

A ORACÃO DO CORACÃO



P. ÁNGEL PEÑA O.A.R.

A ORAÇÃO DO CORAÇÃO

P. ÁNGEL PEÑA O.A.R.

Tradução por IA (ChatGPT)
do texto espanhol

LIMA – PERU
2009

Nihil Obstat
P. Ignacio Reinares
Vigário Provincial do Peru
Agostinho Reoleto

Imprimatur
Mons. José Carmelo Martínez
Bispo de Cajamarca (Peru)

ÍNDICE

- Introdução
- Necessidade da oração
- Orar é amar
- Convertidos
- Alguns exemplos
- A oração de alguns santos
 - São João Maria Vianney (1786-1859)
 - Santa Teresinha do Menino Jesus (1873-1897)
 - Beata Isabel da Santíssima Trindade (1880-1906)
 - Beato Rafael Arnáiz (1911-1938)
 - Gabriela Bossis (1874-1950)
 - João Paulo II
- A Eucaristia
- A Eucaristia, fonte de bênçãos
- Orar sem interrupção
- A oração do coração
- Testemunhos
 - A) Santa Teresa de Jesus
 - B) Santa Teresinha do Menino Jesus
 - C) Venerável Irmã Consolata Betrone (1903-1946)
 - D) Beata Madre Teresa de Calcutá
 - E) São Pio de Pietrelcina (+ 1968)
 - F) Nguyen Van Thuan
 - G) Padre Ignacio Larrañaga
 - H) Monsenhor Giussani
 - I) Guy de Larigaudie

- Amar os outros
- Para amar melhor
- Oração de abandono
- Orações
- Conclusão
- Bibliografia
- Notas

INTRODUÇÃO

A oração é um tema demasiado vasto. Queremos apenas falar de uma maneira simples de orar, da oração do coração, que consiste na repetição amorosa de alguma frase que, de tanto a repetirmos, nos chega à alma, para se tornar carne da nossa carne e sangue do nosso sangue.

Evidentemente, não abordaremos nada do que se refere a métodos de oração nem a graus de oração, e muito menos à oração contemplativa nos seus últimos estádios, de que tanto nos falam os místicos.

Queremos dar algumas simples pinceladas para que os principiantes possam fazer uma oração simples e eficaz. No entanto, devo esclarecer que esta oração de repetição amorosa, que proporemos, também serve àqueles que se encontram nos últimos graus da oração contemplativa, pela simples razão de que a oração é amor e, quanto mais amor houver na repetição amorosa, mais ela nos unirá a Deus.

Quero agradecer, neste momento, a tantas religiosas de vida contemplativa que, com a sua oração e a sua ajuda espiritual, me têm ajudado na minha vida espiritual e têm sido um exemplo para mim. A elas dedico estas páginas, desejando que Deus as abençoe através da leitura deste livro.

NECESSIDADE DA ORAÇÃO

A oração é o alimento da alma e a energia do espírito. Sem a oração não podemos viver espiritualmente e iremos morrendo pouco a pouco na alma. Diz o Catecismo da Igreja Católica: *Orar é uma necessidade vital... Quem ora salva-se e quem não ora condena-se certamente, como dizia Santo Afonso Maria de Ligório* (Cat. 2744). Por isso, diz o mesmo Catecismo que *é necessário lembrarmo-nos de Deus com mais frequência do que respiramos* (Cat. 2697). Chiara Lubich, fundadora do Movimento dos Focolares, dizia: *A oração é a respiração da alma, o oxigénio de toda a vida sobrenatural. A expressão do nosso amor a Deus, o combustível de toda a nossa atividade*^[1].

Gandhi escreveu no seu Diário: *A oração é mais necessária à alma do que o alimento ao corpo, porque o corpo pode jejuar, mas a alma não.* Orar é como abrir um frasco de perfume para que a sua fragrância se espalhe durante todo o dia. Todo o dia deve ficar perfumado pela oração da manhã. Por isso, a oração diária é imprescindível. Os seus efeitos não são benéficos apenas para a alma, mas também para o corpo.

O grande convertido Alexis Carrel, Prémio Nobel da Medicina, dizia: *A influência que a oração exerce sobre o espírito e o corpo do homem pode demonstrar-se com tanta facilidade como a secreção das suas glândulas; os seus efeitos medem-se por um aumento da energia física, do vigor intelectual, da força moral e por uma compreensão mais profunda das realidades fundamentais.*

Aquele que se habitua a orar com sinceridade depressa sente como a sua vida fica profunda e claramente transformada. A oração marca com o seu selo indelével as ações e as maneiras do homem... A oração é uma força tão real como a gravitação universal. No exercício da minha profissão, vi muitos homens tornarem-se superiores à doença e à depressão que a acompanha, quando já tinham falhado todos os recursos terapêuticos, graças ao esforço sereno da oração...

A oração é um ato próprio do homem maduro, indispensável ao completo desenvolvimento da personalidade^[2].

Ora, alguns vão orar e não oram, porque não fazem a sua parte e se deixam simplesmente levar pela imaginação ou pelo sono. É como ir comer e não comer, ou como se o alimento não nos aproveitasse. A oração exige atenção da nossa parte. Talvez possamos servir-nos de algumas coisas para concentrarmos a atenção. Podemos escrever todos os afetos e sentimentos que temos para com o Senhor, como se estivéssemos a falar com Ele. Talvez nos possa ajudar a leitura de um livro que nos suscite algum pensamento de que nos sirvamos para falar com Jesus. Mas orar é diferente da leitura espiritual. Se fizermos apenas reflexões espirituais sobre aquilo que lemos, tudo poderá ficar reduzido a uma fria ginástica mental. O importante é que a leitura sirva de ponto de partida para amar o Senhor. Portanto, devemos deixar a leitura quando tivermos alguma coisa para conversar ou para dizer a partir do que lemos. Porque uma oração sem

comunicação amorosa com Deus não é uma boa oração. A oração é amor e, quanto mais amor houver, melhor será a oração. Para isso, é necessário dedicar algum tempo exclusivamente à oração. Não basta dizer, como certa vez ouvi a um sacerdote: *Estou todo o dia em oração, porque passo todo o dia a falar de Deus*. Sim, falava muito de Deus, mas não falava com Deus. E há muitos que podem realizar muitas boas atividades e cair na heresia da ação: fazer muitas coisas boas, mas não orar. É necessário dedicar tempo a estar a sós com Deus.

No dia 6 de agosto de 1981, o padre Arrupe, superior-geral da Companhia de Jesus, dizia aos jesuítas de Bangucoque, na Tailândia: *Orai muito. Os problemas não se resolvem com o esforço humano. Temos muitas reuniões e encontros, mas não oramos o suficiente. É preciso orar mais*^[3]. Jesus diz-nos: *Pedi e recebereis* (Mt 7, 7).

Muitas coisas não recebemos porque não as pedimos. Ou, como dizia aquela mãe cujo filho se salvou milagrosamente depois de ter estado vinte minutos debaixo de água numa piscina: *Muitas crianças morrem porque os seus pais não rezam*. Deus deixa de fazer muitos milagres no mundo porque muitos não têm fé suficiente para pedir um milagre. Mas a oração não é apenas para os momentos de necessidade. A oração é o alimento diário da alma. Por isso, é imprescindível na vida espiritual. Sem oração, a nossa alma ficará vazia e sem luz. A oração é uma questão de vida ou de morte. Sem oração, estaremos mortos por dentro. Mas não esqueçamos que a oração não é simplesmente uma comunicação com Deus de tipo administrativo, para O informar daquilo que fazemos ou daquilo de que necessitamos. Orar é uma comunicação *amorosa* com Deus, nosso Pai. Sem amor não haverá verdadeira oração.

