

# **A Arte do Essencial**

## **Colecção ORAÇÃO E VIDA (Títulos mais recentes)**

---

**Quarto de Hora de Oração** (2ª ed.)

Henrique de Ossó

**Vida em oração** (3ª ed.)

Dário Pedroso, S.J.

**Natal do Meu Coração** (3ª ed.)

Heitor Moraes, S.J.

**Sinfonias do Amor** (3ª ed.)

Dário Pedroso, S.J.

**Se Tu Soubesses o Dom de Deus** – *Ensaio sobre a oração* (3ª ed.)

Luís Rocha e Melo, S.J.

**Rezar com a Bíblia** (2ª ed.)

Dário Pedroso, S.J.

**Pão da Palavra – I**

Paulo Guerra, S.J.

**Como Leve Pena...** *Orar ao Sopro do Espírito*

Agostinho Tavares, C.S.Sp.

**Pão da Palavra – II**

Paulo Guerra, S.J.

**Falando Com o Pai Nosso**

Carmina de Sousa Marques

**Mestre, Onde Moras?** – *Temas evangélicos acerca da oração*

Evaristo de Vasconcelos, S.J.

**Sabor do Tempo que Passa**

João Paiva

**A Minha Oração Predilecta**

Marie-Michel

**Hoje, Senhor...**

Teresa Olazabal

**Intimidade com Deus** – *Rezar e cantar*

José H. Barros de Oliveira

**Rezar com o Padre Arrupe**

Seleccção e adaptação de José A. García, S.J.

**Ao sopro do Espírito**

Paulo Guerra, S.J.

**O Caminho do Amor**

Agostinho Tavares, C.S.Sp.

**A Oração de Jesus** – *Caminho para a intimidade com Deus*

Por um monge da Cartuxa *Scala Coeli*

**Começa assim a tua oração**

Elias Couto

**«Vinde ver»**

Paulo Guerra, S.J.

**A Arte do Essencial** – *Propostas para uma vida de oração*

Dário Pedroso, S.J.

*Dário Pedroso, S.J.*

# A ARTE DO ESSENCIAL

*Propostas para uma vida de oração*



EDITORIAL A.O.

**Capa**

Francisca Cardoso

**Paginação**

Editorial A. O.

**Impressão e Acabamentos**

Publito, Artes Gráficas

**Depósito Legal nº**

388727/15

**ISBN**

978-972-39-0791-9

Fevereiro de 2015

*Com todas as licenças necessárias*

©

**SECRETARIADO NACIONAL  
DO APOSTOLADO DA ORAÇÃO**

Rua S. Barnabé, 32 – 4710-309 BRAGA

Tel.: 253 689 440 \* Fax: 253 689 441

[www.apostoladodaoracao.pt/livros@snao.pt](http://www.apostoladodaoracao.pt/livros@snao.pt)



## *Introdução*

Importa fazer, um pouco por toda a parte, «escolas de oração» que nos ensinem a rezar. A nossa catequese e a nossa pastoral têm de ser também orantes e levar-nos a uma vida de mais oração. Aprender a rezar, saber rezar de vários modos, colocar novamente as famílias em oração, ajudar a que nas paróquias haja «escolas de oração» é um grande serviço à Igreja.

Não basta dizer orações, dizer fórmulas que aprendemos de cor (hoje parece que isso já não se faz e não se aprende!!!), mas é urgente aprender a fazer oração: meditação da Palavra de Deus, oração de louvor, de súplica, de reparação, de oferta, exame de consciência, *lectio divina*, contemplação dos mistérios, etc. Se rezar é uma arte difícil, se o grande Mestre da oração é o Espírito Santo, importa, contudo, aprender certos rudimentos, certos métodos e modos, certas maneiras de irmos aprofundando a arte de ser homens e mulheres orantes, verdadeiros contemplativos na oração, mergulhando a vida em Deus e mergulhando Deus na vida, encontrando Deus em todas as coisas e todas as coisas em Deus. Verdadeira fusão entre oração e vida.

