

# AGRADECER

## A ORAÇÃO DO AMOR

*Padre Leone Orlando CS*

- Introdução	- 2
- Jesus ensinou a agradecer	- 3
- O agradecimento é uma virtude rara	- 4
- Uma pequena história de amor	- 4
- Aprender a agradecer	- 5
- São grandes os dons de Deus	- 6
- Libertar-nos da vida superficial	- 7
- Tudo é dom de Deus	- 8
- A capacidade de se maravilhar	- 9
- Sermos justos para com Deus	- 11
- Lembrar os benefícios de Deus	- 12
- Alguns exemplos	- 13
- Agradecer pelos outros	- 15
- A face alegre da oração	- 15
- Agradecer é vida	- 15
- Uma oração fácil e frutuosa	- 15
- Uma oração que educa para a fé	- 17
- Uma oração que liberta	- 18
- Quando agradecer	- 18
- Gozar com alegria os dons de Deus	- 21
- Agradecer também pela fraqueza	- 22
- Agradecer sem dizer obrigado	- 23
- Quem não agradece resmunga	- 24
- O que darei ao Senhor?	- 26
- Agradecer com as obras	- 29
- Outras orações	

## **Introdução**

“*Agradecer, a Oração do Amor*” é um livrinho pequeno, mas cheio de sabedoria. Abre um caminho que conduz a Deus. Só pede um pouco de humildade para reconhecer os dons de Deus e agradecer-Lhe. Agradecer é uma prática comum que faz parte da boa educação e que podemos aplicar no nosso relacionamento com Deus.

A gratidão é uma atitude humilde que nos leva a tomar cada vez mais consciência da presença amorosa de Deus na nossa vida e das inúmeras formas com que Ele continuamente nos abençoa.

Deus está sempre conosco, acompanha-nos e protege-nos, conduz-nos e ilumina-nos; Ele é o nosso abrigo, a nossa força e a nossa consolação; com a Sua providência escreve direito nas nossas linhas tortas. Ele ama-nos, quer o nosso bem e perdoa-nos sempre. A oração de agradecimento ajuda-nos a reconhecer a Sua Presença em todos os acontecimentos da nossa vida e a contemplar com um olhar renovado e cheio de admiração a beleza da natureza.

Aprender a agradecer é a finalidade deste pequeno livrinho. Ele abre um caminho fácil e frutuoso de comunhão com Deus, o Senhor da Vida; é destinado a transformar os corações e a enchê-los de amor, de paz e de alegria.

Abençoou-vos em Jesus e Maria

*Padre Leone Orlando, Missionário Scalabriniano*

## **Jesus ensinou a necessidade de agradecer**

Um dia, Jesus ia caminho de Jerusalém e curou dez leprosos, mas só um deles voltou atrás para Lhe agradecer. *«Então, Jesus observou: “Não eram dez que foram curados? Onde estão os outros nove? Não houve quem voltasse para dar glória a Deus, senão este estrangeiro?»* (Lc 17,11-19)

Agradecer não é uma obrigação, contudo, o bom senso e a boa educação dizem que se deve agradecer. Jesus esperava que os dez leprosos, uma vez curados, voltassem atrás para Lhe agradecer. Jesus esperava o agradecimento.

Jesus não só ensinou a necessidade de agradecer, Ele próprio viveu nesta terra numa atitude de constante agradecimento e louvor, estava consciente de que tudo recebeu do Pai, por isso, tantas vezes manifestou a Sua alegria e gratidão: *«Eu Bendigo-te, ó Pai, Senhor do Céu e da Terra, porque escondeste estas coisas aos sábios e aos entendidos e as revelaste aos pequeninos. Sim, ó Pai, porque isso foi do teu agrado. Tudo me foi entregue por meu Pai; e ninguém conhece o Filho senão o Pai, como ninguém conhece o Pai senão o Filho e aquele a quem o Filho o quiser revelar»* (Mt 4,25-27).

Na Última Ceia encontramos em resumo a atitude de constante de Jesus: *«Tomou, então, o pão e, depois de dar graças, partiu-o e distribuiu-o por eles, dizendo: «Isto é o meu corpo, que vai ser entregue por vós; fazei isto em minha memória». Depois da ceia, fez o mesmo com o cálice, dizendo: «Este cálice é a nova Aliança no meu sangue, que vai ser derramado por vós»* (Lc 22,17-20). Jesus deu a Sua vida por nós, agradecendo ao Pai.

O apóstolo São Paulo repreendeu a comunidade de Corinto com estas palavras: *«Pois, quem faz superior aos outros? Que tens tu que não tenhas recebido? E, se o recebeste, porque te glorias, como se não o tivesses recebido?»* (1Cor 4,7). São Paulo ensina-nos a sermos humildes diante de Deus, a reconhecermos que tudo o que temos e somos, tudo, mesmo tudo, é dom de Deus. Ensina-nos a não ficarmos fechados no orgulho da nossa ingratidão, a abrir o nosso coração e agradecer a Deus, pois tudo é dom do Seu Amor.

A Igreja reúne-se para celebrar a Santa Missa, a «Eucaristia». A palavra «Eucaristia» significa «Ação de graças», «Agradecimento». A Igreja ensina-nos, segundo os ensinamentos de Jesus, a viver a nossa fé em

constante agradecimento a Deus. Vamos à Santa Missa para agradecer ao Senhor, pois tudo recebemos Dele. Desta forma a «acção de graças da Igreja» participa «da acção de Cristo», sua Cabeça (CIC 2637)

*Senhor Deus, Pai, Filho e Espírito Santo, Santíssima Trindade, Único e Eterno Deus, obrigado por me teres criado, por me teres dado a inteligência para Te conhecer, o coração para Te amar, as mãos para Te servir, os pés para Te levar sempre comigo e a voz para cantar os Teus louvores. Obrigado pelos meus pais que me deram a vida e me ajudaram a crescer. Obrigado pela Tua Igreja e por todos aqueles que me ajudaram a conhecer-Te ao longo da minha vida. Obrigado Senhor.*

### **Agradecer, uma virtude rara**

O Catecismo da Igreja Católica diz que o agradecimento caracteriza a oração da Igreja (2637), pois, a Eucaristia, fonte e cume da vida cristã, é essencialmente Acção de Graças. São Paulo, quase sempre, inicia e termina as suas cartas agradecendo ao Senhor e convidando aos cristãos a agradecer sempre «em todas as circunstâncias, pois é esta a vontade de Deus, em Cristo Jesus» (1 Ts 5, 18) e perseverar «na oração, vigilantes em ações de graças» (Cl 4,2)

Assim como pedimos ao Senhor que nos ajude nas nossas dificuldades e que nos perdoe pelos nossos pecados, também, Lhe podemos agradecer pelo dom da vida. Podemos agradecer-Lhe sempre, em cada acontecimento, em cada necessidade ou circunstância, alegre ou triste que seja. Podemos transformar tudo em agradecimento.

A gratidão é uma virtude rara. Temos que apreender a agradecer. Temos de deixar de viver como se tudo nos é devido, fechados nas angustas paredes do nosso egoísmo, escravos da mentalidade consumista deste mundo. Quanto mais temos, tanto mais queremos ter e nunca ficamos satisfeitos. A nossa autossuficiência cega-nos, e nunca temos a humildade de dizer «obrigado».

Esquecemos o que nunca deveríamos esquecer, isto é, que tudo recebemos gratuitamente das mãos de Deus, que nada é nosso! Recebemo-lo através dos nossos pais, da nossa família e de muitas outras pessoas, mas tudo vem de Deus.

Reflitamos agora. Como é que pagamos aos nossos pais por nos terem dado a vida, por nos terem alimentado, por terem providenciado aos

nossos estudos e por se terem sacrificado por nós? O senso do direito e da posse fez-nos perder a consciência dos bens recebidos e da necessidade de agradecer. Lutamos pelos nossos direitos, mas esquecemos os nossos deveres. Será que agradecemos às pessoas que nos ajudaram, que nos fizeram o bem?

Será que agradecemos o Senhor pelo dom da vida, da saúde, da família e de todos os bens que recebem continuamente das Suas mãos?

Jesus curou dez leprosos, mas um só deles, um samaritano, voltou atrás para Lhe agradecer. Talvez, até ficamos indignados por tanta ingratidão! Cada um de nós quantas vezes esteve doente e ficou curado, alguma vez, alguém se lembro de agradecer. E quantas vezes fomos abençoados por Deus, porque é que nunca voltamos atrás para Lhe agradecer?

