

**Padre Leone Orlando**

# **A ORAÇÃO É CAMINHO**

A vida é uma caminhada na qual temos sempre algo a aprender. A oração é como a vida: é orando que aprendemos a orar. E como na vida não há um dia igual a outro, assim acontece na oração: não existe uma experiência igual a outra, temos sempre que apreender.

É nadando que se aprende a nadar. Podemos ouvir mil instruções sobre a natação, mas se queremos aprender a nadar, temos que entrar na água e começar a nadar. A mesma coisa acontece na oração: se queremos apreender a orar, devemos começar a orar. A orar apreende-se orando. A oração é caminho: quanto mais avançamos, tanto mais aprendemos. A oração é amizade com Deus, cresce e se profunde com o tempo, tal como acontece com os amigos.

A oração toca o mistério íntimo de cada ser humano, as aspirações mais profundas do coração: é o alimento da nossa alma. Precisamos dela para viver. Por isso, em todos os recantos da terra há sempre homens e mulheres que se recolhem para a oração. Em cada orante há sentimentos de gratidão, de louvor, de súplica e de arrependimento; há pedidos de ajuda, de graça e de misericórdia; há desejo de harmonia interior, de unidade, e de fraternidade; há esperança dum mundo melhor, cheio de bondade, de justiça e de paz; há sede de atingir «água» nas fontes da vida: «Quem reza salva-se, de certeza; quem não reza condena-se, de certeza».

### **Formas de oração.**

A Igreja ensina que existem duas formas de oração diferentes e complementares: a oração vocal e a oração mental. Uma não exclui a outra, porque a oração é sempre diálogo com Deus.

A oração vocal é a oração das multidões: com ela aprendemos a orar e nela perseveramos durante toda a vida. A oração mental é feita exclusivamente com a mente, sem recorrer a palavras ou orações compostas previamente. É uma oração silenciosa que dá atenção à Palavra de Deus e aos movimentos interiores do coração: a meditação e a contemplação (CIC 2705).

Nesta breve reflexão iremos falar sobretudo da «oração vocal». Para nos educar, temos que nos converter e passar da oração vocal distraída» para a «oração vocal atenta». Educando a nossa «atenção» podemos chegar à oração mais profunda: a meditação e a contemplação.

### **A oração é diálogo com Deus.**

O que é oração? A oração é diálogo com Deus. Pela oração «escutamos» a Deus que fala de tantas formas: Ele fala pela Bíblia, pela Igreja, pelos acontecimentos da vida e pela voz interior da consciência. Pela oração, Lhe «respondemos». Por isso a oração é sempre «diálogo com Deus».

A oração é um «diálogo amoroso» com Deus: é a nossa resposta ao primeiro mandamento: *«amarás o Senhor, teu Deus, com todo o teu coração, com toda a tua alma, com todas as tuas forças»* (Dt 6,5). Deus é amor e quer ser amado. O amor para com Deus não é opcional, não é algo que é proposto à nossa escolha, é uma necessidade: amar a Deus é *«o maior e o primeiro mandamento»* (Mt 22,38). Como é que podemos cumprir o mandamento do amor? A resposta é simples: fazer deste mandamento o conteúdo fundamental da nossa oração.

Podemos encontrar diversas definições sobre a oração, mas,

com certeza que a oração é sempre un ato de maor, *um encontro pessoal com Deus*, um encontro do filho com o Pai. A oração é amizade para com Deus, é essencialmente, um acto de amor. Amo, então rezo. Não existe oração sem amor. Por isso, se progredirmos no amor, progredimos também na oração.

### **A oração é amizade para com Deus.**

A amizade não tem regras, a oração, também, não tem regras. Sempre temos de aprender, mas nunca podemos dizer que sabemos, porque, mal que acabamos de o dizer, Deus abre à nossa frente um novo horizonte inexplorado e surpenfente. A oração é caminho, temos de avançar, cominhando abre-se o caminho.

