

Vida de oração (homilia de S. Josemaria) com áudio

Homilia de S. Josemaria
publicada no livro "Amigos de
Deus" e pregada no dia 4 de
abril de 1955

14/07/2019

Sempre que sentimos no nosso
coração desejos de melhorar, de
responder mais generosamente ao
Senhor, e procuramos um guia, um
norte claro para a nossa existência

cristã, o Espírito Santo traz à nossa memória as palavras do Evangelho: *importa orar sempre e não cessar de o fazer.*

A oração é o fundamento de todo o trabalho sobrenatural; com a oração somos omnipotentes; se prescindíssemos deste recurso, nada conseguiríamos.

Eu gostaria que hoje, na nossa meditação, nos persuadíssemos definitivamente da necessidade de nos dispormos a ser almas contemplativas no meio do mundo e do trabalho, com uma conversa contínua com o nosso Deus, a qual não deve esmorecer ao longo do dia. Se pretendemos seguir lealmente os passos do Mestre, este é o único caminho.

Voltemos os nossos olhos para Jesus Cristo, que é o nosso modelo, o espelho em que nos devemos olhar. Como se comporta, mesmo

exteriormente, nas grandes ocasiões? Que nos diz d'Ele o Santo Evangelho? Comove-me essa disposição habitual de Cristo, que recorre ao Pai antes dos grandes milagres e o seu exemplo, ao retirar-se quarenta dias e quarenta noites para o deserto, antes de iniciar a sua vida pública, para rezar.

É muito importante - perdoai a minha insistência - observar os passos do Messias, porque Ele veio mostrar-nos o caminho que nos leva ao Pai: descobriremos, com ele, como se pode dar relevo sobrenatural às actividades aparentemente mais pequenas; aprenderemos a viver cada instante com vibração de eternidade e compreenderemos com maior profundidade que a criatura precisa desses tempos de conversa íntima com Deus, para privar com Ele na sua intimidade, para invocá-lo, para ouvi-lo ou, simplesmente, para estar com Ele.

Há já muitos anos, considerando este modo de proceder do meu Senhor, cheguei à conclusão de que o apostolado, seja ele de que tipo for, consiste numa superabundância da vida interior. Por isso me parece tão natural, e tão sobrenatural, essa passagem em que se relata como Cristo decidiu escolher definitivamente os primeiros doze. Conta S. Lucas que, antes, tinha passado toda a noite em oração. Vede-o também em Betânia. Quando se dispõe a ressuscitar Lázaro, depois de ter chorado pelo amigo, levanta os olhos ao céu e exclama: Pai, dou-te graças porque me tens ouvido. Este foi o seu ensinamento preciso: se queremos ajudar os outros, se pretendemos sinceramente animá-los a descobrir o autêntico sentido do seu destino na terra, é preciso que nos fundamentemos na oração.

São tantas as cenas em que Jesus Cristo fala com o seu Pai, que se

torna quase impossível determo-nos em todas. Mas penso que não podemos deixar de considerar as horas, tão intensas, que precederam a sua Paixão e Morte, quando se prepara para consumar o Sacrifício que nos reconduzirá ao Amor Divino. Na intimidade do Cenáculo o seu Coração transborda, dirige-se suplicante ao Pai, anuncia a vinda do Espírito Santo, anima os seus a um contínuo fervor de caridade e de fé.

Esse fervoroso recolhimento do Redentor continua em Getsemani, quando se apercebe de que já está iminente a Paixão, com as humilhações e as dores que se aproximam, essa Cruz dura, onde suspendem os malfeiteiros e que Ele desejou ardente mente. *Pai, se é do teu agrado, afasta de mim este cálice.* E logo a seguir: *não se faça, contudo, a minha vontade, mas a tua.* Mais tarde, pregado ao madeiro, só, com os braços estendidos num gesto de

sacerdote eterno, continua a manter o mesmo diálogo com o seu Pai: *nas tuas mãos encomendo o meu espírito.*

