

## **A ORAÇÃO DO CORAÇÃO: PALAVRA, SILÊNCIO E UM GUIA**

### *À procura de um caminho pessoal*

Quando encaramos a oração com seriedade, isto é, quando deixamos de a considerar uma das muitas atividades humanas, mas, se torna atitude recetiva fundamental, algo que faz parte da nossa vida e, da qual, tudo recebe nova vitalidade, acabaremos por nos colocar a seguinte questão: «Qual é o meu caminho de oração, qual é a oração do meu coração?»

Como os artistas procuram ter cada um o seu próprio estilo, da mesma forma, cada orante procura sua própria oração, a oração que brota do seu próprio coração. A oração, como tudo o que é mais profundo na vida, tem sempre uma forma particular de expressão, que é necessário procurar e proteger. Não devemos ficar surpreendido pelo fato de que a oração, embora seja expressão do coração, precisa de gestos e palavras cuidadosamente elaborados.

*Uma visita a um mosteiro pode ajudar-nos a compreender como é que aqueles que se deixaram tudo para se dedicarem exclusivamente à oração devem sujeitar-se a uma disciplina austera. O monge vive a sua vida, dia e noite, obedecendo à Regra de São Bento. A Regra sagrada é salvaguardada e interpretada pelo Abade, o pai espiritual da comunidade e define o ritmo de oração do mosteiro e de cada um dos monges. A regra não só põe em evidência a beleza da oração, mas também permite de a saborear plenamente. Para um monge, descuidar da regra seria descuidar da oração. Ele sabe que para fazer da vida inteira uma oração contínua, só lhe será possível pela observância cotidiana da regra. É a observância da regra que sustenta o ritmo da vida e garante a realização do seu objetivo: a oração contínua. Na vida do mosteiro, a celebração da Eucaristia, a salmodia comunitária, a meditação individual, o estudo e o trabalho manual, o comer e o beber, tudo está sujeito à Regra e à sua observância escrupulosa. Qualquer pessoa que participe nessa vida, nem que seja só por uns dias, pode entrever ou saborear o grande mistério da oração que permanece oculto e bem visível, no ritmo intenso do dia contemplativo.*

Esta pequena excursão num mosteiro trapista ajuda-nos a compreender a razão de que todos aqueles que querem viver seriamente a oração e nela perseverar deve necessariamente entrar num percurso concreto. Ao longo do caminho, poderá fazer inúmeras e necessárias alterações, até poderá explorar novos caminhos, mas sem entrar num percurso concreto a não chegará ao seu destino. Por isso, se queremos responder à pergunta: «qual é a oração do meu coração?» devemos, em primeiro lugar, descobrir o caminho certo que nos levará a esta oração tão pessoal. Onde iremos procurar, o que fazer e a quem recorrer? A questão da oração do coração constitui a nossa vocação mais pessoal.

### ***Palavras, silêncio e um guia***

Antes de apresentar um caminho concreto, podemos individualizar algumas diretrizes comuns. Se observávamos a vida de muitas pessoas que fizeram da oração «a única coisa necessária» (cf. Lc 10, 42) deparamos que sempre observaram três «regras»:

- leitura contemplativa da Palavra de Deus,
- escuta silenciosa da voz de Deus,
- obediência confiante a um guia espiritual.

Sem a Bíblia, sem algum tempo de silêncio e sem alguém que nos guie, será muito difícil, senão impossível, descobrirmos qual é o nosso caminho para Deus.

Em primeiro lugar, precisamos de dar uma profunda atenção à Palavra de Deus, conforme escrita na Sagrada Escritura. Santo Agostinho foi convertido quando respondeu à palavra de uma criança que disse: «toma e lê, toma e lê». Quando ele pegou na Bíblia e começou a ler na primeira página em que a abriu, sentiu que aquelas palavras que estava a ler lhe eram inteiramente dirigidas.

### ***Primeiro. Ler a Sagrada Escritura***

É a primeira coisa a fazer para nos abirmos ao chamamento de Deus. O que não é tão simples como parece, num mundo académico que tem a tendência a analisar e discutir tudo. A Palavra de Deus, em vez, deve conduzir-nos à contemplação e à meditação. As palavras que lemos são palavras que nos são diretamente dirigidas e ligadas à nossa

história mais pessoal. Por isso não devem ser vistas como potenciais tópicos de conversação, mas sim, como água que penetra nos cantos mais recônditos do nosso coração, onde nenhuma outra palavra chegou, ou como uma semente que dá fruto quando é semeada em boa terra (Mt 13, 23).

