

PAPA FRANCISCO

# ORAÇÃO

Um Diálogo com Deus



INCLUI  
as orações  
preferidas de  
Sua Santidade



Rezar muda-nos o coração  
e faz-nos compreender Deus

## ÍNDICE

<b>O QUE É A ORAÇÃO?</b> .....	9
Uma vitória sobre a solidão .....	11
Uma arma poderosa .....	11
Um diálogo com Deus .....	13
Não é uma fórmula mágica .....	13
Oração e memória .....	15
Entrar no mistério .....	15
Luta e abandono .....	16
Força e fragilidade.....	16
<b>ORAR: POR QUEM?</b> .....	19
Pelos inimigos .....	21
Pelos políticos.....	22
Por Sodoma e Gomorra.....	22
Pelos bispos e pelo Papa.....	24
Por quem está no poder .....	25
Por aqueles que nos fazem sofrer .....	25
Pelos governantes .....	27
Por mim, por nós.....	28

<b>ORAR: PORQUÊ?</b> .....	31
Para pedir um milagre .....	33
Para escapar à tentação .....	34
Para suportar o sofrimento.....	34
Para pedir misericórdia.....	36
Para permanecermos firmes .....	36
Para conhecer Deus .....	37
Para ser como Jesus .....	38
Para mudarmos .....	38

<b>ORAR: COMO?</b> .....	41
Com coragem .....	43
Com zelo e humor .....	44
Com alegria e exultação.....	44
Com um olhar para os irmãos .....	46
Em júbilo ou em silêncio .....	47
Com adoração.....	47
Com uma fé intensa.....	48
Com paciência, imaginação e ousadia.....	50
Com simplicidade e insistência .....	51
De forma importuna.....	52
Como crianças mimadas .....	54
Como Jesus reza .....	54
Apresentando argumentos .....	55
Com confiança.....	56
Com o olhar projetado para o Céu .....	57

<b>AS ORAÇÕES DO PAPA FRANCISCO</b> .....	59
Rezaí por mim.....	61
Na tentação.....	62
Como crianças .....	63

Fugir do pecado .....	64
Um clamor dirigido ao Céu.....	65
Vergonha, arrependimento e esperança.....	67
Igreja em saída .....	71
O nome de Deus vivo.....	72
Cristo negro.....	74
Pelos jovens.....	75
A misericórdia do Pai.....	76
Discípulos e missionários .....	78
O essencial .....	79
Oração pela água.....	80
Auschwitz.....	81
Um novo Pentecostes.....	82
Ninguém fica excluído .....	83
Homens e mulheres de oração.....	84
Fidelidade às promessas.....	85
Sal e luz da terra .....	86
Filho pródigo.....	87
Pela Igreja e pelo mundo .....	88
Pão partido .....	89
Pais e filhos .....	90
A Madre Teresa.....	91
Libertai-nos, Senhor.....	92
Rumo a Belém.....	93
Diante do Menino Jesus.....	94
Indiferença.....	95
Como o bom samaritano.....	96
Um passo em frente .....	97
Pelas vítimas dos abusos .....	98
Ato de penitência.....	100
Uma verdadeira conversão .....	102

Sabedoria.....	103
Pelo mundo de hoje.....	104
Perto de nós.....	106
Ajuda para os outros.....	107
Irmãos e irmãs.....	108
A tentação da autonomia.....	109
Mãe de esperança.....	110
Escuta e esperança.....	111
Pela paz.....	112
Verdadeiros cristãos.....	113
Chamas de esperança.....	114
Vida quotidiana.....	115
A salvação de Jesus.....	116
Pequenez e imensidão.....	117
O primeiro passo.....	118
A dádiva da paz.....	119
Como os magos.....	120
Amados por Deus.....	121
Cada vida nova.....	122
Cidade eterna.....	123
Sempre fiel.....	126
Natal extrovertido.....	127
Capazes de perdoar.....	128
Na doença.....	129
Vamos a Belém.....	130
Preparar o Natal.....	131
Abandonar tudo.....	132
A sacralidade da família.....	133
S. Patrício.....	134
Para as famílias.....	135
Propósitos de bem.....	136