Tudo é dom de Deus. Tudo recebemos das Suas mãos, mesmo aquilo que conseguimos fazer com as nossas mãos, tudo o que conseguimos ganhar com o nosso trabalho ou que compramos com o nosso dinheiro. Foi Deus que nos deu saúde, a inteligência e força para o conseguir.

Contudo, não devemos desanimar, estamos sempre em tempo para começar. Quando o reconhecemos que tudo é dom de Deus e Lhe agradecemos, a nossa vida muda para melhor, tornamo-nos mais humildes e solidários e, por conseguinte, mais felizes.

*Nós Vos louvamos, Pai, com todas as Vossas criaturas, que saíram da Vossa mão poderosa. São vossas e estão repletas da Vossa presença e da Vossa ternura. Louvado sejas! (Papa Francisco)*

### **Os humildes sabem agradecer**

O desapego das riquezas é necessário para entrar no Reino dos Céus. «*Bem-aventurados os pobres em espírito porque deles é o Reino dos Céus*» (Mt 5,3). A pobreza evangélica não coincide com a pobreza material, mas no desprendimento voluntário, para viver outros valores humanos ou religiosos. Um rico pode estar agarrado aos bens que possui e um pobre pode aspirar a ser rico. A pobreza segundo o espírito é uma atitude humilde que brota do interior e se desapega dos bens materiais para crescer em humanidade ou por amor dos bens eternos. Pobres em espírito são, portanto, os humildes, que reconhecem que a vida em um dom precioso e escolhem a gratidão.

Eis uma pequena história que nos pode ajudar:

Um dia, a professora de uma turma da primeira classe de uma escola primária, pediu aos alunos que desenhassem alguma coisa pela qual se sentiam agradecidos. Ela não imaginava que aquelas crianças, de um bairro degradado, pudessem ter alguma coisa para agradecer.

Um menino, que tinha alguma dificuldade motora, desenhou simplesmente uma mão. Todos ficaram atraídos e curiosos: «*o que significa aquela mão?*» «*De quem é?*» Os alunos, deram algumas respostas. Um deles disse: «*aquela mão é a mão de Deus porque Deus com as Suas mãos sustenta muitas pessoas*». No fim, a professora perguntou àquele menino: «*de quem é aquela mão?*». A resposta foi a seguinte: «*aquela mão é a sua mão, porque a professora me tem ajudado tantas vezes, segurando-me com suas mãos e tem feito a mesma coisa com outras crianças*».

A palavra «obrigado» deve entrar no nosso dicionário, deve fazer parte da nossa vida diária. Não damos a devida importância ou bem, só enfatizamos o mal, as coisas negativas e, por isso, ficamos tantas vezes tristes e desconfiados. Muito diferente seria a nossa vida se conseguíssemos ver o bem que acontece na nossa vida e, por isso, agradecer os outros e a Deus.

Só conseguimos ter algum sentimento de gratidão quando acontece algo de extraordinário e, mesmo assim, o nosso entusiasmo pouco tempo dura. O que prova que estamos tão habituados a receber sempre que nem temos tempo para agradecer. Quanto mais recebemos, tanto mais queremos ter e ficamos sempre insatisfeitos. Por isso não devemos estranhar: os melhores exemplos de gratidão encontram-se precisamente nos pobres, nas pessoas simples e com maior dificuldade.

### **Apreender a agradecer**

Se oferecermos alguma coisa a um pobre, esperamos que ele nos agradeça. Se fizemos um favor a alguém esperamos, como é lógico, que ele nos agradeça. Existe um acordo secreto entre os homens, uma regra moral de boa educação, não escrita, mas óbvia e aceite por todos: mesmo por um serviço irrelevante é preciso agradecer.

É justo e é um dever, agradecer. No entanto, porque é que esta regra de boa educação, tão simples e óbvia, não funciona na nossa relação com Deus? Tudo recebemos Dele. Porque é que não Lhe agradecemos? São Paulo dizia: «*que tens tu que não o tenhas recebido?*». A vida e dom de

Deus, tudo o que temos e somos é dom de Deus, e nós vivemos como se nunca tivéssemos recebido nada Dele. Porque é que não Lhe agradecemos? Porque é que tão raramente Lhe agradecemos?

Devemos admitir que o nosso comportamento para com Deus é absurdo. Somos grandes exploradores dos dons de Deus: continuamos a receber, mas nunca nos lembramos de agradecer. Acabamos de receber um dom e já erguemos os braços para receber outro, mas nunca sentimos a necessidade de Lhe agradecer. Nunca deixamos de lado, por um instante, o dom recebido e agradecer ao Senhor. Estamos tão ocupados em receber que não temos tempo para Lhe agradecer. Somos como crianças malcriadas, estúpidas e egoístas, que pensam só em receber e nunca em dar.

Deus deu-nos tudo gratuitamente e continua a dar-nos tudo e não pede nada em troca - o que seria para nós impossível - mas Ele deseja que, ao menos, reconheçamos que temos as mãos cheias dos Seus Dons e que Lhe digamos «obrigado». Deus não precisa do nosso agradecimento, mas deseja que Lhe agradeçamos para nos educar, para nos libertar da nossa ignorância e superficialidade.

*É verdade, Senhor, recebo continuamente os dons da Tua Bondade Infinita e nunca me lembro de Te agradecer. É grande a minha ingratidão para Contigo. Mas, a partir de hoje, quero agradecer-Te sempre, ajuda-me, Senhor, que eu seja sempre humilde e nunca permita que os Teus dons de Amor me passem despercebidos. Obrigado, Senhor.*

### **São grandes os dons de Deus**

Na nossa sociedade, onde a maioria das famílias vivem bem, se alguém oferecer algo a um pobre, por exemplo, um pedaço de pão, ele recebe-o e quase nem agradece. Se agradecer, fá-lo com pouca convicção. Seria diferente se alguém lhe oferecesse uma nota de cem euros.

Muitas vezes não agradecemos a Deus porque não sabemos reconhecer a beleza e grandeza dos Seus dons. Imaginemos que alguém ofereça um cheque a um pobre e este não sabe ler, ele agradece sim, mas com pouca convicção, como se tivesse recebido um pedaço de pão. Só mais tarde, quando trocar aquele cheque no banco, ele se apercebe do seu valor real daquele cheque e talvez, voltaria atrás para agradecer, e o faria com maior entusiasmo.

Nós somos como esse pobre que não sabe ler. Muitas vezes só os reconhecemos e apreciamos quando os perdemos e, assim, apreciamos o dom da saúde só quando a perdemos e o valor das pessoas queridas só quando morrem.

*Ensina-me, ó Pai, a reconhecer a beleza a grandeza dos Teus dons. É verdade, os recebo todos os dias, gratuitamente, sem me aperceber e, infelizmente, poucas vezes me lembro de Te agradecer. Estou tão distraído e fechado no meu egoísmo que nem sequer os reconheço, ignoro-os completamente.*

*Espírito Santo, abre os meus olhos, ilumina a minha mente, dissipa todas as minhas trevas que me impedem de reconhecer que tudo é dom Deus: a família, os amigos, os colegas e todas as pessoas que me ajudaram a crescer; as minhas capacidades, o meu trabalho e tudo o que consigo fazer ou ganhar, tudo é dom de Deus.*

*Envia, Senhor, os Santos Anjos que sem cessar Te louvam a no Céu, e que eu aprenda com eles a louvar-Te e a agradecer-Te, tal como Tu mereces.*

*Senhor Jesus Cristo, manso e humilde, que louvaste o Pai, pelas flores do campo e pelos passarinhos do céu, cura o meu coração para que se encha de amor e gratidão. Amén.*

### **Libertar-nos da nossa vida superficial**

Temos o dom da palavra, falamos com tanta naturalidade, mas nunca pensamos em agradecer ao Senhor. Temos o dom da visão, com os nossos olhos podemos ver e apreciar paisagens lindíssimas, mas nunca agradecemos ao Senhor. Gozamos durante anos e anos o dom da saúde, da inteligência, da capacidade de decidir e de actuar, mas nunca agradecemos ao Senhor. Porquê é que não reconhecemos os dons de Deus? Porque é que não Lhe agradecemos? Porquê é que continuamos a usufruir dos dons de Deus com tanta naturalidade como se tudo nos é devido?

Devemos reconhecer que a nossa grande superficialidade. A nossa indiferença cega-nos. Estamos tão ocupados e preocupados que não paramos um instante para reconhecermos os Dons que o Senhor continuamente nos oferece. Queremos sempre receber, mas nunca ou raramente Lhe agradecemos.



Uma criança não agradece porque ainda não compreende, mas quando começa a compreender, agradece. Quando receber um gesto de carinho, embora ainda não saiba falar, agradece com o seu sorriso, com o seu olhar e com os seus gestos. Crescendo, saberá exprimir o agradecimento, não só com os gestos, mas também por palavras.