O que mais falta na vida da Igreja é oração. Trabalha-se muito, mesmo apostolicamente, mas reza-se pouco. Precisamos todos de rezar mais e de rezar melhor, de dar mais tempo e mais qualidade à nossa vida de oração. Cada um, pessoalmente, cada grupo apostólico, cada família, cada comunidade. Só com oração se cresce na fé, só com oração o apostolado dá fruto e se torna eficaz, só com oração crescemos na conversão e na santidade, só com oração haverá vocações, só com oração as comunidades paroquiais serão verdadeira comunhão de serviço e de amor mútuo. Se falta a oração, falta o essencial. Daí a necessidade de aprender a rezar, de instituírmos um pouco por todo o lado escolas de oração. Pequenos grupos que se vão iniciando a rezar, a partilhar a oração, a partilhar o modo como vão rezando, que vão aprendendo outros modos e outros métodos.

Faltam-nos, nos movimentos apostólicos mais empenhados nas paróquias, dias ou, pelo menos, parte deles, cada mês, para uma recollecção, para um retiro mensal, ao jeito do que havia na Acção Católica, que formou verdadeiras elites de apóstolos audazes e comprometidos, com uma vida interior séria e uma vida sacramental cuidada. Mas agora essa carência não permite que os membros dos nossos movimentos tenham uma formação interior que os leve a compromissos de vida cristã séria. E sem oração não chegamos a

esse estado. Ficam só umas pinceladas, umas «lavadelas», mas não há interioridade e vida a sério.

Os próprios sacramentos, caso não haja vida de oração, também não serão vividos com a seriedade e a profundidade devidas. Vai-se à missa, mas não se participa a sério no sacramento do amor. E a graça do sacramento da reconciliação também não é assumida a sério, com profundidade, com assiduidade, com interioridade. Só com uma oração que nos apanhe por dentro o coração e a vida, só com homens e mulheres de vida orante séria e cuidada poderemos ter verdadeira renovação na vida paroquial, familiar, pessoal. Um grande desafio nos é colocado. Sem oração, como que andamos à deriva, a titubear, meio alienados e sem «coluna vertebral». Só rezando mais e melhor seremos homens e mulheres identificados com Jesus, o Homem Orante, o Filho em contínua comunhão com o Pai. Só assim a nossa vida apostólica será fecunda e a vida familiar verdadeira vida de «Igreja doméstica».

*Dário Pedroso, S.J.*





## **Primeira Parte**

### **APRENDER A REZAR**



## **Rezar? Mas eu não sei...**

Quantas vezes nos aparecem pessoas a lamentar-se que não sabem rezar, que querem aprender, que desejam rezar melhor, que desejam outros métodos e modos de oração. Claro que sabem rezar fórmulas, rezar orações que aprenderam de cor, mas querem mais, querem caminhar na vida de oração, nos caminhos da vida interior. Mas não sabem, nunca ninguém lhes ensinou. Sentem que não sabem meditar, contemplar, passar uma hora em adoração silenciosa diante de Jesus Eucaristia, etc. E daqui nascem certos equívocos.

O primeiro é pensar que há receitas para aprender a rezar. Pode-se ler um livro sobre oração, participar num curso, ter sessões de vida orante, mas se a pessoa não se dispõe a rezar, na certeza de que se aprende a rezar, rezando, como se aprende a nadar, nadando, ou a comer, comendo, de nada vale. É o exercício da oração, começado mil vezes e mil vezes repetido, que é a escola da oração. Só se aprende a rezar, rezando, fazendo esforço e treino espiritual. Não pre-

tender receitas, fórmulas mágicas, ensinamentos que façam rezar sem exercício e sem esforço nosso, pessoal. Como dizia Tony de Melo, a grande arte para aprender a rezar é pedir, suplicar milhares de vezes esse dom gratuito de Deus, pois só o Senhor e o seu Espírito nos podem ensinar a orar. Pedir, suplicar, insistir na súplica, pedir sem cessar, sem se cansar.

