

**UM DEUS  
QUE DANÇA**  
ITINERÁRIOS  
PARA A  
ORAÇÃO

# FICHA TÉCNICA

## **Título** •

“Um Deus que dança -  
Itinerários para a Oração”

## **Autor** •

José Tolentino Mendonça

## **Prefácio** •

Luís Miguel Cintra

## **Introdução** •

José Tolentino Mendonça

## **Layout e Direção Criativa** •

Carla Almeida

## **Ilustrações** •

João Norton

## **Capa** •

Ana Miranda

## **Foto de D. José Tolentino Mendonça** •

Agência Ecclesia/MC

## **Paginação** •

Editorial A.O.

## **Impressão e acabamento** •

Sersilito, Empresa Gráfica, Lda.

## **ISBN** •

978-972-39-0969-2

## **Depósito legal** •

521824/23

## **1ª edição** •

Maio 2011

## **7ª edição** •

Outubro 2023

**Com todas as licenças necessárias.**

**SECRETARIADO  
NACIONAL  
DO APOSTOLADO  
DA ORAÇÃO**

Rua S. Barnabé, 32  
4710-309 BRAGA  
Tel.: 253 689 443

livraria.apostoladodaoracao.pt | livros@snao.pt  
www.redemundialdeoracaodopapa.pt



**UM DEUS  
QUE DANÇA**  
ITINERÁRIOS  
PARA A  
ORAÇÃO

**José Tolentino  
Mendonça**



## **Prefácio.**

### A Oração

Comove-me até às lágrimas o gesto coletivo de oração: os muçulmanos prostrados, voltados para Meca, os cristãos a fazer o sinal da cruz. E comovem-me as mesquitas, e comovem-me as catedrais, as casas para rezar. Porque mais do que palavras julgo que a oração é um estado. Um estado de humildade e um estado de alegria. Que pode ser privado ou coletivo. E que envolve necessariamente o corpo porque sem ele não há pessoas, porque o ser humano é carne, aquela que diz S. João em que o Verbo se fez. Não me choca a mortificação física: as peregrinações de joelhos, a autoflagelação dos monges, os jejuns. São ofertórios: ofertas talvez estéreis ou infelizes mas ofertas do nosso eu. Sendo nós carne, só através da carne chegaremos a Deus. O crucifixo no-lo ensina. A oração é despojar-se de si mesmo, é querer estar diante de Deus. E ferir o próprio corpo é uma forma primitiva de reconhecer a transcendência, de nos humilharmos, de anteciparmos a morte, de nos reconhecermos como corpo diante do Tempo. Tanto como simbolicamente ajoelharmo-nos, baixar a cabeça, olhar o céu, ou prostrarmo-nos

por terra. Façamo-lo com o corpo e teremos fé. Acredito nisso como Blaise Pascal. Comovem-me muito as orações em público, coletivas. Todos ao mesmo tempo em estado de oração, todos sozinhos mas lado a lado, todos afirmando-se em igualdade e humildade, iguais no reconhecimento e na necessidade de uma transcendência a que cada um dará a forma que sabe dar. E sem a qual não sabemos viver. E todos Ihe chamamos Deus. Não há ato de maior responsabilidade política que esta afirmação coletiva do Homem para além do Tempo. Que esta afirmação pública da consciência da Morte. E que é afinal reconhecimento do Outro. Da Humanidade. O Agnus Dei é a Oração que para mim melhor resume este entendimento do que é orar. Diz-se Dona Nobis Pacem. Para um Cristão é a aceitação do que, segundo S. João, Cristo na última ceia disse que deixava aos outros homens. E falamos no plural. E abraçamos o Outro, tocamos no seu corpo. Depois de ritualmente afirmarmos o Mistério da Fé, o da Incarnação, que em conjunto celebramos porque acreditamos que Deus está para sempre no meio de nós: acreditamos no Mistério da Sua Aliança com o Homem. Na Paz. Também «a oração que Deus nos ensinou», o «Pai Nosso», é dita na Missa por um nós. Rezar em conjunto com um gesto coletivo ou repetindo em conjunto palavras que se tornaram litúrgicas é amar os outros, é reconhecer em todas as gerações a obra de Deus. Reconhecer a nossa vaidade.