Se deitarmos um pedaço de pão a um cão - o que é para nós ainda mais humilhante - ele agradece agitando alegremente o rabo. Porque é que nós, face à bondade de Deus, não somos capazes de Lhe agradecer, como sabe fazer este animal para conosco?

É uma situação lamentável, mas não devemos desanimar. Se o quisermos, com um pouco de boa vontade, podemos corrigir este mau hábito e começar a agradecer. Deus, que é um Pai Bom e Misericordioso estará sempre pronto para nos ajudar, oferecendo-nos o dom da oração.

Façamos mais uma pequena consideração. Imaginemos que um pai oferece um fato novo ao seu filho e este o recebe e não lhe agradece. O pai com certeza não fica triste, muito pelo contrário, fica feliz em ver que o filho o veste com prazer. Assim é Deus para conosco. Podemos não lhe agradecer de momento, mas Deus não fica triste, muito pelo contrário, alegra-se com a nossa alegria e, com certeza, ficará ainda mais feliz se voltarmos para Lhe agradecer.

*Meu Senhor e meu Deus, Pai bom e misericordioso, quero agradecer-Te pelos sorrisos e pelas lágrimas, pelo caminho que já percorri e pelo caminho que ainda está a minha frente. Quero agradecer-Te pelas pessoas queridas que tanto amo, por todas aquelas que contam comigo e aquelas que queria amar e não amo tanto. Obrigado, Senhor.*

### **Tudo é dom de deus**

Deus disse a Abraão: «conta as estrelas do céu se conseguires!» Naquela altura esta afirmação parecia um desafio imprudente. Contudo, já passaram séculos e ainda os homens não conseguem contá-las. Passou muito tempo, desde que Galileu apontou para o céu o primeiro telescópio, mas, ainda hoje, mesmo com meios tão sofisticados, os homens não conseguem contá-las. A Bíblia, portanto, continua a lançar-nos o mesmo desafio de Abraão: «contem os benefícios de Deus, se forem capazes!».

Tal como é impossível contar as estrelas do céu, também é impossível contar os dons de Deus, pois tudo é dom de Deus. Tudo o que tocamos com as nossas mãos, tudo o que vemos com os nossos olhos, tudo o que ouvimos com os nossos ouvidos, tudo o que conseguimos atingir com os nossos sentidos, tudo é dom de Deus. Tudo o que pensamos, tudo o que passa pela nossa fantasia, tudo é um dom de Deus. O nosso corpo, em todas as suas partes e em todos os seus órgãos, tudo é dons de Deus. A saúde que temos, o respirar dos pulmões, o bater do coração, tudo é um dom de Deus! Dons que Deus nos concede continuamente e que nós recebemos com tanta naturalidade, sem quase nos apercebermos.

*«Pois, quem te faz superior aos outros? Que tens tu que não tenhas recebido? E, se o recebeste, porque te glorias, como se não o tivesses recebido?» (1Cor 4,7)*

Tudo recebemos de Deus. Ele abençoa-nos sempre: *«dá a chuva para os justos e para os pecadores»* (Mt 5,45), abençoa o mundo inteiro e acompanha a nossa história com a Sua Infinita Providência. Deus dá continuamente, com generosidade e não desiste. Deus dá sempre, mesmo quando homens persistem na ingratidão. Ele não desiste, mesmo quando os homens exploram os seus dons para satisfazer os seus caprichos ou para fazer o mal. Deus continua a dar, mesmo quando os homens vivem como se Ele não existisse. Deus dá mesmo quando os homens vivem longe dele. Deus dá porque Ele é Amor e nunca se cansa de abençoar as Suas criaturas.

*Obrigado, Senhor, pelo dom da vida, que é maravilhoso. Obrigado porque estou vivo, acordei, levantei, caminhei, trabalhei, falei, escutei, observei, ajudei ... Obrigado por eu acordar, levantar-me, caminhar e trabalhar e pela força que me dás para cumprir os meus deveres. Obrigado também pelo descanso que restaura as minhas forças.*

*Obrigado, Senhor pelo dom da saúde e, também, pela doença, porque faz tudo para o meu bem. Senhor, obrigado, pelo dom da saúde, pelo meu coração que bate sem cessar, pelo sangue que circula e alimenta o corpo todo. Pelo ar que respiro e pela água que mata a minha sede.*

*Obrigado pelo dom de eu falar, ouvir e ver e poder admirar e apreciar a beleza da natureza. a vida que desabrocha como um milagre em todos os recantos da terra, a singeleza das flores, a delicadeza das suas pétalas, as gotas de orvalho e*

*chuva que fecundam a terra, a leveza das aves e dos passarinhos, a luz encantadora da madrugada e do pôr do sol, tudo canta a alegria da vida e a Tua grandeza, Senhor. O Céu e a Terra estão cheios da Tua imensa Glória, toda a criação canta o Teu Infinito Amor. Obrigado porque tudo é Dom da Tua Infinita Bondade, ajuda-me que para tudo sirva para Te amar e servir. Obrigado, o Pai, porque o Teu Amor me envolve em todo o lado. Tu continuas a pensar em mim mesmo quando eu não penso em Ti e nunca deixas de me abençoar com os Teus dons. Obrigado Senhor, tudo é dom da Tua Bondade.*

### **Perdemos a capacidade de nos maravilhar.**

Sim, perdemos a capacidade de nos maravilhar. Quem agradece pelo sol? Hoje, como ontem, surgiu, iluminou, aqueceu e fez germinar as sementes. É algo tão natural que nem sequer nos apercebemos! Estamos habituados que não suscita em nós sentimentos de maravilha, tão pouco pensamos que deveríamos agradecer ao Senhor. O sol que surge todos os dias é um dom fundamental para a nossa vida, tanto que, se deixasse de aquecer o mundo, mesmo só por um dia, acabaria qualquer forma de vida sobre a terra.

Para muitas pessoas, a luz do novo dia não desperta sentimentos de alegria e de gratidão; para outras, este milagre da natureza, entra na normalidade da vida e não suscita nenhuma maravilha. Quase todos ficamos completamente indiferentes; poucos, muito poucos, se lembram de agradecer a Deus. Mesmo assim, Deus não desiste: todos os dias faz brilhar o sol, para os justos e para os pecadores.

E quem agradece a Deus pela água? É um dom tão precioso para a nossa vida, mas estamos tão habituados que não suscita nenhuma maravilha. Usamos a água de muitas formas, desfrutamos dos seus benefícios e nem pensamos que sem água, acabaria a vida sobre a terra, não haveria vida nem para os homens, nem para os animais, nem para as plantas.

E quem agradece pelo fogo? Esta criatura humilde que alegra e devasta e que é tão indispensável para a nossa vida. E quem agradece pelas montanhas? E pelas flores e pelos animais? O que seria a nossa vida sem eles?

É verdade, perdemos a capacidade de nos maravilhar! Utilizamos os

dons que Deus nos dá através da natureza que quase não reparamos neles. Entram na rotina da nossa vida e não pensamos que Deus no-los concede sem cessar, abundante e gratuitamente. A nossa vida depende em grande destes dons de Deus, tão preciosos e necessários, embora não ficamos indiferentes e nem sentimos a necessidade de Lhe agradecer.

*Como é bom, Senhor, conhecer o processo de gestação do ser humano: o desenvolvimento do embrião no útero materno, o seu coração que pulsa, mesmo sendo um feto tão pequenino. Senhor, tu modelaste as entranhas do meu ser e formaste-me no seio de minha mãe. Obrigado por tão espantosa maravilha; admiráveis são as Tuas obras. Quando os meus ossos estavam a ser formados e eu, em segredo, me desenvolvia, nada disso Te era oculto. Os Teus olhos viram-me em embrião. Tudo isso estava escrito no Teu livro. Todos os meus dias estavam modelados, ainda antes que um só deles existisse. (cf. Salmo 139,13-16)*

### **Sejamos justos para com Deus**

Temos de reconhecer, que os dons de Deus são tão grandes e, que nunca chegaremos a compreendê-los como é devido. A nossa inteligência será sempre limitada e incapaz de os compreender. Por exemplo, quem poderá compreender o trabalho que a natureza faz para produzir uma flor? Nem os cientistas conseguem examinar as riquezas contidas numa só pinga de orvalho. Como é que poderão os homens compreender a grandeza dos dons de Deus?