### *Segundo. Tempo de silêncio na presença de Deus.*

Embora, todo o nosso tempo pertence a Deus, nunca chegaremos à oração se não lhe reservarmos um minuto, uma hora, uma manhã, um dia, uma semana, um mês, ou seja, um tempo reservado a Deus e só a Ele.

Isto requer muita disciplina, porque nos parece que temos alguma coisa mais urgente a fazer do que «estar ali sentado» ou «sem fazer nada». Na verdade, este «estar sentado, sem fazer nada» na presença de Deus faz parte essencial de qualquer oração. No início, é frequente ouvirmos a nossa voz interior rebelde que fala mais alto do que a voz de Deus, o que, por vezes, é muito difícil de tolerar. Mas, aos poucos, lentamente, muito lentamente, começamos a descobrir que o tempo de silêncio nos dá serenidade e aprofunda a consciência de nós mesmos e de Deus. Então, em breve, começaremos a sentir falta destes momentos e, quando somos privados deles e, antes de nos apercebermos, desenvolveu-se em nós um ímpeto que nos impulsiona cada vez mais para o silêncio e cada vez mais próximo desse ponto sereno onde Deus nos fala.

### *Terceiro. A leitura contemplativa da Sagrada Escritura*

Uma leitura na presença de Deus que nos conduz ao silêncio; e o silêncio torna-nos atentos à Palavra de Deus. Um silêncio interior que ultrapassa a espessura da verbosidade humana até chegar ao centro do nosso coração. O silêncio abre o espaço onde a Palavra pode ser escutada com atenção. A Palavra e o silêncio são indispensáveis. Sem a Palavra, o silêncio banaliza-se e sem o silêncio a Palavra perde o poder nos re-criar. A Palavra conduz ao silêncio e o silêncio à Palavra. A Palavra nasceu do silêncio, e o silêncio é a resposta mais profunda à Palavra.

*Mas tanto a Palavra como o silêncio requerem orientação.*

Como é que sabemos que estamos no caminho certo e que não nos estamos a iludir? Como discernir que não estamos a selecionar as palavras que melhor se adaptam às nossas paixões? E que não estamos apenas a escutar a voz da nossa imaginação? Muitos citaram a Escritura e muitos escutaram vozes e tiveram visões no silêncio, mas só alguns descobriram o seu próprio caminho para Deus.

Ninguém é bom juiz em causa própria! Ninguém pode determinar se os seus sentimentos e discernimentos estão a conduzir na direção certa. Precisamos de alguém que nos guie, pois, o nosso Deus é maior do que o nosso coração, e somos facilmente tentados de transformar a vontade de Deus segundo os desejos do nosso coração e das especulações da nossa mente. Precisamos de um guia, de um diretor, de um conselheiro, de alguém que nos ajude a distinguir entre a voz de Deus e as outras vozes provenientes da nossa confusão ou dos poderes obscuros que não controlamos. Precisamos de alguém que nos encoraje quando queremos desistir de tudo e cair no desespero. Precisamos de alguém que nos alerte quando nos estamos na direção certa, em caminhos demasiado incertos e obscuros ou nos precipitamos orgulhosos num alvo nebuloso. Precisamos de alguém que nos sugira quando ler e quando ficar em silêncio, em quais as palavras sobre as quais devemos refletir e o que fazer quando o silêncio cria muito medo e pouca paz.

*A dificuldade de encontrar um guia espiritual*

Muitas pessoas pensam que é difícil encontrar um guia espiritual. Isto pode ser verdade, mas só em parte. A razão da falta de guias espirituais é porque, nós próprios, não convidamos aos nossos irmãos para se tornarem os nossos orientadores espirituais. Se não houvesse estudantes a precisarem de bons professores não haveria bons professores. A mesma coisa é para os guias espirituais. Existem muitos, homens e mulheres, dotados de grande sensibilidade espiritual, mas os seus talentos ficam adormecidos porque ninguém recorre a eles para lhes pedir ajuda. Muitos deles se tornariam, de facto, sábios e santos se os convidássemos para nos ajudar a descobrir o caminho da oração do nosso próprio coração.

