

# A MEDITAÇÃO

«A meditação é sobretudo uma busca. O espírito procura compreender o porquê e o como da vida cristã, para aderir e corresponder ao que o Senhor lhe pede. Exige uma atenção difícil de disciplinar. Habitualmente, recorre-se à ajuda dum livro e os cristãos não têm falta deles: a Sagrada Escritura, em especial o Evangelho, os santos ícones (as imagens), os textos litúrgicos do dia ou do tempo, os escritos dos Padres espirituais, as obras de espiritualidade, o grande livro da criação e o da história, a página do «hoje» de Deus» (Catecismo da Igreja Católica, 2705)

Com a meditação, a oração torna-se silenciosa, porque o verdadeiro protagonista é Deus. É Ele que nos fala! Para O escutarmos é necessário o silêncio. Sem um clima de silêncio não podemos descer ao nosso interior, onde Deus fala, para ali descobrirmos a Sua vontade.

A página do Evangelho que nos fala desta forma de oração é a do encontro de Jesus com Marta e Maria. Marta trabalhava, enquanto Maria estava sentada em silêncio para escutar Jesus, a Sua Palavra. Jesus, com certeza apreciava o trabalho de Marta, mas louvou o silêncio de Maria (Lc 11, 38-42).

Também esta forma de oração é para todos, porque todos precisamos de que Deus que nos manifeste Sua vontade. Muitas pessoas preferem ficar nos meandros da oração vocal, mais fácil e cómoda. Muitos ficam por aí, talvez, porque ninguém lhes

ensinou que é possível avançar, ir além.

A meditação exige silêncio e uma certa concentração mas leva directamente ao cume do monte: é o coração que reza e o verdadeiro protagonista é Deus.

Um dos objectivos da oração vocal era precisamente o de «preparar» para a meditação. Agora, com a meditação, estamos diante de Deus, em intimidade de alma e coração. Este é o objetivo da oração, se não o atingirmos, seríamos como aqueles que continuam a comer a casca, sem chegarem a saborear o fruto.

Com a meditação nasce o cristão autêntico, porque aprendemos a descer no profundo da nossa consciência, no sacrário íntimo do nosso coração, para escutarmos a Deus que nos manifesta a Sua vontade.

### *Escutar a vontade de Deus*

A meditação é a procura humilde e confiante da vontade de Deus. Consiste em pedir directamente a Deus que nos manifeste a Sua vontade. Nela entregamos a Deus os nossos problemas pessoais, as nossas dúvidas, as nossas angústias, para que tudo seja iluminado pela Sua sabedoria. Meditar significa procurar a verdade, deixar que Deus nos diga a verdade.

Toda a vontade de Deus interessa-nos. Todavia, na nossa vida há sempre um problema urgente: é dele que devemos começar. Jesus disse que cada dia tem a sua preocupação, isto é, em cada dia há um problema que prevalece, ao qual devemos dar uma resposta à luz da vontade de Deus.

*«Meditar no que se lê leva a assimilá-lo, confrontando-o consigo*

*mesmo. Abre-se aqui um outro livro: o da vida. Passa-se dos pensamentos à realidade. Segundo a medida da humildade e da fé, descobrem-se nela os movimentos que agitam o coração e é possível discerni-los. Trata-se de praticar a verdade para chegar à luz: «Senhor, que quereis que eu faça?» (CIC 2706)*

A meditação é, uma *procura humilde e confiante da vontade de Deus*. É uma procura *humilde* porque Deus não fala aos orgulhosos. Quem pensa saber tudo, não tem espaço para acolher o que Deus lhe quer comunicar. É uma procura *confiante*, porque rezamos tendo a certeza de sermos atendidos. É uma aproximação do nosso coração ao coração de Deus: quanto maior será o nosso amor e tanto mais profunda será a nossa comunhão com Deus.

### *Como Escutar?*

Para entrar na meditação é preciso criar um clima espiritual de escuta. *É necessário querer escutar*. Se faltar esta disposição interior não podemos avançar.

A meditação põe em ação o pensamento, a imaginação, a emoção e o desejo. Esta mobilização é necessária para aprofundar as convicções da fé, suscitar a conversão do coração e fortalecer a vontade de seguir a Cristo. (CIC 2708)

É preciso cuidar da disposição da nossa vontade. Acontece com muita facilidade que interrogamos a Deus, mas não estamos dispostos para O escutar. Tentamos, de várias formas, evitar o encontro com a verdade. Então, Deus, que é tão discreto e humilde, não nos incomoda. Devemos implorar humildemente que Ele nos ajude a criar dentro de nós a vontade para O escutar e confessar a nossa dureza de coração. Deus não deixará de atender a nossa súplica.

