar Deus a realizar nossos desejos, mas confiar em Sua vontade. É também louvar e agradecer pelos dons recebidos: a vida, família, fé, comunidade e as oportunidades de servir. São João Bosco dizia que a oração é “a chave que abre o Céu”, pois abre nosso coração à graça e nos fortalece contra o vazio e o desânimo.

Durante muito tempo, mesmo participando de atividades da Igreja, vivi uma fé superficial, cheia de compromissos, mas sem profundo sentido. Eu cuidava do trabalho, da família e da paróquia, porém sentia um vazio interior. Quando compreendi o convite de São Paulo: “Orai sem cessar”, percebi que precisava buscar não apenas as coisas de Deus, mas o próprio Deus.

Ao priorizar a oração pessoal, comecei a conversar com o Senhor com mais sinceridade, apresentando minhas alegrias, medos, dúvidas e esperanças. Nem sempre consigo rezar como gostaria, mas não desisto. Hoje compreendo que a oração faz minha vida florescer e me ajuda a descobrir diariamente o amor de Deus e o propósito que Ele colocou em mim.

Que nossa oração não seja apenas uma prática ocasional ou uma busca por Deus somente nas dificuldades, mas um encontro diário com o Amado, que nos sustenta e transforma.

Pergunta para partilha: Minha vida de oração tem sido um hábito superficial ou um verdadeiro encontro com Deus? O que posso fazer concretamente para tornar minha oração mais fiel e profunda?

Escrito por: Karina Foster – membro permanente da Com. Católica Boa Nova

Fonte: FOSTER, Karina. *O sentido da vida em Jesus Cristo: uma jornada de fé e propósito à luz da logoterapia e do carisma Boa Nova*. Campo Grande-MS, 2026.