Contemplemos agora a sua Mãe bendita, também nossa Mãe. No Calvário, junto ao patíbulo, reza. Não é uma atitude nova em Maria. Assim se conduziu sempre, cumprindo os seus deveres, ocupando-se do seu lar. Enquanto estava nas coisas da terra, permanecia pendente de Deus. Cristo, *perfectus Deus, perfectus homo*, quis que também a sua Mãe, a criatura mais excelsa, a cheia de graça, nos confirmasse nesse afã de elevar sempre o olhar para o amor divino. Recordai a cena da Anunciação: desce o anjo para comunicar a divina embaixada - a mensagem de que seria Mãe de Deus - e encontra-a retirada em oração. Maria está totalmente recolhida no Senhor, quando S. Gabriel a saúda: *Deus te salve, oh cheia de graça! O Senhor é contigo.* Dias depois,

irrompe na alegria do *Magnificat* - esse cântico mariano que nos transmitiu o Espírito Santo pela delicada fidelidade de S. Lucas - fruto da intimidade habitual da Virgem Santíssima com Deus.

A nossa Mãe meditou longamente as palavras das mulheres e dos homens santos do Antigo Testamento, que esperavam o Salvador, e os acontecimentos de que foram protagonistas. Admirou o cúmulo de prodígios e o excesso da misericórdia de Deus com o seu povo, tantas vezes ingrato. Ao considerar esta ternura do Céu, incessantemente renovada, brota o afecto do seu Coração imaculado: *a minha alma glorifica o Senhor; e o meu espírito exulta em Deus, meu Salvador. Porque lançou os olhos para a baixeza da sua escrava.* Os filhos desta boa Mãe, os primeiros cristãos, aprenderam com Ela, e nós também podemos e devemos aprender.

Nos Actos dos Apóstolos narra-se uma cena que me encanta, porque apresenta um exemplo claro e sempre actual: *perseveravam todos na doutrina dos Apóstolos, na comum fracção do pão e na oração*. É uma nota insistente no relato da vida dos primeiros seguidores de Cristo: *Todos, animados por um mesmo espírito, perseveravam juntos em oração*. E quando Pedro é preso por pregar audazmente a verdade, decidem rezar. *Entretanto a Igreja fazia sem cessar oração a Deus por ele*.

A oração era então, como hoje, a única arma, o meio mais poderoso para vencer nas batalhas da luta interior. *Há entre vós alguém que esteja triste? Que se recolha em oração*. E S. Paulo resume: *orai sem cessar*, nunca vos canseis de implorar.

Como fazer oração

Como fazer oração? Atrevo-me a assegurar, sem temor de me enganar, que há muitas, infinitas maneiras de orar. Mas eu preferia para todos nós a autêntica oração dos filhos de Deus, não o palavreado dos hipócritas que hão-de ouvir de Jesus: *nem todo o que me diz, Senhor, Senhor, entrará no reino dos céus.*

Os que são movidos pela hipocrisia podem talvez conseguir o *ruído da oração* - escrevia Santo Agostinho - *mas não a sua voz, porque aí falta vidade* há ausência de afã por cumprir a Vontade do Pai. Que o nosso clamor - Senhor! - vá unido ao desejo eficaz de converter em realidade essas moções interiores, que o Espírito Santo desperta na nossa alma.

Temos de nos esforçar para que da nossa parte não fique nem sombra de hipocrisia. O primeiro requisito para desterrar esse mal que o Senhor condena duramente, é procurar

comportar-se com a disposição clara, habitual e actual de aversão ao pecado. Com fortaleza, com sinceridade, temos de sentir - no coração e na cabeça - horror ao pecado grave. E também há-de ser nossa a atitude, profundamente arreigada, de abominar o pecado venial deliberado, essas claudicações que não nos privam da graça divina, mas que debilitam as vias através das quais ela nos chega.

Nunca me cansei e, com a graça de Deus, nunca me cansarei de falar de oração. Por volta de 1930, quando se aproximavam de mim, sacerdote jovem, pessoas de todas as condições - universitários, operários, sãos e doentes, ricos e pobres, sacerdotes e leigos - que procuravam acompanhar mais de perto o Senhor, aconselhava-os sempre: rezai. E se algum me respondia: "não sei sequer como começar", recomendava-lhe que se pusesse na presença do Senhor e lhe

manifestasse a sua inquietação, a sua dificuldade, com essa mesma queixa: "Senhor, não sei!" E muitas vezes, naquelas humildes confidências, concretizava--se a intimidade com Cristo, um convívio assíduo com Ele.