Mãe do Céu .....	137
Mistério.....	138
Pela mão de Maria .....	139
A oração dos cinco dedos .....	140
A surpresa pelo menino.....	142
Nossa Senhora de Bonária.....	143
Pelas vítimas do terrorismo.....	145
Coração simples.....	148
O encontro com Jesus .....	149
Estrela do mar .....	150
O mal do consumismo.....	152
Por todos os sacerdotes .....	153
Futuro .....	154
Maravilha e alegria.....	155
Pelo meu pior inimigo .....	156
O nosso sim .....	157
Ao encontro de Maria.....	158
Paz no mundo .....	160
Nunca mais a guerra!.....	161
Sagrada Família de Nazaré .....	163
A Nossa Senhora de Fátima.....	164
Oração pelo trabalho .....	166
Luz da fé.....	167
Mulher da escuta .....	168
Pela nossa terra.....	169
Perdão infinito.....	171
Fecundidade .....	172
Sobriedade.....	173
Ao menino de Belém .....	174
A força dos sonhos.....	175
Louvado sejais .....	176

<b>AS ORAÇÕES PREFERIDAS DO PAPA FRANCISCO ..</b>	<b>179</b>
Anima Christi.....	181
Oração de Santa Faustina .....	182
S. Miguel Arcanjo .....	183
Invocação natalícia do padre Matta El Meskin.....	184
Oração do bom humor de Thomas More .....	186
S. Francisco .....	187
Maria desatadora dos nós .....	188
Invocação de D. Tonino Bello .....	190
Novena das rosas .....	191

# O QUE É A ORAÇÃO?



*A oração é o respiro da alma:  
é importante encontrar momentos ao longo do dia  
para abrir o coração a Deus.*

ANGELUS, 14 DE DEZEMBRO DE 2014



## UMA VITÓRIA SOBRE A SOLIDÃO

Rezar é, a partir destes momentos, a vitória sobre a solidão e sobre o desespero. É como ver cada fragmento da criação fervilhar no torpor de uma história cujos motivos por vezes não captamos. Mas encontra-se em movimento, vai a caminho, e o que se encontra no fim do nosso trajeto? No fim da oração, no fim de um tempo em que estamos a orar, no fim da vida, o que se encontra aí? Encontra-se um Pai que espera tudo e que espera todos de braços bem abertos. Olhemos para este Pai.

*DISCURSO, 9 DE JANEIRO DE 2019*

## UMA ARMA PODEROSA

A oração não é uma boa prática para dar um pouco de paz ao coração, nem um meio devoto para obter de Deus o que

nos serve. Se fosse assim, seria movida por um egoísmo subtil: rezo para estar bem, como se tomasse uma aspirina. Não é assim.

A oração é outra coisa: é uma obra de misericórdia espiritual, que quer levar tudo ao coração de Deus. É dizer: «Pensa tu, que és Pai. Protege-nos Tu, que és Pai.» É esse relacionamento com o Senhor. A oração é assim. É um dom de fé e amor, uma intercessão da qual temos necessidade como o pão. Numa palavra, significa *entregar*: entregar a Igreja, as pessoas e as situações ao Pai — «entrego-Te isto» — para que Ele cuide. Por isso a oração, como o Padre Pio gostava de afirmar, é «a melhor arma que temos, uma chave que abre o coração de Deus». Uma chave que abre o coração de Deus: é uma chave fácil.

O coração de Deus não é «blindado» com tantos meios de segurança. Tu podes abri-lo com uma chave comum, com a oração. Porque há um coração de amor, um coração de pai. É a maior força da Igreja, que nunca devemos deixar, pois a Igreja produzirá frutos se fizer como Nossa Senhora e os Apóstolos, que eram «perseverantes e concordes na oração» (cf. *At* 1, 14), enquanto esperavam o Espírito Santo. Perseverantes e concordes na oração. Caso contrário corremos o risco de nos apoiar em outras coisas: nos meios, no dinheiro, no poder; depois a evangelização desaparece, a alegria diminui e o coração fica entediado.

Encorajo-vos a fim de que os grupos de oração sejam «centrais de misericórdia»: sempre abertas e ativas, que com o poder humilde da oração ofereçam a luz de Deus ao mundo e a energia do amor à Igreja. O Padre Pio, que se definia somente como «um pobre frade que reza», escreveu

que a oração é «o apostolado mais elevado que uma alma possa exercer na Igreja de Deus» (*Epistolário II, 70*).

