

«Disse Jesus: «Pai, dou-te graças por me teres atendido. Eu já sabia que sempre me atendes, mas Eu disse isto por causa da gente que me rodeia, para que venham a crer que Tu me enviaste.»

São João 11, 41-42

«Em seguida, tomou um cálice, deu graças e entregou-lho, dizendo: «Bebei dele todos. Porque este é o meu sangue, sangue da Aliança, que vai ser derramado por muitos, para perdão dos pecados.»

São Mateus 26,26-28

«Alegrai-vos sempre no Senhor! De novo o digo: alegrai-vos! Que a vossa bondade seja conhecida por todos. O Senhor está próximo. Por nada vos deixeis inquietar; pelo contrário: em tudo, pela oração e pela prece, apresentai os vossos pedidos a Deus em ações de graças. Então, a paz de Deus, que ultrapassa toda a inteligência, guardará os vossos corações e os vossos pensamentos em Cristo Jesus.»

Carta aos Filipenses, 4,4-7

«Sede sempre alegres. Orai sem cessar. Em tudo dai graças. Esta é, de facto, a vontade de Deus a vosso respeito em Jesus Cristo. Não apagueis o Espírito. Não desprezeis as profecias. Examinai tudo, guardai o que é bom. 22Afastai-vos de toda a espécie de mal.

1 Carta aos Tessalonicenses 5,16-21

A grande bênção de Deus é Jesus Cristo, é o grande dom de Deus, o seu Filho. É uma bênção para toda a humanidade, é uma bênção que nos salvou a todos. Ele é a Palavra eterna com a qual o Pai nos abençoou, «quando éramos ainda pecadores» (Rm 5, 8) diz São Paulo: Palavra que se fez carne e foi oferecida por nós na cruz.

Papa Francisco, Catequese 17, sobre a oração

«A Deus que abençoa, nós também respondemos *abençoando*: - Deus ensinou-nos a abençoar e nós devemos abençoar - é a oração de louvor, de adoração, de ação de graças. O Catecismo escreve: «A oração de bênção é a resposta do homem aos dons de Deus: uma vez que Deus abençoa, o coração do homem pode responder, bendizendo Aquele que é a fonte de toda a bênção» (n.2626). A oração é alegria e gratidão. Deus não esperou que nos convertêssemos para começar a amar-nos, mas fê-lo muito antes, quando ainda estávamos no pecado.»

Papa Francisco, Catequese 17, sobre a oração, 2/12/2020

«Não podemos só abençoar este Deus que nos abençoa, devemos abençoar tudo n'Ele, todo o povo, abençoar Deus e abençoar os irmãos, abençoar o mundo: esta é a raiz da mansidão cristã, a capacidade de se sentir abençoado e a capacidade de abençoar. Se todos fizéssemos isto, certamente não haveria guerras. Este mundo precisa de bênção e nós podemos dar a bênção e receber a bênção. O Pai ama-nos. E tudo o que nos resta é a alegria de o abençoar e a alegria de lhe agradecer, e de aprender com Ele a não amaldiçoar, mas a abençoar.»

Papa Francisco, Catequese 17, sobre a oração, 2/12/2020

«Primeiro e essencial lugar de aprendizagem da esperança é a oração. Quando já ninguém me escuta, Deus ainda me ouve. Quando já não posso falar com ninguém, nem invocar mais ninguém, a Deus sempre posso falar. Se não há mais ninguém que me possa ajudar – por tratar-se de uma necessidade ou de uma expectativa que supera a capacidade humana de esperar – Ele pode ajudar-me. Se me encontro confinado numa extrema solidão...o orante jamais está totalmente só. »

Papa Bento XVI, Spe Salvi 32

«Supõe que Deus queira encher-te de mel (símbolo da ternura de Deus e da sua bondade). Se tu, porém, estás cheio de vinagre, onde vais pôr o mel?»

Papa Bento XVI, Spe Salvi 33

«Agora ficaram a saber que tudo quanto me deste vem de ti, pois as palavras que me transmitiste Eu lhas tenho transmitido. Eles receberam-nas e reconheceram verdadeiramente que Eu vim de ti, e creram que Tu me enviaste. É por eles que Eu rogo. Não rogo pelo mundo, mas por aqueles que me confiaste, porque são teus. Tudo o que é meu é teu e o que é teu é meu; e neles se manifesta a minha glória.»

São João 17,7-10

Disse Jesus: «Pai, dou-te graças por me teres atendido. Eu já sabia que sempre me atendes, mas Eu disse isto por causa da gente que me rodeia, para que venham a crer que Tu me enviaste.»