Passaram muitos anos e não conheço outra receita. Se não te consideras preparado, recorre a Jesus como faziam os seus discípulos: *ensina-nos a fazer oração*. Comprovarás como o Espírito Santo *ajuda a nossa fraqueza, pois que, não sabendo sequer o que havemos de pedir nas nossas orações, nem como é conveniente expressarmo-nos, o mesmo Espírito Santo facilita as nossas súplicas com gemidos inexplicáveis*, que não podem contarse porque não existem modos apropriados para descrever a sua profundidade.

Que firmeza deve produzir em nós a Palavra divina! Não inventei nada,

quando - ao longo do meu ministério sacerdotal - repeti e repito incansavelmente esse conselho. Foi recolhido da Escritura Santa, daí o aprendi: Senhor, não sei dirigir-me a Ti! Senhor, ensina-nos a orar! E vem toda a assistência amorosa - luz, fogo, vento impetuoso - do Espírito Santo, que ateia a chama e a torna capaz de provocar incêndios de amor.

Oração, diálogo

Já entrámos por caminhos de oração. Como prosseguir? Não vistes como tantas pessoas - elas e eles - parece que falam consigo mesmas, ouvindo-se comprazidas? É uma verborreia quase contínua, um monólogo que insiste incansavelmente nos problemas que os preocupam, sem pôr os meios para resolvê-los, movidos talvez unicamente pela mórbida ideia de que se compadeçam deles ou de que os

admirem. Dir-se-ia que não pretendem mais nada.

Quando efectivamente se quer desafogar o coração, se somos fracos e simples, procuramos o conselho de pessoas que nos amam, que nos entendem, isto é, fala-se com o pai, com a mãe, com a mulher, com o marido, com o irmão, com o amigo. Isto já é diálogo, ainda que, frequentemente, não se deseje tanto ouvir como desabafar, contar o que nos acontece. Comecemos por nos comportar assim com Deus, certos de que Ele nos ouve e nos responde; e escutá-lo-emos e abriremos a nossa consciência a uma conversa humilde, para lhe referir confiadamente tudo o que palpita na nossa cabeça e no nosso coração: alegrias, tristezas, esperanças, dissabores, êxitos, fracassos e até os pormenores mais pequenos da nossa jornada, porque já então teremos comprovado que

tudo o que é nosso interessa ao nosso Pai Celestial.

Vencei, se por acaso disso vos apercebeis, a preguiça, o falso critério segundo o qual a oração pode esperar. Nunca atrasemos esta fonte de graças para amanhã. Agora é o tempo oportuno. Deus, que é amoroso espectador de todo o nosso dia, preside à nossa íntima prece. E tu e eu - volto a assegurar - temos de nos confiar a Ele como se confia num irmão, num amigo, num pai. Diz-lhe - eu faço assim - que Ele é toda a Grandeza, toda a Bondade, toda a Misericórdia. E acrescenta: por isso, quero apaixonar-me por Ti, apesar da rudeza das minhas maneiras, destas minhas pobres mãos, marcadas e maltratadas pelo pó das veredas da terra.

Desta maneira, quase sem darmos por isso, avançaremos com passos divinos, fortes e vigorosos,

saboreando a íntima convicção de que junto do Senhor também são agradáveis a dor, a abnegação, os sofrimentos. Que fortaleza, para um filho de Deus, saber-se tão perto de seu Pai! Por esta razão, aconteça o que acontecer, estou firme e seguro contigo, meu Senhor e meu Pai, que és a rocha e a fortaleza.

Para alguns, tudo isto é talvez familiar; para outros, novo; para todos, árduo. Mas eu, enquanto tiver alento, não cessarei de pregar a necessidade primordial de ser alma de oração - sempre! - em qualquer ocasião e nas circunstâncias mais díspares, porque Deus nunca nos abandona. Não é cristão pensar na amizade divina exclusivamente como um recurso extremo. Pode parecer-nos normal ignorar ou desprezar as pessoas que amamos? Evidentemente que não. Para os que amamos dirigimos constantemente as palavras, os desejos, os

pensamentos: há como que uma presença contínua. Pois, o mesmo com Deus.