Outro equívoco de muita gente é pensar que a oração é algo de sensível, tem de ser algo fervoroso, algo de consolação, de enlevo «místico»... e como não sentem, não têm essa graça, pois isso é graça que só Deus pode dar, pensam que já não rezam, que não sabem rezar. A oração, mais que consolação sensível, é algo que pertence ao mundo da fé e não do sentimento, da vontade e não da sensibilidade. Daí que se pode rezar muito bem sem sentir nada, vivendo uma oração na fé e na vontade determinada de a fazer, mesmo sem sensibilidade, sem consolação, sem fervor. Reza, lança-te na vida de oração, não queiras sentimentos e não meças a oração pela consolação, pelo fervor. Repetimos: a consolação é graça, dada de graça, quando Deus quer e a quem Ele quer. Entrega ao Senhor esse desejo e Ele, na sua infinita Providência, fará o que muito bem entender. A ti compete rezar, fazer esforço, repetir sem cessar o desejo de orar, a súplica para uma boa e cuidadosa oração. O resto é com Deus e não contigo.

A pura e simples leitura, mesmo que seja da Sagrada Escritura ou de algum bom livro de oração, porventura escrito por algum místico, não chega a ser oração. Esta exige paragem na leitura, exige reflexão, exige diálogo. Ler e rezar não são a mesma coisa, mesmo que a leitura seja muito boa e formativa, espiritual. Uma leitura destas pode conduzir à oração, pode lançar-nos na oração, mas, por si mesma, não é ainda oração. Outra coisa é uma leitura meditada, com paragens para a interiorização e para o diálogo. Por outro lado, um perigo enorme na vida de oração é reduzi-la ao monólogo, sem caminhar para o diálogo com o Senhor. Sem diálogo, de lábios, de coração, de afecto, de entendimento, não há oração. O monólogo fecha-nos em nós mesmos e não nos lança para a comunhão com o Senhor. E esta é que é oração, que não nos deixa ficar centrados em nós, num monólogo estéril, o qual não nos lança para o diálogo do amor.

Aprende-se a rezar, rezando. De tudo o que ficou dito, o leitor pode já começar uma frutuosa oração, no silêncio humilde, com um diálogo que se abre a Deus, com o gosto de que o Senhor ensine a arte de rezar, com a súplica humilde de quem deseja a oração.

## **Rezar? Não tenho tempo**

Além dos equívocos acerca da oração que já examinámos, sobretudo a «tentação» de querer receitas para rezar bem, e não se querer dar ao esforço de aprender a rezar rezando, há outras dúvidas, outros mal-entendidos acerca dos caminhos da oração. Um deles expressa-se assim: Rezar? Mas eu não tenho tempo. Bem queria, bem desejava, mas não tenho tempo. A vida, tão cheia de coisas, de stress, de azáfama, não me deixa tempo para rezar. O trabalho, a família, a vida social ocupam-me tanto que não tenho tempo para rezar... É assim que muitas pessoas se expressam. Outras, graças a Deus, já perceberam que a oração é uma prioridade, que só quem não quer é que não reza. Ou melhor dizendo: a oração é mais uma questão de amor do que de tempo. Sim, não é de tempo que se trata, mas de amor, de coração, de compromisso de vida espiritual. Se tudo, desde o trabalho ao lazer, está sempre em primeiro lugar, então nunca haverá tempo para rezar. A oração, porém, é mais uma questão de amor, de desejo, de prioridade.

Quem ama, tem tempo para aquilo que o seu amor deseja. Quem ama terá tempo para estar com o Amado, com Deus, com o Senhor. Quem ama, mesmo que à noite esteja cansado do trabalho, pode e deve, ao longo do dia, andar a pensar em Deus, andar unido a Deus, andar em

comunhão com Deus. Na rua ou em casa, no trabalho ou na escola, na universidade ou nos momentos de lazer, sempre e em toda a parte, importa estar em comunhão com Deus. Há hábitos que se criam e o hábito de estar mais unido a Deus em toda a parte e em todas as circunstâncias é algo absolutamente necessário. Quando se vai às compras, quando se conduz o carro, quando se vai no metro, etc., etc., etc., ... em toda a parte se pode estar unido ao Senhor. Ao ver um rosto bonito (e são todos bonitos), ao contemplar a natureza, ao ver a beleza do mar ou um pôr de Sol bonito, a beleza de uma flor ou outras maravilhas, mesmo as realidades do nosso trabalho ou as pessoas que nos rodeiam ou com quem nos cruzamos, tudo pode e deve ser ocasião para nos colocarmos em Deus. E isso já é rezar. Pensar em Deus já é oração. Ter desejo de rezar já é rezar. Ter sede de fazer oração já é fazê-la, porque a sede de Deus já é oração.

