

A ORAÇÃO VOCAL

A oração é caminho. Caminhando avançamos, vamos crescendo na nossa relação para com Deus; uma relação de amizade cada vez mais profunda.

A Igreja, seguindo a experiência comum a todos os cristãos, apresenta três etapas evolutivas no caminho da oração, isto é, três maneiras de se relacionar com Deus: a primeira etapa é a oração vocal; a segunda etapa é a meditação; a terceira etapa é a contemplação.

A oração vocal representa a primeira etapa no caminho da oração. As orações podem ser lidas, rezadas mentalmente ou vocalmente. O que importa é a atenção que damos a Deus e às palavras que Lhe dirigimos. A reza mecânica de orações não é oração. Deus procura adoradores em “espírito e verdade”, isto é, procura homens que Lhe dirigiam uma oração viva, quente, que brota do coração.

A oração vocal é a oração das multidões. Mesmo a oração mais profunda, tal como a meditação e a contemplação, não dispensa da oração vocálica. Esta representa uma primeira forma de oração que introduz à oração mais profunda.

O valor das fórmulas.

Pela oração vocal é que aprendemos a orar. Ler devagar uma fórmula, rezá-la é uma forma de oração simples e eficaz. Mesmo as pessoas adiantadas no caminho da oração nunca prescindem da oração vocal, antes a ela recorrem frequentemente, sobretudo nos momentos de aridez.

Por exemplo, Santa Teresa do Menino Jesus conta que, nos períodos de aridez, recorria à oração vocal: “Algumas vezes, quando o meu espírito se encontra numa aridez tal que não me é possível tirar um só pensamento para me unir a Deus, rezo, devagar, um "Pai nosso" e depois o «Ângelus»; estas orações prendem-me, nutrem a minha alma, mais ainda do que rezadas uma centena de vezes”.

Rezar devagar uma fórmula é sempre uma forma valiosa de oração. Por ela elevamos o nosso espírito a Deus e chegamos a uma verdadeira intimidade filial.

É o coração que deve rezar, mas não devem ter pressa e abandonar a oração vocal. Se a oração silenciosa se tornar também canto dos nossos lábios é ainda melhor. A língua serve para louvar o Senhor.

Dizia a tal propósito um famoso autor: «Oração quotidiana, oração da fidelidade e da segurança, oração do serviço desinteressado e sem recompensa, a tua maneira de proceder, por vezes aparece cansada, contudo avanças. Por vezes parece que só os lábios rezem e não o coração. Mas é melhor que, pelo menos, os lábios rezem, do que o homem fique calado totalmente».

As palavras de uma fórmula, como por exemplo o Pai Nosso, a Ave Maria, o Acto de Contrição, os Salmos ... ajudam-nos a exprimir os sentimentos da nossa alma, ou simplesmente, a atitude que desejamos assumir. Por isso, as fórmulas nos introduzem ao diálogo com Deus: ajudam-nos a pedir perdão, a pedir ajuda, a louvar e a agradecer o Senhor. As fórmulas, se rezadas com atenção, conduzem a uma oração segura e espontânea.

O risco das fórmulas

As fórmulas, se rezadas distraidamente, representam um obstáculo para a oração. Quem reza distraidamente, não dá atenção as palavras que pronuncia, nem a Deus a quem se dirige.

A oração distraída perde a ligação com a vida, por isso não é oração verdadeira. Infelizmente, temos tendência a mecanizar tudo, também a oração. Assim, rezamos com os lábios e não com o coração.

As fórmulas exigem um pequeno esforço de reflexão para compreendermos o que dizemos. Não basta ter nas mãos o terço ou um livro para fazer oração: é necessário que a mente e o coração estejam ativos. É uma ilusão pensar que a oração aconteça sem um sério esforço pessoal. O trabalho da vida interior é bem mais pesado de que qualquer outro trabalho manual ou intelectual.

Rezar uma fórmula não é ainda oração. É um meio que prepara para a oração. As fórmulas são como as muletas. Uma criança precisa das muletas para apreender a caminhar, mas quando caminha sozinho, já não precisa delas. Na oração deveria acontecer a mesma coisa. Infelizmente, acontece precisamente o contrário: o mundo está cheio de adultos que caminham com as muletas.

A oração vocal verdadeira e a oração vocal falsa

A oração vocálica pode ser verdadeira, mas também pode ser falsa. É verdadeira se for feita com atenção; é falsa se rezada distraidamente. No primeiro caso, constitui uma grande ajuda para a oração e é fonte de grandes consolações. No segundo caso torna-se um obstáculo.

A oração vocal é atenta quando damos atenção às palavras que dizemos e, sobretudo, quando damos atenção a Deus a Quem nos dirigimos. As palavras pronunciadas pelos lábios devem corresponder aos sentimentos do coração.

A oração vocal, como qualquer outra forma de oração, é uma oração de amor. Quando as fórmulas forem rezadas com a devida atenção, tornam-se uma verdadeira oração, isto é, meios concretos para dizermos a Deus o nosso amor filial.