São João 11, 41-42

«Agora ficaram a saber que tudo quanto me deste vem de ti, pois as palavras que me transmitiste Eu lhas tenho transmitido. Eles receberam-nas e reconheceram verdadeiramente que Eu vim de ti, e creram que Tu me enviaste. É por eles que Eu rogo. Não rogo pelo mundo, mas por aqueles que me confiaste, porque são teus. Tudo o que é meu é teu e o que é teu é meu; e neles se manifesta a minha glória.»

São João 17,7-10

«Sem o terdes visto, vós o amais; sem o ver ainda, credes nele e vos alegrais com uma alegria indescritível e irradiante, alcançando assim a meta da vossa fé: a salvação das almas.»

1 Carta de Pedro 1,8-9

«Para mim a oração é um impulso do coração, um simples olhar para o Céu, um grito de gratidão e amor no meio da provação como no meio da alegria.»

Santa Teresinha

«podemos dizer que a Igreja vive para louvar e agradecer a Deus. Esta mesma "ação de graças", ao longo dos séculos, é testemunha fiel de um amor que não morre, de um amor que envolve os homens de qualquer raça e cultura, disseminando de modo fecundo princípios de verdadeira vida.»

Papa Bento XVI, homília, 31/12/2005

«Sem o terdes visto, vós o amais; sem o ver ainda, credes nele e vos alegrais com uma alegria indescritível e irradiante, alcançando assim a meta da vossa fé: a salvação das almas.»

1 Carta de Pedro 1,8-9

«Em seguida, tomou um cálice, deu graças e entregou-lho, dizendo: «Bebei dele todos. Porque este é o meu sangue, sangue da Aliança, que vai ser derramado por muitos, para perdão dos pecados.»

São Mateus 26,26-28

«Alegrai-vos sempre no Senhor! De novo o digo: alegrai-vos! ⁵*Que a vossa bondade seja conhecida por todos. O Senhor está próximo. ⁶Por nada vos deixeis inquietar; pelo contrário: em tudo, pela oração e pela prece, apresentai os vossos pedidos a Deus em ações de graças. ⁷Então, a paz de Deus, que ultrapassa toda a inteligência, guardará os vossos corações e os vossos pensamentos em Cristo Jesus.»

Carta aos Filipenses, 4,4-7

"O Senhor te abençoe e te guarde; o Senhor faça resplandecer o seu rosto sobre ti e te conceda graça; o Senhor volte para ti o seu rosto e te dê paz.

Números 6,24-26

«Vocês pensam que Deus não fala, porque não se ouve a Sua voz? Quando é o coração que reza, Ele responde.»

Santa Teresa de Ávila

«Contigo esteja o Senhor... Que tem mãos de Pai e rosto de Mãe. O Senhor esteja diante de Ti, para te mostrar o reto caminho. O Senhor esteja ao teu lado, para te dar o braço e apoiar te. O Senhor esteja em ti, para te consolar quando estiveres triste. O Senhor esteja sobre ti, para te abençoar. Que o bom Deus te abençoe».

Sedulius Caelius, monge e poeta, séc. III

«Há três palavras mágicas: "Pedir licença" para não ser invasivo na vida do cônjuge. "Obrigado", agradecer o que o outro fez por mim, a beleza de dizer "obrigado". E a outra, "desculpa", que às vezes é mais difícil, mas é necessário dizê-la».

Audiência Geral na Praça de São Pedro, quarta-feira, 2 de abril.

«Devemos tornar-nos intransigentes sobre a educação para a gratidão e o reconhecimento: a dignidade da pessoa e a justiça social passam ambas por aqui. Se a vida familiar ignorar este estilo, também a vida social o perderá. Além disso, para o crente a gratidão encontra-se no próprio cerne da fé: o cristão que não sabe agradecer é alguém que se esqueceu da língua de Deus. E isto é feio!»

Papa Francisco, Audiência Geral, 13/5/2015

«O verdadeiro vínculo é sempre com o Senhor. Todas as famílias têm necessidade de Deus: todas, todas! Necessidade da Sua ajuda, da Sua força, da Sua bênção, da Sua misericórdia, do Seu perdão. E requer-se simplicidade. Para rezar em família requer-se simplicidade! Quando a família reza unida o vínculo torna-se mais forte».

Homilia da Missa do Encontro de Famílias, Roma, outubro de 2013

«A verdadeira alegria vem da harmonia profunda entre as pessoas, que todos experimentam no seu coração e que nos faz sentir a beleza de estar juntos, de apoiar-se mutuamente no caminho da vida».