### **A oração do Amor: o Pai Nosso.**

Jesus ensinou que a oração é amor, quando nos deixou a oração do “Pai nosso”. Cada um dos oito pedidos desta oração, é um acto de amor:

- *Pai nosso*: a oração é uma relação confiante, amorosa de um filho para com o seu Pai;
- *Santificado seja o Vosso nome*: Pai, quero que sejais acolhido e amado por todos;
- *Venha a nós o Vosso Reino*: Pai, quero que Tu vivais no coração de cada homem;
- *Seja feita a Vossa vontade*: Pai, que o nosso amor seja mostrado com actos inspirados no amor de Cristo - “não a minha mas a Tua vontade seja feita”;
- *O pão nosso de cada dia dai-nos hoje*; dai-me a mim e a todos o alimento material e espiritual, para que Vos possamos continuar a amar;

- *Perdoai-nos como nós perdoamos aos quem nos têm ofendido*: Pai, perdoai-nos, pelo Vosso amor, e ajudai-nos a amar e perdoar;

- *Não nos deixeis cair em tentação*: Pai, salvai-nos do perigo de Vos atraíçormos; queremos amar-Vos com todas as nossas forças;

- *Livrai-nos do mal*: Pai, livrai-nos do Maligno e de tudo o que nos afasta do Vosso amor.

Pela oração do «Pai Nosso», a oração que o Senhor nos ensinou, não há dúvida: «a oração é amor». Esta é a primeira e mais importante definição da oração.

### **A verdade mais importante: «Deus ama-me».**

Quando estamos convencidos de que «Deus é Amor» a oração brota sozinha, espontaneamente, sem esforço. Esta convicção constitui o fundamento da oração. Não é fácil chegarmos a esta convicção, mas vale a pena lutar para a construirmos dentro de mim. É pelo amor que entramos diretamente no coração de Deus.

### **A oração é o respiro da alma.**

A oração é o respiro da alma: se não respiramos, morremos. A mesma coisa acontece com a oração: precisamos dela para viver. A oração não é um dever, é uma necessidade, uma necessidade vital. Tal como o nosso corpo precisa de alimento assim a nossa alma precisa do seu alimento: a oração. Se não comemos, adoecemos e morremos; se não orarmos a nossa alma adoece, desfalece e morre. Não é Deus que precisa de nós e da nossa oração. Somos nós que precisamos de Deus. Não é

Deus que precisa da nossa oração, somos nós que precisamos de orar para alimentarmos a nossa alma.

Jesus ensinou a necessidade de «orar sempre, sem desfalecer» com a Parábola do juiz e da pobre viúva (Lc 18, 1-8). Precisamos de «orar sempre, sem cessar» porque precisamos de Deus como o ar que respiramos. Por isso, A Igreja ensina que a oração tem o seu ritmo.

### **A oração tem o seu ritmo.**

A oração tem um ritmo quotidiano, semanal e anual. Tem um ritmo quotidiano porque todos os dias precisamos de nos alimentar: as orações da manhã e da noite, antes e depois das refeições, ou, também a Liturgia das horas, o breviário: laudes, hora intermédia, vésperas e completas. A oração tem um ritmo semanal: o Domingo é o Dia do Senhor, participamos na Santa Missa dominical. O ritmo anual é constituído pelas grandes festas, o Santo Natal, a Páscoa, o Pentecostes entre outras. A oração é vida, é o respiro da alma, deve animar todos os momentos da nossa vida.

Temos de reconhecer que muitas vezes nos esquecemos de Deus e descuidamos da oração. Por isso, a primeira tarefa da oração é precisamente a de cultivar a «lembração de Deus» na nossa vida; a oração é como um despertador que acorda a «memória de Deus e a necessidade da oração».

### **A orar se aprende orando.**

Já dissemos que orando é que se aprende a orar. Agora colocamos a questão: «eu quero aprender a orar. Por onde começar? O que devo fazer? Qual é o caminho a seguir?»

A oração é um dom de Deus, é Deus que conduz cada pessoa pelo caminho de oração. A oração é também resposta do homem ao Amor de Deus e cada um responde segundo a inclinação do seu próprio coração. Na tradição secular da Igreja encontramos três expressões de oração: a oração vocal, a meditação e a contemplação. Nós iremos falar principalmente da oração vocal, com a qual aprendemos a orar, talvez dos lábios da nossa mãe.

### **A PRIMEIRA ETAPA: A ORAÇÃO VOCAL.**

Os discípulos pediram a Jesus: «ensina-nos a orar» e Jesus ensinou-lhes a oração do «Pai-Nosso», uma oração vocal (CIC 2701).

A oração vocal é, por excelência, a oração das multidões: é uma oração simples que está ao alcance de todos. Rezar devagar uma fórmula é uma forma valiosa de oração que responde a uma exigência íntima da natureza humana: precisamos de exprimir, verbalizar os nossos sentimentos.