ORAR É AMAR

A beata Madre Teresa de Calcutá dizia: *Não há diferença entre oração e amor. Não podemos dizer que oramos, mas que não amamos, ou que amamos sem necessidade de orar, porque não há oração sem amor e não há amor sem oração*^[4]. Santa Teresa de Jesus afirmava: *Orar é tratar de amizade, estando muitas vezes a sós com quem sabemos que nos ama* (Vida 8, 5). *O importante não está em pensar muito, mas em amar muito; por*

isso, fazei aquilo que mais vos despertar para amar^[5]. O progresso da alma não está em pensar muito, mas em amar muito^[6].

Como vemos, orar é amar e, quanto mais amor houver na nossa oração, melhor ela será. Sem amor, a oração pode reduzir-se a uma repetição vazia de palavras decoradas ou à realização de uma série de ritos vazios. Há quem vá à igreja para cumprir uma obrigação e não seja capaz de dizer, durante todo o tempo que permanece no templo: *Senhor, amo-Te*. Estão presentes de corpo, como espectadores de uma cerimónia, sem participarem nem falarem com o Senhor. São como mudos ou cegos, que não ouvem a voz de Deus nem O veem presente entre eles, porque lhes falta fé. E a fé é amor e confiança em Deus; é um dom que podemos receber na medida em que o desejarmos e pedirmos.

Sem amor, nada tem valor. Diz São Paulo: *Ainda que eu falasse as línguas dos homens e dos anjos, se não tiver amor, sou como bronze que soa ou címbalo que retine... Ainda que distribuísse em esmolas tudo o que tenho e até me deixasse queimar vivo, se não tiver amor, de nada me serve* (1 Cor 13, 1-3).

A verdadeira oração deve estar cheia de amor a Deus. Deve ser uma comunicação amorosa com Deus. Para isso, não é necessariamente preciso falar. Podemos amar com palavras ou sem palavras. Daí que uma das maneiras mais sublimes de orar seja a oração contemplativa, em que a alma fica como que extasiada, contemplando Deus e sentindo o seu amor. É como uma vaga de amor que envolve a alma e a deixa sem palavras, respondendo com um amor silencioso. É um silêncio amoroso ou um amor silencioso. É como se dois se fundissem num só pelo amor, tornando-se desnecessárias as palavras ou podendo, quando muito, repetir-se constantemente: *Amo-Te, amo-Te, amo-Te...*

É a oração daquele camponês de quem fala o santo Cura d'Ars. Ia rezar todos os dias à igreja e, certo dia, o santo perguntou-lhe:

— *Tu, o que fazes? Como oras?*

— *Eu olho para Ele e Ele olha para mim.*

Era uma oração de simples olhar de amor. Ou como aquela religiosa que, quando se sentia cansada ou doente e não conseguia orar, se limitava a segurar entre os dedos a aliança dos seus votos. Era como se, através daquele gesto, dissesse constantemente a Jesus que era sua esposa e que O amava, apesar de nada sentir nem ser capaz de fazer fosse o que fosse. Certa vez, vi uma mulher muito pobre da minha paróquia de Arequipa acender uma vela diante de uma imagem de Jesus. E ficou a olhar para a vela até ela se apagar. Esteve quase uma hora a olhar para uma vela que, para ela, era como uma oração dirigida com amor a Jesus, que estava representado na imagem. Não sabia rezar belas orações, mas sabia amar e, por isso, a sua oração foi agradável a Deus.

Noutra ocasião, uma mãe foi, a chorar, com o filho doente, até diante de uma imagem da Virgem e colocou-o sobre o seu altar. Não rezava, apenas chorava. Não sei se lhe teria dito alguma coisa, mas o gesto de lho entregar era mais do que suficiente para pedir à Virgem, com todo o seu amor de mãe, que lhe curasse o filho. E Deus curou-o milagrosamente por intermédio de Maria. Também nunca esquecerei aquele camponês pobre que me pediu que lhe colocasse o manto da Virgem. E eu coloquei-lhe sobre a cabeça um dos mantos que já não eram usados. Que felicidade para aquele homenzinho! Tenho a certeza de que não disse muitas palavras; permaneceu em silêncio, saboreando a sensação de estar protegido e amparado pelo manto da Mãe, a Virgem Maria, pedindo-lhe pelas suas necessidades sem palavras.

Na minha paróquia de Arequipa havia um catequista, com cerca de 58 anos, que tinha sido seminarista quando era jovem. Rezava muito pelas almas do purgatório. E acreditava que as orações em latim valiam mais do que as orações em castelhano. Por isso, rezava todos os dias, num pequeno livro antigo, alguns responsos em latim pelos defuntos. Não sabia muito bem o que dizia, mas pronunciava aquelas palavras, embora incorretamente, com amor pelos defuntos. E tenho a certeza de que Deus escutava a sua oração muito melhor do que a de muitos outros que rezam à pressa, sem amor no coração.

Recordo também com muito carinho aqueles camponeses da serra do Peru, da paróquia de Pimpincos, no norte do país. A primeira sexta-feira

era, para eles, um dia de festa. Eram os chamados *Irmãos do Apostolado*. Vinham de diferentes lugares, alguns dos quais ficavam a quatro ou cinco horas de caminho, com chuva ou com sol, com frio ou com calor; alguns, descalços, mas todos cheios de fervor. E alguns traziam-me as suas pequenas ofertas: um ananás, alguns ovos, fruta, uma esmola... Estas ofertas, dadas com amor, eram como uma oração oferecida a Deus. E, depois de os confessar durante três horas, eu celebrava a missa, na qual eles participavam com devoção. E, na manhã seguinte, novamente a missa antes de partirem para as suas casas. Para eles, o sacrifício da caminhada de ida e volta era como uma peregrinação de amor a Jesus. Valia a pena, pois regressavam contentes às suas casas e muitos deles iam a cantar. Deus tinha-os abençoado e recebido a sua missa, a comunhão e a peregrinação como uma bela oferenda de amor. Como é fácil orar quando há amor!

Durante os dias da festa da Virgem, na minha paróquia de Arequipa, havia pessoas que deixavam pequenas cartas escritas com os seus pedidos e necessidades. Era uma maneira de orar, sabendo que a Virgem escutaria a sua oração. Recordo uma religiosa que, certo dia, me entregou uma pequena carta, dizendo-me que continha a sua consagração como vítima e pedindo-me que a colocasse dentro do sacrário. Assim fiz, porque, para ela, aquele pequeno gesto era como se Jesus lesse a sua entrega e a aceitasse.

Quantas maneiras há de orar através de pequenos gestos de amor! Como aquele menino, que era meu amiguinho, e que levei à igreja para rezar, oferecendo-lhe uma das flores que estavam diante do sacrário. Para ele, foi um presente do próprio Jesus. Levou-a para casa e colocou-a diante de uma imagem de Jesus, para que a flor dissesse a Jesus quanto ele O amava.

Frequentemente, as pessoas simples, que dizem não saber orar porque não conhecem belas orações, podem dar-nos o exemplo ao rezarem através de pequenos gestos cheios de amor, como uma flor, uma vela, uma carta, uma esmola... Para elas, trazer uma imagem na carteira ou usar ao pescoço uma medalha ou um escapulário pode ser uma oração permanente, porque trazem esses objetos com amor. Em contrapartida, muitos grandes teólogos ou pessoas muito *cultas*, que são muito *sabichonas*, desprezam estas manifestações simples, como se fossem superstições. Recordo-me muito bem de um homem simples de Lima que, todos os anos, participava nas

procissões do Senhor dos Milagres, nas quais se reúnem milhares e milhares de pessoas durante o mês de outubro. Para ele, ir à procissão era simplesmente acompanhar o Senhor, e sentia-se feliz. Era a sua melhor maneira de orar. O cheiro do incenso, o ambiente de religiosidade, os cânticos religiosos... faziam-no sentir-se feliz. Acompanhar a imagem sagrada era, para ele, uma bela maneira de orar e de amar Jesus sem palavras.