Homilia da Missa do Encontro de Famílias, Roma, outubro de 2013

«Vinde a mim, todos os que estais cansados e oprimidos, que Eu hei-de aliviar-vos. ^{29*}Tomai sobre vós o meu jugo e aprendei de mim, porque sou manso e humilde de coração e encontrareis descanso para o vosso espírito. ³⁰Pois o meu jugo é suave e o meu fardo é leve.»

São Mateus 11

«O governador Neemias, Esdras, sacerdote e escriba, e os levitas que instruíam o povo disseram a toda a multidão: «Este é um dia consagrado ao SENHOR, vosso Deus; não vos entristeçais nem choreis.» Pois todo o povo chorava ao ouvir as palavras da Lei. ^{10*}Então, Neemias disse-lhes:

«Ide para as vossas casas, fazei um bom jantar, bebei vinho doce e reparti com aqueles que nada têm preparado; este é um dia grande, consagrado a Deus; não vos entristeçais, porque a alegria do SENHOR é que é a vossa força.»

Neemias 8, 9-10

«Enquanto comiam, Jesus tomou o pão e, depois de pronunciar a bênção, partiu-o e deu-o aos seus discípulos, dizendo: «Tomai, comei: Isto é o meu corpo.»

Em seguida, tomou um cálice, deu graças e entregou-lho, dizendo: «Bebei dele todos. Porque este é o meu sangue, sangue da Aliança, que vai ser derramado por muitos, para perdão dos pecados. Eu vos digo: Não beberei mais deste produto da videira, até ao dia em que beber o vinho novo convosco no Reino de meu Pai.»

São Mateus 26

«E, acima de tudo isto, revesti-vos do amor, que é o laço da perfeição. Reine nos vossos corações a paz de Cristo, à qual fostes chamados num só corpo. E sede agradecidos. 'A palavra de Cristo habite em vós com toda a sua riqueza: ensinaí-vos e admoestai-vos uns aos outros com toda a sabedoria; cantai a Deus, nos vossos corações, o vosso reconhecimento, com salmos, hinos e cânticos inspirados.

E tudo quanto fizerdes por palavras ou por obras, fazei-o em nome do Senhor Jesus, dando graças por Ele a Deus Pai.»

Carta ao Colossenses 3,14,17

«Bendito seja Deus, Pai de nosso Senhor Jesus Cristo, que do alto do céu nos abençoou com toda a bênção espiritual em Cristo e nos escolheu nele antes da criação do mundo, para sermos santos e irrepreensíveis, diante dos seus olhos. No seu amor destinou-nos para sermos adotados como filhos seus por Jesus Cristo, segundo o beneplácito da sua livre vontade, para fazer resplandecer a sua maravilhosa graça, que nos foi concedida por Ele no Amado»

Carta aos efésios 1, 3-6

«O SENHOR está perto de todos os que o invocam,
dos que o invocam sinceramente.
Ele realiza os desejos dos que o temem,
escuta os seus gemidos e salva-os.

O SENHOR protege todos os que o amam,
mas extermina todos os ímpios.

Cante a minha boca os louvores do SENHOR,
e todo o ser vivo
bendiga o seu santo nome para sempre!»

Salmo 145

«Alegrai-vos sempre no Senhor! De novo o digo: alegrai-vos! Que a vossa bondade seja conhecida por todos. O Senhor está próximo. Por nada vos deixeis inquietar; pelo contrário: em tudo, pela oração e pela prece, apresentai os vossos pedidos a Deus em ações de graças. Então, a paz de Deus, que ultrapassa toda a inteligência, guardará os vossos corações e os vossos pensamentos em Cristo Jesus.

De resto, irmãos, tudo o que é verdadeiro, tudo o que é nobre, tudo o que é justo, tudo o que é puro, tudo o que é amável, tudo o que é respeitável, tudo o que possa ser virtude e mereça louvor, tende isso em mente. E o que aprendestes e recebestes, ouvistes de mim e vistes em mim, ponde isso em prática. Então, o Deus da paz estará convosco.»

Carta aos Filipenses, 4,4-9

«Bendizei os que vos perseguem; bendizei, não amaldiçoeis. Alegrai-vos com os que se alegram, chorai com os que choram. Preocupai-vos em andar de acordo uns com os outros; não vos preocupeis com as grandezas, mas entregai-vos ao que é humilde; não vos julgueis sábios por vós próprios. Não pagueis a ninguém o mal com o mal; interessai-vos pelo que é bom diante de todos os homens. Tanto quanto for possível e de vós dependa, vivei em paz com todos os homens.»