## *Os meios para escutar a Deus*

Deu manifesta a Sua vontade, sobre tudo, através da Sagrada Escritura e da voz interior da consciência.

- **A Palavra de Deus:** Para meditar a Palavra de Deus, é preciso invocarmos, implorarmos a luz do Espírito Santo, até percebermos que a nossa dureza de coração foi vencida, e que estamos animados pela fé.

É preciso ler com atenção a Palavra de Deus, evitando a pressa, a curiosidade e a avidez. O que importa não é ler muito, mas ler com profundidade, com o coração, no Espírito Santo. Não podemos beber toda a água que passa pela torneira; é suficiente tomarmos a quantia necessária que sacia a nossa sede; basta captarmos aquilo que serve e deixar o resto. Se uma frase, um pensamento me toca, é porque a mensagem do Senhor está lá escondida. O Espírito Santo que inspirou a Sagrada Escritura me inspira, fala em mim, para me manifestar a Sua vontade.

Deus fala sempre, mesmo estando calado. No momento oportuno a sua luz chegará: *«o Espírito é como uma pomba que se aproxima de ti - disse um monge do monte Hatos - se te mexes ela foge, mas se ficares calmo, ela se aproxima»*.

Basta um pouco de orgulho para quebrar a ligação com Deus. Por isso, é necessário ter muita humildade, antes, durante e depois da leitura da Palavra de Deus. Não tenhamos pressa. Imploramos, humildemente, a Deus, que nos envie a Sua luz.

- **A voz interior da consciência** integra, muitas vezes, a meditação da Palavra de Deus. Por vezes, a leitura serve apenas para despertar a vontade e iluminar a inteligência. A seguir, basta escutar a voz interior da nossa consciência.

A Meditação da Palavra de Deus é uma preparação para

escutarmos a voz interior da consciência. Por isso, se queremos conhecer a vontade de Deus, basta interrogar a nossa consciência: «*Senhor qual é a tua vontade, nesta situação, neste meu problema?*» - «*Por onde devo começar para o resolver?*» - «*Qual o primeiro passo?*» - «*Senhor dá-me a Tua luz e a Tua força*». Se o pedido for sincero, a resposta certamente chegará. Muitas vezes ela já está lá pronta ao começar. Deus não recusa a Sua luz a quem está realmente decidido a cumprir a sua vontade.

É relativamente simples conhecer a vontade de Deus: «*Dai a César o que é de César e a Deus o que é de Deus*» (Mc 12, 17). A Palavra de Deus está sempre contra o egoísmo, o orgulho e todas as formas de ambições desordenadas. Por isso, muitas vezes, a resposta que recebemos parece-nos tão contrária aos nossos desejos.

Para as decisões mais importantes, a prudência aconselha que a voz interior da consciência seja confirmada, também, por pessoas de fé, competentes e sábias. Não podemos descuidar do conselho das pessoas que o Senhor põe ao nosso lado. Por vezes, o melhor conselheiro é mesmo aquele que nos pisa os pés, perante o qual não nos é possível mentir, falseando os nossos problemas.

Deus fala sempre com muita delicadeza, mas com clareza e sabedoria. Na sua maneira de falar há suficiente luz, para quem quer escutá-Lo, como há suficientes trevas, para quem quer seguir os seus próprios caprichos. Deus respeita, escrupulosamente, a nossa liberdade.

*Deus fiel, Pai de misericórdia, é verdadeiramente nosso dever, é nossa salvação dar-Vos graças sempre e em toda a parte: porque nos destes o Vosso Filho Jesus Cristo, como nosso*

*Senhor e Redentor. Ele foi sempre misericordioso para com os pobres e os humildes, os doentes e os pecadores e aproximou-se dos oprimidos e dos aflitos. Com a Sua acção e a Sua palavra anunciou ao mundo que sois Pai e olhais com solicitude por todos os vossos filhos.*

*Abri os olhos do nosso coração às necessidades e sofrimentos dos irmãos; inspirai as nossas palavras e obras para confortarmos os que andam cansados e oprimidos; e ensinai-nos a servi-los de coração sincero, segundo o exemplo e o mandamento de Cristo. Fazei que a vossa Igreja seja testemunho vivo da verdade, da justiça e da paz, para que em todos os homens se renove a esperança do mundo novo (da oração eucarística V: Jesus passou fazendo o bem).*

*padreleo.org*