



A oração perfeita existe... e São Tomás já te ensinou como fazê-la
(mesmo que quase ninguém saiba) | 1

Introdução: quando rezar deixa de ser repetir palavras

Vivemos numa época de ruído constante. Ecrãs, pressa, preocupações... e, no meio de tudo isso, a oração é muitas vezes reduzida a fórmulas rápidas ou a momentos improvisados. Mas surge uma pergunta decisiva: **existe uma forma verdadeiramente perfeita de rezar?**

A resposta é sim. E não é uma invenção moderna, nem uma técnica psicológica: é um ensinamento profundo de São Tomás de Aquino, um dos maiores pensadores da teologia católica.

Para ele, a oração não é simplesmente “dizer coisas a Deus”. É um ato profundamente racional, espiritual e transformador, que envolve toda a pessoa humana e a orienta para o seu fim último: **o próprio Deus**.

Este artigo não se limita a explicar a sua teoria. Vai ajudar-te a **rezar melhor, com mais sentido e com maior fruto espiritual**.

1. O que é a oração segundo São Tomás?

Para compreender a oração perfeita, é preciso primeiro entender o que é a oração.

São Tomás define-a assim:

“A oração é a elevação da mente a Deus.”

Ele não começa pelas palavras. Começa pela **mente e pelo coração elevados**. Ou seja, a oração não começa nos lábios, mas na alma.

Isto liga-se diretamente à Sagrada Escritura:

“Este povo honra-me com os lábios, mas o seu coração está longe de mim” (cf. Evangelho de Mateus 15,8)



A oração perfeita existe... e São Tomás já te ensinou como fazê-la
(mesmo que quase ninguém saiba) | 2

Portanto, **a oração perfeita não é a mais longa, mas a mais verdadeira.**

2. A estrutura da oração perfeita: o que São Tomás descobre

São Tomás não improvisa. Ele analisa a oração mais perfeita alguma vez dada: o **Pai-Nosso**, ensinado por Jesus Cristo.

Para ele, esta oração contém **tudo o que o homem deve pedir e como o deve pedir.**

As chaves da oração perfeita segundo São Tomás:

- Está **ordenada a Deus** (não centrada no ego)
- Procura **bens espirituais antes dos materiais**
- Expressa **confiança filial**
- Tem uma ordem: primeiro Deus, depois o homem

Por outras palavras:

☐ **A oração perfeita é aquela que te transforma, não a que apenas te alivia.**

3. Os três tipos de oração segundo São Tomás

São Tomás, seguindo a Tradição, distingue três formas fundamentais de oração. Não são compartimentos isolados, mas caminhos complementares.

1. Oração vocal: o começo necessário

É a oração expressa com palavras: Pai-Nosso, Ave-Maria, Salmos...

Pode parecer a mais simples, mas São Tomás sublinha algo essencial:

☐ **Não é inferior se for bem feita.**



A oração perfeita existe... e São Tomás já te ensinou como fazê-la
(mesmo que quase ninguém saiba) | 3

A oração vocal é boa quando:

- as palavras expressam o que o coração sente
- ajuda a manter a atenção
- educa a alma na fé

Mas atenção: se se torna mecânica, perde a sua essência.

“Quando rezardes, não useis muitas palavras vãs...” (cf. Evangelho de Mateus 6,7)

Aplicação prática:

Não rezes mais... reza melhor. Mesmo que seja apenas uma oração, mas com atenção.

2. Oração mental: o salto interior

Aqui fala-se menos com os lábios e mais com a mente e o coração.

É a oração de:

- meditação
- reflexão
- contemplação inicial

Consiste em **pensar em Deus, nos seus mistérios e na sua vontade.**

São Tomás considera-a superior à oração vocal porque envolve mais diretamente a alma.

Exemplo prático:

- meditar a Paixão de Cristo
- refletir sobre uma parábola
- falar com Deus interiormente

□ Aqui a oração deixa de ser repetição e torna-se um **diálogo real.**



A oração perfeita existe... e São Tomás já te ensinou como fazê-la
(mesmo que quase ninguém saiba) | 4

3. Oração contemplativa: a união com Deus

Este é o nível mais alto.

Já não se trata tanto de pensar... mas de **amar e contemplar**.

É uma oração:

- silenciosa
- profunda
- transformadora

Aqui cumpre-se a Escritura:

| *“Aquietai-vos e sabeis que eu sou Deus” (cf. Salmos 46,10)*

São Tomás ensina que esta forma de oração é um antegozo do céu. É quando a alma repousa em Deus.

☐ Não é algo que se possa “forçar”. É um dom... mas é preciso dispor-se.

4. A teologia da oração: por que rezar se Deus já sabe tudo?

Aqui São Tomás responde a uma das grandes objeções:

“Se Deus sabe tudo, por que rezar?”

A resposta tomista:

☐ Não rezamos para informar Deus, mas para **nos transformar a nós mesmos**.

A oração:



A oração perfeita existe... e São Tomás já te ensinou como fazê-la
(mesmo que quase ninguém saiba) | 5

- ordena os nossos desejos
- torna-nos recetivos à graça
- une-nos à vontade divina

Deus quer dar-nos coisas...
mas quer que as peçamos, porque isso nos faz crescer.

5. As condições da oração eficaz

São Tomás ensina que a oração é eficaz quando cumpre certas condições:

✓ Humildade

Reconhecer que dependemos de Deus

✓ Fé

Acreditar que Deus pode e quer agir

✓ Perseverança

Não desistir se não houver resposta imediata

✓ Reta intenção

Pedir o que convém para a salvação

Isto liga-se a um ensinamento fundamental:

┆ *“Pedi, e dar-se-vos-á” (cf. Evangelho de Mateus 7,7)*

Mas São Tomás acrescenta uma nuance:

□ Deus responde sempre... mas nem sempre como esperamos.



A oração perfeita existe... e São Tomás já te ensinou como fazê-la
(mesmo que quase ninguém saiba) | 6

6. Aplicações práticas: como rezar hoje segundo São Tomás

No contexto atual, este ensinamento é mais necessário do que nunca.

Guia concreta para a tua vida diária:

1. Começa com oração vocal consciente

Um Pai-Nosso bem rezado vale mais do que mil distraídos.

2. Dedicar 5-10 minutos à oração mental

Medita o Evangelho do dia.

3. Procura momentos de silêncio

Sem palavras. Apenas presença diante de Deus.

4. Ordena os teus pedidos

Primeiro o espiritual, depois o material.

5. Persevera

A oração nem sempre se “sente”... mas atua sempre.

7. A grande lição de São Tomás

São Tomás não nos dá uma técnica... dá-nos uma visão:

□ **A oração perfeita não é a que muda Deus... é a que te muda a ti.**

E quanto mais perfeita for, mais te aproxima do teu fim último:

a união com Deus.



A oração perfeita existe... e São Tomás já te ensinou como fazê-la
(mesmo que quase ninguém saiba) | 7

Conclusão: rezar como os sábios, viver como os santos

Hoje muitos procuram métodos, emoções ou experiências rápidas. Mas São Tomás recorda-nos algo eterno:

- Rezar é elevar a alma
- Rezar é ordenar a vida
- Rezar é amar a Deus

E, sobretudo:

□ **Rezar bem é começar a viver o céu na terra.**

Porque a oração perfeita não é um ideal impossível...
é um caminho concreto que começa hoje.