

## A ORAÇÃO DO CORAÇÃO

- Oramos porque desejamos cumprir a vontade de Deus. Oramos sempre, em todas as circunstâncias porque sempre precisamos da ajuda de Deus. Oramos porque a oração é o alimento da nossa alma. Oramos porque oração é um ato de amor que muito agrada a Deus, reparamos os nossos pecados e aumenta a nossa confiança.

As pessoas que sofrem doenças físicas, psíquicas e espirituais pela oração podem oferecer os seus sofrimentos a Deus, com amor e confiança e encontrar alívio, força e consolação. Os sofrimentos oferecidos por amor tornam-se fecundos, produzem frutos de conversão. A oração é sempre benéfica e fortalece na luta contra o Mal. Se o Inimigo ataca é pela oração confiante que alcançamos a vitória. É Deus que nos dá a força para O vencer. A oração, portanto, é uma grande fonte de libertação, uma arma poderosíssima contra os demónios.

Ora, O Senhor Jesus ensinou-nos a orar sempre, dia e noite, sem cessar. Por isso, a nossa oração deve ser constante. Devemos orar sempre, mesmo quando estamos a dormir: «Eu durmo, mas o meu coração esta desperto» exclama a esposa do Cântico dos Cânticos.

- A oração tem de ser contínua: “É preciso orar sempre” (Lc 18,1); São Paulo exortava aos cristãos: «Sede sempre alegres, rezai sem cessar, e, em todas as circunstâncias, daí graças a Deus» (1 Tes 5,16-18). A oração é o respiro da nossa alma. É fonte de vida, como o ar que respiramos. É lembrar-se de Deus, d’Aquele que é a fonte da nossa vida, o nosso tudo.

O Catecismo da Igreja católica (2698) propõe aos fiéis a oração contínua. Para ser tal, ela deve ter o seu ritmo, cotidiano, semanal e anual.

- O ritmo cotidiano. A oração da manhã e da tarde, antes e depois das refeições, a Liturgia das Horas.

- O ritmo semanal ou dominical, centrado na celebração da Eucaristia.

- O ritmo anual marcado pelo ciclo do ano litúrgico, o Advento que nos prepara ao Santo Natal, a quaresma para a Santa Páscoa e tempo chamado "comum".

Os ritmos litúrgicos são fundamentais para a vida cristã. Depois fala das formas de oração: oração vocal (2700), da meditação (2705), e da contemplação (2709).

O hábito de orar todos os dias, produz o hábito da oração, ou oração contínua: O Espírito Santo é o Mestre interior da oração: *«É assim que também o Espírito vem em auxílio da nossa fraqueza, pois não sabemos o que devemos de pedir, para rezarmos como deve ser; mas o próprio Espírito intercede por nós com gemidos inefáveis»* (Rom 8,26-27).

Jesus respondeu à Samaritana, e disse-lhe: *«Quem beber desta água (a água deste mundo) tornará a ter sede; mas aquele que beber da água que Eu lhe der (o Espírito Santo) nunca mais terá sede, porque a água que Eu lhe der tornar-se-á nele uma fonte de água que jorra para a vida eterna».* (Jo 4,13-14)

*O que é esta «água viva»?* Jesus estava a falar do Espírito Santo. O Espírito Santo é «a fonte de água viva que jorra para a Vida eterna» (Cf. Jo 4,14). Jesus ensina-nos a atingir nessa fonte INESGOTÁVEL, a matar a nossa sede de amor e paz, atingindo nesta ÁGUA VIVA que jorra para sempre, até a vida eterna. A Samaritana era uma pessoa sedenta, mas as fontes mundanas a deixavam sempre insatisfeita, mas quando Jesus lhe falou da FONTE DE ÁGUA VIVA, da Água do Espírito Santo, ela, mesmo sem compreender, pediu-Lhe: *«Senhor, dá-me dessa água, para que eu não mais tenha sede»* (Jo 4,15).

Como se chega à oração contínua? (Teófane o Recluso)

Os Padres do deserto praticavam “a oração de Jesus”, isto é, repetiam uma frase breve usando o nome de Jesus, por exemplo: “Senhor Jesus Cristo, Filho de Deus Salvador tem piedade de mim, pecador.” Ou: “Senhor Jesus tem piedade de mim.”

Os grandes mestres espirituais ensinavam a repeti-la sem cessar. Até mesmo seguindo o ritmo da respiração. Inspirando diziam: “Senhor Jesus” e expirando: “Tem piedade de mim.” Ensinavam a repetir esta oração seguindo o ritmo da nossa respiração.

O nome de Jesus é poderoso, significa “Deus salva”. É o nome de Jesus que torna eficaz esta oração. Quando invocamos o nome de Jesus falamos com Jesus, mas, também, invocamos o Seu poder de salvação: *«Não existe sob o céu qualquer outro nome dado aos homens pelo qual devemos ser salvos»* (Act 4,12).

O Catecismo da Igreja Católica fala do COMBATE DA ORAÇÃO.

«A oração é um dom da graça e uma resposta decidida da nossa parte. Pressupõe sempre um esforço. Os grandes orantes da Antiga Aliança antes

de Cristo, bem como a Mãe de Deus e os santos com Ele no-lo ensinam: a oração é um combate. Contra quem? Contra nós mesmos e contra as astúcias do Tentador que tudo faz para desviar o homem da oração e da união com o seu Deus. Reza-se como se vive, porque se vive como se reza. Se não se quiser agir habitualmente segundo o Espírito de Cristo, também não se pode orar habitualmente em seu nome. O «combate espiritual» da vida nova do cristão é inseparável do combate da oração». (CIC 2725)

### **Intimidade filial, confiança em Deus**

A eficácia da oração, não depende da quantidade de palavras, mas sim da nossa confiança filial em Deus. Jesus disse: *«Mas tu, quando orares, entra no teu quarto, fecha a tua porta, ora a teu Pai na intimidade do teu coração, e teu Pai, que vê em secreto, te recompensará»*; e continua *«Na vossa oração, não sejais como os pagãos, que usam vãs repetições, porque pensam que serão atendidos por muito falarem. O vosso Pai sabe o que vos é necessário, antes de vós lho pedirdes. Portanto, vós orareis assim: Pai nosso»* ... (Mt 6,5-17)