

**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

Paginação •

Editorial AO

Impressão e acabamento •

Sersilito - Empresa Gráfica

ISBN •

978-972-39-1038-4

Depósito legal •

559786/26

1.ª edição •

Maio de 2011

8.ª edição •

Fevereiro de 2026

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

livros@rmop.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. Livrementemente 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.

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

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

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

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

Introdução.

Umas

Palavras

Nietzsche deixou escrito que só acreditaria num Deus que dance. Humildemente apetece-me ajuntar: eu também. De facto, aquilo que parece ser apenas um severo emblema de negação, pode tornar-se em fórmula para segredar a crença. Acredito num Deus que dança: isto é, num Deus que não se isenta do devir, nem permanece neutral em relação às nossas histórias. Acredito num Deus imiscuído, engajado, detetável até pelo impreciso radar dos sentidos, suscetível de ser invocado pelos motores de busca das nossas persistentes interrogações ou do nosso silêncio. Deus não está unicamente para lá da fronteira do pensável e do dizível: está também aquém; nós vivemos no espanto interminável da sua presença; e as nossas palavras, por pobres que sejam, constituem pontes de corda lançadas sobre a amplidão do mistério. Gosto da forma como Simone Weil propõe que se traduza o prólogo do Evangelho de São João: em vez de «no princípio era o Verbo», ela defende «no princípio era a relação». Para quem reza, esta tradução não é indiferente. A oração não se constrói de palavras, mas de relação. Não são as palavras o mais importante, mas a celebração de um encontro.

Durante muito tempo recusei publicar os textos que se seguem, talvez porque, sendo textos para rezar, não os considere completamente meus. O ideal seria que circulassem sem assinatura, que pudessem ser encurtados ou ampliados ao sabor das ocasiões e das sensibilidades. Vital na oração é mesmo a experiência do encontro. As palavras são apenas o assobio que anuncia os passos do viandante que chega ou que parte.

Devo, no entanto, uma palavra de gratidão à Rádio Renascença e ao projeto «Passo-a-rezar», que me desafiaram a criar estas orações, das quais fui o primeiro orante, e que, posteriormente, me incentivaram à publicação, contando esta com as imagens delicadíssimas do João Norton, SJ. E devo um obrigado ao Luís Miguel Cintra pela magnífica meditação que abre o volume, que é agora completamente teu, ó leitor, «mon semblable, mon frère».

José Tolentino Mendonça

ÍNDICE

- 07 **Prefácio** • A Oração

Luís Miguel Cintra

- 17 **Introdução** • Umas Palavras

José Tolentino Mendonça

Livro das Pausas •

- 21 Pausa I. Eis que o inverno já passou
27 Pausa II. Reparaí 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 **Índice** •