Com esta busca do Senhor, toda a nossa jornada se converte numa única conversa, íntima e confiada. Afirmei-o e escrevi-o tantas vezes, mas não me importo de o repetir, porque Nosso Senhor faz-nos ver - com o seu exemplo - que este é o comportamento certo: oração constante, de manhã à noite e da noite até de manhã. Quando tudo sai com facilidade: obrigado, meu Deus! Quando chega um momento difícil: Senhor, não me abandones! E esse Deus, *manso e humilde de coração*, não esquecerá os nossos rogos nem permanecerá indiferente, porque Ele afirmou: *pedi e dar-se-vos-á; buscai, e encontrareis; batei, e abrir-se-vos-á*.

Procuremos, portanto, nunca perder o ponto de mira sobrenatural, vendo Deus por detrás de cada

acontecimento, seja ele agradável ou desagradável, quer nos cause satisfação... ou desconsolo pela morte de um ser querido. Antes de mais, a conversa com o nosso Pai Deus, procurando o Senhor no centro da nossa alma. Não é coisa que possa considerar-se como uma miudeza, de pouca monta: é uma manifestação clara de vida interior constante, de um autêntico diálogo de amor. Será uma prática que não nos produzirá nenhuma deformação psicológica, porque - para um cristão - deve ser tão natural como o bater do coração.

Orações vocais e oração mental

Neste entretecido, neste actuar da fé cristã, engastam-se, como jóias, as orações vocais. São fórmulas divinas: *Pai Nosso... Ave-Maria... Glória ao Pai e ao Filho e ao Espírito Santo*. Há essa coroa de louvores a Deus e à Nossa Mãe que é o Santo Rosário e tantas e tantas outras aclamações, cheias de

piedade, que os nossos irmãos cristãos recitaram desde o princípio.

Santo Agostinho, comentando um versículo do Salmo 85 - *Senhor, tem piedade de mim porque por Ti clamei todo o dia, e não apenas um dia* - escreve: *por todo o dia quer significar todo o tempo, sem cessar... Um só homem alcança até ao fim do mundo, pois são os idênticos membros de Cristo que clamam: alguns já descansam n'Ele, outros invocam-no actualmente e outros implorarão quando nós já tivermos morrido e, depois destes, outros mais continuarão a suplicar.* Não vos emociona a possibilidade de participar nesta homenagem ao Criador, que se perpetua pelos séculos? Que grande é o homem quando se reconhece criatura predilecta de Deus e recorre a Ele *tota die*, em cada instante da sua peregrinação terrena!

Que não faltem no nosso dia alguns momentos dedicados especialmente a travar intimidade com Deus, elevando até Ele o nosso pensamento, sem que as palavras tenham necessidade de vir aos lábios, porque cantam no coração. Dediquemos a esta norma de piedade um tempo suficiente, a hora fixa, se possível. Ao lado do Sacrário, acompanhando Aquele que ali ficou por Amor. Se não houver outro remédio, em qualquer lugar, porque o nosso Deus está de modo inefável na nossa alma em graça. Aconselhote, contudo, a que vás ao oratório sempre que possas. E empenho-me em não lhe chamar capela, para que ressalte de forma mais evidente que não é um sítio para estar, com uma atitude oficial de cerimónia, mas para elevar a mente em recolhimento e intimidade até ao Céu, com a convicção de que Cristo nos vê, nos ouve, nos espera e nos preside no Sacrário, onde está

realmente presente, oculto nas espécies sacramentais.

Cada um de vós, se quiser, pode encontrar o caminho que lhe for mais propício para este colóquio com Deus. Não me agrada falar de métodos nem de fórmulas, porque nunca fui amigo de espalhar ninguém; tenho procurado animar todas as pessoas a aproximarem-se do Senhor, respeitando cada alma tal como ela é, com as suas próprias características. Pedi-lhe vós que meta os seus desígnios na nossa vida: e não apenas na nossa cabeça, mas no íntimo do nosso coração e em toda a nossa actividade externa. Garanto-vos que deste modo evitareis grande parte dos desgostos e das penas do egoísmo e sentir-vos-eis com força para propagar o bem à vossa volta. Quantas contrariedades desaparecem, quando interiormente nos colocamos muito próximos deste nosso Deus, que nunca nos

abandona! Renova-se com diversos matizes esse amor de Jesus pelos seus, pelos doentes, pelos entrevados, quando pergunta: que se passa contigo? Comigo... E, logo a seguir, luz ou, pelo menos, aceitação e paz.