Naturalmente, é necessário ensinar estas pessoas simples a não ficarem apenas pelas imagens e pelos gestos exteriores. É preciso falar-lhes muito da Eucaristia, para que não se esqueçam de que o verdadeiro Jesus, vivo e ressuscitado, está na Eucaristia à espera delas. Como é fácil falar com Ele! Como é fácil orar! Como é fácil amá-Lo! Como é fácil tratá-Lo como um amigo próximo! Uma pequena religiosa escrevia-me e dizia-me: *Sinto, em cada momento, que Ele olha para mim. O senhor não sente o seu olhar? Sentir o seu olhar e sorrir-Lhe, dizer-Lhe que O amamos, agradecer-Lhe tudo e contar-Lhe com simplicidade as nossas coisas pode ser uma maneira muito fácil de orar e de Lhe manifestar o nosso amor. O importante é amá-Lo muito. Dizia São Josemaria Escrivá de Balaguer: Não sabes orar? Coloca-te na presença de Deus e, logo que começares a dizer: Senhor, não sei fazer oração!..., tem a certeza de que já começaste a fazê-la. O importante não é tanto aquilo que dizes ou fazes, mas o amor com que o dizes ou fazes*^[7].

CONVERTIDOS

Santo Agostinho fala muito, nos seus escritos, da oração como caminho para chegar a Deus, mas chama amor a esse caminho. Por isso, afirma que *não vamos até Deus caminhando, mas amando* (Ep. 155, 4, 13).

Por outro lado, insiste muito em que, neste caminho para Deus, neste caminho do amor, neste caminho da oração, não devemos dar tréguas a nós próprios; devemos orar sem interrupção, devemos fazer da vida uma oração permanente, um amor contínuo. E afirma: *Se dizes “basta”, já estás perdido. Não pares, avança sempre; não voltes para trás, não te desvies. Neste caminho, quem não avança retrocede* (Sermo 169, 18). Convida-nos também a caminhar cantando, isto é, com amor, apesar das dificuldades,

pois o mais importante é o amor. Diz: *Canta e caminha. Avança sempre no bem. Se progrides e avanças, caminhas; mas progride no bem, progride na fé, progride nos santos costumes. Canta e caminha. Não te desvies, não voltes para trás, não pares* (Sermo 256, 3).

Por isso, é significativo que nos aconselhe: *Ama e faz o que quiseres; se te calas, cala-te por amor; se corriges, corrige por amor; se perdoas, perdoa por amor. Que a raiz de todas as tuas obras seja o amor* (In ep. Io. ad parth. tr. 7, 7-8). Sem esquecer que *a medida do amor é o amor sem medida* (Epist. 109, 2).

Santo Agostinho, porém, põe-nos de sobreaviso para que não confundamos o amor autêntico a Deus e aos outros com o amor carnal e egoísta. Afirma: *Só o amor verdadeiro merece o nome de amor; tudo o resto é paixão* (De Trin. 8, 7, 10). *A verdadeira amizade só é autêntica entre aqueles que Tu, Senhor, unes entre si por meio do amor derramado nos nossos corações pelo Espírito Santo que nos foi dado* (Conf. 4, 4, 7).

Além disso, ensina-nos que, para amar verdadeiramente, é necessário ser humilde, pois a oração é um autêntico ato de humildade. Diz: *Na oração somos mendigos de Deus. Colocamo-nos à porta do grande Senhor; mais ainda, lançamo-nos por terra e gememos suplicantes, desejando receber alguma coisa, e essa coisa é o próprio Deus* (Sermo 83, 2). *O caminho do amor é: primeiro, humildade; segundo, humildade; e terceiro, humildade. Se a humildade não preceder, acompanhar e seguir todas as nossas boas ações, tudo ficará arruinado pela soberba* (Epist. 118, 22).

A humildade é própria dos grandes; a soberba, pelo contrário, é a falsa grandeza dos fracos. O humilde não pode causar dano, e o soberbo não pode deixar de o causar (Sermo 353, 2).

E aconselhava: *Tu, faz o que puderes, pede aquilo que não puderes fazer e Deus dar-te-á a graça para que o possas fazer* (De nat. et gr. 43, 50). *Ó amor, que ardes sempre e nunca te apagas! Amor, meu Deus, abrasa-me. Ordenas-me a continência? Dá-me aquilo que me pedes e pede-me o que quiseres* (Conf. 10, 29, 40). *Faz, Senhor, meu Deus, que eu Te compreenda e Te ame* (De Trin. 18, 28, 51). *Ó Senhor, amo-Te e, se é pouco, faz com que Te ame mais intensamente* (Conf. 13, 8, 9). *Quão tarde Te conheci, beleza*

tão antiga e tão nova, quão tarde Te conheci. Tu estavas comigo, mas eu não estava contigo. Chamaste e clamaste e rompestes a minha surdez; brilhaste, resplandeceste e curaste a minha cegueira; exalaste o teu perfume, eu respirei-o e agora suspiro por Ti e tenho fome e sede de Ti (Conf. 10, 27, 38). Fizeste-nos, Senhor, para Ti, e o nosso coração permanece insatisfeito enquanto não descansar em Ti (Conf. 1, 1, 1). Por isso, só orando verdadeiramente e amando sem cessar chegaremos a Deus e encontraremos a felicidade, que é a alegria da verdade (Conf. 10, 23, 33).

Alexis Carrell (1873-1944), o grande convertido e Prémio Nobel da Medicina, escreveu no seu livro *Meditaciones* acerca do seu desejo de amar a Deus: *A minha vida tem sido um deserto, porque não Te conheci, Senhor. Faz com que, apesar do outono, este deserto floresça. Que cada minuto dos dias que me restam seja consagrado a Ti. Dá-me luz para que eu possa ajudar aqueles que amo.*

Caminho às apalpadelas na escuridão, procurando-Te sem cessar. Mostra-me o teu caminho. Toma a direção da minha vida. Tudo aquilo que a tua vontade me inspirar a fazer, eu o cumprirei... Ó meu Deus, como lamento não ter compreendido nada da vida, ter procurado compreender coisas que é inútil tentar compreender. É que a vida não consiste em compreender, mas em amar, em ajudar os outros, em orar e trabalhar. Faz, meu Deus, que não seja demasiado tarde... Que cada minuto do tempo de vida que ainda me resta decorra no cumprimento da tua vontade. Nas tuas mãos, Senhor, coloco inteiramente, sem reserva alguma, o pouco que sou. Faz de mim aquilo que o vento faz do fumo. Bendito seja o teu Nome! Faz, Senhor, que eu possa empregar o resto da minha vida ao teu serviço e ao serviço daqueles que sofrem... Ó meu Deus, abandono-me totalmente a Ti, com a sensação de ter passado a vida como um cego. Ó Senhor, guia-me na escuridão^[8].

Outro grande apaixonado por Deus, depois da sua conversão do ateísmo, foi **André Frossard** (1915-1995). Para ele, a Eucaristia era o centro da sua vida e dizia: *Ó meu Deus, entro nas tuas igrejas desertas e vejo, ao longe, vacilar na penumbra a pequena lâmpada vermelha dos teus sacrários, e recordo a minha alegria. Como poderia esquecê-lo! Como poderia esquecer o dia em que se descobre o amor desconhecido pelo qual*

se ama e se respira; em que se aprende que o homem não está só, que uma presença invisível o atravessa, o rodeia e o espera; que, para além dos sentidos e da imaginação, existe outro mundo, ao lado do qual o universo material, por mais belo que seja, não passa de vapor incerto e reflexo distante da beleza d'Aquele que o criou?^[9].