*DISCURSO, 6 DE FEVEREIRO DE 2016*

## UM DIÁLOGO COM DEUS

A oração toma e exige tempo. Na verdade, orar é também «negociar» com Deus para obter aquilo que pedimos ao Senhor, mas sobretudo para O conhecer melhor. Sai-nos uma oração como de *um* amigo para outro amigo.

De resto, a Bíblia diz que Moisés falava ao Senhor cara a cara, como um amigo. E assim deve ser a oração: livre, insistente, com argumentações. Talvez até «repreendendo» um pouco o Senhor: «Mas Tu prometeste-me isto e não o fizeste!» É como quando se fala com um amigo: abrir o coração a esta prece.

*HOMILIA EM SANTA MARTA, 3 DE ABRIL DE 2014*

## NÃO É UMA FÓRMULA MÁGICA

Para rezar, não é preciso fazer barulho ou pensar que é melhor usar muitas palavras. Não nos devemos confiar ao rumor da mundanidade representado por Jesus no soar da trombeta ou no dar-se a ver no dia do jejum. Para orar não é preciso o rumor da vaidade: Jesus disse que este é um comportamento próprio dos pagãos. A oração não deve ser considerada como uma fórmula mágica: não se faz magia

com a oração. Nos encontros com os feiticeiros usam-se muitas palavras para obter ora a cura ora outra coisa com o auxílio da magia. Mas trata-se de algo pagão.

Como se deve então orar? Foi Jesus quem no-lo ensinou: diz que o Pai que está no Céu sabe do que precisais, mesmo antes de Lho pedirdes. Portanto, que a primeira palavra seja «Pai». Esta é a chave da oração. Sem dizer, sem sentir esta palavra, não se pode orar.

A quem rezo? A Deus onipotente? Está demasiado longe. Não o oiço, nem mesmo Jesus o ouvia. A quem rezo? Ao Deus cósmico? Um pouco habitual nos nossos tempos, certo? Esta modalidade politeísta chega com uma cultura superficial.

Devemos, em vez disso, rezar ao Pai, Aquele que nos gerou. Mas não só: devemos rezar ao Pai «nosso», ou seja, não o Pai de um genérico e demasiado anónimo «todos», mas Aquele que te gerou, que te deu a vida, a ti, a mim, como pessoa singular.

É o Pai que te acompanha no teu caminho, Aquele que conhece toda a tua vida, toda; Aquele que sabe o que é bom e o que não é. Sabe tudo. Mas ainda não é suficiente: se não começarmos a oração com esta palavra não dita pelos lábios, mas dita pelo coração, não poderemos orar como cristãos.

*HOMILIA EM SANTA MARTA, 20 DE JUNHO DE 2013*

## ORAÇÃO E MEMÓRIA

A oração, precisamente porque se alimenta do dom de Deus que se derrama na nossa vida, deveria ser sempre rica de memória. A memória das obras de Deus está na base da experiência da aliança entre Deus e o Seu povo. Se Deus quis entrar na história, a oração é tecida de recordações: não só da recordação da Palavra revelada, como também da vida própria, da vida dos outros, do que o Senhor fez na Sua Igreja.

*GAUDETE ET EXSULTATE*, 19 DE MARÇO DE 2018

## ENTRAR NO MISTÉRIO

Mesmo que oremos há muitos anos, devemos estar sempre a aprender! A oração do homem, este anseio que nasce de forma muito natural da sua alma, é talvez um dos mistérios mais obscuros do Universo. E nem sequer sabemos se as orações que dirigimos a Deus são efetivamente as que Ele deseja ouvir dirigidas a Si. A Bíblia dá-nos também testemunho de orações inoportunas, que acabam por ser rejeitadas por Deus: basta lembrar a parábola do fariseu e do publicano. Apenas este último, o publicano, regressa a casa, vindo do templo, justificado, porque o fariseu era orgulhoso e gostava que as pessoas o vissem a rezar e fingia orar: o coração era frio. E diz Jesus: este não é justificado «porque todo aquele que se exalta será humilhado, e quem se humilha será exaltado» (*Lc 18, 14*).

O primeiro passo para orar é ser humilde, dirigir-se ao Pai e dizer: «Olha para mim, sou pecador, sou fraco, sou mau.»

Cada um saberá o que dizer. Mas começa-se sempre com humildade, e o Senhor escuta. A oração humilde é escutada pelo Senhor.