Deus disse a Abraão: *“conta as estrelas do céu se conseguires!”* Naquela altura esta afirmação parecia um desafio imprudente. Contudo, já passou muito tempo desde que Galileu apontou o primeiro telescópio para o céu e, ainda hoje, mesmo com os meios mais sofisticados, os homens ainda não conseguiram contá-las. A Bíblia, portanto, continua a dirigir-nos o mesmo desafio: *“experimentem contar os benefícios de Deus, se forem capazes!”*.

Temos de ser justos para com Deus e reconhecer que a Sua Providência e Generosidade são infinitas e superam em muito a nossa capacidade de compreensão. Temos de corrigir esta grande falta para com Deus: a de termos esquecido o que não nos era lícito esquecer.

*Obrigado Senhor, pelo dom da vida. Pela graça de poder abrir os olhos, despertar e levantar para começar um novo dia. Obrigado pelo sol que brilha e ilumina, estendendo sobre a terra o calor do Teu Imenso Amor. Obrigado pela água das fontes, dos rios e dos mares e por toda a vida que ela contém. Obrigado pela natureza que acorda ao meu redor; obrigado porque tudo isso é obras das Tuas mãos, tudo é dom do Teu Amor, da Tua Infinita Generosidade. Obrigado pelo ar, pela água e pelo fogo, porque sem estes dons não poderia haver nem subsistir a vida na face da terra. Obrigado Senhor.*

### **Lembrar os benefícios de Deus**

Infelizmente, esquecemo-nos dos grandes benefícios de Deus. Nem sequer nos apercebemos deles, por isso, nunca voltamos para Lhe agradecer. Com um mínimo de atenção poderíamos tê-lo feito, mas não o fizemos.

Reflitamos. Deus colocou no nosso caminho tantas pessoas que nos ajudaram a crescer; criou diversas situações para nos salvar e que, mesmo nos sofrimentos, deram uma nova orientação à nossa vida. Deus, na Sua Providencia Infinita, ficou pacientemente à nossa espera ao poço, como fez com a Samaritana, para dar renovar a nossa vida. Sem este encontro com Ele, a nossa vida teria sido totalmente diferente.

Pensemos também, nos semáforos vermelhos ou verdes, nas portas fechadas ou abertas, que bloquearam ou abriram o nosso caminho, dando um novo rumo à nossa vida. A nossa felicidade dependeu deles, mesmo que ainda não o compreendamos.

*Obrigado Senhor, pela Tua constante presença na minha vida. Obrigado, pelos semáforos verdes ou vermelhos que encontrei ao longo da minha vida e que me obrigaram a mudar mente e coração e deram uma nova orientação ao meu caminho. Não foi fácil para mim, mas agora, também neles vejo os sinais da Tua Presença e do Teu Amor. Obrigado Pai, porque Tu és o meu abrigo e a minha força, mesmo no meio das tempestades. Eu confio em Ti, meu Senhor e Meu Deus, Tu és a minha luz e a minha esperança. Obrigado Senhor.*

## **Alguns exemplos**

Santo Agostinho. O que seria dele, se Deus não tivesse posto ao seu lado, uma mãe que orava constantemente pela sua conversão? E São Francisco, o que ele teria feito se Deus não lhe tivesse infundido uma grande rejeição pela mediocridade?

E Santo Inácio de Loyola? O que teria sido dele se, durante a sua juventude, não tivesse sido ferido e imobilizado numa cama? Foi lá, que ele descobriu que os verdadeiros valentes são os santos, e, desta forma, fundou a Companhia de Jesus. E São Francisco Xavier? O que teria sido dele, se não tivesse encontrado Santo Inácio de Loyola? Com certeza, ele não teria deixado a cadeira universitária e, provavelmente, não se teria tornado o maior missionário da história. Teria sido um simples "rato" de biblioteca.

Poderíamos continuar indefinidamente com esta lista. Uma coisa, porém, é certa: também na nossa vida aconteceram alguns momentos providenciais! Já os descobrimos? Já os estudámos? Agradecemos, pelo menos uma vez, ao Senhor?

Precisamos de refletir. Porque é que não criamos alguns espaços de silêncio e de reflexão para descobrirmos, pelo menos, os dons mais importantes que Deus semeou, gratuitamente, na nossa vida? Dons tão importantes, em que nunca pensamos, nem merecemos, mas que recebemos e usufruímos continuamente, sem nos dignarmos de agradecer.

Porque é que não agradecemos ao Senhor? Se acreditássemos Nele de verdade, na Sua Providência, no Seu amor infinito, sentiríamos, com certeza, a necessidade de Lhe agradecer.

*Meu Senhor e meu Deus, quero, neste momento, recolher-me em silêncio e escutar a Tua voz, que me fala do Teu amor infinito. Obrigado Senhor, pela Tua presença no meu lar e por tudo o que tens feito na minha vida. Obrigado pela alegria de viver, pela minha família, pelos meus pais, pela minha mulher (ou marido), pelos meus filhos e pelos meus amigos e colegas. Obrigado pelo pão de cada dia, pelo ar que respiro e pelas pessoas que me ajudam a crescer. Quero que, cada pulsação do meu coração, cada respiro dos meus pulmões, tudo seja um hino de louvor pelo Teu Amor infinito.*

## **Agradecer pelos outros**

Quem ama a Deus, sente a necessidade de Lhe agradecer, não só por si, mas também pelos outros. Assim, como um pai agradece pelos filhos, a mulher pelo marido e o irmão pelo irmão. Ainda mais, sentiríamos a necessidade de Lhe agradecer também por aqueles que nunca Lhe agradecem, e são muitos.

*Meu Senhor, neste momento, quero agradecer-Te pelos outros, particularmente por aqueles que nunca se lembram de Te agradecer. Obrigado por aqueles que trabalham, por aqueles que estudam, pelos governantes, pelos doentes e por aqueles que os assistem. Obrigado porque o Teu Amor envolve todas as criaturas e em tudo posso ver os sinais da Tua imensa Bondade. Obrigado, Senhor.*

## **A face alegre da oração**

A oração de agradecimento é libertadora, porque aponta diretamente para Deus e para a Sua bondade infinita. Ajuda-nos a descobrir o segredo da verdadeira alegria: a abertura confiante a Deus. Liberta-nos porque centra a nossa atenção sobre a bondade infinita de Deus, que cuida de todas as suas criaturas. Liberta-nos porque nos ajuda a vencer o nosso egoísmo, o mal maior que ameaça a nossa vida, e abre o nosso coração para Deus, que é a nossa verdadeira felicidade. Liberta-nos da nossa vida superficial e dos apegos desordenados aos bens materiais. Liberta-nos porque deixamos de pensar só em nós próprios, pensando também nos outros e em Deus.

***O Salmo 92 convida a louvar o Senhor:*** «É bom louvar-Te, Senhor, e cantar salmos ao teu nome, ó Altíssimo! É bom anunciar pela manhã os teus louvores, e pela noite, a tua fidelidade, ao som da lira e da cítara e com as melodias da harpa. Tu me alegraste, Senhor, com as tuas grandes obras; exulto com a obra das tuas mãos. Senhor, como são magníficas as tuas obras e profundos os teus desígnios!» (Sl 92,2-6).

## **Agradecer é vida**

Nas cartas de São Paulo, encontramos duas citações sobre a necessidade de agradecer a Deus. A primeira exorta a «agradecer» a Deus SEMPRE e em TODAS AS CIRCUNSTÂNCIAS: «Sede sempre alegres. Orai sem cessar. Em tudo dai graças, porque esta é, de facto, a vontade de Deus a vosso

*respeito em Jesus Cristo»* (Tess 5,18). A segunda, explica, PORQUÊ agradecer: «*tudo concorre para o bem daqueles que amam a Deus»* (Rom 8,28). De fato, tudo recebemos de Deus e Deus atua sempre para o nosso bem, por isso, temos de Lhe agradecer sempre. As palavras «*em tudo dai graças»* não devem ser entendidas como uma simples exortação porque «*dizem qual é a vontade de Deus»* a nosso respeito, o que Deus espera de nós. O agradecimento deve tornar-se um estilo de vida.

**A gratidão dá vida, a ingratidão semeia morte.** Agradecer dá vida porque é a vontade de Deus a nosso respeito. Quando agradecemos semeamos vida porque estamos a cumprir a vontade de Deus, estamos a atuar com a força que Deus nos dá. A ingratidão semeia morte porque nos mantém fechados nas paredes do nosso egoísmo e orgulho. A ingratidão é cegueira porque não conseguimos ver os dons que recebemos de Deus. A ingratidão é indiferença faz-nos viver sem dar atenção a Deus e aos seus dons na nossa vida. A ingratidão é cegueira e indiferença porque perdemos a Luz da verdade, a luz de Deus. Vivemos nas trevas, vemos só o negativo, temos uma visão limitada ou distorcida da realidade. Além disso, queremos cada vez mais, nunca ficamos satisfeitos, não encontramos a paz dentro de nós, nem temos a capacidade de enfrentar a vida com serenidade e coragem.

