

# A ORAÇÃO DO CORAÇÃO

## Palavra, silêncio e um guia

### *A busca do caminho certo*

Quando encaramos a oração com seriedade e deixamos de a considerar uma das muitas atividades humanas, mas, como a atitude recetiva fundamental da nossa vida que nos aproxima de Deus, da qual, tudo recebe uma nova vitalidade, acabaremos, mais cedo ou mais tarde, por deparar com a seguinte questão: «Qual é o meu caminho de oração, qual é a oração do meu coração?»

Tal como um artista procura o seu próprio estilo, assim cada orante tem um caminho diferente, pois a oração brota a partir do coração. O que é mais profundo na vida, e, portanto, mais querido, precisa sempre duma adequada proteção e de uma forma particular de expressão.

### *Exige uma disciplina*

Uma visita a um mosteiro pode ajudar-nos a compreender que os monges, homens que se libertaram de tudo para dedicar-se exclusivamente à oração, devem sujeita-se a uma disciplina austera. Ele vive toda a sua vida, dia e noite, em obediência à regra de São Bento, a regra sagrada. O Abade, como pai da comunidade, é aquele a salvaguarda e a interpreta, com a maior atenção, para ajudar a comunidade. A regra sagrada é para um monge, como um trilho que conduz

o caminho ou uma perola preciosa. A regra põe em evidência a beleza da oração e permite de a saborear plenamente. Descuidar da regra significa descuidar da oração. O monge que quer fazer da sua vida inteira uma oração contínua, sabe que isso só será possível no contexto de uma regra cotidiana muito concreta que o sustenta na realização do seu objetivo. Assim, descobrimos que num mosteiro trapista á 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 a uma observância escrupulosa. Quem quer que participe nessa vida, nem que seja só por uns dias, pode sentir o grande mistério da oração que permanece oculto, bem como visível, no ritmo intenso do dia contemplativo.

Esta pequena excursão num mosteiro trapista ajuda-nos a perceber que ninguém, que pretenda viver seriamente uma vida de oração, poderá perseverar nesse seu desejo e realizá-lo, de alguma forma, sem entrar num percurso concreto. Poderá, ao longo do caminho, fazer inúmeras e necessárias alterações de rumo, poderá até explorar novos caminhos, mas ter um percurso concreto a seguir não se chega a lado nenhum.

Para encontrar a resposta à pergunta pessoal: «Qual é a oração dó meu coração?» devemos, em primeiro lugar, descobrir como chegar a esta oração tão pessoal, individualizada. Onde iremos procurar, o que fazer e a quem recorrer? A questão da oração do coração é, de facto, a nossa vocação mais pessoal.

## *Palavras, silêncio e um guia*

Parece possível estabelecer algumas diretrizes. Uma observação cuidada das vidas das pessoas que se dedicaram à oração, como «a única coisa necessária» (cf. Lc 10, 42), mostra como eles observavam três «regras»: uma leitura contemplativa da Palavra de Deus, uma escuta silenciosa da voz de Deus e uma obediência confiante a um guia espiritual. Sem a Bíblia, sem tempo de silêncio e sem alguém que nos guie, será difícil, praticamente impossível, descobrirmos 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.

### *Ler a Sagrada Escritura*

Ler a Sagrada Escritura é o primeiro passo que nos aproxima de Deus, que abre o nosso coração ao Seu chamamento: ela conduz-nos à contemplação e à meditação. As palavras que lemos são palavras que Deus nos dirige e estão sempre ligadas à nossa história mais pessoal. Por isso não devem ser vistas como potenciais tópicos de conversação, mas sim, como água que penetra nos recantos mais escondidos do nosso coração, onde nenhuma outra palavra chegou, ou como uma semente que dá fruto quando é semeada em boa terra (Mt 13, 23).

### *Tempo de silêncio*

Em segundo lugar, precisamos algum de tempo de silêncio na presença de Deus. Embora, queiramos fazer de todo o nosso tempo, tempo de Deus, nunca chegaremos à oração se não reservarmos um minuto, uma hora, uma manhã, um dia, uma semana, um mês, ou seja, um tempo reservado a Deus e só a Ele.

### *Disciplina interior*

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.

### *O combate espiritual*

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.

### *Leitura da Palavra de Deus e silêncio*

A leitura contemplativa da Sagrada Escritura na presença de Deus conduz-nos ao silêncio; e o silêncio torna-nos atentos à Palavra de Deus, que ultrapassando a espessura da verbosidade humana chega até ao centro silencioso do nosso

coração. O silêncio abre em nós o espaço onde a Palavra pode ser escutada. Sem ler a Palavra, o silêncio banaliza-se e sem o silêncio a Palavra perde o seu poder nos recriar. 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 não nos estamos a iludir? Que não estamos a seleccionar 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. Quem pode ser juiz em causa própria? Quem pode determinar se os seus sentimentos e discernimentos estão a conduzir na direcção certa?

### *Precisamos de um guia*

O nosso Deus é maior do que o nosso coração e do nosso espírito, e somos facilmente tentados a transformar a vontade de Deus nos desejos do nosso coração e nas especulações do nosso espírito. Por conseguinte, precisamos de um guia, de um diretor, de um conselheiro que nos ajude a distinguir entre a voz de Deus e todas 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 desanime quando nos estamos na direcção certa, por 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 palavras refletir e o que fazer quando o silêncio cria muito medo e pouca paz.

### *Procurar um guia, uma pessoa de fé*

A primeira e quase imediata reação à ideia de um guia espiritual é: «É difícil encontrar guias espirituais». Talvez seja verdade, mas só em parte. A razão da falta de guias espirituais, é que nós próprios não apelamos aos nossos irmãos para os convidarem a tornar-se os nossos orientadores espirituais. Se não houvesse estudantes constantemente necessitados de bons professores não haveria bons professores. O mesmo se passa com os guias espirituais. Existem muitos, homens e mulheres, dotados de grande sensibilidade espiritual, cujos talentos continuam adormecidos porque ninguém recorre a eles. Muitos se tornariam, de facto, sábios e santos em atenção a nós se os convidássemos a ajudar-nos a descobrir a oração do nosso coração.

Um diretor espiritual não precisa de ser necessariamente mais inteligente ou mais experiente do que nós. É importante que ele ou ela aceite o nosso convite para nos conduzir mais próximo de Deus e penetre connosco na Sagrada Escritura e no silêncio onde Deus nos fala a ambos. Quando quisermos viver uma verdadeira vida de oração e perguntarmos seriamente a nós mesmos qual poderá ser a oração do nosso coração, seremos também capazes de experimentar o tipo de orientação de que carecemos e descobriremos que há alguém à espera de ser convidado. Descobriremos muitas vezes que aqueles a quem recorremos receberão, de facto, o dom de 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.

Reflexão elaborada por padre Leo a partir de:

Henri Nouwem, *Os três movimentos da vida espiritual*, pp. 123-128