

*P. Pierre Amar*

**Orações  
para tempos difíceis**



EDITORIAL AO

**Título original**

*Prières dans les difficultés*

© 2023, Groupe Elidia

Éditions Artège

10, rue Mercœur – 75011 Paris

9, espace Méditerranée – 66000 Perpignan

[www.editionsartege.fr](http://www.editionsartege.fr)

ISBN: 979-10-336-1398-5

**Tradução e adaptação**

Nelson Faria, sj

**Capa**

Romão Figueiredo

**Paginação**

Editorial AO

**Impressão e Acabamentos**

Sersilito – Empresa Gráfica

**Depósito Legal**

540847/24

**ISBN**

978-972-39-1002-5

Dezembro de 2024

*Com todas as licenças necessárias*

©

**SECRETARIADO NACIONAL DO APOSTOLADO DA ORAÇÃO**

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

[www.redemundialdeoracaodopapa.pt/livraria](http://www.redemundialdeoracaodopapa.pt/livraria) | [livros@snao.pt](mailto:livros@snao.pt)

*Aos que sofrem, choram e padecem.  
A todos os doentes e aos que deles cuidam.  
«Bem-aventurados os que choram,  
porque serão consolados».*



## Preâmbulo

O que farão os não-crentes quando sofrem? Esta é uma pergunta que coloco várias vezes quando sou confrontado com a doença. A oração é um bálsamo tão forte e uma fonte de força tão grande no tempo das dificuldades!

Karl Marx, o inspirador do comunismo, via-a pelo contrário como «o ópio do povo», ou seja, como uma espécie de droga que alivia, como a morfina do médico. Será a fé um paliativo para esquecer que estamos mal e a sofrer? Claro que não! Por um lado, os cristãos são discípulos de um homem torturado até à morte numa cruz. Não são ingénuos, conhe-

cem a dureza do mundo e o peso do mal. Por outro lado, experimentam que a oração é poderosa; não elimina a dor, mas tem o seu poder e a sua eficácia.

O poder da oração é indiscutível. É preciso ter fé para o compreender, mas não para o experimentar. No fim dos tempos, saberemos o que devemos à oração de cada um, a começar pela oração dos monges e das freiras que, no segredo dos seus mosteiros, rezam dia e noite por este mundo. Eles são como os para-raios das nossas sociedades.

«Senhor, onde estavas Tu quando eu chorava tanto? Porque não andaste ao meu lado?», pergunta Margaret Fishback Powers no seu conhecido poema «Pegadas na areia»<sup>1</sup>. Este poema tocou milhões de pessoas em

---

<sup>1</sup> Disponível no final deste livro, página 121.

todo o mundo, pela sua expressão pungente do amor e da presença inabaláveis de Deus, mesmo nos piores momentos da vida. Pois a todos os que sofrem, Cristo diz do Gólgota: «Estou aqui. Sinto as tuas dores. Sofro contigo. Choro contigo».

Doenças, tristeza, discussões ou conflitos, problemas no trabalho, decisões a tomar... o nosso primeiro instinto deve ser rezar, deve ser virarmo-nos para a cruz! E perguntar e pedir a Jesus Cristo que nos ajude a fazer o que é correto, a fazer a escolha certa, de modo a acalmar os nossos medos, aliviar as nossas incertezas e trazer paz às nossas relações.

Mas quando estamos a sofrer, para além da dor física ou moral, temos muitas vezes dificuldade em encontrar as palavras para rezar. Este segundo volume – no seguimento do

primeiro, *Prières de chaque instant*<sup>2</sup> – é uma tentativa modesta de remediar a situação.

Que todos os que choram e sofrem encontrem conforto naquele que um dia disse aos seus apóstolos: «Bem-aventurados os que choram, porque serão consolados»<sup>3</sup>.

*P. Pierre Amar*

---

<sup>2</sup> *Prières de chaque instant*, Artège, 2021.

<sup>3</sup> Evangelho segundo São Mateus 5, 4.

# Orações



**Quando sofro com a ausência  
de alguém querido  
(imigração, viagens, etc.)**

**D**este-me, Senhor, pessoas para amar e que eu amo. Tu sabes como sinto falta da sua presença. Ajuda-me a não dar demasiada atenção à minha dor, a não me fechar no egoísmo e na solidão, a não ignorar a angústia dos outros. Envia-me pessoas compassivas que me ajudem e apoiem. *Ámen.*

## Por quem teve um acidente

Senhor, protege e abençoa o(a) N.... Tu sabes que o seu acidente é um choque enorme para ele(a) e para nós. Nós queremos compreender porque nos deixas passar por esta provação. Ajuda-nos a vivê-la com fé no teu amor de Pai, sem perder a esperança e com gestos que cuidem e consolem. E, se for da tua vontade, Senhor, que N... encontre a cura e se torne mais forte e mais santo(a) para nós. *Ámen.*

**Quando me sinto atraído(a) ou preso(a)  
por um vício  
(álcool, drogas, pornografia, jogo...)**

Mãe do Céu, deixei entrar na minha vida o demónio do vício: olha para a minha fraqueza e para a minha pobreza. Mãe da Vitória, «que esmaga a serpente com o seu calcanhar», ajuda-me a cortar os laços que me impedem de ser livre e de seguir Cristo, única fonte da verdadeira felicidade. Dá-me uma visão clara do que devo fazer e força para o viver. Ámen.