**A gratidão dá vida** porque quando agradecemos não caminhamos nas trevas, mas a Luz do Amor de Deus, a Luz da Verdade, a Luz de Cristo que ilumina todos os homens abita em nós. Vivemos na Luz que vence as trevas e nos faz ver o bem que Deus semeia em todos os momentos da nossa vida, mesmo no meio das dificuldades. Quando agradecemos a nossa vida é iluminada pela infinita bondade de Deus, por isso avançamos confiantes, com a força de Deus. Não ignoramos os problemas, ma não fugimos deles. O Senhor dá-nos serenidade e nós confiamos n'Ele.

**A gratidão dá vida** porque quando agradecemos temos a consciência clara da Sua presença, do Seu Amor e da Sua Providência Infinita. A gratidão liberta-nos do pessimismo, ilumina à nossa inteligência, ajuda-nos a dimensionar os problemas e ajuda-nos a ver os aspetos positivos que nos ajudam a crescer. Mesmo nos momentos mais difíceis avançamos confiantes porque Deus está connosco, nunca estamos sozinhos nem abandonados. A certeza de que Deus nos ama e cuida de nós, faz-nos avançar seguros, sem desanimar, confiando serenamente na Sua Providência infinita.

**A gratidão é vida** porque nos torna atentos à presença de Deus na nossa vida. Por isso, perseveramos, confiantes em Deus que cuida de nós, vivemos tudo na Sua presença.

**A gratidão é vida** porque Deus se torna vida em nós: Ele é como o sol que ilumina o nosso caminho e aquece os nossos corações. A Sua Presença afasta as antipatias, desbloqueia as situações, mesmo as mais complicadas e torna-



nos mais atentos e generosos para com os outros. A oração de agradecimento dá vida porque nos orienta para Deus, fonte de vida, de alegria de esperança e de paz.

*Obrigado Senhor Jesus, porque nos revelaste o rosto amoroso do Pai Celeste que cuida de nós como as aves do céu e as flores dos campos, e muito mais, porque somos Seus filhos, Teus irmãos e Tempos vivos do Espírito Santo.*

*Obrigado, Jesus, porque a Tua Palavra de Vida é a Verdade que nos liberta das trevas deste mundo. Obrigado, Jesus porque a Tua Santa Cruz e o Teu Sangue derramado são provas evidentes do Amor Misericordioso do Pai Celeste; com a Tua morte venceste a nossa morte e com a Tua Ressurreição nos destes a verdadeira vida. Obrigado, Jesus, porque nos fizestes renascer para uma vida nova, pela Água e pelo Espírito Santo. Obrigado, Jesus, porque, Tu és o Bom Pastor da nossa vida e Contigo podemos vencer todas as dificuldades da nossa vida. Amén.*

*Senhor Jesus, a nossa vida está marcada pela cruz, mas a Tua cruz ilumina a nossa vida; a Tua Presença consoladora dá-nos força para avançarmos nos momentos difíceis da nossa vida. Obrigado Jesus, porque podemos confiar em Ti e esta confiança, dá-nos a força de sorrir, de consolar, de dizer uma palavra boa, de esperança a quem precisa, porque Tu estás sempre connosco. Obrigado Senhor.*

*«Senhor Deus, Uno e Trino, comunidade de Amor Infinito, ensinai-nos a contemplar-Vos na beleza do universo, onde tudo nos fala de Vós. Despertai o nosso louvor e a nossa gratidão, dai-nos a graça de nos sentirmos intimamente unidos a tudo o que existe». (Papa Francisco)*

### **Uma oração fácil e frutuosa**

A adoração pode tornar-se difícil, porque exige grande esforço e humildade. O arrependimento custa, porque nos obriga a reconhecer as nossas faltas, a pedir perdão e converter-se. A súplica também é exigente, porque nos obriga a reconhecer as nossas fraquezas e a pedir a ajuda.

A oração de agradecimento, pelo contrário, é fácil. Basta um pouco de humildade e fantasia para reconhecer os dons de Deus na nossa vida. É uma oração eficaz que nos transforma, porque não concentra a nossa atenção nas nossas faltas, mas sim, em Deus e na Sua Infinita Bondade,

assim, mesmo nas dificuldades, avançamos confiando n'Ele, com a Sua ajuda e com a força que Ele nos dá.

*Senhor Deus, Uno e Trino, comunidade estupenda de amor infinito, ensinai-nos a contemplar-Vos na beleza do universo, onde tudo nos fala de Vós. Despertai o nosso louvor e a nossa gratidão por cada ser que criastes. Dai-nos a graça de nos sentirmos intimamente unidos a tudo o que existe. (Papa Francisco)*

### **Uma oração que educa a nossa fé**

A oração de agradecimento educa, porque aumenta a nossa confiança em Deus. Faz-nos entrar na vida cristã verdadeira e profunda, pois, quanto mais damos atenção à presença de Deus, tanto mais confiamos n'Ele. A oração de agradecimento dá-nos a conhecer o Seu Amor e, isso, vale mais que todas as teorias sobre Deus.

A oração de agradecimento educa, porque corrige todas as visões distorcidas de Deus. Deus é Amor, quer a nossa felicidade; não é um polícia que nos castiga. Ele é o Criador e o Senhor de todas as coisas; é o Pai de Jesus e nosso Pai, Misericórdia e Providência Infinita.

A oração de agradecimento educa, porque nos ajuda a confiar em Deus e a enfrentar todas as situações, alegres ou tristes, com serenidade, otimismo e esperança.

A oração de agradecimento educa, porque nos faz passar da fé infantil para a fé adulta, uma fé sólida, esclarecida, iluminada pela sabedoria de Deus.

*Obrigado Senhor, porque poder agradecer-Te é mais um dom da Tua Bondade. Todas as vezes que abro o coração para o agradecimento descubro os sinais da Tua Presença, do Teu Amor e da Tua Providência infinita; obrigado porque a Tua sabedoria ilumina o meu caminhar. Obrigado Senhor.*

### **Uma oração que liberta**

A oração de agradecimento liberta porque vence todas as formas de solidão. Grande parte das nossas frustrações têm origem no facto de nos sentirmos sozinhos, abandonados, perdidos neste mundo, vítimas da maldade dos homens. Mas, quando descobrimos que Deus é Amor, que

Ele está sempre conosco e confiamos n'Ele, vencemos toda a solidão.

A oração de agradecimento liberta de todos os medos, porque a presença de Deus transforma o isolamento em comunhão, as trevas em luz, o desânimo em esperança, a fraqueza em força. Faz-nos enfrentar as dificuldades da vida com amor e confiança. Mesmo as experiências negativas que nos poderiam levar ao desânimo, transformam-se em ocasiões de crescimento humano e espiritual.

A oração de agradecimento liberta do egoísmo, do nosso pequeno “eu”, porque nos ajuda a dar a Deus o primeiro lugar na nossa vida. E quando Deus está no centro dos nossos pensamentos é o Seu Amor que nos conduz, por isso, abrimos o coração para os outros que ainda não conhecem quanto Deus os ama.

A oração de agradecimento liberta das trevas, dá-nos o que precisamos: a luz da fé. É a Luz de Deus que ilumina o nosso caminho e que nos dá sempre uma nova força para enfrentarmos os nossos problemas.

A oração de agradecimento liberta-nos de todos os apegos mundanos, faz-nos entrar na vida cristã verdadeira e profunda. Quando compreendemos que a vida é um dom de amor, usamos os bens terrenos com liberdade interior, sem permitir que nos escravizem; ajudamos os outros, sem nos apegarmos a eles. Imitamos a Jesus, que veio a este mundo, não para ser servido, mas para servir e dar a Sua vida por nós (1Jo 3,16).

A oração de agradecimento liberta das nossas fragilidades, porque produz um equilíbrio psicológico muito importante para a nossa maturidade: a de não nos deixarmos conduzir pelas circunstâncias limitadas da nossa vida, mas pela fé em Cristo. A nossa fé ajuda-nos a tomar as decisões mais acertadas no momento oportuno.

A oração de agradecimento liberta-nos do egoísmo, porque nos ajuda a “amar a Deus acima de todas as coisas” e a pôr tudo, o que somos e temos, sob a dependência de Deus. Faz crescer a nossa liberdade interior porque amamos a Deus e queremos fazer a Sua vontade. Não nos deixamos conduzir por critérios mundanos, tal como evitar o sofrimento ou procurar o divertimento, o prazer e a riqueza. Mesmo quando custa sacrifício, dá-nos a força para assumirmos as nossas responsabilidades e cumprirmos os nossos deveres.