Romanos 12,14-18

«Que o vosso amor seja sincero. Detestai o mal e apegai-vos ao bem. Sede afetuosos uns para com os outros no amor fraterno; adiantai-vos uns aos outros na estima mútua. 'Não sejais preguiçosos na vossa dedicação; deixai-vos inflamar pelo Espírito; entregai-vos ao serviço do Senhor. Sede alegres na esperança, pacientes na tribulação, perseverantes na oração. Partilhai com os santos que passam necessidade; aproveitai todas as ocasiões para serdes hospitaleiros.»

Romanos 12,9-12

«é este o fruto do Espírito: amor, alegria, paz, paciência, benignidade, bondade, fidelidade, mansidão, autodomínio. Contra tais coisas não há lei. Mas os que são de Cristo Jesus crucificaram a carne com as suas paixões e desejos. Se vivemos no Espírito, sigamos também o Espírito. Não nos tornemos vaidosos, a provocar-nos uns aos outros, a ser invejosos uns dos outros.»

Carta aos Gálatas, 5, 23-26

“Perguntemo-nos se realmente o somos; e também se somos capazes de amar os outros deixando-os livres e abrindo espaço para eles. E depois: sabemos ser intercessores pelos outros, isto é, sabemos rezar por eles e abençoar suas vidas? Ou nos servimos dos outros para nossos próprios interesses? Aprendamos isto: a oração de intercessão, interceder pelas esperanças e sofrimentos do mundo, interceder pela paz. E abençoemos com o olhar e com as palavras aqueles quem encontramos todos os dias!”

Papa Francisco no Regina Caeli deste domingo, 29/5/ 2022

«Mais forte do que qualquer argumentação contrária, no coração do homem há uma voz que invoca. Todos nós temos esta voz interior. Uma voz que sai espontaneamente, sem que ninguém a governe, uma voz que se interroga sobre o sentido do nosso caminho aqui na terra, especialmente quando nos encontramos na escuridão: “Jesus, tem compaixão de mim! Jesus, tem compaixão de mim!”. É uma bonita oração!»

Papa Francisco, Catequese 1, sobre a oração

Portanto, no início do mundo há Deus que “bendiz”, abençoa, bendiz. Ele vê que cada obra das suas mãos é boa e bela, e quando chega ao homem e se cumpre a criação, Ele reconhece que é «muito boa» (Gn 1, 31).

Papa Francisco, Catequese 17, sobre a oração

«Portanto, no início do mundo há Deus que “bendiz”, abençoa, bendiz. Ele vê que cada obra das suas mãos é boa e bela, e quando chega ao homem e se cumpre a criação, Ele reconhece que é «muito boa» (Gn 1, 31). Pouco tempo depois, aquela beleza que Deus imprimiu na sua obra será alterada e o ser humano tornar-se-á uma criatura degenerada, capaz de difundir o mal e a morte no mundo; mas jamais nada poderá apagar a primeira marca de Deus, uma marca de bondade que Deus colocou no mundo, na natureza humana, em todos nós: a capacidade de abençoar e o facto de sermos abençoados. Deus não errou com a criação, nem com a criação do homem. A *esperança do mundo* reside completamente na *bênção de Deus*: Ele continua a *amar-nos...*»

Papa Francisco, Catequese 17, sobre a oração

«A Deus que abençoa, nós também respondemos *abençoando*:

- Deus ensinou-nos a abençoar e nós devemos abençoar - é a oração de *louvor*, de *adoração*, de *ação de graças*. O Catecismo escreve: «A oração de bênção é a resposta do homem aos dons de Deus: uma vez que Deus abençoa, o coração do homem pode responder, bendizendo Aquele que é a fonte de toda a bênção» (n.2626). A oração é alegria e gratidão. Deus não esperou que nos convertêssemos para começar a amar-nos, mas fê-lo muito antes, quando ainda estávamos no pecado.»

Papa Francisco, Catequese 17, sobre a oração

«Tarde Vos amei, ó beleza tão antiga e tão nova, tarde Vos amei!

Vós estáveis dentro de mim, mas eu estava fora, e fora de mim Vos procurava; com o meu espírito deformado, precipitava-me sobre as coisas formosas que criastes.

Estáveis comigo e eu não estava convosco.

Retinha-me longe de Vós aquilo que não existiria se não existisse em Vós.

Chamastes-me, clamastes e rompestes a minha surdez.

Brilhastes, resplandecestes e dissipastes a minha cegueira.

Exalastes sobre mim o vosso perfume: aspirei-o profundamente, e agora suspiro por Vós.