Ao convidar-te para fazeres essas confidências com o Mestre, refiro-me especialmente às tuas dificuldades pessoais, porque a maioria dos obstáculos para a nossa felicidade nascem de uma soberba mais ou menos oculta. Pensamos que temos um valor excepcional, qualidades extraordinárias. Mas, quando os outros não são da mesma opinião, sentimo-nos humilhados. É uma boa ocasião para recorrer à oração e para rectificar, com a certeza de que nunca é tarde para mudar a rota. Mas é muito conveniente iniciar essa mudança de rumo quanto antes.

Na oração, com a ajuda da graça, a soberba pode transformar-se em

humildade. E brota da alma a verdadeira alegria, mesmo quando ainda notamos o barro nas asas, o lodo da pobre miséria, que vai secando. Depois, com a mortificação, cairá esse barro e poderemos voar muito alto, porque nos será favorável o vento da misericórdia de Deus.

Olhai que o Senhor anseia por nos conduzir com passos maravilhosos, divinos e humanos, que se traduzem numa abnegação feliz, de alegria com dor, de esquecimento de nós mesmos. *Se alguém quiser vir após mim, negue-se a si mesmo.* Um conselho que já todos ouvimos. Temos de nos decidir a segui-lo de verdade: que o Senhor se sirva de nós para que, metidos em todas as encruzilhadas do mundo - e estando nós metidos em Deus - sejamos sal, levedura, luz. Tu, em Deus, para iluminar, para dar sabor, para aumentar, para fermentar.

Mas não te esqueças de que não somos nós quem cria essa luz; apenas a reflectimos. Não somos nós quem salva as almas, levando-as a praticar o bem. Somos apenas um instrumento, mais ou menos digno, para os desígnios salvíficos de Deus. Se alguma vez pensássemos que o bem que fazemos é obra nossa, voltaria a soberba, ainda mais retorcida; o sal perderia o sabor, a levedura apodreceria, a luz converter-se-ia em trevas.

Um personagem mais

Nestes trinta anos de sacerdócio, ao insistir tenazmente na necessidade da oração, na possibilidade de converter a existência num clamor incessante, algumas pessoas têm-me perguntado: mas será possível comportar-se sempre assim? É. Essa união com Nosso Senhor não nos afasta do mundo, não nos transforma

em seres estranhos, alheios à passagem dos tempos.

Se Deus nos criou, se nos redimiu, se nos ama até ao ponto de entregar o seu Filho unigénito por nós, se nos espera - todos os dias! - como aquele pai da parábola esperava o seu filho pródigo, como não há-de desejar que o tratemos com amor? O que seria estranho era não falar com Deus, afastar-se d'Ele, esquecê-lo, dedicar-se a actividades estranhas a esses toques ininterruptos da graça.

Além disso, seria bom que pensásseis que ninguém escapa ao mimetismo. Os homens, até inconscientemente, movem-se num contínuo afã de se imitarem uns aos outros. E nós, abandonaremos o convite para imitar Jesus? Cada indivíduo esforça-se por se identificar, pouco a pouco, com aquilo que o atrai, com o modelo que escolheu para a sua própria maneira de ser. De acordo com o

ideal que cada um forja para si mesmo, assim resulta o seu modo de proceder. O nosso Mestre é Jesus Cristo: o Filho de Deus, a Segunda Pessoa da Santíssima Trindade. Imitando a Cristo, alcançamos a maravilhosa possibilidade de participar nessa corrente de amor, que é o mistério de Deus Uno e Trino.

Se em certas ocasiões não vos sentis com forças para seguir as pisadas de Jesus Cristo, conversai, como entre amigos, com aqueles que o conheceram enquanto permaneceu nesta nossa terra. Em primeiro lugar, com Maria, que o trouxe para nós. Com os Apóstolos. *Vários gentios aproximaram-se de Filipe, que era de Betsaida da Galileia, e fizeram-lhe este pedido, dizendo: desejamos ver Jesus. Foi Filipe e disse-o a André; André e Filipe disseram-no a Jesus.* Não é verdade que isto nos anima? Aqueles estrangeiros não se atrevem a

apresentar-se ao Mestre e procuram um bom intercessor.