A oração de agradecimento liberta-nos de todos os medos, porque a confiança em Deus vence todos os medos: medo dos outros, do futuro,

da solidão, do sofrimento e da morte. Vencemos os medos porque confiamos em Deus.

A oração de agradecimento liberta-nos das trevas, porque fé ilumina à nossa vida: dimensiona os problemas, dá-lhes um novo significado, infunde serenidade e esperança, força e criatividade. Sobretudo, dá-nos a alegria de nos sentirmos profundamente amados e uma confiança que ultrapassa todas as dificuldades.

*O Senhor é meu pastor: nada me falta. Leva-me a descansar em verdes prados, conduz-me às águas refrescantes e reconforta a minha alma. Ele me guia por sendas direitas por amor do Seu nome. Ainda que tenha de andar por vales tenebrosos, não temerei nenhum mal, porque Vós estais comigo: o Vosso cajado e o Vosso báculo me enchem de confiança (do Salmo 22).*

### **Quando agradecer?**

Sempre! Em qualquer momento e em todas as circunstâncias, mesmo quando estamos ocupados. Em qualquer momento podemos agradecer-Lhe com o nosso coração e pensamento. Em qualquer momento podemos deixar trabalhar a nossa fantasia, descobrir os dons de Deus e agradecer-Lhe. Podemos agradecer-Lhe por qualquer motivo. Tudo o que vemos com os nossos olhos, tudo o que ouvimos com os nossos ouvidos, tudo o que tocamos com as nossas mãos e, até, tudo o que descobrimos com a nossa fantasia, tudo é dom de Deus.

A verdadeira oração não se mede pelo tempo que lhe dedicamos, mas pela intensidade do nosso amor. Por isso, quando as circunstâncias o permitirem, podemos dirigir o nosso pensamento a Deus e agradecer-Lhe. Esta oração, por breve que seja, é sempre verdadeira e eficaz.

*Obrigado Senhor, por me teres ensinado a dizer obrigado. Quero, agradecer-Te todos os dias, quando caminho e quando descanso, em casa e no trabalho, na alegria e na tristeza, na saúde e na doença, pois em tudo posso ver os sinais do Teu imenso Amor. Obrigado Senhor.*

Qualquer acontecimento e qualquer necessidade, tudo pode transformar-se em ação de graças. As cartas de São Paulo começam e acabam sempre com uma ação de graças. Ele tem a certeza de que o Senhor Jesus está vivo e sempre presente, por isso, não se cansa de exortar: «*Dai graças em todas as circunstâncias, pois é esta a vontade de Deus, em Cristo Jesus, a vosso respeito*» (1 Ts 5,18); «*perseverai na*

*oração; sede, por meio dela, vigilantes em ações de graças» (Cl 4, 2).*

*Deus de amor, mostrai-nos o nosso lugar neste mundo como instrumentos do vosso carinho por todos os seres da terra, porque nenhum deles sequer é esquecido por Vós. Iluminai os donos do poder e do dinheiro para que não caiam no pecado da indiferença, amem o bem comum, promovam os fracos e cuidem deste mundo que habitamos. Os pobres da terra estão bradando: Senhor, tomai-nos sob o vosso poder e a vossa luz, para proteger cada vida, para preparar um futuro melhor, para que venha o vosso Reino de justiça, paz, amor e beleza. Louvado seiais! Amen. (Papa Francisco)*

### **Gozar com alegria os dons de Deus**

Deus deseja que gozemos com alegria dos bens que a vida nos proporciona, pois Ele os criou para a nossa felicidade. A tristeza não faz parte da vida cristã, é sinal de que não temos consciência do Amor de Deus ou que estamos a explorar egoisticamente os seus dons. Deus quer que, através dos Seus dons, cheguemos a compreender a grandeza do Seu Amor, que nos ajudem a amá-Lo acima de todas as coisas e amar os outros. O apego exagerado às coisas terrenas, como sabemos, não dá felicidade, não preenche o coração, nem dá sentido à nossa vida. Toda a alegria vivida sem Deus é tristeza.

A oração de agradecimento dá-nos alegria, a verdadeira alegria, a alegria de nos sentirmos amados por Deus. De facto, quando Lhe agradecemos, significa que os Seus dons não passam despercebidos, que os recebemos com gratidão e usufruímos deles com simplicidade. A oração de agradecimento dá-nos uma alegria rica, profunda e verdadeira. Vivemos à luz da verdade, pois em tudo vemos os sinais do Seu Amor. Os Seus dons são tão preciosos... Alegram o coração.

*Senhor, nosso Deus, como é admirável o Teu nome em toda a terra! A Tua majestade, mais alta que os céus. Quando contemplo os céus, obra das Tuas mãos, a Lua e as estrelas que Tu criaste: que é o homem para te lembrares dele? Fizeste dele quase um ser divino; de glória e de honra o coroaste. Deste-lhe domínio sobre as obras das Tuas mãos, tudo submeteste a seus pés! Senhor, nosso Deus, como é admirável o teu nome em toda a terra. (Salmo 8)*

## **Agradecer a Deus também pelas nossas fraquezas**

Podemos agradecer a Deus também pelos nossos pecados, mas é necessário reconhecê-los, arrependê-se, pedir perdão e reparar. Arrependê-se, tentar reparar as consequências negativas dos nossos pecados é sinal de amor. Arrependê-se, confiar em Deus, fazer o bem é uma estratégia muito eficaz para impedirmos que o mal tome posse de nós. É sinal da presença de Deus na nossa vida. Porque então não agradecer-Lhe pela força que Ele nos dá.

Se amamos a Deus, encontramos sempre motivos para Lhe agradecer. Se temos a consciência dos nossos pecados e nos tornamos mais humildes é um grande dom de Deus. Se temos a capacidade de aprender através dos erros, é dom de Deus. Se temos a vontade de nos emendarmos, é dom de Deus. Se temos força para corrigirmos o nosso comportamento, é sinal do amor de Deus na nossa vida.

Se reconhecermos as nossas fraquezas e fragilidades, mas não desanimamos porque confiamos em Deus, este é mais um sinal da Sua Presença na nossa vida. Porque não agradecer-Lhe?

Deus é um Pai bom e misericordioso sempre pronto a nos perdoar, por isso, podemos reconhecer os nossos pecados com serenidade, sem nos sentirmos humilhados, antes, no mesmo instante que os reconhecemos, Ele nos acolhe com amor e nos perdoa. O Seu perdão restaura em nós o que estava partido e enche-nos de paz. Ele fortalece a nossa vontade evitarmos o mal e fazermos o bem. Tudo isso, é sinal de que estamos vivos interiormente, de que Deus está presente e opera na nossa vida. Porque não agradecer-Lhe?

A experiência da nossa fraqueza ajuda-nos a compreender melhor os outros. Porque não agradecer ao Senhor também pela capacidade que Ele nos dá de compreender os outros? Além disso, depois do pecado, Ele nos dá o Seu perdão. A Sua graça torna-nos mais fortes contra o mal: a antiga serpente não nos pode surpreender repentinamente. Porque não agradecer-Lhe pela força que Ele nos dá?

Se não encontramos a paz dentro de nós é porque a consciência nos chama à atenção. Ter uma consciência viva, sensível, é um outro sinal da presença do Senhor na nossa vida. Então, porque não agradecer-Lhe?

Podemos agradecer ao Senhor por tudo, também pelas fraquezas, não para ficarmos nelas, mas sim, para as superarmos. Arrependê-se, depois de uma falta, é o primeiro passo para não voltar a cair. A Sua

bondade dá-nos uma grande força para vencermos o mal e fazermos o bem. Temos de agradecer o Senhor!

Somos pecadores, mas, se em lugar de desanimarmos, escolhermos confiar no Senhor e pedir a Sua ajuda, nos tornamos mais fortes contra o mal. Se reconhecermos os nossos pecados e pedimos perdão é dom de Deus. Se temos um coração humilde e sincero, isto muito agrada ao Senhor, é sinal de que nos deixamos iluminar pela Verdade e não nos permitimos que o mal nos escravize. A confiança, a humildade e a sinceridade são sinais da presença de Deus na nossa vida. Porque não agradecer ao Senhor por tudo isso?

A pessoa que agradece é humilde porque se deixa iluminar pela verdade e nunca desanima porque confia na bondade de Deus.