*DISCURSO, 5 DE DEZEMBRO DE 2018*

## **LUTA E ABANDONO**

Rezar não é refugiar-se num mundo ideal, não é evadir-se numa falsa tranquilidade egoísta. Pelo contrário, rezar é lutar e deixar que o próprio Espírito Santo reze em nós. É o Espírito Santo que nos ensina a rezar, nos guia na oração e nos faz rezar como filhos.

Os santos são homens e mulheres que se entranham profundamente no mistério da oração. Homens e mulheres que lutam mediante a oração, deixando rezar e lutar neles o Espírito Santo; lutam até ao fim, com todas as suas forças; e vencem, mas não sozinhos: o Senhor vence neles e com eles.

*HOMILIA, 16 DE OUTUBRO DE 2016*

## **FORÇA E FRAGILIDADE**

Qual é a força do homem? Será a mesma que foi testemunhada pela viúva de que fala o Evangelho, a qual bate sem parar à porta do juiz. Bater, pedir, lamentar-se de muitos problemas, de muitas dores, e pedir ao Senhor a libertação destas dores, destes pecados, destes problemas. Esta é a força

do homem, a oração, mesmo a oração do homem humilde, porque, se em Deus existe uma fragilidade, esta manifesta-se precisamente em relação à oração do Seu povo. O Senhor é frágil apenas nisto.

Deus tem uma força, quando quer, que muda tudo, é capaz de moldar tudo de novo; mas também tem uma fragilidade, a nossa oração, a vossa oração universal, junto do Papa, em S. Pedro.

*HOMILIA EM SANTA MARTA, 16 DE NOVEMBRO DE 2013*

# ORAR: POR QUEM?



*Rezai também por mim!*

*Mas sempre!*

*Rezai sempre a favor, não contra!*

DISCURSO, 4 DE OUTUBRO DE 2013



## PELOS INIMIGOS

Jesus pede-nos que amemos os inimigos. Como podemos fazê-lo? Jesus diz-nos: orai, orai pelos vossos inimigos. A oração faz milagres, e isso é válido não apenas quando estamos na presença dos inimigos, mas também quando alimentamos alguma antipatia, alguma pequena inimizade. E, então, é preciso orar, porque é como se o Senhor chegasse com o óleo e preparasse os nossos corações para a paz.

Mas agora quero deixar-vos uma pergunta, à qual cada um poderá responder no seu coração: «Eu rezo pelos meus inimigos? Rezo por aqueles que não me querem bem?»

Se respondermos que sim, digo-vos: «Continuem, rezem mais, porque é um bom caminho.» Se a resposta for não, o Senhor diz: «Pobre de ti! Também és inimigo dos outros!» E então devemos rezar para que o Senhor mude os seus corações.

*HOMILIA EM SANTA MARTA, 18 DE JUNHO DE 2013*

## PELOS POLÍTICOS

O melhor que podemos oferecer aos governantes é a oração. Mas alguém dirá: «Aquela é uma má pessoa, deve ir para o Inferno.» Não, reza por ele, reza por ela, para que possam governar bem, para que amem o seu povo, para que sejam humildes. Um cristão que não reza pelos governantes não é um bom cristão. Que os governantes sejam humildes e amem o seu povo. É esta a condição. Que nós, os governados, demos o melhor. A oração, acima de tudo.

Oremos pelos governantes para que governem bem. Para que levem a nossa pátria, a nossa nação, em diante, e também o mundo; e para que haja paz e bem comum. Esta palavra de Deus ajuda-nos a participar melhor na vida comum de um povo: os que governam, com o serviço da humildade e com o amor; os governados, com a participação e, acima de tudo, com a oração.

*HOMILIA EM SANTA MARTA, 16 DE SETEMBRO DE 2013*

## POR SODOMA E GOMORRA

No livro do Génesis (18, 16–33) conta-se a corajosa intercessão de Abraão para evitar a morte dos justos na destruição de Sodoma e Gomorra, exemplo de familiaridade e de respeito em relação a Deus. Abraão dirige-se a Deus como faria com qualquer homem e levanta o problema, insistindo: «E se ali estiverem 50 justos? Se ali estiverem 40... 30... 20... 10?»