As orações mais importantes são aquelas que aprendemos em família ou na catequese: o Pai Nosso, a Ave Maria, o Glória, o ato de contrição entre outras. Orações que aprendemos em crianças e que ainda hoje usamos.

*«A memorização das orações fundamentais oferece um suporte indispensável á vida de oração, mas é importante que se faça saborear o seu sentido» (CIC 2685).*

Estas orações ajudam-nos a orar. Por isso, não as podemos desprezar, mas as devemos valorizar e utilizar. Podem ser lidas,

rezada a voz baixa ou em alta voz ou, também, só rezadas mentalmente, mas sempre ajudam e alimentam a nossa oração.

### **A oração vocal atenta**

Acabamos de dizer que as orações que aprendemos nos ajudam a orar. Agora vamos dizer que precisamos de nos educar a rezá-las com «atenção», por isso, iremos falar da «oração atenta». Começamos por dizer que a «oração distraída» não é oração. Com o passar do tempo, a rotina acaba por esvaziar a nossa oração: rezamos com os lábios e não como o coração. A oração vocal distraída é como uma doença «cancerígena» que mata a nossa oração. Uma doença muito difusa que pode ser curada educando a nossa atenção.

O Próprio Jesus alertou-nos: *«não sejais como os gentios, que usam de vãs repetições, porque pensam que é por muito falarem que serão atendidos»*. (Mt 6,9-13).

*O que é a «oração vocal atenta»?*

Respondemos: é dar atenção a Deus, a quem falamos e às palavras que Lhe dirigimos. A oração vocal não é verdadeira oração quando é «distraída», porque não dá atenção a Deus a quem falamos nem às palavras que Lhe dirigimos. Por isso, precisamos de educar a nossa «atenção» para que a nossa manifesta o nosso amor a Deus e o fervor das nossas almas. Deus procura «adoradores em espírito e verdade», isto é, pessoas que Lhe dirijam uma oração sincera, quente, que brota do coração.

Temos que valorizar e apreciar as nossas orações: oração do terço, as orações da manhã e da noite entre outras, porque nos



ajudam a orar. Não podemos desvalorizar, temos de as apreciar. Muitas vezes nem sequer sabemos o que dizer ao Senhor, mas estas orações, lidas ou rezadas, nos ajudam a orar, a exprimir os sentimentos do nosso coração ou a assumir aquela atitude de confiança amorosa para com Deus que ainda não temos, mas que desejamos ter. Pela oração vocal ajuda-nos a manter a nossa mente concentrada na presença de Deus e a dialogar mentalmente com Ele. Portanto, a oração vocal é verdadeira oração, uma oração que exprime o amor e o fervor das nossas almas, a atenção amorosa que damos à Presença do Deus (cf. CIC 2700)

### **Oração e vida cristã**

Oração e vida cristã são inseparáveis (CIC 2745). A vida cristã consiste em viver o a graça batismal: a vocação de filhos de Deus, que se resume no mandamento novo do amor: *«amai-vos uns aos outros como Eu vos amei»*. É a oração que alimenta o amor de Deus em nós e dá-nos a força de viver o amor, inclusive para os inimigos; o mesmo amor com que Jesus nos amou, em conformidade filial e amorosa à Vontade do Pai.

### **A oração é deixar-se conduzir pelo Espírito Santo**

A oração é um «diálogo» amoroso com Deus que nos liberta da escravidão do mundo e do pecado. É pela oração que nos deixamos conduzir pelo Espírito Santo. Se deixarmos a oração, afastamo-nos de Deus e recaímos na escravidão do pecado. Como pode o Espírito Santo ser a «nossa vida» se o nosso coração estiver longe d'Ele?

## **Orar para vencer as tentações**

Jesus disse: «*Vigiai e orai, para não cairdes na tentação*» (Mt 26,41). De repente, aparecem à nossa mente mil trabalhos que julgamos urgentes, que distraem a nossa atenção. A oração aparece como uma atividade inútil e com facilidade desistimos. Muitas vezes recorreremos à oração «como o último recurso», o que revela a nossa falta de fé. Esquecemo-nos das palavras do Senhor: «*Sem mim, nada podeis fazer*» (Jo 15,5)». (CIC 2732)

## **Orar para vencer a preguiça**

A preguiça ameaça a nossa vida espiritual. É uma forma de depressão devida à negligência, ao relaxamento e à diminuição da vigilância. Jesus alertou-nos quando disse: «*O espírito está pronto, mas a carne é fraca*» (Mt 26,41).