*«Bendiz, ó minha alma, o Senhor e não esqueças todos os seus benefícios. É Ele que perdoa as tuas culpas e cura todas as tuas enfermidades. É Ele que resgata a tua vida do túmulo e te coroa de graças e bondade. É Ele quem acumula de bens a tua existência. O Senhor é misericordioso e compassivo, não está sempre a repreender. Não nos tratou segundo os nossos pecados, nem nos castigou segundo as nossas culpas. Como o pai se compadece dos filhos, assim o Senhor se compadece dos que o temem. Ele conhece de que somos formados ... Os nossos dias são como o feno, mas a sua graça dura para sempre. Bendizei ao Senhor, todas as suas obras, bendiz, ó minha alma, o Senhor» (do Salmo 103).*

*«Bendirei o Senhor em todo o tempo; o seu louvor estará sempre nos meus lábios. Saboreai e vede como o Senhor é bom, feliz o homem que Nele se refugia. Temei o Senhor, vós os Seus santos, porque nada falta àqueles que O temem». (do Salmo 34).*

### **Agradecer sem dizer obrigado**

Podemos agradecer também sem dizer «obrigado». Observemos o comportamento de uma criança. Acontece frequentemente que, quando o pai lhe oferece um brinquedo, ela o recebe com alegria, agarra-se a ele e, feliz, corre a brincar e nem se lembra de agradecer. O pai não fica aborrecido com isso, muito pelo contrário, fica satisfeito, pois, a alegria da criança, é para ele a melhor forma de agradecimento.

A mesma coisa pode acontecer conosco. Podemos receber os dons de Deus com alegria e nem Lhe agradecemos, mas nossa alegria é para Ele o melhor agradecimento. O que não dizemos com as palavras, dizemo-lo com o coração e com a nossa alegria. Receber com alegria os dons de Deus e gozar deles com simplicidade é uma forma especial de agradecimento. Mais tarde, quando acabar o momento da emoção, teremos tempo para voltar e agradecer-Lhe também por palavras.

Partilhar com os outros os bens recebidos é outra forma especial de agradecimento. Recebemos de graça e damos de graça. Quando somos generosos e partilhamos, não estamos a gozar egoisticamente os dons recebidos, manifestamos a nossa gratidão com a generosidade do nosso coração. Partilhar com os outros é uma atitude positiva que agrada muito ao Senhor, por isso, é uma forma especial de agradecimento.

*É bom louvar o Senhor e cantar salmos ao Vosso Nome, ó Altíssimo; anunciar pela manhã os Vossos favores e, pela noite dentro, a Vossa fidelidade. Porque Vós me alegrais com as Vossas obras, exulto com as obras das Vossas mãos (do Salmo 92).*

### **Quem não agradece, resmunga**

Quem não apreende a agradecer, apreende a resmungar. Resmungar, lamentar-se de tudo e de todos, é uma doença detestável que não é fácil curar. Para a curar, se deveria ter uma grande força de vontade, mas, quando consciência está suja, a vontade também está fraca e não se tem a força para se levantar. Quem resmunga entra num círculo vicioso: quando mais pede, tanto menos recebe, quanto mais resmunga, tanto mais perde a paz interior do coração. Quem resmunga é cego, não consegue ver a beleza da vida e dos dons de Deus.

Aquele que resmunga, pela sua própria cegueira espiritual, é incapaz de ver os aspetos positivos da sua vida, há sempre alguma coisa que falta, tudo lhe parece negativo. Com certeza que Deus lhe deu muitas qualidades positivas: bondade, generosidade, capacidade de amar, escutar, perdoar, etc... - mas pela sua cegueira, pelos seus sentimentos negativos que cultiva - é incapaz de as ver.

Resmungar é sinal de velhice espiritual: um envelhecimento precoce que corta qualquer relacionamento positivo, consigo mesmo, com os outros e com Deus, o que é para ele mais doloroso e destrutivo. O pior



é que, ele não só destruiu a sua própria vida, mas também a vida dos outros.

O Povo de Deus, no deserto resmungava contra Deus e contra Moisés, sinal de pouca fé e de pouca confiança em Deus. Infelizmente também nós resmungamos.

Imaginemos agora, que eu acorde com uma dor de cabeça; se começar a resmungar, qual será o resultado? Primeiro, não encontro o remédio para a minha dor de cabeça; segundo, o que é ainda pior, a minha má disposição acaba por tornar mais pesado o dia das pessoas que me rodeiam. O resultado seria bem diferente se eu confiasse em Deus e pedisse a Sua ajuda: *«Senhor, ajuda-me a não dar muita importância a esta pequena dor de cabeça, fazei que também ela colabore com os meus deveres»*. O resultado seria ainda melhor se abrisse o meu coração para Lhe agradecer: *«Senhor, não muito longe de mim, num hospital qualquer, há pessoas que sofrem mais do que eu. Obrigado porque, não obstante esta pequena dor de cabeça, posso mexer-me, pensar, trabalhar, ... posso gozar do benefício de uma vida ativa»*. *O agradecimento dá vida, introduz uma força positiva que dá paz, força, serenidade e alegria»*.

Resmungar é morte, produz pessimismo e desânimo. É um vício que tortura e destrói, é como a erva daninha que explora inutilmente a terra do nosso jardim e lhe impede de produzir frutos. É preciso, portanto, arranca esta erva daninha do nosso jardim, só assim, produzirá frutos. Como é que podemos remediar? Através da oração de agradecimento. Se eu aprender a dizer «obrigado», o agradecimento é o medicamento milagroso que me cura desta doença. Se, eu deixar de resmungar e começar a agradecer ao Senhor, esta abertura de coração me ajuda a ver aspetos positivos na minha vida e me liberta da cegueira espiritual.

A oração de agradecimento é como um medicamento precioso que me cura e torna a minha mais alegre e fecunda. Porquê cura? Cura porque: centra a minha atenção em Deus, no Seu Amor e não nas minhas misérias; me liberta da minha cegueira espiritual, de toda a visão curta e mesquinha e me ajuda a ver a minha vida como dom de Deus; ilumina a minha consciência com a Luz do Amor de Deus; desperta e fortalece a minha vontade na luta contra o pecado; liberta-me do meu egoísmo e acorda a minha capacidade de amar; desperta a consciência do amor de Deus, a confiança Nele e a verdadeira alegria.

A oração de agradecimento curas porque nos ajuda a descobrir quanto Deus nos ama e como nós estamos cheios dos seus dons. Abre os nossos olhos para vermos as facetas positivas dos nossos problemas, mesmo nas situações mais complicadas. Além disso, nos ajuda e deixar a abandonar as nossas atitudes infantis e assumir as atitudes de pessoas adultas, maduras e responsáveis, isto é, de pessoas que avançam, que enfrentam com serenidade e coragem as dificuldades da vida.

*«Senhor, Vós me conheceis. Vós sabeis tudo de mim e estais atentos a todos os meus passos. Ainda a palavra não chegou à boca e já a conheceis plenamente. Estais à minha frente e atrás de mim, sobre mim repousa a Vossa mão. Vós é que me plasmastes e me teceste no seio de minha mãe. Dou-Vos graças por tantas maravilhas, as vossas obras são admiráveis, conheceis a sério a minha alma. Perscrutai, Senhor, conheci o meu coração, examinai-me e conheci os meus propósitos. Vede se é errado o meu caminho e conduzi-me pelo caminho do que é eterno» (do Salmo 139).*

### **Como retribuirei ao senhor? (salmo 116)**

*«Como retribuirei ao Senhor todos os seus benefícios para comigo? Elevarei o cálice da salvação, invocando o nome do Senhor. Cumprirei as minhas promessas feitas ao Senhor na presença de todo o seu povo. Hei-de oferecer-te sacrificios de louvor, invocando, Senhor, o teu nome». (Salmo 116,12-14).*

O autor do Salmo 116 pergunta-se: «como retribuirei ao Senhor?», isto é, como posso manifestar-Lhe a minha gratidão? Tudo recebemos de Deus, nada é nosso. Temos de Lhe manifestar a nossa gratidão. Temos de Lhe agradecer sempre, em todas as circunstâncias. Nunca conseguiremos retribuir a Deus plenamente, tal como Ele merece. No entanto, o que podemos fazer é, ao menos, reconhecer que temos uma dívida impagável para com Ele e, por isso, dizer-Lhe «obrigado».

O autor do Salmo 116, inspirado pelo Espírito Santo diz «Elevarei o cálice da salvação». Desta forma, ele nos conduz à fonte e ao cume da vida cristã, ao Mistério da nossa fé, a Santa Missa, a Eucaristia. A palavra «Eucaristia» significa precisamente «ação de graças», «agradecimento». Participar na Santa Missa é agradecer a Deus, é oferecer-Lhe em «ação de graça» o sacrifício perfeito, santo, imaculado

de Cristo. Agradecer-Lhe pela grandeza criação e pela obra, ainda mais admirável, da nossa salvação, em Jesus Cristo:

- «*Senhor Deus, Rei do Céu, Deus Pai Todo-poderoso: nós vos louvamos, nós vos bendizemos, nós vos adoramos, nós vos glorificamos, nós vos damos graças por vossa imensa glória*».

