

## **“A oração, como o palpitar do coração”**

Se de verdade desejas ser alma penitente - penitente e alegre -, deves defender, acima de tudo, os teus tempos diários de oração - de oração íntima, generosa, prolongada -, e hás de procurar que esses tempos não sejam quando calhar, mas a hora certa, sempre que te seja possível. Não cedas nestes detalhes. Sê escravo deste culto cotidiano a Deus, e eu te asseguro que te sentirás constantemente alegre. (Sulco, 994)

## 9 de dezembro

Como vai a tua vida de oração? Não sentes às vezes, durante o dia, desejos de conversar mais com Ele? Não lhe dizes: mais tarde te contarei isto, mais tarde conversarei sobre isto contigo?

Nos momentos expressamente dedicados a esse colóquio com o Senhor, o coração se expande, a vontade se fortalece, a inteligência - ajudada pela graça - embebe em realidades sobrenaturais as realidades humanas. E, como fruto, surgem sempre propósitos claros, práticos, de melhorar a conduta, de tratar delicadamente, com caridade, todos os homens, de nos empenharmos a fundo - com o empenho dos bons esportistas - nesta luta cristã de amor e de paz.

A oração se torna contínua, como o palpitar do coração, como o pulso. Sem essa presença de Deus, não há vida contemplativa; e, sem vida contemplativa, de pouco vale trabalhar por Cristo, porque, se Deus não edifica a casa, em vão trabalham os que a constroem.

Para se santificar, o simples cristão - que não é um religioso, que não se separa do mundo, porque o mundo é o lugar do seu encontro com Cristo - não precisa de hábito externo nem de sinais distintivos. Seus sinais são internos: a presença de Deus constante e o espírito de mortificação. Na realidade, uma coisa só, porque a mortificação nada mais é que a oração dos sentidos. (É Cristo que passa, 8-9)

---

pdf | Documento gerado  
automaticamente de [https://  
opusdei.org/pt-br/dailytext/a-oracao-  
como-o-palpitar-do-coracao/](https://opusdei.org/pt-br/dailytext/a-oracao-como-o-palpitar-do-coracao/)  
(11/12/2025)