Pedimos ao Senhor um coração humilde, porque os humildes não se surpreendem com sua miséria. Os humildes não desanimam perante as dificuldades, mas confiam no Senhor e perseveram na oração. (cf. CIC 2733)

## **Oração e vigilância**

Os grandes orantes, os santos e o próprio Jesus ensinam que a oração é um combate. É um combate contra quem? O Tentador faz de tudo para nos desviar da nossa oração e impedir a união com Deus. Por isso, a oração torna-se uma luta. Por isso, se queremos viver segundo o Espírito de Cristo, também oramos habitualmente. O «combate espiritual» da vida nova do cristão é inseparável do combate da oração. (CIC 2725)

## **A oração fortalece a nossa vontade.**

Precisamos de oração para fortalecermos a nossa vontade. A oração é uma paragem, é fazer abastecimento de boa vontade. Se paramos numa bomba de gasolina é para abastecer, não para estacionar o carro. E se abastecemos é porque tencionamos viajar. Mais para frente, quando for necessário, voltaremos a abastecer para prosseguirmos a viagem. A mesma coisa acontece na oração.

## **Faz-no conhecer a verdade.**

É pela oração aproximamo-nos de Deus que é Verdade e não suporta a mentira. Temos que ser verdadeiros, temos de nos apresentarmos diante Dele com humildade e sinceridade, não podemos fingir. Somos pecadores, fracos, preguiçosos, distraídos, pobres ... A procura da verdade é sinal de abertura a Deus.

## **A verdade exige coerência.**

A coerência exige que a oração não termine com a oração, mas com a vida, com a acção, isto é com uma demonstração prática. O amor prova-se com os factos. A oração, se for verdadeira, torna-se um meio eficaz para *enfrentarmos responsabilmente os problemas da nossa vida.*

Por isso, habituemo-nos a terminar a nossa oração com uma decisão generosa de amor concreto. O bem conseguido dar-nos-á força para alcançarmos, com outro gesto de amor, uma nova vitória. A oração prepara para acção e termina na acção.

## **A ORAÇÃO MENTAL**

A oração mental é conversar com Deus interiormente, ser dizer palavras. A oração vocal, como já dissemos, também exige uma certa concentração interior, mas não é considerada oração mental. Com a oração mental, iremos falar da meditação e da contemplação. Trata-se de uma oração silenciosa que consiste em deixar as tarefas quotidianas para se dedicar exclusivamente, por um certo tempo à oração, ao encontro íntimo com Deus.

A oração mental é uma conversa simples com o Senhor, uma conversa entre amigos. Não devemos imaginar coisas complicadas: é como uma conversa entre amigos. As pessoas conversam e, aos poucos, vão descobrindo afinidades, e daí nasce a simpatia, e a amizade. Com Deus é o mesmo, porque o coração humano é um só e o mesmo, quer tratemos com os homens, quer tratemos com Deus. Não temos outro coração para Deus.

Para dizer tudo desde já, um bom modelo para a nossa oração mental é o diálogo que os Apóstolos mantinham com Jesus Cristo. Aquilo que eles lhe diziam de viva voz, sem nenhum constrangimento, sem atitudes rebuscadas, devemos nós dizer-lho com o coração. Os discípulos contavam ao Senhor os acontecimentos do seu dia-a-dia, pediam-lhe conselhos, desabafavam com Ele nas horas amargas, comunicavam-lhe as boas notícias e as alegrias. E o Senhor os ia instruindo, respondendo-lhes e revelando-lhes os seus mais profundos mistérios. Hoje, como ontem e sempre, o Senhor quer manter connosco esse convívio de amizade, quer ouvir-nos e quer falar-nos, tal como àqueles Doze.

## O QUE NÃO É ORAÇÃO MENTAL

E já que descrevemos em linhas gerais o que é a oração mental, é muito conveniente esclarecermos o que não o é. O próprio Catecismo da Igreja Católica achou necessário alertar para o perigo das conceituações errôneas que se podem formar a este respeito (CIC 2726).

Efetivamente, não é raro ouvirmos amigos que dizem: *«Comecei a fazer tai-chi-chuan e mudei completamente; agora estou em harmonia comigo mesmo»*.