Pensas que os teus pecados são muitos, que o Senhor não poderá ouvir-te? Não é assim, porque tem entradas de misericórdia. Se, apesar desta maravilhosa verdade, dás conta da tua miséria, mostra-te como o publicano: Senhor, aqui estou, tal como Tu vês! E observai o que nos conta S. Mateus, quando põem diante de Jesus um paralítico. Aquele doente não diz nada: só está ali, na presença de Deus. E Cristo, comovido por essa contrição, pela dor daquele que sabe que nada merece, não tarda em reagir com a sua misericórdia habitual: *Tem confiança, são-te perdoados os teus pecados.*

Eu aconselho-te a que, na tua oração, intervenhas nas passagens do Evangelho, como um personagem mais. Primeiro, imaginas a cena ou o

mistério, que te servirá para te recolheres e meditares. Depois, aplicas o entendimento, para considerar aquele rasgo da vida do Mestre: o seu Coração enternecido, a sua humildade, a sua pureza, o seu cumprimento da Vontade do Pai. Conta-lhe então o que te costuma suceder nestes assuntos, o que se passa contigo, o que te está a acontecer. Mantém-te atento, porque talvez Ele queira indicar-te alguma coisa: surgirão essas moções interiores, o caíres em ti, as admoestações.

Para orientar a oração, costumo - talvez isto possa ajudar algum de vós - materializar até o que há de mais espiritual. Nosso Senhor utilizava este processo. Gostava de ensinar por parábolas, tiradas do ambiente que o rodeava: do pastor e das ovelhas, da vide e dos sarmentos, de barcos e redes, da semente que o semeador lança às mãos cheias...

Na nossa alma caiu a Palavra de Deus. Que tipo de terra é a que lhe preparamos? Abundam as pedras? Está cheia de espinhos? É talvez um lugar demasiadamente calcado por pegadas meramente humanas, mesquinhas, sem brio? Senhor, que a minha parcela seja terra boa, fértil, exposta generosamente à chuva e ao sol; que a tua semente pegue; que produza espigas gradas, trigo bom.

Eu sou a videira, vós os sarmentos
Chegou Setembro e as cepas estão carregadas de vergônteas longas, finas, flexíveis e nodosas, abarrotadas de fruto, prontas já para a vindima. Reparai nesses sarmentos repletos, porque participam da seiva do tronco. Só assim aqueles minúsculos rebentos de alguns meses atrás puderam converter-se em polpa doce e madura, que encherá de alegria a vista e o coração das pessoas. No solo ficam talvez algumas varas toscas, soltas, meias

enterradas. Eram sarmentos também, mas secos, estiolados. São o símbolo mais gráfico da esterilidade. *Porque, sem mim, nada podeis fazer.*

O tesouro. Imaginai a alegria imensa do afortunado que o encontra. Acabaram os apertos, as angústias. Vende tudo o que possui e compra aquele campo. Todo o seu coração pulsa aí: onde esconde a sua riqueza. O nosso tesouro é Cristo; não nos deve importar o facto de deitarmos pela borda fora tudo o que for estorvo, para o poder seguir. E a barca, sem esse lastro inútil, navegará directamente para o porto seguro do Amor de Deus.

Há mil maneiras de rezar, digo-vos de novo. Os filhos de Deus não precisam de um método, quadriculado e artificial, para se dirigirem ao seu Pai. O amor é inventivo, industrioso; se amamos, saberemos descobrir caminhos

pessoais, íntimos, que nos levam a este diálogo contínuo com o Senhor.

Queira Deus que tudo o que acabamos de contemplar hoje, não passe pela nossa alma como uma tormenta de verão: quatro gotas, sol e de novo a seca. Esta água de Deus tem de remansar-se, chegar às raízes e dar fruto de virtudes. Assim irão passando os nossos anos - dias de trabalho e de oração - na presença do Pai. Se fraquejarmos, recorreremos ao amor de Santa Maria, Mestra de oração; e a S. José, Pai e Senhor nosso, a quem tanto veneramos, que é quem mais intimamente privou neste mundo com a Mãe de Deus e - depois de Santa Maria - com o seu Filho Divino. E eles apresentarão a nossa debilidade a Jesus, para que Ele a converta em fortaleza.

pdf | Documento gerado
automaticamente a partir de [https://
opusdei.org/pt-pt/article/homilia-s-
josemaria-vida-de-oracao/](https://opusdei.org/pt-pt/article/homilia-s-josemaria-vida-de-oracao/) (20/02/2026)