Aquilo que vos disse acerca d'Ele escrevi-o apenas para que O ameis mais, se já O amais; e, se não O conheceis, para que tenhais, pelo menos, um pensamento para Ele... Porque todo o ser humano, que procede do amor, regressa ao amor pela fé e pela esperança, através do sofrimento e da morte^[10]. *Ó Amor, nem toda a eternidade será suficiente para Te amar e para Te dizer quanto Te amo!*^[11]

ALGUNS EXEMPLOS

Há uma lenda que conta a vida de um saltimbanco que percorria as povoações dando saltos e fazendo acrobacias para alegrar as pessoas. Certo dia, cansado daquela vida, quis entrar num convento para servir a Deus e foi aceite devido ao seu bom coração. Mas, quando os monges iam à igreja rezar pelos seus grandes livros, ele sentia-se triste, porque não sabia ler e julgava que nunca poderia fazer oração como os outros monges. Uma noite, quando todos estavam a dormir, foi à capela e disse ao Senhor: *Senhor, Tu sabes que eu não sei ler nem rezar, mas amo-Te e quero demonstrar-Te com os meus saltos e piruetas, como quando fazia rir as pessoas. Oxalá possa consolar-Te e fazer-Te sorrir.* E assim começou a sua sessão de saltos e mais saltos para alegrar Jesus. Mas o Superior ouviu ruídos e dirigiu-se à capela. E, quando se preparava para o repreender severamente, viu que Jesus sorria na sua imagem; e compreendeu que estava contente com aquela maneira simples de ele Lhe manifestar o seu amor, que era uma bela maneira de orar.

Orar não é dizer palavras bonitas. Havia um pobre camponês que levava todos os dias o seu pequeno livro de orações para o campo, a fim de orar nos momentos de descanso. Certo dia, ficou triste porque se tinha esquecido do livro e, naquele dia, não poderia rezar. Então, disse humildemente: *Senhor, Tu conheces as orações. Eu vou recitar-Te as letras do alfabeto e Tu juntas as letras e compões as belas orações que eu gostaria de Te dizer.*

E assim começou a recitar várias vezes as letras do alfabeto: A, B, C, D, E, F, G... E Deus ficou contente com aquela oração, porque, para Ele, o mais importante é o amor.

O padre Mateo Crawley, apóstolo mundial da devoção ao Coração de Jesus, conta que, certa vez, encontrou um indígena chileno que era carvoeiro e conhecia muito pouco da religião. Era muito ignorante e não sabia nem o Pai-Nosso nem a Ave-Maria. Mas rezava todos os dias a Deus com confiança. O padre Mateo perguntou-lhe: *Como rezas?* E o indígena respondeu: *De manhã, digo-Lhe: Senhor Jesus, o teu saco de carvão está pronto para trabalhar; ajuda-me. E, à tarde, digo-Lhe: Senhor, o teu saco de carvão vai descansar; ajuda-me.* Conta o padre Mateo que, perante a fé daquele humilde carvoeiro, esteve quase a ajoelhar-se para lhe agradecer a sua fé e o seu amor a Deus.

Outro caso. Em certa paróquia, um idoso estava gravemente doente e o pároco foi visitá-lo. Assim que entrou no quarto, o sacerdote reparou numa cadeira vazia. Estava ao lado da cama como algo misterioso, como se estivesse ocupada por um ser invisível. O doente disse-lhe:

— *Padre, penso que Jesus está sentado nesta cadeira. Há muitos anos, quando não sabia rezar, descobri que orar era falar amigavelmente com Jesus. Por isso, agora imagino que Jesus está sentado nesta cadeira. Falo com Ele, escuto-O, conto-Lhe as minhas coisas e digo-Lhe que O amo. E sinto-me feliz.*

Alguns dias mais tarde, a filha do doente apresentou-se no escritório paroquial e comunicou ao pároco que o pai tinha morrido. E disse-lhe:

— *Deixei-o sozinho durante umas duas horas. Quando regressei ao quarto, encontrei-o morto, com a cabeça apoiada na cadeira vazia que tinha sempre ao lado da cama.*

O sacerdote compreendeu que ele tinha morrido nos braços de Jesus.

Ora, o melhor lugar para manifestarmos o nosso amor a Jesus é na Eucaristia, onde Ele está verdadeira e realmente presente. Como é belo ir a uma igreja solitária ou a uma capela onde o Santíssimo Sacramento está

exposto, para podermos falar pessoalmente com o próprio Jesus de Nazaré! O mesmo Jesus que, há dois mil anos, curava os doentes e abençoava as crianças. Que alegria sente Ele quando Lhe dizemos, com palavras ou sem palavras, que O amamos! Jesus Eucaristia é a maior fonte de bênçãos do mundo inteiro. É aí que devemos ir todos os dias para aquecer o nosso coração ao sol divino do amor de Jesus. E aí receberemos forças para continuar o árduo caminho da vida quotidiana.

Dois casos concretos. No dia 13 de janeiro de 2001, houve um terramoto em El Salvador, e o padre claretiano Gonzalo Fernández conta: *Na rua, protegida por uma cobertura improvisada, encontrei uma idosa de 86 anos, a quem o terramoto tinha destruído parte da casa onde vivia com a filha e os netos. Mas Lidia não tinha perdido o sorriso, não proferia palavras contra Deus nem desejava morrer. A única coisa que me pediu insistentemente foi a comunhão. Disse-me com voz trémula: Sem a comunhão (sem receber Jesus), somos como porcos; não fazemos mais do que comer e dormir*^[12].

O outro caso é contado pelo romancista francês René Bazin. Durante a Segunda Guerra Mundial, ia todos os dias à missa e via ali uma jovem senhora que se mantinha em grande recolhimento e serenidade, apesar de ter perdido o marido e de ter os filhos prisioneiros num campo de concentração. Certo dia, perguntou-lhe qual era a razão da sua tranquilidade, e ela respondeu:

— *Todos os dias recebo Jesus na comunhão e Ele dá-me forças para as vinte e quatro horas seguintes. A força que recebo na comunhão faz-me superar todas as dificuldades.*

O sacrário das nossas igrejas, ou a custódia onde Jesus sacramentado está exposto, é o melhor lugar do mundo para estabelecer uma relação de amor e amizade com Deus. Ali espera-nos o Deus onnipotente e ali podemos dizer-Lhe, melhor do que em qualquer outro lugar, que O amamos. Por isso, é o melhor lugar do mundo para fazer oração.

Uma religiosa contemplativa escreveu-me: *A minha oração diante de Jesus Eucaristia é simples. Amo, com Jesus, todas as almas. Ele ensina-me a amar interiormente com o seu Coração, como Ele ama. O meu único*

desejo é estar unida e perdida n'Ele. Quando chego à capela de manhã, Jesus já está em oração; coloco-me ao seu lado e uno-me à sua oração. Não sei fazer outra coisa senão deixá-Lo fazer em mim a sua oração. Ele ateia fogo na minha alma e desperta em mim um desejo imenso da salvação de todas as almas. Por isso, sinto-me mãe de toda a humanidade.

Não consigo explicar-te aquilo que sinto dentro de mim quando olho para Jesus e me deixo olhar por Ele. Amamo-nos loucamente, e as horas de oração e silêncio passam sem que eu dê por isso. Se isto me acontece aqui na terra, como será no céu? Há algum tempo, olhávamo-nos face a face durante a oração e senti um amor e uma alegria imensos. Não tenho palavras para o exprimir. E Ele disse-me: “Isto que agora sentes será muito maior no céu”. Deixou-me fora de mim.