Abraão já passara dos 100 anos. Desde os 25, aproximadamente, falava com o Senhor e amadurecera com Ele uma profunda consciência. E, portanto, dirigiu-se ao Senhor para Lhe perguntar o que faria com aquela cidade pecadora. Abraão sente a força de falar cara a cara com o Senhor e procura defender aquela cidade. É insistente. Sente que aquela terra lhe pertence e, portanto, procura salvar o que é seu, mas sente também ter de defender o que pertence ao Senhor.

Abraão é corajoso e reza com coragem. De resto, na Bíblia, a primeira coisa que se nota é precisamente a afirmação de que a oração deve ser corajosa. Quando falamos de coragem pensamos sempre na coragem apostólica, naquela que nos leva a ir pregar o Evangelho.

Contudo, existe igualmente a coragem perante o Senhor, a liberdade de expressão perante o Senhor: dirigir-se a Ele, com coragem, para perguntar as coisas. E Abraão fala com o Senhor de uma maneira especial, com esta coragem.

A oração de Abraão é como uma loja fenícia na qual se negocia o preço e quem compra procura fazê-lo baixar o máximo possível. Abraão insiste e de 50 conseguiu fazer descer o preço para 10, apesar de saber que não era possível evitar o castigo para as cidades pecadoras. Mas tinha de interceder para evitar o castigo para salvar um justo, seu primo. Com coragem, com insistência, prosseguia.

Quantas vezes terá acontecido a cada um de nós encontrar-se a rezar por alguém dizendo: «Senhor, peço-Te por este, por aquele...»? Mas se se quiser que o Senhor conceda uma graça, deve avançar-se com coragem e fazer o que Abraão fez, com insistência. O próprio Jesus nos diz que devemos orar assim.

## PELOS BISPOS E PELO PAPA

A força do bispo contra o Grande Acusador é a oração, a de Jesus sobre ele e a própria. É uma oração pelos nossos bispos: por mim e por todos os bispos do mundo.

Da atitude de Jesus destacam-se principalmente três coisas: em primeiro lugar, que Jesus reza. Escreve o evangelista Lucas: «Jesus partiu para o monte para orar e passou toda a noite a rezar a Deus.» Em segundo, que Jesus escolhe: é ele a escolher os bispos. E, terceiro, Jesus desce com eles a uma região plana e encontra o povo: está no meio do povo. São precisamente estas as três dimensões do ofício episcopal: rezar, ser eleito e estar com o povo.

Jesus ora e ora pelos bispos. É este o grande consolo que um bispo tem nas horas mais difíceis: Jesus ora por mim. De resto, disse-o explicitamente a Pedro: «Rezarei por ti, para que a tua fé não esmoreça.»

De facto, Jesus ora por todos os bispos. Neste momento, diante do Pai, Jesus ora. O bispo encontra consolo e encontra força nesta consciência de que Jesus ora por ele, está a orar por ele. E isso leva-o a rezar. Porque o bispo é um homem de oração.

Pedro tinha esta convicção quando anuncia ao povo a missão dos bispos: «A nós a oração e o anúncio da palavra.» Não diz: «A nós a organização dos planos pastorais.» Espaço para a oração e anúncio da palavra, portanto.

Deste modo, o bispo sabe-se protegido pela oração de Jesus, e isto leva-o a orar. O que de resto é a principal função do bispo.

Homem no meio do povo, homem que se sente escolhido por Deus e homem de oração: esta é a força do bispo.

## «Rezar é a vitória sobre a solidão e o desespero.»



O que é a oração? Como se deve rezar? Para benefício de quem e por que razão se deve praticar? Para quê? Neste livro, o Papa Francisco oferece-lhe as respostas para estas e muitas mais questões, retiradas de excertos das suas sempre relevantes intervenções públicas, que são o reflexo de uma indelével mestria oratória.

Um livro essencial para melhor compreender o momento de diálogo que é a oração, e que desvenda, também, algumas das orações públicas proferidas por Sua Santidade, além de revelar aquelas que Francisco considera as suas preferidas.

«Mesmo que oremos há muitos anos, devemos estar sempre a aprender!», diz-nos o Papa, reforçando a ideia de que o caminho até Deus está em constante construção, e que a experiência no ato em si não deve significar desleixo. Até porque é esta aprendizagem constante que nos leva a todos para mais perto d'Ele.



## «A oração verdadeira vem do coração, do momento no qual vivemos.»

  
**FAROL**  
a luz da sua vida  
20|20 editora

ISBN 978-989-564-269-4



9 789895 642694

Religião