Se Deus tem importância na nossa vida, se o nosso Amigo Jesus é Alguém com Quem queremos ter uma relação amiga e afectuosa, então já rezamos, pois o nosso coração já está lá, na pérola da nossa vida, no tesouro do nosso coração. Depois, se à noite, já cansados, não temos disposição nem capacidade para rezar, parece que isso já não é tão importante, pois pensando em Deus durante o dia, já estivemos todo o dia em oração, em união de pensamento, em comunhão

de amor. E esta oração é imensamente importante. Com esta oração de unidade, de pensamento, de comunhão ao longo do dia, de muitas jaculatórias, mesmo em casa, no trabalho ou na rua, já passámos o dia a rezar, a oração encheu muitos momentos da nossa vida diária. Cultivar esta unidade é sumamente importante. Estar em Deus, com o pensamento, com o coração, com os lábios, pronunciado uma frase, uma prece, dá-nos uma unidade com Deus muito importante. Ninguém diga que não tem tempo para rezar. Se a oração é a arte do amor, quem ama a Deus encontra tempo, momentos para se encontrar com Ele. E quando não temos tempo de escrever uma carta, podemos enviar só um pequeno telegrama. Mas isso já é rezar. Experimentemos. Façamos um esforço de unidade durante o dia e será grande e fecunda a nossa oração e a nossa união com o Senhor.

### **Rezar? Não me diz nada...**

Já tocámos ao de leve este tema, mas ele precisa de ser aprofundado. De facto, muita gente deixa a oração, ou até a frequência dos sacramentos, porque «não lhe diz nada», «não sente nada», «não lhe dá gosto». Querem muitos reduzir a oração ou a vida de sacramentos ao fervor, ao sentimento, ao gosto sensível, ao coração em



fogo. Quando não sentem estas realidades em seu interior, deixam com facilidade a oração ou os sacramentos. É necessário perceber que a oração ou os sacramentos são acções que se baseiam mais na fé do que no sentimento, mais na vontade do que no fervor. Importa crescer na fé e não andar à busca de sentimentalismos, tantas vezes estéreis, fervorinhos que não levam ao crescimento interior, que não mudam a vida, que não fazem amadurecer a fé e crescer nos caminhos da vida espiritual.

É verdade que rezar na secura e na aridez não é nada fácil, mas é aí que provamos a nossa determinação de chegar ao Senhor, de dialogar com Ele, de nos lançarmos numa vida de oração mais séria, mais firme, mais decidida. Não podemos andar à busca de sentimento, que, por si mesmo, não nos faz ser cristãos a sério, homens e mulheres evangélicos, não nos faz rezar com determinação. O fervor, a consolação, sobretudo este sentido da consolação sensível, é dom de Deus, é graça, é o Senhor que a dá, que Se debruça sobre nós para vir ao nosso encontro, qual Bom Pastor que Se debruça sobre a ovelha para a acarinhar, para lhe dar a graça do perdão, para a fazer entrar na sua comunhão.

Precisamos de aprender uma lição muito grande: a aridez, a secura ajuda a crescer na fé e, sobretudo, na esperança. Caminhar no escuro, caminhar no túnel, como que às apalpadelas,

vai-nos fortalecendo, vai criando raízes profundas de fé e de esperança. Vamos caminhando, não vendo nem sentindo nada, mas isso faz-nos crescer alegres na esperança. E precisamos, nesses momentos de secura, de intensificar a nossa oração, a nossa súplica, a nossa adesão de fé. Intensificar em tempo, rezar mais, intensificar em oração, suplicar mais. Só caminhando deste modo lutamos contra o desejo do sentimento pelo sentimento, do fervor pelo fervor, do gosto sensível pelo gosto sensível. A fé vai mais longe, vê melhor, percebe mais, entende melhor.