Mas há outra forma de oração.

Conta S. Mateus que Cristo terá dito no Sermão da Montanha: «se quiseres rezar entra no teu quarto e fecha a porta». Rezar é estar sozinho, sozinho diante de Deus. E foi aí que ensinou palavras comuns para os que não sabem que palavras ter para falar com Deus, que não precisa de palavras porque tudo sabe. Repetimo-las coletivamente na Missa, mas julgo que nesse momento, mais do que a falar com Deus, estamos a afirmarmo-nos como Igreja, como coletivo humano crente. Se orar é falar com Deus, não são precisas palavras para a oração. Deus não fala com palavras. É o Verbo. Só falou em hebreu, segundo a doutrina, quando se fez Homem. Cristo, segundo S. João, falou ao Pai com palavras diante de outros homens na última ceia com os apóstolos. Para que ficasse escrito. Mas Deus, na sua eternidade está, e está «no segredo». A oração, mais do que palavras, é estar com Deus. É louvá-lo. É tentar estar perante a ideia de Infinito, é como diz um iconoclasta ateu, Jean Genet, sobre o ator: conseguir a solidão absoluta, dançar para a sua própria imagem. Reconhecer-se. Transfigurar-se. É a queda da máscara. É a liberdade. E é, no nosso caso de Cristãos, o momento da máxima alegria, a consciência do valor sagrado da Vida. É o momento sem mentira. O encontro do Homem com a sua responsabilidade individual.

Só depois de conhecermos este estado de Oração poderemos celebrar em conjunto e fará sentido dizermos na Missa em Coro: «Pai nosso que estais nos Céus, santificado seja o vosso nome». E nunca nos esqueçamos de que ninguém nos pode obrigar a acreditar. Livremente dizemos o

Credo e não tem valor legal. Cristo, que sempre nos serve de exemplo, antes de ser denunciado por Judas, quando quis orar, afastou-se dos discípulos três vezes, quis estar só no monte das oliveiras, entendendo-se por orar falar com o Pai, falar com Deus. Diz Mateus que ele disse a Deus: «Se for possível, afasta de mim este cálice mas faça-se segundo a tua vontade». Não sei como Mateus adivinhou, e não creio que Cristo lhe tivesse vindo contar, mas sendo próprio do homem falar e em estado de oração, entende-se que queira, como os homens, proferir palavras para estar com Deus. Nessa oração do Horto ficou o paradigma de todas as orações. Perante o infinitamente grande, o homem pede ajuda, mas aceita que lhe seja negada por Deus. É a mais humana das orações aquela que Nosso Senhor Jesus Cristo proferiu, quando se finou: «Meu Deus porque me abandonaste?» E foram afinal estas as palavras com que o Homem sempre falou com Deus no momento de sofrer. Falou ao seu silêncio. E as orações aos deuses pagãos não são também assim? Os deuses é que eram outros. Não eram ainda o Verbo. Custa-me a identificar a prece, o pedido a Deus, com o estado de oração. Mas o pedido a Deus é afinal a maneira que na sua imperfeição, o Homem, conhecendo a infelicidade, sempre encontra para entrar em estado de oração. Mais do que a esperar resposta, está a aceitar ser tão pequeno perante a História, ou seja o Tempo e o mistério da Vida. Nessa humilhação estará com Deus. É aí, com a perda do medo, a aceitação da imperfeição, na conquista da alegria, que para mim começa a oração. A Missa integra as várias formas de oração,



começando pela humildade do Kyrie, mas cantando o Aleluia perante as palavras das Escrituras que não escrevemos mas que herdámos, e precedendo a consagração com a afirmação do reconhecimento de Deus no Sanctus.

