

“Tempos diários de oração”

Se desejas deveras ser alma penitente – penitente e alegre –, debes defender, acima de tudo, os teus tempos diários de oração, de oração íntima, generosa, prolongada, e hás-de procurar que esses tempos não sejam ao acaso, mas a hora fixa, sempre que te for possível. Sê escravo deste culto quotidiano a Deus, e garanto-te que te sentirás constantemente alegre. (Sulco, 994)

13/11/2006

Como anda a tua vida de oração? Não sentes às vezes, durante o dia, desejos de falar mais devagar com Ele? Não Lhe dizes: logo vou contar-te isto e aquilo; logo vou conversar sobre isso contigo?

Nos momentos dedicados expressamente a esse colóquio com o Senhor o coração expande-se, a vontade fortalece-se, a inteligência – ajudada pela graça – enche a realidade humana com a realidade sobrenatural. E, como fruto, sairão sempre propósitos claros, práticos, de melhorares a tua conduta, de tratares delicadamente, com caridade, todos os homens, de te empenhares a fundo – com o empenho dos bons desportistas – nesta luta cristã de amor e de paz.

A oração torna-se contínua como o bater do coração, como as pulsações. Sem essa presença de Deus não há vida contemplativa. E sem vida contemplativa de pouco vale trabalhar por Cristo, porque em vão se esforçam os que constroem se Deus não sustenta a casa.

Para se santificar, o cristão corrente – que não é um religioso e não se afasta do mundo, porque o mundo é o lugar do seu encontro com Cristo – não precisa de hábito externo nem sinais distintivos. Os seus sinais são internos: a constante presença de Deus e o espírito de mortificação. Na realidade, são uma só coisa, porque a mortificação é apenas a oração dos sentidos. (Cristo que passa, nn. 8–9)

[opusdei.org/pt-pt/article/tempos-](https://opusdei.org/pt-pt/article/tempos-diarios-de-oracao/)
[diarios-de-oracao/](https://opusdei.org/pt-pt/article/tempos-diarios-de-oracao/) (23/02/2026)