Rezar sem sentimento não torna a oração menos fecunda. Rezar sem sentimentalismo não faz com que a oração não seja boa e eficaz. A nós importa-nos rezar, rezar mais, rezar melhor. Não nos compete avaliar o valor da nossa oração, sobretudo se o queremos avaliar pelo fervor, pelo sentimento. Rezar é bom, é graça, mesmo que não sintamos nada. Rezar de um modo mais simples, rezar pegando numa jaculatória e repetindo-a sem cessar, rezar como Jesus rezou no Horto, rezar como fez S. Francisco de Assis, que passava noites a clamar: «Meu Senhor e meu Deus». Só isso, sempre isso. Não devemos ter medo desta oração, não nos podemos afligir pela aridez, não podemos deixar de rezar só porque não sentimos. Não há nada a sentir. Há que rezar conforme o estado de alma que temos no momento, com sentimento ou sem ele. Rezar com determinação, com fidelidade,

com coerência, com seriedade, sentindo muito ou não sentindo nada. Não andemos à busca do rebuscado espiritual. Saibamos aderir, de coração, a uma oração que nos lance em Deus, mesmo sem ela nos «dizer nada», sem experimentarmos fervor ou sentimento. Deus o dará quando muito bem entender.

Sejamos humildes e simples na oração e Deus, no seu amor, saberá vir ao nosso encontro. Não tenhamos medo de uma oração mais despida de sentimento, de gosto, de fervor. Ela pode ser muito valiosa ao olhos de Deus, ao coração do Pai. Importa rezar sem cessar.

### **Oração: dom ou conquista?**

Pelo que dissemos anteriormente, todos já nos apercebemos de que a oração, a arte de rezar é mais dom do que conquista, ou melhor, é puro dom, graça dada de um modo gratuito. Se é verdade que a nós nos compete insistir, rezar para aprender a rezar, é também verdade que o nosso esforço seria infecundo se Deus não nos desse o dom da oração. Então precisamos de começar a via da oração pedindo, pedindo muito, insistindo na súplica. Não nos cansarmos de pedir.

Pedir ao Pai e dizer-Lhe: Pai Santo, ensina-me a orar. Pai, faz-me entrar na comunhão Contigo. Pai, dá-me sede dessa comunhão. Pai, vem em

meu auxílio e ensina-me a orar. Pai, faz-me ser um filho em oração e em intimidade. Pai, dá-me o teu Espírito de oração. Pai, ensina-me a arte do diálogo orante. Pai, faz-me entrar no silêncio interior, para rezar mais e melhor... Pegar nestas jaculatórias, ou noutras do mesmo género, e repeti-las com alma, com fé, com desejo de crescer na oração. Não parar, não nos cansarmos de pedir ao Pai este dom precioso.

Pedir ao Filho e dizer-Lhe: Jesus, Homem Orante, ensina-me a rezar. Jesus, em comunhão íntima com o Pai, ensina-me a orar. Jesus, contemplativo na acção, dá-me a graça de Te imitar. Jesus, orante em deserto, dá-me esse dom da oração silenciosa. Jesus, orante na Ceia, faz-me rezar à tua semelhança. Jesus, orante na Agonia, ensina-me essa arte de orar. Jesus, orante na Cruz, morrendo a rezar, ensina-me a orar sem cessar. Jesus, orante no Céu, sempre a interceder por nós, dá-me a graça de aprender a rezar mais e melhor. Jesus, Filho em diálogo de amor com o Pai, ensina-me a imitar-Te. Jesus, a orar na vida, no meio da multidão, dá-me a graça de uma oração incessante... Pegar nestas jaculatórias, ou noutras no mesmo sentido, e repeti-las vezes sem conta, com alma e fé, com desejos de crescer na oração. Não parar, não nos cansarmos de pedir a Jesus, o Filho Orante, o Homem Orante, a graça preciosa de uma séria e cuidada oração.

