

Marco Caldas

**VIVER A ORAÇÃO**  
**com o coração**

 EDIÇÕES  
CARMELO

Título: Viver a oração com o coração  
Autor: Marco Caldas  
Revisão: Adosinda Bacelar  
Capa: Gabinete de projetos do GAF (Nézé)  
Ilustrações: Carolina Pinheiro

1.ª edição: Março 2025

Depósito Legal: 545897/25

ISBN: 978-972-640-217-6

© 2025, Edições Carmelo  
Convento de Avelãs  
Apartado 141  
4634-909 Marco de Canaveses  
Tel.: 255 531 354  
E-mail: [editorial@carmelo.pt](mailto:editorial@carmelo.pt)  
[www.carmelo.pt](http://www.carmelo.pt)

Composição e paginação:

*Edições Carmelo*

Impressão:

*Artipol - Águeda*

## Nota de abertura

A oração, na nossa vida, não é apenas uma atividade, mas o próprio centro da nossa existência. Ela é como a respiração para o corpo, um movimento constante e vital que permeia todos os aspetos da vida. E engana-se quem pensa que orar se limita às paredes de uma igreja ou aos muros de um convento: é possível ser-se contemplativo mesmo no meio do mundo, integrando a oração em todas as atividades do dia a dia.

A prática regular da oração é essencial para aprofundar a vida espiritual, e o acompanhamento espiritual pode ser uma grande ajuda para quem deseja esse aprofundamento. Mas é através da oração que o contemplativo exercita a sua relação com Deus, transforma o seu coração e encontra a verdadeira paz e felicidade. A ideia de «oração contínua» pode parecer desafiadora, mas trata-se, na verdade, de manter uma atitude de abertura a Deus em todos os momentos da

vida. É estar consciente da Presença de Deus em cada pensamento, palavra e ação.

Para a oração na vida quotidiana, o silêncio interior é fundamental. Ele permite que nos desconectemos das distrações do mundo e nos concentremos em Deus. É importante não só falar, mas também ouvir: é preciso estar atento à voz de Deus dentro de nós, pois a Sua Palavra é alimento e fonte de inspiração para a alma.

Da mesma forma, a leitura orante envolve uma escuta atenta e uma meditação profunda sobre os textos sagrados. A meditação é uma prática que nos ajuda a silenciar a mente e a entrar em contacto com o nosso interior mais profundo, permitindo-nos viver de forma mais intensa a experiência de Deus. Não menos importante, a nossa gratidão a Deus por todas as Suas bênçãos é uma forma poderosa de oração. O louvor eleva o espírito e liga-nos à alegria divina. Interceder por outras pessoas também é um ato de amor e compaixão. A intercessão amplia os nossos horizontes e fortalece a nossa ligação à comunidade.

Assim, podemos afirmar que, ao orar, estamos a estabelecer um diálogo íntimo e constante com Deus, o que constitui um alimento para a alma e um guia

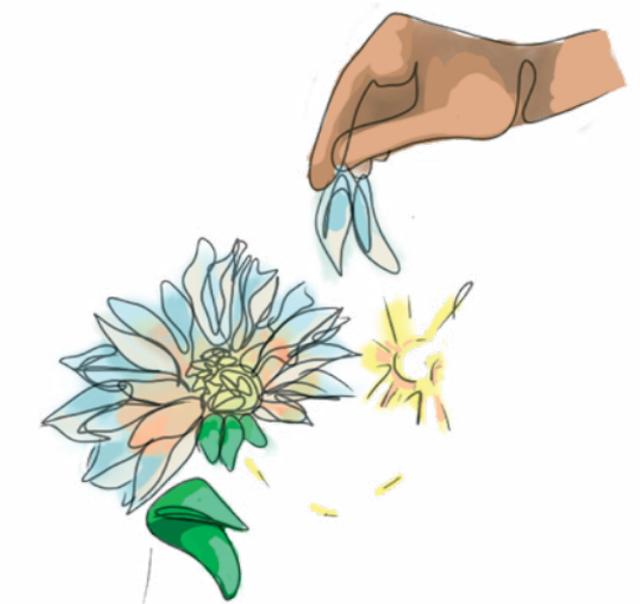
para a experiência da Sua Presença em nós, levando à transformação do coração humano, tornando-o mais semelhante ao coração de Deus. Através da oração, cultivamos virtudes como o amor, a paz, a humildade e a compaixão.

Para conhecer a Deus de forma pessoal e íntima, o caminho é a oração, pela qual experimentamos a misericórdia, a bondade e o Seu amor infinito.



I

## Vida cristã: dom e missão



# Índice

Nota de abertura.....	5
I Vida cristã: dom e missão.....	9
II Coração contemplativo .....	15
III Profundidade espiritual.....	19
IV Transformar a vida .....	25
V Oração, arte da simplicidade.....	39
VI Amor: sentimento e vontade .....	43
VII Para além das emoções.....	49
VIII Um modo de orar.....	55
IX Preparação.....	61
X Leitura.....	69
XI Meditação .....	77
XII Representação .....	83
XIII Reflexão.....	89
XIV Diálogo.....	93
XV Dificuldades .....	99
XVI Prática da Presença de Deus.....	109
Nota final.....	119
Bibliografia Consultada .....	123