A ORAÇÃO DE ALGUNS SANTOS

SÃO JOÃO MARIA VIANNEY (1786-1859)

Dizia: O homem tem um belo dever e uma bela obrigação: orar e amar. Se orardes e amardes, tereis encontrado a felicidade neste mundo. A oração não é outra coisa senão a união com Deus. Deus e a alma são como dois pedaços de cera fundidos num só, que já ninguém pode separar. Esta união de Deus com a sua pobre criatura é algo muito belo: é uma felicidade que ultrapassa toda a compreensão.

Tínhamo-nos tornado indignos de orar, mas Deus, pela sua bondade, permitiu-nos falar com Ele. A nossa oração é o incenso que mais Lhe agrada. Meus filhos, o vosso coração é pequeno, mas a oração dilata-o e torna-o capaz de amar a Deus... Na oração, feita como deve ser, as penas derretem-se como a neve diante do sol. Outro benefício da oração é fazer com que o tempo passe tão depressa e com tanto deleite que não damos pela sua duração. Há pessoas que mergulham na oração como os peixes na água, porque estão inteiramente entregues ao bom Deus. O seu coração não está dividido. Como amo estas almas generosas! Mas nós, quantas vezes vimos à igreja sem sabermos o que devemos fazer ou pedir! E, no entanto, quando vamos a casa de qualquer pessoa, sabemos muito bem para que vamos. Há mesmo alguns que parecem dizer ao bom Deus:

Apenas duas palavras para me ver livre de Ti. Penso muitas vezes que, quando vimos adorar o Senhor, obteríamos tudo aquilo que Lhe pedimos, se o pedíssemos com uma fé muito viva e um coração muito puro^[13].

O Cura d'Ars deixava-se envolver de modo particular diante da presença real de Jesus na Eucaristia. Passava frequentemente longas horas em adoração diante do sacrário, antes do amanhecer ou durante a noite; durante as homilias, costumava apontar para o sacrário, dizendo com emoção: Ele está ali^[14]. E, certamente, amava-O e sentia-se irresistivelmente atraído para o sacrário. Em todas as ocasiões, inculcava nos seus fiéis o respeito e o amor pela divina presença eucarística, incentivando-os a aproximarem-se frequentemente da comunhão, e ele próprio dava exemplo desta profunda piedade. Para nos convencermos disso, referem as testemunhas, bastava vê-lo celebrar a santa missa e fazer a genuflexão quando passava diante do sacrário^[15].

SANTA TERESINHA DO MENINO JESUS (1873-1897)

Esta grande santa e doutora da Igreja dizia: A oração é um impulso do coração, um simples olhar dirigido ao céu, um grito de agradecimento e de amor, tanto no meio da tribulação como no meio da alegria. Enfim, é algo grande, algo sobrenatural, que me dilata a alma e me une a Jesus (MC 25). Para ela, era muito difícil rezar o rosário e, frequentemente, a sua oração reduzia-se a dizer lentamente o Pai-Nosso e a Ave-Maria. Mas toda a sua vida era um contínuo ato de amor a Deus e aos outros. Sentia-se como uma criança nos braços de Deus e fazia tudo por seu amor, dizendo-Lhe muitas vezes que O amava. Diz-nos:

Como demonstrará a criança o seu amor, se o amor se prova pelas obras? Pois bem, a criancinha lançará flores, perfumará com os seus aromas o trono real, cantará com a sua voz cristalina o cântico do amor... Ó meu Amado, não tenho outra maneira de Te provar o meu amor senão lançando flores, isto é, não desperdiçando nenhum pequeno sacrifício, nenhum olhar, nenhuma palavra, aproveitando as coisas mais pequenas e fazendo-as por amor! Quero sofrer por amor e até alegrar-me por amor; deste modo, lançarei flores diante do teu trono. Não encontrarei flor no meu caminho que não desfolhe para Ti... Além de lançar as minhas flores,

cantarei, cantarei, mesmo quando tiver de colher as minhas flores no meio dos espinhos. E o meu canto será tanto mais melodioso quanto mais longos e penetrantes forem os espinhos... Ó meu Jesus, amo-Vos. Amo a Igreja, minha Mãe. Recordo que o mais pequeno movimento de puro amor lhe é mais útil do que todas as outras obras juntas (Manuscrito B 4).

E manifestava esse amor a Jesus especialmente na Eucaristia. Por isso, fala das *horas benditas passadas aos pés de Jesus diante do sacrário* (Carta 46). Quando estou junto do sacrário, não sei dizer senão uma única coisa a Nosso Senhor: “*Meu Deus, Tu sabes que Te amo*” (Carta 131). Numa época de tribulação para a Comunidade, tive a consolação de receber todos os dias a *sagrada comunhão* (não era costume naquele tempo). Jesus concedeu-me este dom durante muito tempo, durante mais tempo do que às suas fiéis esposas, pois permitiu-me recebê-Lo quando as outras se viam privadas de tão grande felicidade. Também me sentia feliz por tocar nos vasos sagrados e preparar os corporais destinados a receber Jesus (Manuscrito A 79).

BEATA ISABEL DA SANTÍSSIMA TRINDADE (1880-1906)

Diz-nos: *Deus infundiu no meu coração uma sede do infinito e um desejo tão grande de amor que só Ele pode saciá-lo. Dirijo-me a Ele como a criança se dirige à mãe, para que invada e encha plenamente o meu ser, para que tome posse de mim e me leve nos seus braços. Temos de ser simples no nosso trato com o Senhor* (Carta 147). Encontrei o meu céu na terra, pois o céu é Deus e Deus está na minha alma. No dia em que compreendi esta verdade, tudo se iluminou para mim. Gostaria de revelar este segredo a todas as pessoas que amo, para que elas permaneçam sempre unidas a Deus através de todas as coisas e se cumpra, assim, a oração de Jesus Cristo: “*Pai, que sejam completamente um*” (Carta 110).

Quer eu varra, trabalhe ou faça oração, tudo me parece encantador e delicioso, porque encontro o meu divino Mestre em toda a parte (Carta 83). Encontramos Deus tanto na lavagem da roupa como na oração. Ele enche tudo. Vivemo-Lo. Respiramo-Lo. Se vísseis como sou feliz... O meu horizonte alarga-se a cada dia (Carta 84). Sou uma alma miserável, mas amo-Vos tanto, Senhor. Recorro a Vós com simplicidade, com a mesma

confiança com que se recorre a um amigo íntimo. Creio que esta doce familiaridade Vos agrada. E espero, com total abandono e confiança, o momento que me unirá a Vós para sempre. No céu não poderei sofrer por Vós, mas espero continuar a trabalhar pela vossa glória. Dai-me a graça de fazer algum bem enquanto permanecer neste mundo. Sou a vossa pequena vítima. Servi-Vos de mim. Fazei de mim o que Vos aprouver. Ofereço-Vos todo o meu ser: o meu corpo e a minha alma, os meus desejos e a minha vontade. Entrego-Vos tudo^[16].

Queria viver somente de amor. Queria viver acima deste mundo, onde tudo deixa a alma vazia (Carta 206). Quero viver de amor, isto é, viver somente d'Ele, n'Ele e por Ele (Carta 50).

A plenitude dos meus desejos, Senhor, é receber-Vos todos os dias na Eucaristia e viver de uma comunhão à outra na vossa união, na vossa intimidade. Oh! Isto seria o paraíso na terra. Meu Jesus, concedei-me, suplico-Vos, esta grande felicidade. Reconheço que sou fraca, que sou indigna, mas não sois Vós, Senhor, o autor da vida? Não sois toda a minha fortaleza e todo o meu apoio? Vinde, vinde todos os dias ao meu pobre coração^[17].

