

DAR ATENÇÃO AO CORAÇÃO (Mt 15, 18-19)

«O que sai da boca, procede do coração e contamina o homem. Porque é do coração que procedem os maus pensamentos ...» (Mt 15,18-19)

Escutar o coração. Escutando o coração é que percebemos se estamos a viver recolhidos ou isolados. Vivemos recolhidos quando o coração está em paz. A paz é o dom de Jesus: “dou-vos, a paz, dou-vos a minha paz”. A paz interior do coração é dom de Jesus a todos aqueles que vivem no Seu amor. É a vida normal do cristão. Quando vivemos isolados é porque estamos a perder a paz interior com as amarguras do passado e as preocupações do futuro, ou perturbados com rancores, passamos muito tempo em longas conversações interiores.

Jesus ensina-nos a dar atenção ao coração porque o coração nos revela o estado interior da nossa alma. Se damos atenção ao coração avançamos na vida espiritual, se não lhe damos atenção ficaremos escravo dos nossos sentimentos contraditórios. Quando apreendemos a dar atenção ao coração, aos poucos, conseguimos perceber os dois polos opostos entre os quais oscila a nossa vida interior: se estamos fechados num doloroso isolamento e se estamos a viver um sereno recolhimento e, iluminados pela fé, escolher o caminho que devemos seguir.

Podemos viver recolhidos ou isolados. A nossa vida interior oscila continuamente entre dois polos opostos: isolamento e recolhimento. Podemos estar sozinhos em casa, no escritório, numa sala de espera, na rua, numa loja, em qualquer outro lugar; e escutando o coração podemos perceber se estamos recolhidos ou isolados; podemos observar as pessoas que encontramos e perceber se estão a viver recolhidos ou isolados. Em qualquer momento podem escutar o coração e perceber se estamos em paz, vivendo um sereno recolhimento interior ou se estamos perturbados num doloroso isolamento. Ao escutar o coração, podemos tomar consciência do estado interior da nossa alma.

Estamos em continua mudança. O mundo não está dividido em pessoas recolhidas e pessoas isolados. Mudamos continuamente, a nossa vida interior balanceia entre dois polos opostos: recolhidos ou isolados. Mudamos em cada instante, de hora em hora de um dia para o outro, da uma semana para outra e de um ano para o outro. Há tempos em que recuperamos a paz interior com facilidade, outras vez passamos por desertos áridos, que podem durar apenas alguns minutos, mas também horas, dias ou anos. Mas quando reconhecemos o nosso estado interior, somos capazes de perceber para onde devemos conduzir a nossa vida, e lutar com a força da fé e da oração para

reconquistar a nossa paz. Não temos o controle sobre todas as nossas oscilações interiores. Existem muitos fatores, conhecidos e desconhecidos, que condicionam o nosso equilíbrio emocional. Mas quando conseguimos distinguir os dois polos opostos entre os quais oscila a nossa vida interior, sabemos também para onde queremos conduzir a nossa vida.

O início da vida espiritual. A capacidade de distinguir entre estar agitado e estar em paz representa o início da vida espiritual. A pessoa que desenvolve esta capacidade interior avança na vida espiritual. Qualquer que seja o nosso estado interior podemos elevar a nossa alma para Deus, pedir a Sua ajuda, confiar Nele e encontrar a paz.

Não é fácil concentrar-se para a oração, as memórias do passado e as preocupações do futuro e muitas outras fantasias e imaginações nos distraem continuamente. É no meio da luta que acontece o encontro com Deus.

«A oração é dom da graça e uma resposta decidida da nossa parte. Pressupõe sempre um esforço. Os grandes orantes ensinam que a oração é um combate. Contra quem? Contra nós mesmos e contra as astúcias do Tentador. O Combate espiritual da vida do cristão é inseparável do combate da oração». (cf. CIC 2725) Temos de perseverar nesta luta árdua até acalmar o nosso coração e encontrar a paz. A perseverança nesta luta, faz parte da oração.

O hábito do recolhimento interior do coração. As pessoas que cultivam o recolhimento interior, aos poucos adquirem o hábito de escutar o coração. O recolhimento torna-se, então, uma atitude constante, que subsiste em todas as circunstâncias, mesmo numa vida ocupada, cheia de trabalho. O recolhimento da oração é uma dimensão interior, um dom precioso que o Senhor concede aos seus amigos, as almas simples que O procuram e confiam n'Ele

O recolhimento da oração é para todos. Não um privilégio reservado aos monges ou aos eremitas, é uma capacidade humana e, ao mesmo tempo, um dom de Deus. Uma pessoa «recolhida» pode estar numa sala cheia de gente e, ao mesmo tempo, saborear a beleza e a doçura da presença do Senhor. O mundo corre, agita-se ao seu redor, mas ela está recolhida. O mundo continua a tenta-la com os seus estímulos divergentes, mas ela fica recolhida, sabe onde se encontra a verdadeira paz. Não se deixa enganar e, quando fica perturbada, rapidamente volta ao recolhimento, à morada interior, onde Deus habita.

Salmo 27 ORAÇÃO DE CONFIANÇA

O Senhor é minha luz e salvação: de quem terei medo?

O Senhor é o baluarte da minha vida: quem me assustará?

*Quando os malvados avançam contra mim, para me devorar,
são eles, meus opressores e inimigos, que resvalam e caem.*

Ainda que um exército me cerque, o meu coração não temerá.

Mesmo que me declarem a guerra, ainda assim terei confiança.

*Uma só coisa peço ao Senhor e ardentemente a desejo:
é habitar na casa do Senhor todos os dias da minha vida,
para saborear o seu encanto e ficar em vigília no seu templo.*

No dia da adversidade, Ele me abrigará na sua cabana;

há-de esconder-me no interior da sua tenda

e colocar-me no alto de um rochedo.

Agora, Ele ergue a minha cabeça

acima dos inimigos que me rodeiam.

*Oferecerei sacrifícios de louvor no seu santuário,
cantarei e entoarei hinos ao Senhor.*

Ouve, Senhor, a voz da minha súplica,

tem compaixão de mim e responde-me.

O meu coração murmura por ti, os meus olhos te procuram;

é a tua face que eu procuro, Senhor.

Não desvies de mim o teu rosto, nem afastes, com ira, o teu servo.

Tu és o meu amparo: não me rejeites nem abandones, ó Deus, meu salvador!

Ainda que meu pai e minha mãe me abandonem, o Senhor há-de acolher-me.

*Ensina-me, Senhor, o teu caminho, guia-me por sendas direitas,
por causa dos que me perseguem.*

Não me entregues à mercê dos meus inimigos,

pois contra mim se levantaram testemunhas falsas, que sussurram violência.

Creio, firmemente, vir a contemplar

a bondade do Senhor, na terra dos vivos.

Confia no Senhor! Sê forte e corajoso, e confia no Senhor!