Não podemos tratar aqui das práticas orientais de oração. Limitamo-nos a dizer que Deus para eles não é um Ser pessoal, mas – como é por eles chamada - uma «Energia Cósmica». Outros nem falam de Deus, mas do «fascinante poder da mente». Todas utilizam técnicas de concentração de inspiração oriental, - como por exemplo, o Yoga - que consistem numa série de posturas corporais, de exercícios respiratórios e na repetição de mantras. O resultado final dessas técnicas é — ao dizer deles - o vazio interior, chamado «carma».

Este tipo de exercícios, embora os seus praticantes nem sempre tenham plena consciência disso, trazem a marca do hinduísmo e do budismo. São práticas incompatíveis com a fé cristã. Para os cristãos, o mundo não é um cárcere do qual se deva fugir, mas uma obra de Deus que vale a pena amar, admirar e transformar segundo a vontade de Deus. Para os cristãos, o ser humano não é «fragmento perdido de Deus» destinado a dissolver-se depois da morte, a perder a sua individualidade numa espécie de «sopa cósmica»; o homem é uma criatura de Deus, essencialmente distinta do seu Criador, mas chamada a relacionar-se amorosamente com Ele agora e por toda a eternidade. O ser humano é chamado a relacionar-se com Deus

de tu a tu, sem perder a sua própria personalidade. Para os cristãos, a oração mental não é nenhum processo de esvaziamento interior, mas sim um cumular-se de Deus, de Cristo.

O Papa João Paulo II, referindo-se a Santa Teresa, afirmava que ela *«rejeitava os livros que propunham a contemplação como um vago engolfar-se na divindade ou como um pensar em nada»*, vendo nisso o perigo de a pessoa se debruçar sobre si mesma, de afastar-se de Cristo, do qual nos *«vêm todos os bens»*. Daí o seu grito: *«Afastar-se de Cristo..., não o posso sofrer»*. Esse grito é válido também nos nossos dias, contra algumas técnicas de oração que não se inspiram no Evangelho e que praticamente tendem a prescindir de Cristo, em favor de um vazio mental que não tem sentido dentro do cristianismo.

Outras correntes, que se inspiram em certas psicologias de cunho ocidental ou sincrético, tendem a confundir a oração com uma simples operação psicológica. Usam as mesmas «técnicas orientais» para «sintonizar-se com o comprimento de onda de Deus, o «Alfa perene». Deus para eles seria uma espécie de antena de uma emissora televisiva. Este deus não tem nada a ver com Jesus Cristo.

Essas práticas de concentração ou exercícios de respiração podem produzir realmente um certo efeito de relaxamento muscular, de bem-estar interior ou de catarse que livra das tensões da vida. O que não podemos esquecer é que não passam de uma simples forma de ginástica ou de higiene mental.

Uma escritora russa contemporânea, Tatjana Goritschewa, convertida ao cristianismo, dá o seguinte testemunho:

*«Cansada e sem vontade, ia fazendo as minhas sessões com os mantras. E preciso que se saiba que, até aquele momento, eu nunca tinha pronunciado uma só oração; mais ainda, nem mesmo conhecia uma única oração. Descobri, porém, que um dos meus manuais de ioga sugeria que se usasse uma oração cristã, o Pai-nosso, como mantra. [...]. Comecei, pois, a recitá-lo como se costuma fazer na yoga, sem imprimir ênfase às palavras, repetindo-as de maneira automática. Murmurei assim o Pai-nosso umas seis vezes, quando de repente me dei conta do que estava dizendo, e num instante me vi completamente transformada. Compreendi — não com a minha ridícula inteligência, mas com todo o meu ser — que Ele existia. Ele, o Deus vivo, o Deus pessoal, que me amava a mim e a todas as criaturas, que tinha criado o mundo, que se tinha feito homem, o Deus crucificado e ressuscitado» (Luiz Fernando Cintra, Como orar, Editora Quadrante, São Paulo, 1996, p. 22)*

Em outubro de 1989, a Sagrada Congregação para a Doutrina da Fé publicou uma Carta dirigida aos bispos e a todo o povo cristão acerca da meditação cristã. O parágrafo final desse documento sintetiza em poucas palavras o que acabamos de dizer:

*«O amor de Deus, único objeto da contemplação cristã, é uma realidade de que ninguém se pode apoderar por meio de algum método ou técnica; pelo contrário, devemos ter sempre o olhar fixo em Jesus Cristo, através de quem o amor de Deus chegou até nós»*

## AS CONDIÇÕES DA ORAÇÃO

Primeira condição: a fé. Jesus elogiou a fé do centurião romano que, com humildade, pedia a cura do seu servo: «Em verdade vos digo que não encontrei em Israel a ninguém com tão grande fé» (Mt 8,10). Jesus acalmou a tempestade, mas repreendeu aos Seus discípulos pela sua pouca fé (Lc 8, 26-37). E sobre a oração, Jesus disse-lhes: «Tende fé em Deus. Em verdade vos digo, se alguém disser a este monte: “Tira-te daí e lança-te ao mar”, e não duvidar em seu coração, mas acreditar que o que diz se vai realizar, assim acontecerá. Por isso, vos digo: tudo quanto pedirdes na oração crede que já o recebestes e haveis de obtê-lo» (Mc 11, 22.24).