Pedir muito ao Espírito Santo e dizer-Lhe: Espírito Santo, ensina-me a rezar. Espírito, alma da minha alma, ajuda-me a rezar melhor. Espírito, Mestre interior, dá-me a graça de uma melhor oração. Espírito de sabedoria, vem em meu auxílio e ajuda-me a orar. Espírito Santo, luz divina, ilumina os caminhos da minha oração. Espírito Orante, ensina-me a rezar, a contemplar. Espírito, Mestre interior, vem em meu auxílio e ensina-me a arte de rezar. Espírito, que fizeste místicos e santos, dá-me a graça de uma boa oração. Espírito de Fortaleza, ajuda-me a lutar, a fazer esforço para poder rezar melhor... Pegar nestas jaculatórias, ou noutras do mesmo género, e pedir muito ao Espírito o dom da oração. Não parar, não nos cansarmos de suplicar ao Espírito este dom. Ele é o Mestre interior, só Ele nos pode fazer crescer na vida espiritual. Rezar, pedir, suplicar.

Pedir muito a Nossa Senhora e dizer-Lhe: Maria, Mãe, ensina-me a rezar. Maria, Mulher Orante, ajuda-me a rezar mais e melhor. Maria, orante no louvor do *Magnificat*, faz-me rezar como Tu. Maria, na oração de oferta no Templo e no Calvário, ensina-me a arte de orar mais e melhor. Maria, em oração no Cenáculo com os discípulos, reza comigo e alcança-me o dom do Espírito. Maria, Mãe, no Céu sempre a interceder, dá-me a graça de Te poder imitar... Pegar nestas jaculatórias, ou noutras do mesmo géne-

ro, e pedir muito à Senhora a arte da oração. Não parar, não nos cansarmos de pedir, de rezar. Ir rezando ao Pai, ao Filho, ao Espírito, a Maria. Repetindo e interiorizando a oração. Não nos cansarmos de pedir o dom da oração, pois esta é sempre graça.

## ÍNDICE

|                         |   |
|-------------------------|---|
| <i>Introdução</i> ..... | 7 |
|-------------------------|---|

### Primeira Parte APRENDER A REZAR

|                                                  |    |
|--------------------------------------------------|----|
| <b>1. Rezar? Mas eu não sei...</b> .....         | 13 |
| Rezar? Não tenho tempo .....                     | 16 |
| Rezar? Não me diz nada... ..                     | 18 |
| Oração: dom ou conquista? .....                  | 21 |
| <b>2. Aprender a rezar com a Bíblia</b> .....    | 25 |
| O Pão da Palavra .....                           | 25 |
| A Palavra evangelizadora .....                   | 28 |
| A oração no Antigo Testamento .....              | 30 |
| Orar com os profetas: conversão do coração ..... | 33 |
| Os salmos: o livro dos louvores .....            | 36 |

### Segunda Parte A ORAÇÃO: ENCONTRO COM DEUS AMOR

|                                                       |    |
|-------------------------------------------------------|----|
| <b>3. Oração: resposta ao amor</b> .....              | 43 |
| Oração: absoluto de Deus .....                        | 45 |
| <b>4. Relação com o Pai, alicerce da oração</b> ..... | 49 |
| Deus Pai, Deus Amor .....                             | 52 |
| Pai providente e bom .....                            | 54 |
| Deus Pai, divino semeador .....                       | 57 |
| Deus Pai, doador universal .....                      | 59 |
| Deus, Pai de misericórdia .....                       | 62 |
| Deus Pai, o Senhor da missão .....                    | 65 |
| Deus Pai, o divino agricultor .....                   | 67 |
| <b>5. Jesus Cristo, modelo de oração</b> .....        | 71 |

|                                                   |           |
|---------------------------------------------------|-----------|
| <b>6. O Espírito Santo, Mestre interior .....</b> | <b>75</b> |
| <b>7. Vida cristã e oração trinitária .....</b>   | <b>79</b> |

Terceira Parte

ORAÇÃO EUCARÍSTICA

E CULTO AO CORAÇÃO DE JESUS

|                                                   |            |
|---------------------------------------------------|------------|
| <b>8. Eucaristia, oração por excelência .....</b> | <b>85</b>  |
| Eucaristia: intimidade e comunhão .....           | 88         |
| <b>9. Adorar a Jesus Eucaristia .....</b>         | <b>91</b>  |
| O sacrário: pólo de atracção .....                | 91         |
| Adorai o Senhor .....                             | 93         |
| Glória a Ti, Senhor... ..                         | 96         |
| Pão Vivo descido do Céu .....                     | 99         |
| <b>10. No Coração de Jesus Cristo .....</b>       | <b>103</b> |
| Rezar ao Coração de Jesus: que sentido? .....     | 103        |
| Reparar o Coração de Jesus .....                  | 106        |
| Coração de Jesus, digno de louvor .....           | 108        |
| Coração de Jesus: oração de união .....           | 111        |
| Louvor perene .....                               | 114        |