O que já é estado de oração é a partilha exposta das «palavras» e dos gestos que vamos inventando para a alegria: a Arte. O poema mais belo e mais simples é o Cântico das Criaturas de S. Francisco, que alguém traduziu assim:

Louvado seja Deus na natureza,  
Mãe gloriosa e bela da Beleza,  
E com todas as suas criaturas;  
Pelo irmão Sol, o mais bondoso  
E glorioso irmão pelas alturas,  
O verdadeiro, o belo, que ilumina  
Criando a pura glória - a luz do dia!

Louvado seja pelas irmãs Estrelas,  
Pela irmã Lua que derrama o luar,  
Belas, claras irmãs silenciosas  
E luminosas, suspensas no ar.

Louvado seja pela irmã Nuvem que há de  
Dar-nos a fina chuva que consola;  
Pelo Céu azul e pela Tempestade;  
Pelo irmão Vento, que rebrama e rola.

Louvado seja pela preciosa,  
Bondosa água, irmã útil e bela,  
Que brota humilde. É casta e se oferece  
A todo o que apetece o gosto dela.

Louvido seja pela maravilha  
Que rebrilha no Lume, o irmão ardente,  
Tão forte, que amanhece a noite escura,  
E tão amável, que alumia a gente.

Louvido seja pelos seus amores,  
Pela irmã, madre Terra e seus primores,  
Que nos ampara e oferta seus produtos,  
Árvores, frutos, ervas, pão e flores.

Louvido seja pelos que passaram  
Os tormentos do mundo dolorosos,  
E, contentes, sorrindo, perdoaram;  
Pela alegria dos que trabalham,  
Pela morte serena dos bondosos.

Louvido seja Deus na mãe querida,  
A natureza que fez bela e forte:  
Louvido seja pela irmã Vida  
Louvido seja pela irmã Morte.

A literatura sim, a música, a poesia, o cinema, o teatro, a pintura, são estado de oração. São a nossa pobre maneira de ver a Deus: criar beleza. E só por pudor, por consciência da nossa impossibilidade de falar com o Absoluto, dirige Sophia ainda à Musa, divindade antiga, aquilo que é uma das mais belas orações em língua portuguesa.

Musa ensina-me o canto  
Venerável e antigo  
O canto para todos  
Por todos entendido

Musa ensina-me o canto  
O justo irmão das coisas  
Incendiador da noite  
E na tarde secreto

Musa ensina-me o canto  
Em que eu mesma regresso  
Sem demora e sem pressa  
Tornada planta ou pedra

Ou tornada parede  
Da casa primitiva  
Ou tornada o murmúrio  
Do mar que a cercava

(Eu me lembro do chão  
De madeira lavada  
E do seu perfume  
Que atravessava)

Musa ensina-me o canto  
Onde o mar respira  
Coberto de brilhos  
Musa ensina-me o canto  
Da janela quadrada  
E do quarto branco

Que eu possa dizer como  
A tarde ali tocava  
Na mesa e na porta  
No espelho e no corpo  
E como os rodeava

Pois o tempo me corta  
O tempo me divide  
O tempo me atravessa  
E me separa viva  
Do chão e da parede  
Da casa primitiva

Musa ensina-me o canto  
Venerável e antigo  
para prender o brilho  
Dessa manhã polida  
Que poisava na duna  
Docemente os seus dedos  
E caíava as paredes  
Da casa limpa e branca

Musa ensina-me o canto  
Que me corta a garganta

Que a Musa nos ensine o canto, que nos ensine a orar porque não sabemos falar com Deus. Ou façamos o gesto de quem não sabe falar quando alguém se ajoelha e ergue os braços para as nuvens. Chamemos como Francisco de Assis, irmão ao Sol, irmã à Lua, irmãs às Estrelas, irmã à Vida e irmã à Morte. São maneiras de dar graças. Ajudam-nos a conhecer Deus.

A forma de rezar, o ritual da oração, as palavras com que no ritual se celebra *per saecula saeculorum* o estado de oração como estado superior da consciência, a Missa dos Católicos, devia ser o ato por excelência da afirmação política da Fé, do reconhecimento de Deus, a base e a

razão de ser da Igreja. Mas que a oração seja livre e sempre à medida de cada um.

«Musa ensina-me o canto/Imanente e latente//  
Eu quero ouvir devagar/O teu súbito falar/  
Que me foge de repente».