Um caminho de conversão.

A oração vocálica é fácil: basta um pouco de boa vontade e já avançamos rapidamente. Com esta oração começam as alegrias da vida espiritual, mas tem um elemento negativo que devemos continuamente corrigir: as distrações.

As distrações são a chaga da oração vocal. Todos recorremos à esta forma de oração, por isso todos precisamos de conversão, afim de deixarmos a reza distraída e chegarmos à oração atenta.

Eliminar completamente as distrações é praticamente impossível. Por isso, devemos conviver com elas, mas também devemos combatê-las, na medida do possível.

O mal não está nas distrações, mas sim no hábito de rezar distraidamente. Não podemos permitir que as distrações tomem posse de nós e obstaculizem a nossa oração. A verdadeira oração exige a nossa atenção. A reza distraída de orações não é verdadeira oração: não dá sentido à nossa vida, nem ajuda o nosso crescimento espiritual. Além disso, não respeita a nossa natureza relacional, nem é digna de Deus. Rezar distraidamente é perder tempo.

A oração vocal ajuda-nos, é como uma ponte que leva a Deus. As distrações nos obrigam a ficar pelo caminho, sem nunca chegarmos à outra margem, onde Deus se encontra. Jesus, ensinou a não usar muitas palavras na oração: «Nas vossas orações não sejais como os gentios, que usam de vãs repetições, porque pensam que por muito falarem serão atendidos» (Mt 6,7).

Como curar esta doença?

O primeiro remédio para curar a oração distraída é reduzir o uso das fórmulas e praticar intensamente a oração espontânea. Estamos tão agarradas nas fórmulas que não conseguimos orar de outra maneira. A reza distraída de uma fórmula não é verdadeira oração porque não atinge o objetivo principal da oração: o encontro pessoal com Deus.

A oração distraída torna ridícula a nossa atitude para com Deus. Como não precisamos de fórmulas para falarmos com os nossos pais, também não deveríamos precisar de fórmulas para falarmos com Deus. Contudo, precisamos desta forma de oração, não podemos prescindir dela, por temos de educar a nossa atenção.

A oração vocálica não perde o seu valor: ela é um meio valioso para apreender a orar, é uma ajuda à nossa fraqueza, sobretudo, nos momentos de cansaço ou de aridez. Contudo, a fim de nos educarmos para a oração atenta, de vez em quando, deveríamos deixar de lado as fórmulas e darmos mais espaço à oração espontânea, isto é, ao diálogo amoroso com Deus. Por isso, de vez em quando, é bom deixarmos de lado as fórmulas e falarmos com Deus das nossas fraquezas, dos nossos receios, das preocupações da vida. Ainda melhor, se Lhe agradecemos pelos dons que d'Ele continuamente recebemos. Há momentos em que a atitude melhor é mesmo abrir o nosso coração a Deus, espontaneamente, com simplicidade.

As fórmulas matam a espontaneidade; com elas corremos o risco de formalizar também a oração, que é a relação mais preciosa da nossa existência. Porque, então, insistir na reza de fórmulas, quando é tão fácil e tão belo falar espontaneamente com Deus? A oração espontânea está ao alcance de todos, basta um pouco de inteligência e de ... coração. Com ele começa a verdadeira religião, pois não há religião sem oração verdadeira, uma oração quente, sentida, que brota do coração e que exprime a amizade para com Deus, um Deus que está perto de nós, que nos ama, que nos escuta e nos fala.

O segundo remédio, muito eficaz, para corrigirmos a oração vocal distraída é a meditação das fórmulas. Acabamos de dizer: «reduzir o uso das fórmulas». Agora dizemos: «valorizar as fórmulas, meditar nelas», afim de tomarmos consciência daquilo que dizemos. A meditação das fórmulas não é um trabalho difícil, basta um pouco de esforço, para avançarmos rapidamente no caminho da oração.

Para meditar, é preciso afastar a pressa. Se estou a rezar e uma palavra me alimenta, devo parar aí. A oração não consiste em rezar toda a fórmula, mas sim, em comunicar com Deus. Por isso, a meditação das fórmulas é uma bela forma de oração. Não é preciso fazer um grande esforço. Na maioria dos casos, é suficiente uma breve pausa no fim de cada frase. Se isto não servir para meditar, pelo menos serve para nos educarmos à atenção.

Para Vós, Senhor, elevo a minha alma. Meu Deus, em Vós confio, não seja eu confundido. ... Senhor mostrai-me os Vossos caminhos e ensinai-me as Vossas veredas, porque sois o Deus da minha salvação ... lembrai-Vos de mim, segundo a Vossa misericórdia (do salmo 25)

A oração do Pai Nosso, da Ave Maria, dos Salmos

A primeira oração a meditar é o «Pai nosso». Pelo menos uma vez na vida deveríamos estudar seriamente o conteúdo desta oração. Como cristãos deveríamos conhecer adequadamente o conteúdo da oração que o Senhor nos ensinou. Mesmo não compreendendo tudo, seria suficiente meditar nas palavras que conseguimos compreender. Santa Teresa de Lisieux não conseguia avançar além das duas primeiras palavras: «Pai nosso».

