

A MEDITAÇÃO: 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 e aprofundar as motivações da nossa fé e como podemos aderir ao Senhor.

Com a meditação nasce o cristão autêntico, porque meditar é escutar a voz de Deus que fala no íntimo da nossa consciência. Como Maria que «escolheu a parte melhor» porque ficou aos pés de Jesus para o escutar (cf. Lc 11, 38-42).

Jesus ensinou a orar dizendo «seja feita a Vossa Vontade». A meditação é essencialmente procura humilde e confiante da vontade de Deus, é pedir a Deus que nos manifeste a Sua vontade. É 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 Bíblia, pelos acontecimentos da vida e de outras formas, mas é no coração, no interior da consciência, que a Sua palavra ecoa, aguarda a nossa resposta e se transforma em vida. Meditar é, portando, prestar atenção aos pensamentos, às lembranças, aos desejos e as aspirações, aos movimentos interiores que agitam o coração compreende-los à luz da fé.

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

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

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

A meditação é oração de «escuta interior» e «exige uma atenção difícil de disciplinar» (CIC 2705). Exige um espaço interior aberto e recetivo capaz de escutar a Deus que nos fala pela Bíblia, pelas circunstâncias da vida e pela voz interior da consciência. É um trabalho de discernimento interior. É escutar os nossos pensamentos, as nossa imaginações, as nossa emoções e os

desejos do coração, pois *«onde está o nosso coração lá está o nosso tesouro»* (Mt 6, 21).

O que acontece com facilidade é que interrogamos a Deus, mas não estamos dispostos a escuta-Lo. A verdade incomoda-nos, contraria a nossa inercia, 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, respeita a nossa liberdade e não nos incomoda.

Por isso, a primeira coisa que devemos fazer quando nos recolhemos para meditar é confessar a nossa dureza de coração, lutar contra ela. Só quando a nossa dureza de coração é vencida pela força da humildade, os nossos ouvidos interiores estarão prontos para escutar a voz do Senhor.

Quando a nossa oração é feita com a humildade, Deus não deixará de atender-nos e manifestar a Sua misteriosa e consoladora presença.