BEATO RAFAEL ARNÁIZ (1911-1938)

Para ele, a oração era viver amando. Para isso, o silêncio da Trapa ajudava-o muito. Certo dia, estava a descascar nabos e diz: Estou a descascar nabos, para quê? E o coração, dando um salto, responde meio enlouquecido: Descasco nabos por amor, por amor a Jesus Cristo... Podemos transformar as mais pequenas ações da vida em atos de amor a Deus... Fechar ou abrir um olho em seu nome pode fazer-nos ganhar o céu. Descascar nabos por verdadeiro amor a Deus pode dar-Lhe tanta glória e alcançar para nós tantos méritos como a conquista das Índias... Se me tivesse deixado levar pelos meus impulsos interiores, teria começado a atirar nabos para a direita e para a esquerda, procurando comunicar às pobres raízes da terra a alegria do coração... Teria feito verdadeiras filigranas com os nabos, a navalha e o avental... Na próxima vez que voltar a descascar raízes, sejam elas quais forem, peço a Maria que me envie os anjos do céu para que eu, descascando-as, e eles, levando nas mãos o

produto do meu trabalho, vão colocando aos seus pés cenouras vermelhas; aos pés de Jesus, nabos brancos, batatas e cebolas, couves, alfaces...

Enfim, se viver muitos anos na Trapa, farei do céu uma espécie de mercado de hortaliças e, quando o Senhor me chamar e disser: basta de descascar, larga a navalha e o avental e vem desfrutar daquilo que fizeste..., quando me vir no céu entre Deus, os santos e tantos legumes, meu Senhor Jesus, não poderei deixar de me rir^[18].

Deus ama-me tanto que nem os próprios anjos o compreendem. Como é grande a misericórdia de Deus! Amar-me a mim, ser meu amigo, meu irmão, meu pai, meu mestre, ser Deus e ser eu aquilo que sou! Como Te amo, Senhor, na minha solidão! Como gostaria de Te oferecer aquilo que não tenho, pois já Te dei tudo! Pede-me, Senhor; mas o que hei de dar-Te? O meu corpo? Já o tens; é teu. A minha alma? Por quem suspira ela senão por Ti, para que acabes de tomá-la inteiramente? O meu coração? Está aos pés de Maria, chorando de amor. A minha vontade? Acaso, Senhor, não desejo aquilo que Tu desejas? Diz-me, Senhor, qual é a tua vontade e colocarei a minha ao lado da tua. Amo tudo aquilo que Tu me enviases e ordenares: tanto a saúde como a doença, tanto estar aqui como ali, tanto ser uma coisa como outra. A minha vida? Toma-a, Senhor meu Deus, quando Tu quiseres. Como poderia não ser feliz assim!^[19]

No outro dia, tudo me parecia negro; a minha vida, escura e encerrada na enfermaria, sem sol, sem luz, sem nada que me ajudasse a suportar o peso que Deus colocou sobre mim... Doença, silêncio, abandono, não sei, a minha alma sofria muito... Os meus pensamentos eram tristes, sombrios. Via-me sem amor a Deus, esquecido pelos homens, sem fé e sem luz... O hábito pesava-me. Tinha frio, sono... Não sei, tudo se juntava. A escuridão da igreja entristecia-me. Olhava para o sacrário e ele nada me dizia. Via-me morto em vida, via-me encerrado no mosteiro como o morto no sepulcro... O demónio empenhava-se em fazer-me sofrer com a recordação do mundo, da luz, da liberdade, e insinuava-me a alegria de viver... Depois compreendi que era uma tentação. Mas, com a alma neste estado, aproximei-me para receber o Senhor. Acabara de me ajoelhar, desejando pedir a Jesus serenidade para o meu espírito, quando senti um fervor muito grande, um amor imenso por Jesus e um esquecimento absoluto de todos os

meus pensamentos anteriores, ao recordar as palavras que julgo terem-me sido inspiradas por Jesus naquele momento e que diziam: Eu sou a Ressurreição e a Vida. Para quê exprimir quanto a minha alma se consolou? Quase chorava de alegria ao ver-me aos pés de Jesus. As minhas mãos apertavam o crucifixo e o meu coração teria desejado morrer de joelhos, abraçado à cruz, amando a vontade de Deus, amando a minha doença, o meu encerramento, o meu silêncio, a minha escuridão, a minha solidão. Amando as minhas dores, que tão depressa se esquecem num momento de luz e com uma pequena centelha do amor de Deus... Enfim, como tudo desaparecia perante a imensa bondade de um Deus que Se inclina até mim para me dizer: Porque sofres? Eu sou a saúde. Eu sou a vida^[20].

Jesus Eucaristia era o centro da sua vida. O seu confessor, o padre Teófilo Sandoval, diz: *Passava horas inteiras junto do sacrário, a sós com o seu Deus, numa elevadíssima união com Ele; e depois, ao retomar a sua vida no mosteiro, viam-no transformado, refletindo-se no seu olhar límpido aquela chama de amor ardente que o consumia^[21].*

GABRIELA BOSSIS (1874-1950)

Esta grande mística francesa recebia mensagens de Jesus nas quais Ele lhe pedia uma vida de comunicação amorosa e simples com Ele. No seu livro *Ele e Eu*, que é o seu Diário e conta com mais de cinquenta edições, vai-nos apresentando, uma a uma, as mensagens recebidas. Jesus queria que a sua vida fosse um contínuo ato de amor e de comunicação amorosa com Ele. Vejamos algumas mensagens:

Se soubesses como sou sensível às coisas pequenas... Nada é pequeno para Mim (n.º 45 e 60). Encontra a tua felicidade em servir-Me nos mais pequenos pormenores, porque nada é pequeno quando é feito com amor (n.º 1466). Oferece-Me as tuas ações mais comuns, as mais pequenas, como um ramo de flores do campo. Quem não gosta dessas florzinhas tão modestas? (n.º 761).

Um Glória ao Pai pode produzir, num lugar distante, uma conversão, mudar a atitude de um governante, pacificar um povo, ajudar o Papa,

ampliar a ação dos missionários, fazer Deus viver no íntimo das almas, vencer a resistência de um moribundo difícil. O que não poderá alcançar um único Glória ao Pai, animado pela misericórdia divina? (n.º 1477). Não desperdices nem um minuto. O tempo da vida é curto para salvar tantas almas. E não julgues que a salvação se alcança apenas com orações: tudo serve, até as ações mais comuns da vida quotidiana, quando se vive a vida para Deus (n.º 1338).

Quando estiveres acordada durante a noite, enche esses momentos de amor pela comunhão que vais receber na manhã seguinte. Estende-Me os braços. Dá-Me os nomes mais doces, mesmo que estejas meio adormecida (n.º 1257). Inventa continuamente novas maneiras de Me amares. Não te sentirás feliz por saber que Me fazes feliz? (n.º 663). Rodeia-Me de flores, inventa delicadezas de carinho (n.º 703). Convida os anjos para que te ajudem. Tenho tanto desejo de que estejas mais perto! É tanto aquilo que tenho para te dar e para te dizer! Vem, aproxima-te cada vez mais! (n.º 981). Pede todas as manhãs ajuda à minha Mãe, ao santo do dia e ao teu anjo (n.º 1027). Enquanto dormes, não tiro os olhos de ti. Pede ao teu anjo que Me ofereça, em teu nome, todas as respirações do teu repouso. Como é simples o amor! Acordados, amamos; a dormir, também amamos (n.º 1118).