Falar de «oração» sem falar da «fé» seria como falar de um rio sem água. É pela fé que oramos, que nos colocamos na presença do Deus para Lhe falar e para escutar o que Ele tem para nos dizer. É pela fé que perseveramos na oração porque nos dá a certeza que seremos atendidos. É pela fé que percebemos a necessidade absoluta da oração.

A fé é necessária, mas pode não a mesma intensidade: pode ser uma fé fraca e incipiente, como pode ser uma fé firme, capaz de mover montanhas (cf. Mt 17, 20). No entanto, mesmo que a nossa fé seja fraca, pela graça de Deus, pode sempre crescer e tornar-se uma fé firme. No Evangelho encontramos um homem que suplicava a Jesus que curasse o seu filho epilético, dizendo-lhe: «*Se podes alguma coisa, ajuda-nos*». Jesus respondeu-lhe: «*Se podes alguma coisa! Tudo é possível a quem acredita*». Imediatamente o pai daquele menino exclamou: «*Creio, Senhor, mas aumenta a minha pouca fé*» (MC 9, 22-24).

A nossa fé pode ser pequenina, mas podemos desejar uma fé maior e, mais cedo ou mais tarde teremos uma fé capaz de



transportar montanhas. Temos o exemplo de tantos santos que realizaram obras grandiosas pela força da sua fé, por exemplo, a Santa Teresinha. Ela era ainda bastante jovem, quando leu num jornal que seria executado um assassino e pensou que - devido ao seu passado de desprezo pela Igreja - possivelmente morreria afastado de Deus. Então pediu à sua irmã que a ajudasse a orar por ele: *«sentia no fundo do coração a certeza de que os nossos desejos seriam satisfeitos»*. Mas pediu a Deus que lhe desse algum sinal externo de que o seu pedido foi atendido.

Ela própria testemunha: *«No dia seguinte ao da execução, tomo o jornal La Croix, abro-o ansiosamente, e que vejo? ... As lágrimas traíram a minha emoção e fui obrigada a esconder-me... Pranzini não se confessara; subira ao cadafalso e estava prestes a passar a cabeça pelo lúgubre orifício quando, por súbita inspiração, se voltou de repente, tomou o crucifixo que o padre lhe apresentava e beijou por três vezes as sagradas chagas...»* A certeza de que fala Teresa era manifestação claríssima da fé com que se dirigia à Onipotência divina.

Conta-se que em determinada região houve uma seca que se prolongou muito tempo. Na praça principal da cidade, diante da igreja matriz, uma imensa multidão viera em procissão pedir à Padroeira o dom da chuva. No meio de toda aquela gente, porém, havia só uma única pessoa devidamente preparada: uma menina de nove anos que, com toda a seriedade infantil, carregava no braço um pequenino guarda-chuva: *«Quem pede a chuva – pensava ela - deve levar também o guarda-chuva»*. Temos de concordar que ele tinha razão. Muita gente estava a pedir a chuva, mas só aquela menina a pedia verdadeiramente com a certeza de quem vai receber o que pede.

Por conseguinte, precisamos da fé, não só para começar a pôr-nos na presença de Deus — o que, como veremos, é o primeiro passo —, mas ao longo dos minutos em que estivermos em oração. Precisamos de repetir renovados atos de fé que avivem a nossa consciência de que estamos diante de um Ser pessoal, do Deus sempiterno, que nos vê e nos ouve, que tudo sabe e tudo pode. Podemos repetir «Creio, Senhor, mas aumenta a minha fé», até está fé brotar espontaneamente dentro de nós, suplicando a Deus esse dom imerecido. Ele não deixará de ouvir-nos.

## HUMILDADE

Jesus ensinou a humildade na oração com a parábola do fariseu e do publicano. São Lucas diz que o Senhor se referia a alguns que confiavam em si mesmos, tendo-se por justos e desprezando os outros (Lc 18, 9).