- «Bendito sejas, Senhor Deus do Universo, pelo pão que recebemos da Vossa Bondade, fruto da terra e do trabalho dos homens, que se vai tornar para nós Pão da Vida. Bendito sejas, Senhor Deus do Universo, pelo vinho, fruto da videira e do trabalho dos homens, que se vai tornar para nós Vinho da Salvação». E, depois da consagração «com Cristo, por Cristo e em Cristo oferecemos» ao Pai o Corpo de Cristo e Sangue da Nova e Eterna Aliança, «para a glória do Seu Nome, para o nosso bem e de toda a Santa Igreja».

Em cada Eucaristia agradecemos o Senhor! Por isso nunca deveríamos faltar à Santa Missa. Além disso, temos de Lhe agradecer todos os dias. A vida do cristão é uma vida agradecida. O cristão é aquele que reconhece os dons de Deus e sempre Lhe agradece.

A Igreja convida-nos a manifestar a nossa gratidão ao Senhor: de manhã e à noite. De manha para agradecermos o Senhor e para Lhe oferecemos as obras do dia, pedindo que sejam todas segundo a Sua Vontade. De noite para Lhe agradecermos pelo bem que conseguimos fazer e para lhe pedirmos perdão.

*Oração da manhã:*

Senhor, no silêncio deste dia que amanhece, venho pedir-Te a Paz, a Sabedoria e a Força. Hoje quero olhar o mundo com os olhos cheios de amor. Ver além das aparências os teus filhos como Tu os vês, e assim não ver senão o bem em cada um deles. Cerra os meus ouvidos a toda a calúnia. Guarda a minha língua de toda a maldade, que só de bênçãos se encha o meu espírito. Que eu seja bondoso e alegre e que, quantos se chegarem a mim, sintam a Tua presença: reveste-me da Tua beleza Senhor, e que durante este dia, eu Te revele a todos. Amém.

*Oração da noite:*

Senhor, no fim deste dia, Te entrego a minha vida. Obrigado por tudo, pela fé, pela esperança e pelo amor que hoje vivi e também pelas alegrias e sofrimentos. Obrigado Senhor, pelo bom exemplo que dos outros recebi, pela vontade de crescer e ser mais e melhor. Perdão pelas

minhas faltas em pensamentos, atos e omissões, que cometi. Com o Anjo da Guarda e a Virgem Maria, velai por mim nesta noite, sede a minha companhia. Que amanhã, cheio de novas forças e alegria, com a Tua graça, possa recomeçar o novo dia. Amém.

### **A Eucaristia, ação de graças e de louvor**

A Igreja reúne-se para celebrar a Santa Missa, a “Eucaristia”. A palavra “Eucaristia” significa “Ação de graças”, “Agradecimento”. A Igreja ensina-nos, segundo os ensinamentos de Jesus, a viver a nossa fé em constante agradecimento a Deus. Vamos à Santa Missa para agradecer ao Senhor, pois tudo recebemos Dele. O Catecismo da Igreja Católica ensina quando participamos na Eucaristia estamos a responder ao mandado do Senhor Jesus, que na Última Ceia ordenou: «fazei isto em memória de Mim» (1Cor 11,25-25). Temos, pois, de considerar a Eucaristia:

- como Ação de Graças e louvor ao Pai
- como memorial do Sacrifício de Cristo e da Igreja.
- como presença de Cristo pelo poder da Palavra e do Seu Espírito (CIC 1358).

Aqui vamos considerar só o primeiro: A Eucaristia é Ação de Graças e de Louvor.

1359. A Eucaristia, sacramento da nossa salvação realizada por Cristo na cruz, é também um sacrifício de louvor em ação de graças pela obra da criação. No sacrifício eucarístico, toda a criação, amada por Deus, é apresentada ao Pai, através da morte e ressurreição de Cristo. Por Cristo, a Igreja pode oferecer o sacrifício de louvor em ação de graças por tudo o que Deus fez de bom, belo e justo, na criação e na humanidade.

1360. A Eucaristia é um sacrifício de ação de graças ao Pai, uma bênção pela qual a Igreja exprime o seu reconhecimento a Deus por todos os seus benefícios, por tudo o que Ele fez mediante a criação, a redenção e a santificação. Eucaristia significa, antes de mais, «ação de graças».

1361. A Eucaristia é também o sacrifício de louvor, pelo qual a Igreja canta a glória de Deus em nome de toda a criação. Este sacrifício de louvor só é possível através de Cristo: Ele une os fiéis à sua pessoa, ao

seu louvor e à sua intercessão, de maneira que o sacrifício de louvor ao Pai é oferecido por Cristo e com Cristo, para ser aceite em Cristo.

O Catecismo da Igreja Católica afirma: «A ação de graças caracteriza a oração da Igreja que, ao celebrar a Eucaristia, manifesta e cada vez mais se torna naquilo que é. De facto, pela obra da salvação, Cristo liberta a criação do pecado e da morte, para de novo a consagrar e fazer voltar ao Pai, para sua glória. A ação de graças dos membros do corpo participa na da sua Cabeça». (CIC 2637)

### **Agradecer com as nossas obras**

São Paulo dizia aos cristãos: *«Quem semeia pouco, também pouco colherá; mas quem semeia com generosidade, com generosidade também colherá. Cada um dê como dispôs em seu coração, sem tristeza nem constrangimento, pois Deus ama a quem dá com alegria. E Deus tem poder para vos cumular de toda a espécie de graça, para que, tendo sempre e em tudo quanto vos é necessário, ainda vos sobre para as boas obras de todo o género. Como está escrito: distribuiu, deu aos pobres; a sua justiça permanece para sempre»*. (2Cor 9,6-15)

Fazemos um exemplo. Um conferencista, recebeu muitos cumprimentos pela sua intervenção e durante o convívio alguém lhe entregou um envelope. Ele agradeceu, colocou-o no bolso e esqueceu-se dele. Quando chegou a casa pegou naquele envelope, lá dentro estava um cheque de doze mil euros. Sem hesitar, pegou naquele cheque e deu-o a um homem pobre que havia conhecido há pouco tempo e que tinha doze filhos. Já tinha perdido três filhos porque comiam do lixo e bebiam água contaminada. Esse homem, assim, conseguiu cuidar da sua família e ajudar também seus vizinhos.

Qual teria sido a minha reação? E a tua reação? Teríamos nós a capacidade de partilhar? Com certeza que, aquele conferencista se tivesse ficado com aquele dinheiro não teria cometido nenhum pecado. Ele não estava obrigado a dá-lo aos pobres, mas o deu. Esta história pode não ser verdadeira, mas, no entanto, ajuda-nos a reconhecer que muitas vezes estamos mais preocupados a satisfazer os nossos desejos do que pensar em ajudar os outros. A vontade de Deus é que partilhemos, que pensemos nos outros e não apenas em nós próprios. Agora, para ajudarmos os outros, não devemos esperar que alguém coloque um cheque de doze mil euros no nosso bolso, podemos fazê-lo

em qualquer momento. Sejamos, portanto, generosos e partilhemos! Partilhar é uma forma muito especial de gratidão.

«Um dia, Jesus observava as pessoas que deixavam suas ofertas no cofre do tesouro do templo. Levantando os olhos, viu os ricos a deitarem lá as suas ofertas. Viu também uma viúva pobre deitar lá apenas duas moedinhas e disse: *«Em verdade vos digo – disse Jesus - que esta viúva pobre deitou mais do que todos os outros; pois eles deitaram no tesouro do que lhes sobejava, enquanto ela, da sua indigência, deitou tudo o que tinha para viver»* (Lc 21,1-4). A gratidão é criativa, inspira sempre gestos de amor e carinho. Os ricos deram o que lhes sobejava, aquela pobre viúva deu tudo o que tinha. Aquela viúva, na sua pobreza, deu tudo porque confiava em Deus e na Sua infinita providência.

*Obrigado, por ter lido até ao fim*

**Receba a bênção do Senhor:**

Pela intercessão da Virgem Maria e de São José, seu castíssimo esposo;

Pela intercessão de Santa Faustina e de São Francisco e Jacinta

A bênção de Deus Onipotente + Pai, Filho e Espírito Santo,

Dexa sobre ti e tua família e permaneça sempre. Amem, Aleluia

Padre Leo