Ajuda as pessoas. Sê sempre amável. Há tantas pessoas que carregam uma cruz pesada! Tu passas, dizes uma palavra com um sorriso, e a sua alma ilumina-se. É um alento como aquele que os anjos Me deram no deserto e na hora da minha agonia. Imita aquele anjo cheio de compaixão. Os anjos são os vossos irmãos mais velhos. E diz-Me sempre “obrigada”. Encantam-Me essas pequenas e simples palavras, que são como uma carícia de amor (n.º 1126). Gostas que te agradeçam? Eu também. É a delicadeza do coração (n.º 1226). Um “obrigada” de amor é para Mim mais doce do que podes imaginar (n.º 1343). Dá-Me frequentemente o teu sorriso e o teu olhar carinhoso (n.º 1214).

Como é doce para Mim esse “bom dia” que Me dás quando acordas, ao amanhecer ou a meio da noite! (n.º 1592). Procura oferecer-Me todos os dias alguma coisa inventada por ti, como se cada dia fosse uma festa. Pergunta a ti própria: Que Lhe oferecerei hoje para Lhe agradar? Que

palavra doce poderei dizer-Lhe? (n.º 1559). Chama-Me pelos nomes mais doces, e faz isso com muita frequência (n.º 1429).

Oh, se pudesses ver o meu esplendor no sacrário! O meu poder e a minha doçura! E a corte de honra amorosa com que os meus anjos Me rodeiam! Adora, em união com todos os santos e anjos, este céu que sou Eu no sacrário. Ama com eles, canta e louva. Nunca será demasiado (n.º 1251). Quantas vezes tive, no meu sacrário, as mãos cheias de dons, mas ninguém veio buscá-los! E, no entanto, alguns tinham entrado na igreja para uma breve visita distraída, distante, como se o meu corpo estivesse morto na Eucaristia e a minha alma lá em cima, no céu... Esforçai-vos por pensar na realidade da minha presença eucarística, para Me amardes (n.º 1805). Peço-vos que venhais fazer uma hora santa todos os dias, para Me fazerdes companhia em união com os anjos (n.º 1413).

JOÃO PAULO II

Toda a sua vida foi uma oração contínua. Era um homem de oração. Tinha-se consagrado a Jesus por Maria. A sua vida pertencia a Jesus e a Maria, para servir a Igreja e todos os homens. Como amava Jesus e Maria! O seu médico pessoal, o doutor Renato Buzzonetti, conta-nos um pormenor: *No dia do atentado (13-5-1981), na ambulância que o levava para o hospital, o Santo Padre soltava ligeiros gemidos e invocava ininterruptamente, em polaco: Jesus, Maria, minha Mãe^[22]. As primeiras palavras que pronunciou publicamente depois da operação, na sequência do atentado, foram estas: Em união com Cristo, sacerdote e vítima, ofereço os meus sofrimentos pela Igreja e pelo mundo. E a ti, Virgem Maria, repito: Totus tuus ego sum (Sou todo teu)^[23].*

Manifestava o seu amor a Jesus especialmente na celebração diária da missa. Dizia: *Nada tem para mim maior sentido nem me dá maior alegria do que celebrar a missa todos os dias. Tem sido assim desde o próprio dia da minha ordenação sacerdotal (EUA, 14-9-1987).*

Para mim, o momento mais importante e sagrado de cada dia é a celebração da Eucaristia. Nunca deixei de celebrar o santíssimo sacrifício. A santa missa é o centro de toda a minha vida e de cada dia (27-10-1995).

Desde os primeiros anos do sacerdócio, a celebração da Eucaristia tem sido não apenas o dever mais sagrado, mas, sobretudo, a necessidade mais profunda da alma... O mistério eucarístico é o coração palpitante da Igreja e da vida sacerdotal^[24].

Na minha capela privada, não me limitava a rezar; também me sentava e escrevia. Era ali que escrevia os meus livros... Estou convencido de que a capela é um lugar de onde provém uma inspiração especial. É um enorme privilégio poder viver e trabalhar ao abrigo desta presença de Jesus^[25]. *Como não sentir uma necessidade renovada de permanecer longos momentos em diálogo espiritual, em adoração silenciosa, numa atitude de amor, diante de Cristo presente no Santíssimo Sacramento! Quantas vezes fiz esta experiência e nela encontrei força, consolação e apoio!*^[26]

João Paulo II, o grande devoto de Maria, dizia frequentemente: *O rosário é a minha oração predileta*. Um homem de Deus, que sabia amar todos sem exceção e que nos ensina a levar uma vida cheia de Deus, de amor e de oração.

A EUCARISTIA

O melhor lugar do universo para nos encontrarmos com o nosso Deus e Lhe manifestarmos o nosso amor é a Eucaristia. A Eucaristia é a presença viva e real de um Deus que, por amor de nós, veio a esta terra e viveu entre nós para nos demonstrar o seu amor. E, além de tudo isso, quis permanecer connosco até ao fim do mundo como um amigo próximo. A Eucaristia não é algo belo; é Alguém infinitamente belo, porque é o próprio Deus na pessoa de Jesus.

A Eucaristia é a máxima proximidade de Deus entre os homens; é a sua presença mais próxima, mais intensa e mais profunda. Quando vamos diante do sacrário, ali está realmente o próprio Jesus de Nazaré, com quem podemos falar com a confiança de um amigo. Quando participamos na missa, participamos no grande mistério do Natal, pois Jesus torna-Se presente entre nós, renovando o grande mistério daquela noite luminosa da humanidade, quando Deus veio à terra sob a figura de uma criancinha. Além disso, a missa é o memorial do seu amor infinito, porque renova e

torna presente entre nós o grande amor que nos manifestou ao sofrer, morrer e ressuscitar por nós. E, no momento da comunhão, podemos receber o seu abraço amoroso, que é a maior união que podemos ter com Ele nesta terra. Nem sequer os anjos podem comungar. É uma graça concedida apenas aos homens. Tanto Ele nos ama!

Por isso, a melhor oração, a melhor maneira de Lhe demonstrarmos o nosso amor, é fazê-lo pessoalmente diante d'Ele, presente na Eucaristia. Como? Pode haver diferentes maneiras: acendendo-Lhe velas, oferecendo-Lhe flores, fazendo-Lhe companhia em adoração silenciosa ou, simplesmente, dizendo-Lhe muitas vezes que O amamos. Ele ficará feliz por nos ver e abençoar-nos-á mais do que podemos imaginar. Por isso, quando não pudermos visitá-Lo pessoalmente, façamos visitas espirituais, unamo-nos a todas as missas celebradas no mundo e, sobretudo, desejemos recebê-Lo todos os dias na comunhão, para recebermos o seu abraço de amor.

Dizia o cardeal Ratzinger, futuro Papa Bento XVI: *Uma igreja sem a presença de Cristo encontra-se, de certo modo, morta, ainda que pretenda convidar os homens à oração. Mas uma igreja onde existe um sacrário, diante do qual brilha a pequena lâmpada, está sempre viva e é algo mais do que uma construção de pedra*^[27].

O Papa João Paulo II dizia que Jesus Eucaristia é o coração palpitante da Igreja, o centro da nossa vida. Por isso, nunca deixemos Jesus sozinho; façamos turnos de adoração nas igrejas; construamos belas capelas para Jesus sacramentado, onde esteja permanentemente exposto na custódia; rodeemo-Lo de flores e luzes, para sentirmos mais de perto o seu amor e a sua presença e nos ser mais fácil dizer-Lhe que O amamos.

Quanto mais vezes visitares Jesus sacramentado, mais forte ficará a tua alma. Que momentos tão sublimes podes passar diante de Jesus! A luz vermelha do sacrário cintila como se fosse um coração que bate de amor por Jesus. Não sejas menos do que a pequena lâmpada; faz com que o teu coração vibre de amor por Jesus, deixa-te banhar pela sua luz invisível e diz-Lhe muitas vezes: *Jesus, amo-Te*. Não esqueças as palavras que o teu anjo te inspira e que Marta disse à sua irmã Maria: *O Mestre está ali e chama-te* (Jo 11, 28).