Diante de Deus que é infinito, a nossa atitude na oração não pode ser senão a da criatura diante do seu Criador, e, mais ainda, a de uma criatura dotada da terrível capacidade — que não têm os seres irracionais — de pecar, de calcar Deus aos pés, como se fosse um verme.

Na oração, Deus esquece a distância que nos separa d'Ele, mas nós não a podemos esquecer: *«Quanto mais é dado a uma criatura aproximar-se de Deus, tanto mais cresce nela a reverência diante do Deus três vezes Santo».*

Santo Agostinho orava dizendo: *«Tu podes chamar-me amigo, mas eu me reconheço servidor»* (comento ao Sl 142, 6)

A parábola do fariseu e do publicano desenha com uma riqueza de detalhes o contraste até corporal entre a autossuficiência de um e a humildade do outro.

*O fariseu, de pé, fazia interiormente esta oração: «Ó Deus, dou-te graças por não ser como o resto dos homens, que são ladrões, injustos, adúlteros; nem como este cobrador de impostos. Jejuo duas vezes por semana e pago o dízimo de tudo quanto possuo».*

O publicano, pelo contrário, batia no peito, dizendo: «Ó Deus, tem piedade de mim, que sou pecador». E Jesus concluiu: «Digo-vos que este voltou justificado, e não o outro. Pois todo o que se exalta será humilhado, e quem se humilha será exaltado» (LC 18, 9-14).

Queremos realmente orar? Queremos realmente experimentar a necessidade de orar? Partamos da nossa condição de pecadores que foram perdoados inúmeras vezes e que outras tantas ou mais continuarão a necessitar do perdão divino pela vida fora.

Santa Teresa, na sua obra clássica, «As moradas» — descreve nada menos que sete níveis de oração, em grau de perfeição crescente — frisa a importância da humildade em todas elas, desde a primeira até à sétima. Tanto a oração do principiante como a do adiantado exigem humildade, porque a humildade afeta a oração na sua própria raiz. São João Crisóstomo dizia que ora bem «quem melhor conhece a si mesmo é quem sabe que não vale nada».

## CONFIANÇA

A consciência de que somos pecadores diz que não podemos dirigir-nos a Deus do alto da nossa autossuficiência, mas não significa que a nossa oração deva ser constrangida, serviçal ou humilhada, muito pelo contrário, deve ser cheia de confiança.

Jesus dizia aos seus discípulos: «*Não temas, não temais*» (cf. Mt 8, 26; 14, 27; MC 6, 50; LC 8, 50; Jo 6, 20...). É um pedido afetuoso e terno que nos convida a ter confiança. Jesus come com publicanos e com os pecadores, não condenou a mulher apanhada em flagrante adultério e concedeu o céu ao bom ladrão: «hoje mesmo, estarás comigo no paraíso». Jesus censurou os que queriam impedir as crianças de aproximarem-se d'Ele, como é que podemos nós podemos achar estranho, difícil ou complicado procurar o seu convívio pela oração?

Infelizmente, criou-se ao redor da oração mental um muro que, querendo reafirmá-la como terreno sagrado, acabou por afastá-la dos fiéis, que se julgam incapazes para uma tarefa certamente sublime, para a qual não foram talhados. A oração mental é para todos!

O nosso diálogo com Deus deve ter o tom simples e natural da conversa de filhos com um Pai que nos conhece e nos ama, com um Irmão que viveu experiências muito semelhantes às nossas.

Conta-se que o Bem-aventurado José Maria Escrivá, estando no confessionário, ouvia todos os dias uma forte batida de porta, seguida de um chacoalhar metálico. Intrigado, resolveu um dia averiguar o que se passava e, saindo do confessionário no momento em que se produziu o ruído, viu, surpreendido, o homem do leite que entrava com os seus cântaros: deixou-os no chão, fez uma breve genuflexão e estava para sair quando mons. Escrivá foi ao seu encontro e

lhe perguntou o que fazia nessas entradas tão atrapalhadas... O homem, desculpando-se pelas suas maneiras toscas, explicou-lhe que cumprimentava o Senhor dizendo: «*Senhor, aqui está João, o leiteiro*». Aquela oração simples e confiante comoveu o jovem sacerdote, que passou o dia repetindo atos de amor a Jesus sacramentado: «*Senhor, aqui está este infeliz, que não te sabe amar como João o leiteiro*». Na hora da oração, oxalá não nos falte a simplicidade do leiteiro.