«Musa ensina-me o canto/ Que me corta a garganta».

Ou que o nosso corpo nos transcenda.

**Luís Miguel Cintra**

Fevereiro, 2011

# ÍNDICE

07 **Prefácio** • A Oração

Luís Miguel Cintra

17 **Introdução** • Um as Palavras

José Tolentino Mendonça

## **Livro das Pausas** •

21 Pausa I. Eis que o inverno já passou

27 Pausa II. Reparai nos lírios

31 Pausa III. Um tempo para cada coisa que se deseja

35 Pausa IV. Visto que és precioso a meus olhos

39 Pausa V. A tua Bondade e o teu Amor

43 Pausa VI. Brincando continuamente na sua  
presença

47 Pausa VII. Semelhante ao vidro transparente

## **Livro dos Andamentos** •

53 I. Queria dizer mais

55 II. Curando as feridas da terra

56 III. Dá-nos a vida intacta

57 IV. É bom saber que esperas por todos

59 V. Não pode ser só isto

60 VI. Ao encontro dos pobres

- 61 VII. Todos os dias a vida recomeça  
62 VIII. As nossas mãos vazias, como se rezassem  
63 IX. Que segredo tem o Natal?  
64 X. Não desistir da luz  
65 XI. Não termos medo do essencial  
66 XII. Segunda-feira ao sol  
67 XIII. Oração do Tempo  
69 XIV. Aquela primavera que ainda não vemos  
70 XV. A vida em processo de florescimento  
71 XVI. Deixar no passado aquilo que foi do passado  
72 XVII. Fazer jejum das palavras  
73 XVIII. Uma exigência que descobrimos dentro do  
dom  
74 XIX. Uma sucessão de começos  
75 XX. Os dias tornam-se claros  
76 XXI. Essas coisas soletram a consolação  
77 XXII. O teu Amor que nos aceita por inteiro  
78 XXIII. Entre Quinta e Sexta-Feira Santas  
79 XXIV. Oração da manhã de Páscoa  
81 XXV. Pentecostes  
82 XXVI. A ventania de Deus  
83 XXVII. Domingo da Santíssima Trindade  
84 XXVIII. Bem-Aventuranças  
85 XXIX. Pai-Nosso do Breviário Caldeu  
86 XXX. O gosto dos caminhos recomeçados  
87 XXXI. Rezar com versos roubados a Cummings  
88 XXXII. Tantas questões permanecerão sem resposta  
89 XXXIII. Mais vale ser completo  
91 XXXIV. A paz do caminho  
92 XXXV. Mais importantes que os talentos são os dons  
93 XXXVI. O caminho para a liberdade  
94 XXXVII. O dom dos amigos  
95 XXXVIII. O fermento de Deus

96	XXXIX. Ensina-me a compaixão
97	XL. A sabedoria da paz
98	XLI. Não nos deixes cair em tentação
99	XLII. Pobres e silenciosos diante de Ti
100	XLIII. É bom para nós estarmos aqui
101	XLIV. As mãos invisíveis de Deus
102	XLV. O que nasce do teu silêncio
103	XLVI. Esta memória silenciosa
104	XLVII. A simplicidade de Deus
105	XLVIII. Estas palavras arranhadas pelo uso
106	XLIX. O modo como vivemos o tempo
107	L. De geógrafos a viajantes
108	LI. Para rezar junto ao mar
109	LII. A ousadia do gratuito
110	LIII. Os anos letivos que começam
111	LIV. Receber cada dia como um dom
112	LV. Mesmo quando me disperso estou a caminhar para Ti
113	LVI. Visite-nos, Senhor, a tua Alegria
115	LVII. A estrada da alegria
116	LVIII. A estrada da liberdade
117	LIX. A estrada da mansidão
118	LX. A estrada da confiança
119	LXI. A estrada da misericórdia
120	LXII. Pelo bom uso do estudo
121	LXIII. Os amigos que nos deste
122	LXIV. Oração pelas férias
125	<b><u>Índice</u></b> •