## Índice Geral

<i>Preâmbulo</i> .....	9
------------------------	---

### Orações

Quando sofro com a ausência de alguém querido .....	15
Por quem teve um acidente .....	16
Quando me sinto atraído(a) ou preso(a) por um vício .....	17
Quando se perde uma amizade .....	18
Quando tenho um ataque de ansiedade ou de pânico .....	19
Quando não consigo controlar o meu temperamento .....	20
Quando é difícil confiar .....	21
Quando perco a confiança .....	22
Quando não consigo amar o meu corpo .....	23
Quando o meu cônjuge sofre .....	24
Quando um casal está mal .....	25
Perdoar a traição do cônjuge .....	26
Se acontece o divórcio .....	27
Quando não percebo o que o meu cônjuge quer .....	28
Quando um casal com crianças passa dificuldades .....	29
Quando luto com a depressão .....	30
Quando estou deprimido(a) .....	31
Quando já não tenho esperança .....	32
Quando é difícil libertar-me .....	33

Quando sofro com a morte de alguém querido .....	34
Por quem perdeu alguém querido .....	35
Quando acompanho o meu cônjuge na morte .....	36
Quando uma criança morre no útero ou durante o nascimento .....	37
Quando tenho um problema de dinheiro .....	38
Por quem tem preocupações materiais .....	39
Quando um amigo se afasta .....	40
Quando alguém nos ignora .....	41
Quando falho .....	42
Quando sofremos por causa da Igreja .....	43
Quando já não consigo partilhar .....	44
Quando um dos meus filhos sofre .....	45
Quando um casal deseja filhos .....	46
Pelos pais cujo filho está a sofrer .....	47
Quando se perde um(a) filho(a) .....	48
Quando um(a) filho(a) me faz perder a paciência .....	49
Quando um(a) filho(a) está doente .....	50
Quando uma criança foi abusada ou maltratada .....	51
Quando um(a) filho(a) não é capaz de deixar o ninho .....	52
Quando me sinto tentada a fazer um aborto .....	53
Quando reprovei num exame ou numa prova .....	54
Quando estou exausto(a) .....	55
Quando estou cansado(a) de ouvir os que sofrem .....	56
Quando quero preparar-me para a morte .....	57
Quando tenho medo da morte .....	58
Quando tenho de acompanhar um moribundo .....	59

Quando me sinto tentado(a) a propor a eutanásia .....	60
Na noite da fé .....	61
Quando um(a) filho(a) perdeu a fé .....	62
Quando perco a minha fé .....	63
Quando um(a) amigo(a) se afasta da fé cristã .....	64
Quando duvido da santidade .....	65
Quando a guerra me inquieta .....	66
Para afastar o ressentimento e o ódio .....	67
Pelos pais de uma pessoa portadora de deficiência .....	68
Quando sou humilhado(a) .....	69
Quando gozam comigo ou com os que me são próximos	70
Quando um próximo me despreza ou trata mal .....	71
Quando sofro com as palavras dos outros .....	72
Quando é difícil conter palavras que ferem .....	73
Quando alguém me faz mal .....	74
Quando sou vítima de injustiça .....	75
Quando os ciúmes me atormentam .....	76
Quando fico de cama ou sou internado(a) .....	77
Quando sofro com uma doença prolongada .....	78
Quando estou à espera de resultados de exames médicos	79
Antes de uma operação grave .....	80
Quando uma doença é diagnosticada .....	81
Quando alguém da família enfrenta uma doença mental	82
Por quem sofre de anorexia nervosa .....	83
Quando não me sinto amado(a) .....	84
Quando me sinto triste ou com vergonha de mim .....	85
Quando tudo o que faço é queixar-me .....	86

Quando me mentiram (ou esconderam algo) .....	87
Quando se perde a memória .....	88
Quando as más memórias me assombram frequentemente.....	89
Quando a minha paciência se esgota .....	90
Quando estou constantemente a ser interrompido(a)	91
Quando a reincidência nos pecados perturba .....	92
Quando me envergonho de ter pecado .....	93
Quando já não consigo rezar .....	94
Quando já não consigo louvar o Senhor .....	95
Quando já não consigo dar graças .....	96
Por alguém na prisão .....	97
Quando sou responsável pelos outros e não o assumo	98
Quando estou zangado(a) com Deus .....	99
Após uma ferida/rutura emocional .....	100
Quando o meu corpo sofre .....	101
Quando perco o uso de um membro ou de uma função	102
Quando tenho pensamentos sombrios ou suicidas .....	103
Quando uma pessoa próxima se suicida .....	104
Quando não percebo o que o meu chefe ou superior quer	105
Quando sofro com o ambiente no trabalho .....	106
Na provação do desemprego .....	107
Quando estou preocupado(a) com um(a) colega .....	108
Quando a dor nos domina .....	109
Quando a velhice chega .....	110
Quando tenho de cuidar dos pais na sua velhice .....	111
Quando tenho medo de envelhecer .....	112

Quando sou vítima de violência por parte de alguém que me é próximo .....	113
Por uma pessoa vítima de violência doméstica .....	114
Quando se é vítima de um roubo .....	115
Quando alguém me roubou .....	116
Oração dos pobres de Deus .....	117
Pegadas na areia .....	121
<i>Agradecimentos</i> .....	123
<i>Índice Temático</i> .....	125
<i>Índice Geral</i> .....	131