A segunda oração a meditar é a «Ave Maria». A primeira parte desta oração contem a saudação do Anjo e a saudação de Isabel; a segunda parte, «Santa Maria» contem a oração da Igreja. Muitas vezes a oração do «Pai nosso» pode tornar-se difícil porque o cumprimento da Vontade de Deus nos ultrapassa infinitamente; a «Ave Maria», pelo contrário, é uma oração simples, sempre ao alcance de todos. A oração do terço produziu santos: não deve ser considerada uma repetição infantil. Se meditarmos nos mistérios da vida de Jesus e nas palavras que pronunciamos ela torna-se uma verdadeira «oração contemplativa».

A oração dos salmos. Uma forma de oração largamente praticada pelo povo hebreu e, ainda hoje, pela Igreja. Jesus, também orou com os Salmos, na sinagoga e particularmente durante a Sua paixão. Na Cruz, agonizante rezou o Salmo 21 - «Meu Deus, Meu Deus, porque me abandonaste» - e morreu rezando o Salmo 31 - «Pai, nas tuas mãos entrego o meu espírito».

No entanto, a oração dos Salmos não é fácil. Em primeiro lugar porque os Salmos foram escritos em outros tempos e contêm uma mentalidade diferente da nossa. Neles encontramos o desejo de violência e de vingança, tão longe da mensagem do Evangelho. Contudo, há acerca de trinta de salmos que podem ser aproveitados sempre, sem dificuldade.

O valor, sempre atual, dos Salmos consiste no facto de que eles são orações inspiradas por Deus. Os Salmos são Palavra de Deus, inspirada, como todos os livros da Sagrada Escritura. É verdade que nos manuais podemos encontrar orações muito mais lindas, mas não chegam a ter a mesma importância dos Salmos.

O Livro dos Salmos é como uma grande sinfonia. Canta o combate entre o bem e o mal, até à vitória final de Deus. O Salmo 1 é como que a grande introdução, e os Salmos 148, 149 e 150 são como o grande final, que canta o triunfo de Deus.

Os Salmos tornam-se compreensíveis à luz de Cristo. É Jesus Cristo que dá o verdadeiro sentido ao Antigo Testamento, também aos Salmos. Os Salmos, sem Cristo, perdem seu sentido, porque só Cristo cumpre a história da Salvação.

Bendirei o Senhor em todo o tempo. O Seu louvor estará sempre na minha boca. A minha alma enaltece o Senhor: ouçam os humildes e exultem no Senhor. Procuo o Senhor e Ele me atende e me livra de todos os medos. O que olha para Ele estará radiante ... Saboreai e vede como o Senhor é bom; feliz o homem que Nele se abriga! (do Salmo 34).

A celebração eucarística, os Evangelhos e o Hesicasmo.

A celebração eucarística é o ponto mais alto da oração da Igreja. Ela contém todas as formas de oração: o agradecimento, a súplica, o arrependimento, a adoração e o louvor.

Bendito sejas, Senhor, Deus do universo, pelo pão e pelo vinho que recebemos da Vossa bondade, frutos da terra e do trabalho dos homens, que Vos apresentamos e que para nós se vão tornar Pão da Vida e Vinho da Salvação. (da liturgia da Santa Missa)

Os Evangelhos representam o fundamento da vida cristã. Eles foram escritos, não só para ser lidos ou proclamados, mas também para serem rezados. Os relatos evangélicos são meios privilegiados para encontrar-se com Jesus Cristo, que é a Palavra viva do Pai.

«Se o Evangelho é um livro - escrevia Madaleine Delbreil - é preciso lê-lo. Mas isso não é suficiente. O Evangelho é um livro de oração. Entre a leitura do Evangelho e as nossas pobres tentativas de obediência aos seus exemplos e preceitos, há a oração. Sem oração, nós vamos errando como cegos e obedecemos como servos paralíticos. Sem oração, sobre tudo, o Evangelho será só palavras e nós arriscamos de não encontrar o Cristo vivo que nos fala».

No Oriente é muito praticada a «Oração de Jesus». Tem a sua origem nos padres do deserto. Foi praticada na Rússia a partir do sec. XV. É também chamada «filocalia» ou «hesicasmo». Consiste em repetir pausadamente o nome de Jesus; por vezes uma frase breve seguindo o ritmo da respiração. A fórmula mais conhecida é: «*Senhor Jesus Cristo, Filho de Deus, tende piedade de mim pecador*». Mas existem também outras fórmulas, tiradas da Bíblia ou simplesmente inventadas: «*Senhor, não te afastes de mim*» (Sl 35); «*Senhor, mostra-me o teu rosto*» (Moisés); «*Senhor, tu sabes que te amo*» (Pedro); «*Senhor, ajuda-me*»; «*Senhor, aumenta a minha fé*» ...