## **AMOR**

O melhor tipo de diálogo é o de duas pessoas que se amam. Com Deus, as coisas dão-se da mesma forma. Santa Teresa dizia: «*a oração é manter um colóquio de amizade, a sós, com quem sabemos que nos ama*».

Vale a pena tornarmos a considerar: Deus não é uma ideia, mas um Deus pessoal; não é um Deus escondido, mas um Deus presente, que está sempre ao nosso lado; não é o justiceiro, pronto para nos condenar, mas um Amigo que nos quer salvar; não é um patrão a quem devemos convencer com um servilismo astuto. São João diz-nos: «Deus é amor». Se pudéssemos achar nas nossas relações uma pessoa que só amasse, cujos gestos e atos fossem unicamente expressão do amor, teríamos achado o próprio Deus.

Deus amou-nos primeiro. Criou-nos, redimiou-nos e assegurou-nos o caminho para uma felicidade sem fim — por um amor que nos precedeu. Nem existíamos, e já nos amava. E por isso foi d'Ele a iniciativa de entabular com cada um de nós esse diálogo de amor que se chama oração. Resta, então, a nossa resposta, porque o amor exige sempre dois polos: «Amor com amor se

paga». A nossa retribuição a tanta bondade divina terá que ser amor, e um amor ardente.

A nossa oração não está baseada apenas no respeito. Um aluno pode ter respeito para o diretor da escola, mas não tem com ele diálogo algum; o respeito pode criar distâncias que dificultam a comunicação. É o que se nota em certos cristãos que dizem: «Deus deve estar ocupado em coisas mais importantes; por isso não ousa incomodá-lo com as minhas ninharias».

Menos ainda pode estar baseada no temor. É a atitude de quem pensa: «é melhor rezar, porque senão pode acontecer algo pior...»

É verdade que o temor pode ser o impulso inicial para a oração daqueles que se encontram separados de Deus pelo pecado grave. Essa oração não é desprovida de sentido; muito pelo contrário, costuma ser o grande meio para que essas pessoas retornem ao estado de graça. Aqueles que, por terem pecado, sentem «vergonha» de apresentar-se diante de Deus, devem vencer essa barreira, pois Deus os espera a cada um deles de braços abertos, se há um desejo verdadeiro de seguir os seus ensinamentos. Dessa forma, o temor será a ponte que conduz ao amor.

O único impulso estável para a oração é, portanto, o amor: o amor que brota da oração e toca o coração de Deus. Por isso, em muitas ocasiões, a simples constatação do amor divino por nós e a vontade de corresponder-lhe com todas as forças será o melhor tema para a nossa oração mental. Chegaremos a pedir-lhe isso mesmo, no decorrer no nosso diálogo com Ele: «Dá-me, Senhor, o amor com que queres que eu Te ame».

Certa vez, já avançada a noite, a freira que acompanhava Santa Teresa de Lisieux na sua última doença foi encontrá-la em atitude de oração:

- Que faz acordada a estas horas? Deveria dormir.
- Não consigo; tenho muitas dores. Que posso fazer senão orar?
- E que diz a Jesus?
- Não lhe digo nada. Amo-O.

Isto não quer dizer que a oração deva ser algo de emocional ou mesmo sentimental. Não são necessários transportes arrebatados ou lágrimas de comoção. Em determinadas circunstâncias, pode ser que isso aconteça, e é bom, mas não é o importante. O importante na oração é o amor, a vontade de fazer companhia a Deus, de ganhar intimidade com Ele, de escutar os Seus desejos a nosso respeito, dispondo-nos prontamente a cumpri-los.

A dificuldade habitual da nossa oração é a *distracção*. Pode ter por objecto as palavras e o seu sentido, na oração vocal; mais profundamente, pode incidir sobre Aquele a Quem rezamos, na oração vocal (litúrgica ou pessoal), na meditação e na contemplação. Partir à caça das distrações seria cair nas suas ciladas; basta regressar ao nosso coração: uma distração revela-nos aquilo a que estamos apegados e esta humilde tomada de consciência diante do Senhor deve despertar o nosso amor preferencial por Ele, oferecendo-Lhe resolutamente o nosso coração para que Ele o purifique. É aí que se situa o combate: na escolha do Senhor a quem servir (Mt 6, 21.24).

*Catecismo da Igreja Católica 2729*