



# CONVERSAS COM MARIA

OUTRAS OBRAS DA AUTORA:

*Um Certo Sorriso*  
*Seis Histórias de Amor* (co-autora)  
*A Minha Cozinha*  
*Dieta (à minha maneira)*  
*Agenda de Sabores*  
*O Tempo e os Afectos*  
*Querida Menopausa* (cartas com Rita Ferro)  
*Bocados de Nós*  
*Porque é que as Mulheres Gostam de Homens*  
*As Nove Magníficas*  
*Coisas que Sei... ou Julgo Saber*  
*Mulheres que Amaram Demais*  
*Nós de Amor*  
*Receituário*  
*Caminhos do Coração*  
*Coma Comigo*  
*Aquilo em que Eu Acredito*  
*Os Nove Magníficos*  
*O Amor É Difícil*  
*O que Aprendi com a minha Mãe*  
*E Nada o Vento Levou*  
*Erros Meus, Má Fortuna, Amor Sempre?*  
*Caminhos para Deus*  
*Memórias de uma Vida Consentida*

Helena Sacadura Cabral



# CONVERSAS COM MARIA

CLU  
BEI  
AUT  
OR

Reservados todos os direitos de acordo com a legislação em vigor.  
Reprodução proibida por todos e quaisquer meios.

Por vontade expressa do autor, a presente edição não segue a grafia do Novo Acordo Ortográfico da Língua Portuguesa

© 2017, Helena Sacadura Cabral  
Direitos para esta edição:  
Clube do Autor, S. A.  
Avenida António Augusto de Aguiar, 108 - 6.º  
1050-019 Lisboa, Portugal  
Tel.: 21 414 93 00 / Fax: 21 414 17 21  
info@clubedoautor.pt

Título: *Conversas com Maria*  
Autora: Helena Sacadura Cabral  
Revisão: Silvina de Sousa  
Paginação: Maria João Gomes,  
em caracteres Revival  
Impressão: Multitipo – Artes Gráficas, Lda. (Portugal)

ISBN: 978-989-724-378-3  
Depósito legal: 424 636/17  
1.ª edição: Maio, 2017

[www.clubedoautor.pt](http://www.clubedoautor.pt)

A todos aqueles que procuram Maria.

Um agradecimento especial  
ao Padre Tolentino de Mendonça.

## *Sumário*

Antes de começar .....	13
I. As minhas orações a Maria .....	17
II. Maria, Mãe de Deus .....	33
III. Preces da Igreja .....	49
IV. Devoções populares .....	105
V. Caminhos para uma meditação pessoal .....	165
Índice de orações .....	181
Bibliografia .....	187

## *Antes de começar*

Este livro, *Conversas com Maria*, nasceu da vontade de dar continuação ao que se tornou, nos últimos anos, uma necessidade espiritual minha, que começou com o livro *Vida e Alma* e prosseguiu nos *Caminhos para Deus*.

A carência de valores verificada na sociedade actual, a globalização e o abandono de alguma prática religiosa constituem uma preocupação da Igreja, do Papa e dos muitos católicos que ensaiam resistir a todas estas perdas.

Devo confessar que também sofro as consequências dessas circunstâncias e, a meu modo, vou



lutando para que elas não me marquem nem se apoderem de mim.

Seja por sentir que o mundo ainda é marcadamente masculino, ou seja pelo resultado das transformações sociais que atrás referi, o certo é que ultimamente comecei a ter a percepção de que se tornava urgente reflectir no papel de Maria, a Virgem Mãe, na Igreja. Ou, dito de outra forma, senti que se tornava cada vez mais necessário repensar o lado feminino de Deus.

Eu mesma, apesar de ser mulher, rezava muito mais à Santíssima Trindade do que à Mãe de todos nós. Foi essa constatação que me alertou e espoletou o desejo de mergulhar no Seu mundo, para vir a descobrir a grandeza do mesmo.

A partir daí e além de partilhar com o leitor as minhas preces Àquela que, creio, me tem sob a sua protecção, este livro faz uma recolha de orações, eruditas e populares, que, pese embora representem uma visão muito pessoal, podem permitir a cada um a sua própria reflexão.

Será, também, devo confessá-lo, uma forma de homenagear o Ano Mariano, ao qual a vinda do Papa Francisco a Fátima dará grandeza especial.



É o fruto desse trabalho que aqui vos deixo, na presunção de que ele possa trazer-vos tantos benefícios como aqueles que eu, inesperadamente, colhi.

Março de 2017

# I

## *As minhas orações a Maria*

Orar é, também, falar com Maria. É um momento de intimidade com a nossa Mãe, no qual nos colocamos diante da Sua presença e a reconhecemos como única na nossa vida!



## *Nos Teus braços me entrego*

Ó minha Mãe, rojada aos Teus pés, só pretendo saber oferecer-me totalmente a Vós.

Dou-Vos, Senhora, tudo o que tenho, os meus olhos, a minha voz, os meus ouvidos, o meu coração, para que deles faças tudo o que entenderes por justo fazer.

Só assim a minha vida terá verdadeiro significado e todo o meu ser estará ao Vosso serviço.

E porque sou Vossa filha, peço-Te que não esqueças as minhas vulnerabilidades, dando-me a coragem de que tanto preciso para cumprir o meu destino!

Que assim seja, Mãe adorada.



## *Despojamento*

Maria, minha Mãe,

Nada do que tenho me pertence.  
E de que me serviria, se me pertencesse,  
nesse jardim em que espero encontrar-Te?  
Todos os dias luto  
para me desprender do que é acessório,  
todos os dias rezo e peço  
que me tornes frugal,  
insensível ao que é dispensável.

Faz-me como os lírios do campo,  
que de nada carecem  
para mostrar o seu esplendor.  
E todos os anos renascem  
sempre com o mesmo fulgor.

Salva, Maria, a pureza da minha alma  
e protege-me com o Teu amor.



## *Não me deixes esquecer*

Maria, Mãe de todos nós,  
Não tenho por hábito recorrer a Ti  
E disso vos peço perdão.

Esqueço que a Trindade,  
À qual me ajoelho,  
Pai, Filho, Espírito Santo  
É, também, Obra Tua!  
Perdoa-me, e a todas as mulheres  
Que tanto Te esquecem.

Vela, Maria,  
Para que Te tenha sempre presente  
No meu dia-a-dia  
E nas dificuldades que, sei,  
Compreenderás melhor do que ninguém.

Lembra-me, Mãe Celeste,  
Que tudo o que faço, sendo em louvor  
Do Teu Filho,  
Em Teu louvor será também.

Não me deixes esquecer-Te, Maria,  
Mantém viva a Tua presença na minha Vida!