Saboreei-Vos e agora tenho fome e sede de Vós. Tocastes-me e agora desejo ardentemente a vossa paz.»

Santo Agostinho, Confissões

«Deus é o amigo, o aliado, o esposo. Na oração pode-se estabelecer uma relação de confiança com Ele, a ponto que no “Pai-Nosso” Jesus nos ensinou a dirigir-lhe uma série de pedidos. A Deus podemos pedir tudo, tudo; explicar tudo, contar tudo. Não importa se no nosso relacionamento com Deus nos sentimos em falta: não somos bons amigos, não somos filhos agradecidos, não somos esposos fiéis. Ele continua a amar-nos. É o que Jesus demonstra definitivamente na Última Ceia, quando diz: «Este cálice é a nova aliança no meu sangue, que é derramado por vós» (Lc 22, 20). Naquele gesto, Jesus antecipa no Cenáculo o mistério da Cruz. Deus é um aliado fiel: até quando os homens deixam de amar, Ele continua a amar, mesmo que o amor o leve ao Calvário. Deus está sempre perto da porta do nosso coração e espera que lhe abramos. E às vezes bate à porta do coração, mas não é indiscreto: espera. A paciência de Deus connosco é a paciência de um pai, de alguém que nos ama muito. Diria que é a paciência de um pai e ao mesmo tempo de uma mãe. Sempre perto do nosso coração, e quando bate à porta, fá-lo com ternura e com muito amor.»

Papa Francisco, Catequese 2, sobre a oração

*«Que os caminhos se abram ao teu encontro
que o sol brilhe moderado sobre o teu rosto,
que a chuva caia suave sobre os teus campos
que o vento sopra sempre por detrás de ti.
Que guardes no teu coração com gratidão a
lembrança primorosa das coisas boas da vida.
Que todo o dom de Deus cresça em ti e te ajude a
levar a alegria aos corações de todos os que amas.
Que os teus olhos reflitam um brilho de amizade,
gracioso e generoso como o sol que sai entre as
nuvens e aquece o mar tranquilo.
Que a força de Deus te mantenha firme,
que os olhos de Deus te olhem,
que os ouvidos de Deus te oiçam,
que a Palavra de Deus te fale,
que a mão de Deus te proteja,
e que, até que voltemos a encontrar-nos,
Outro te mantenha, e nos mantenha a todos, na
Palma da sua mão.»*

Bênção Irlandesa

«Não podemos só abençoar este Deus que nos abençoa, devemos abençoar tudo n'Ele, todo o povo, abençoar Deus e abençoar os irmãos, abençoar o mundo: esta é a raiz da mansidão cristã, a capacidade de se sentir abençoado e a capacidade de abençoar. Se todos fizéssemos isto, certamente não haveria guerras. Este mundo precisa de bênção e nós podemos dar a bênção e receber a bênção. O Pai amamos. E tudo o que nos resta é a alegria de o abençoar e a alegria de lhe agradecer, e de aprender com Ele a não amaldiçoar, mas a abençoar. E aqui apenas uma palavra para as pessoas que estão habituadas a amaldiçoar, as pessoas que têm sempre na boca, até no coração, uma palavra negativa, uma maldição. Cada um de nós pode pensar: tenho o hábito de amaldiçoar desta maneira? E peçamos ao Senhor a graça de mudar este hábito porque temos um coração abençoado e de um coração abençoado a maldição não pode sair. Que o Senhor nos ensine a nunca amaldiçoar, mas a abençoar.»

Papa Francisco, Catequese 17, sobre a oração

«A gratidão é o único tesouro dos humildes.»

William Shakespeare_William Shakespeare

"Refleta sobre suas bênçãos presentes, as quais todo homem tem em abundância; não sobre seus infortúnios passados, os quais todos os homens têm alguns."

Charles Dickens

“Ninguém que alcança o sucesso o faz sem a ajuda de outras pessoas. Os sábios e confiantes reconhecem esta ajuda com gratidão.”

Alfred North Whitehead,

“A gratidão dá sentido ao seu passado, traz paz para o hoje e cria uma visão para o amanhã.”

Melody Beattie

A alegria evita mil males e prolonga a vida.

*William Shakespeare_*

Aprendi o silêncio com os faladores, a tolerância com os intolerantes, a bondade com os maldosos; e, por estranho que pareça, sou grato a esses professores.

Khalil Gibran

«A alegria de fazer o bem
é a única felicidade verdadeira.»

Leon Tolstói

«A gratidão é a memória do coração.»

Antístenes