

## REMEDIOS PARA COMBATER AS DISTRAÇÕES

A oração distraída não é verdadeira oração, mas existem muitas formas para remediar.

- O primeiro remédio é para curar a oração vocal distraída é **reduzir o uso das fórmulas e praticar intensamente a oração espontânea**. O objetivo principal da oração: o encontro pessoal com Deus. As fórmulas matam a nossa espontaneidade: como não precisamos de fórmulas para falarmos com os nossos pais, também não deveríamos precisar de fórmulas para falarmos com Deus. Sem desvalorizar quanto já dissemos sobre o valor da oração vocal, a fim de nos educarmos para a uma oração atenta, agora afirmamos que, de vez em quando, deveríamos deixar as fórmulas e darmos espaço à oração espontânea, isto é, ao diálogo amoroso com Deus. Podemos falar com Deus das nossas fraquezas, dos nossos receios, da nossa vida. Há momentos em que é inútil insistir na oração vocal, a atitude melhor é abrir o nosso coração a Deus, orando espontaneamente, com simplicidade. É tão fácil e tão belo falar espontaneamente com Deus. Está ao alcance de todos, basta um pouco de inteligência e de ... coração. Com a oração espontânea começa a verdadeira religião, pois não há religião verdadeira sem oração verdadeira, uma oração quente, sentida, de amizade para com Deus, um Deus que está perto de nós, que nos escuta e nos fala.

- O segundo remédio, muito eficaz, é **a meditação das fórmulas**. Acabamos de dizer: “reduzir o uso das fórmulas” e incrementar a oração espontânea. Agora afirmamos: “vamos valorizar as fórmulas, vamos meditar nelas”, afim de tomarmos consciência daquilo que dizemos. Trata-se de um trabalho importante e necessário que muito nos ajuda a avançar no caminho da oração. Agora, para meditar é preciso afastar a pressa. Se estou a meditar numa fórmula e uma palavra me alimenta, devo parar aí, não é necessário rezá-la toda, até ao fim. A verdadeira oração não consiste em rezar toda a fórmula, mas, 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 fazer uma breve pausa no fim de cada frase. Se isto não servir para meditar, pelo menos serve para nos educarmos à atenção.

- A primeira oração que deveriam meditar é o “Pai nosso”. Pelo menos uma vez na vida deveríamos estudar seriamente o conteúdo desta oração. Deveríamos ficar envergonhados por não conhecermos adequadamente o conteúdo e o sentido dessa oração. 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 contém a saudação do Anjo e a saudação de Isabel; a segunda parte, "Santa Maria" contém 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 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".

- Terceiro remédio: **a oração dos salmos**. É Uma forma de oração largamente praticada pelo povo hebreu e, ainda hoje, pela Igreja. Jesus, também rezou com os Salmos. 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». Rezar pausadamente um salmo é uma bela forma de oração e, também, um remédio eficaz contra as distrações.