

A MEDITAÇÃO

A oração de escuta interior

O Catecismo da Igreja Católica (2705) diz que "A meditação é sobretudo uma reflexão em vista de compreender melhor "porquê sou cristão" e "como posso viver a minha vida cristã". Muitas pessoas dizem que têm dúvidas, mas estas dúvidas nos impelem a procurar a verdade, a aprofundar as motivações da nossa fé e ver como podemos aderir ao Senhor.

Com a meditação entramos na verdadeira vida cristã, porque meditar é escutar a voz de Deus que fala no íntimo da nossa própria consciência. É fazer como Maria que «escolheu a parte melhor» porque ficou aos pés de Jesus para o escutar (cf. Lc 11, 38-42).

Jesus orou e ensinou a orar dizendo «*seja feita a Vossa Vontade*». A meditação é procura humilde e confiante da vontade de Deus, é pedir a Deus que nos manifeste a Sua vontade para a cumprirmos na nossa vida. A meditação é também *entregar a Deus os nossos problemas*, as nossas dúvidas, as nossas angústias, para que tudo seja iluminado pela Sua Infinita Sabedoria.

Deus fala-nos pela vida

Deus fala-nos pela Bíblia, pelos acontecimentos da vida, pelas pessoas que encontramos e de muitas outras formas, mas é, sobretudo, no coração, no interior da nossa

consciência, que ecoa a Sua palavra, que amadurece a nossa resposta. Meditar é dar atenção à vida interior, prestar atenção aos pensamentos, às lembranças, aos desejos, as aspirações e aos movimentos que habitam o nosso coração para os compreende-los à luz da fé.

Cada dia tem a sua preocupação (Mt 6,24-34), tem um problema que prevalece, ao qual devemos dar uma resposta à luz da vontade de Deus. É disso que devemos partir, com profunda humildade, pois, «Deus resiste aos soberbos e dá a Sua graça aos humildes» (Tg 4,6).

Fala-nos pelo Espírito Santo

Somos templos do Espírito Santo que habita em nós, por isso, meditar é dar atenção à presença de Deus. É escutá-Lo, é discernir a Sua vontade para Lhe respondemos com amor. O pedido que mais define a meditação é: «Senhor, o que queres de mim, o que queres que eu faça?» (cfr. CIC 2706).

Os humildes reconhecem-se pecadores, confiam em Deus e procuram a Sua vontade e têm o coração aberto para O escutar. A meditação é silenciosa, é um aproximar-se do nosso coração ao coração de Deus. Quanto mais somos humildes e recetivos, tanto mais profunda será a nossa oração e a nossa comunhão com Deus.

Para compreendermos o como e o porquê

A meditação é sobretudo uma busca; uma procura para compreender o porquê e o como da vida cristã para aderir e corresponder ao que o Senhor nos pede; exige uma «escuta interior» e «uma atenção difícil de disciplinar». Habitualmente, recorre-se à ajuda dum livro, à Sagrada Escritura, em especial o Evangelho, as leituras da Santa

Missa do dia, aos ícones e ao grande livro da criação e o da história, a página do «hoje» de Deus. (CIC 2705).

Meditar uma leitura, assimilá-la, confrontá-la com a nossa vida. Passar do pensamento à realidade. Tudo isso, exige um espaço interior aberto e recetivo; um frutuoso trabalho de discernimento interior. Meditar é também escutar os nossos pensamentos, as nossas imaginações, as nossas emoções e os desejos do coração, pois «*onde está o nosso coração lá está o nosso tesouro*» (Mt 6, 21). (Cf. Catecismo, 2707)

Para fortalecer a nossa fé e a nossa vontade

A meditação põe em aceção o pensamento, a imaginação, a emoção e o desejo, com a finalidade de aprofundarmos as convicções da fé e fortalecer a nossa vontade de seguir a Cristo. Podemos meditar nos «mistérios de Cristo», como acontece na «*lécito divina*» ou na oração do rosário. Trata-se de uma reflexão orante de grande valor, embora a oração cristã deve ir mais longe: até ao conhecimento amoroso do Senhor Jesus, até à união com Ele. (Cf. Catecismo, 2708)

Para vencer a inercia, a preguiça espiritual

O que pode acontecer com facilidade é que interrogamos a Deus, mas depois não estamos dispostos a escuta-Lo. A verdade incomoda-nos, contraria a nossa inércia, por isso, a nossa mente recorre a mil subterfúgios a fim de evitar o encontro doloroso e libertador com a verdade. Deus é tão discreto e humilde, que respeita a nossa liberdade e não nos incomoda.

Para realizar o grande encontro

Por isso, a primeira coisa a fazer quando nos recolhemos para meditar é confessar a nossa dureza de coração, lutar

contra ela. Só quando a nossa dureza de coração será vencida pela força da humildade, os nossos ouvidos interiores estarão prontos para escutar a voz do Senhor.

A oração é um dom da graça e uma resposta decidida da nossa parte. Pressupõe sempre um esforço. Os grandes mestres ensinam que a oração é um combate. Um combate contra nós mesmos e contra as astúcias do Tentador que faz de tudo para desviar a nossa atenção e impedir a nossa união com o seu Deus. Vivemos como rezamos. Se cultivarmos o desejo de viver segundo o Espírito de Cristo, o Espírito Santo, conceder-nos-á a graça do encontro íntimo com o Senhor. Pela oração feita com a humildade, Deus não deixará de atender-nos e manifestar-nos a Sua misteriosa e consoladora presença.

Cf. Catecismo da Igreja Católica, A meditação, nn. 2705-2708; também, O combate da oração, nn. 2725-2728.

padreleo.org