O guia, ou diretor espiritual, não deve ser necessariamente mais inteligente ou mais experiente do que nós. O importante é que ele aceite o nosso convite e penetre connosco na Sagrada Escritura e no silêncio onde Deus nos fala a um e a outro. Quando estamos decididos a viver uma verdadeira vida de oração e queremos encontrar o caminho certo da oração do nosso coração, seremos também capazes de receber o tipo de orientação de que precisamos e, logo, descobriremos que há alguém que só espera ser convidado. Os que escolhemos por este fim, podem não ter muitas capacidades, mas se forem pessoas de oração, receberão o dom a sabedoria necessárias para nos ajudarem e crescerão connosco em direção à oração.

Assim, a Bíblia, o silêncio e um diretor espiritual são três guias importantes na busca do nosso caminho exclusivamente pessoal para entrar numa relação íntima com Deus. Quando contemplamos continuamente a Escritura, nos sentamos algum tempo em silêncio na presença de Deus e estamos dispostos a submeter as nossas experiências com palavra e silêncio ao nosso guia espiritual, podemos impedir que novas ilusões apareçam e abrir o caminho à oração do nosso coração.

### *A sabedoria da história*

Ao longo da história muitos cristãos dedicaram as suas vidas à oração. A suas diferentes experiências estão guardadas em diferentes tradições que ainda hoje constituem pontos de referência. Trata-se de diversos guias espirituais que se distinguem pela sua forma peculiar de oração. Cada um deles tem uma forma de falar de Deus e cria, por assim dizer, um ambiente espiritual particular. Cada um acentua um aspeto diferente: um ressalta o silêncio, outro, o estudo das Escrituras; outro ainda, a meditação individual ou a adoração comunitária; há quem acentue a pobreza e quem a obediência; outros sugerem as grandes experiências místicas e outros, simplesmente uma vida humilde. Cada corrente espiritual depende do tempo em que começa, da personalidade que a inspirou, homem ou mulher, respondendo às necessidades do tempo em que viveram.

O facto de que, estas correntes espirituais estarem ligadas a pessoas influentes e muito conhecidas podem tornar-se verdadeiros guias que

nos ajudam na procura do nosso caminho pessoal. Bento, Francisco, Domingos, Inácio de Loiola, Teresa de Ávila, Francisco de Sales, John Henry Newman, Charles de Foucauid, Thomas Merton e muitos, muitos outros, oferecem-nos nos seus livros e nas vidas dos seus discípulos, um ponto de referência e uma orientação que ajudam as nossas tentativas de descobrir a oração do nosso coração.

*Lembro-me que, certo dia, ter encontrado um homem muito tímido e introvertido. Embora fosse muito inteligente, parecia que o mundo era grande demais para ele. Qualquer sugestão para que ele fizesse qualquer coisa marcante ou especial assustava-o. Para ele, a vida anónima, a vivência conscienciosa das pequenas realidades da vida diária era o modo de orar. Quando falava de Santa Teresinha de Lisieux, sua guia espiritual, os seus olhos brilhavam e ficava felicíssimo. Mas o seu vizinho mais impulsivo necessitava do exemplo de Santo António do Deserto ou de São Bernardo e de outros grandes atletas espirituais para o auxiliar na procura de uma vida espiritual autêntica.*

Sem estes guias inspiradores, seria para nós muito difícil mantermos a fidelidade na procura do nosso caminho espiritual. Trata-se, de fato, de uma procura penosa e, muitas vezes, solitária, que precisa de apoio e conforto para continuar. Estes guias, muitos deles foram grandes santos, viveram uma profunda experiência espiritual ou mística, contudo, não nos pedem que os imitemos. A sua caminhada foi única e não pode ser repetida, contudo, lançam para nós um convite e nos oferecem um espaço acolhedor que nos ajuda a perseverar e encontrar. Eles nos garantem que não entramos num caminho ilusório, mas num caminho que nos conduz ao encontro d’Aquele que desde sempre nos procura e nos ama.

Cada um deles fala uma linguagem diferente, uns nos atraem, outros não, outros nos incomodam e nos levam ao desânimo, outros até nos irritam, mas entre eles, podemos encontrar algum que fala a linguagem do nosso coração, que nos inspira e nos encoraje a prosseguir. Eles são como os guias, mas não para serem imitados, mas para ajudarem à nossa procura e para vivermos com autenticidade a nossa vida de fé. Se descobrimos algum deles como nosso guia ou fonte de inspiração, temos motivos de gratidão e as melhores razões para escutar com toda a atenção o que ele tem para nos dizer.

Henri J. M. Nouwen, *Os três movimentos da vida espiritual, viagem espiritual para o homem contemporâneo*, capítulo VIII, A oração do coração.