Quarta Parte

MARIA, MULHER ORANTE,

MODELO DE ORAÇÃO

|                                             |            |
|---------------------------------------------|------------|
| <b>11. O culto da Virgem Maria .....</b>    | <b>119</b> |
| <b>12. Devoção a Maria e Liturgia .....</b> | <b>123</b> |
| Nossa Senhora, modelo da Igreja .....       | 123        |
| Orar com Maria o Ano Litúrgico .....        | 125        |
| <b>13. Maria, modelo de oração .....</b>    | <b>129</b> |
| Maria, mulher orante .....                  | 129        |
| Contemplar Maria e aprender com Ela .....   | 132        |



## *Índice*

|                                            |            |
|--------------------------------------------|------------|
| <b>14. O Rosário da Virgem Maria .....</b> | <b>135</b> |
| Compêndio do Evangelho .....               | 135        |
| Breviário do povo .....                    | 137        |
| Oração predilecta .....                    | 140        |

### Quinta Parte MODOS DE ORAR

|                                                         |            |
|---------------------------------------------------------|------------|
| <b>15. Oração: diálogo ou silêncio? .....</b>           | <b>145</b> |
| Ao encontro do silêncio interior .....                  | 148        |
| E os silêncios de Deus? .....                           | 150        |
| <b>16. Três modos de orar .....</b>                     | <b>155</b> |
| Primeiro modo de orar .....                             | 155        |
| Segundo modo de orar .....                              | 158        |
| Terceiro modo de orar .....                             | 160        |
| <b>17. Oração rítmica .....</b>                         | <b>165</b> |
| Terço da libertação .....                               | 165        |
| Terço da misericórdia .....                             | 168        |
| Outros exemplos .....                                   | 170        |
| <b>18. Mediação e oferta .....</b>                      | <b>175</b> |
| Mediadores com Cristo .....                             | 175        |
| Oferta permanente .....                                 | 178        |
| <b>19. Agradecer e pedir .....</b>                      | <b>181</b> |
| Dai graças ao Senhor, porque Ele é bom .....            | 181        |
| Pedi e recebereis... ..                                 | 184        |
| <b>20. A oração de louvor .....</b>                     | <b>187</b> |
| Louvor filial ao Pai .....                              | 190        |
| Louvor cristológico .....                               | 192        |
| Louvor ao Espírito Santo .....                          | 195        |
| Louvores a Maria .....                                  | 198        |
| <b>21. Meditar e contemplar a Palavra de Deus .....</b> | <b>201</b> |
| O que é meditar? Como fazê-lo? .....                    | 201        |

|                                     |     |
|-------------------------------------|-----|
| Contemplar a Palavra .....          | 204 |
| Partilhar a oração da Palavra ..... | 207 |

Sexta Parte

DISCERNIMENTO E CONVERSÃO

|                                            |            |
|--------------------------------------------|------------|
| <b>22. Discernir a acção de Deus .....</b> | <b>213</b> |
| A graça da consolação espiritual .....     | 213        |
| Como agir na consolação espiritual .....   | 216        |
| A aridez e a secura espiritual .....       | 218        |
| A desolação espiritual .....               | 221        |
| <b>23. Revisão orante do dia .....</b>     | <b>225</b> |
| Exame de consciência .....                 | 225        |
| Como fazer exame de consciência? .....     | 227        |
| Exame e discernimento .....                | 230        |
| <b>24. Converter-se ao Amor .....</b>      | <b>235</b> |
| Rezar o pecado .....                       | 235        |
| Continuar a rezar o pecado .....           | 238        |
| A iniquidade em nós próprios .....         | 240        |
| Reparar os pecados .....                   | 243        |
| Oração de união de amor .....              | 246        |
| <i>Índice .....</i>                        | <i>251</i> |