Vejamos, por isso, algumas coisas que poderiam melhorar a oração:

1. Em alguns dias, pode colocar-se uma bela música de fundo durante a oração.
2. Podem colocar-se mais luzes e flores diante do sacrário, para realçar a presença viva de Jesus.
3. Pode fazer-se a oração diante do Santíssimo exposto na custódia, para sentirmos mais próxima a sua presença.

Certamente, orar diante de Jesus exposto na custódia, com flores e luzes especiais, toca-nos mais profundamente a alma. Oxalá houvesse, em todas as paróquias do mundo, capelas de adoração perpétua a Jesus sacramentado. A experiência ensina que estas capelas de adoração facilitam aos fiéis a aproximação de Jesus e que nelas se sente mais intensamente a sua presença real.

Um sacerdote contou-me que, numa paróquia, tinham construído uma bela capela dedicada ao Santíssimo Sacramento, para O adorarem durante o dia. E conseguiu que, todos os dias, muitas pessoas fossem visitar Jesus, com enormes bênçãos para todos. Ele próprio, que antes adormecia ou se distraía facilmente durante a sua oração pessoal, ia para diante de Jesus exposto na custódia e sentia a sua presença mais próxima, viva e real. Para ele, orar diante de Jesus exposto na custódia tornou-se uma fonte imensa de bênçãos nunca antes conhecidas.

Vejamos aquilo que a Virgem Maria dizia ao padre Esteban Gobi, fundador do Movimento Sacerdotal Mariano, aprovado pela Igreja:

Que o Santíssimo Sacramento esteja rodeado de flores e luzes. Adorai Jesus Eucaristia... Exponde-O frequentemente à veneração dos fiéis. Multiplicai as horas de adoração pública, para reparar a indiferença, os ultrajes, os numerosos sacrilégios e as terríveis profanações a que Ele é submetido durante as missas negras... Na Eucaristia, Jesus está rodeado por inúmeras multidões de anjos, santos e almas do purgatório (31 de março de 1988).

Meus filhos, quanto mais a vossa vida se desenvolver aos pés do sacrário, em íntima união com Jesus na Eucaristia, mais crescereis em santidade... Chegaram os tempos em que vos quero a todos diante do sacrário, especialmente os sacerdotes... Estes são os tempos em que Jesus Eucaristia deve ser adorado, amado, agradecido e glorificado por todos... Aos pés de cada sacrário da terra, estou com a minha presença maternal, que forma à sua volta uma harmonia celestial que O envolve com todo o encanto do paraíso, com os coros adoradores dos anjos, a oração celestial dos santos e a dolorosa aspiração de tantas almas que se encontram no purgatório. No meu Coração Imaculado, todos formam um concerto de adoração perene, de oração incessante e de profundo amor a Jesus, realmente presente em cada sacrário da terra. Mas o meu Coração de Mãe entristece-se ao ver tanto abandono, tanta negligência, tanto silêncio...

Meus filhos, por um milagre de amor que só chegareis a compreender no paraíso, Jesus concedeu-vos o dom de permanecer sempre entre vós na Eucaristia. Peço que se retome, em toda a parte, a prática das horas de adoração diante de Jesus exposto no Santíssimo Sacramento. Desejo que aumente a homenagem de amor à Eucaristia e que ela seja realçada também pelos sinais sensíveis mais expressivos da vossa piedade. Rodeai Jesus Eucaristia de flores e luzes, cumulai-O de delicadas atenções, aproximai-vos d'Ele com profundos gestos de genuflexão e adoração. Se soubésseis como Jesus Eucaristia vos ama, como um pequeno gesto do vosso amor O enche de alegria e consolação! Jesus perdoa tantos sacrilégios e esquece uma infinidade de ingratidões perante uma gota de puro amor.

Quando ides para diante d'Ele, Ele vê-vos; quando Lhe falais, Ele escuta-vos; quando Lhe confiais alguma coisa, acolhe no seu coração cada uma das vossas palavras; quando pedis, Ele escuta-vos sempre. Ide ao sacrário para estabelecer com Jesus uma relação de vida simples e quotidiana. Com a mesma naturalidade com que procurais um amigo, com que confiais nas pessoas que vos são queridas, com que sentis necessidade de um amigo que vos ajude, ide também ao sacrário procurar Jesus. Fazei de Jesus o amigo mais querido, a pessoa em quem mais confiais, a mais desejada e a mais amada. Dizei a Jesus que O amais, repeti-Lho com

frequência, porque isso é a única coisa que O deixa imensamente feliz, O consola e O recompensa de todas as traições.

Dizei-Lhe: “Jesus, Tu és o nosso amor; Jesus, Tu és o nosso grande amigo; Jesus, nós amamos-Te; Jesus, estamos apaixonados por Ti” (21 de agosto de 1987).

Repetir continuamente uma frase de amor a Jesus Eucaristia pode ser uma belíssima maneira de orar, e podemos repetir essa frase de amor durante as atividades normais de cada dia, fazendo assim da nossa vida uma oração contínua.

A EUCARISTIA, FONTE DE BÊNÇÃOS

A venerável irmã Consolata Betrone diz no seu Diário: Certa tarde, fui à paróquia para a exposição do Santíssimo Sacramento. No momento em que olhei para a hóstia branca, senti-me invadida por uma doce e suave alegria. E, a partir daquele momento, a presença real de Jesus na Eucaristia deixou de ser, para mim, um mistério de fé. Eu percebia-O dentro da custódia, sentia-O na sagrada comunhão e Ele atraía-me para Si com a ternura do seu amor... Costumava repetir a frase: “Meu Deus, amo-Vos”. Certo dia, ao pronunciá-la, senti uma alegria suave e indescritível. Recordo-me de que chorei de emoção.

Passava horas a contemplar Jesus na custódia, quando estava exposto no Santíssimo Sacramento, e sentia-me cheia de alegria e de amor. Quando regressava novamente às tarefas do mundo, parecia-me estar num deserto gelado. A partir de 1918, comungava diariamente e Jesus conquistava-me com as suas doçuras sensíveis, que duravam até à consumação da hóstia. Por isso, habituei-me, até aos 21 anos, a manter a hóstia colada ao céu da boca, para que a presença real de Jesus durasse mais tempo. Não podia viver sem a sagrada comunhão e estou certa de que, naqueles anos, teria distinguido claramente a hóstia consagrada daquela que não o era^[28].

Uma religiosa contemplativa escrevia-me: A minha cela fica muito perto do sacrário e posso ir à tribuna visitar Jesus. Acabo de estar com Ele; envolveu-me um silêncio impressionante e deixei-me levar... Foi algo

tão belo... Jesus Eucaristia fazia-me sentir as doçuras do seu amor sacramentado. E pareceu-me ouvir a sua voz doce, mas fortemente persuasiva: “Eu amo-te”. Foi tão grande a paz da minha alma que perdi completamente a noção do tempo e da minha condição de criatura. E eu repetia-Lhe muito devagar: “Meu... Deus; meu... Deus”. Ainda sinto o sabor daqueles momentos passados na sua companhia.

Jesus espera-nos sempre na Eucaristia, para nos curar e abençoar muito mais do que podemos imaginar. O padre Jorge Córdova conta que, em certa cidade do México, um jovem se aproximou dele e lhe disse:

— Padre, sou homossexual e vivo com outro homossexual como marido e mulher. Fui a muitos médicos, psicólogos, psiquiatras e programas de reabilitação, mas não consigo sair desta situação, embora gostasse de o conseguir.

O padre Jorge disse-lhe:

— Olha, quero fazer-te uma proposta simples. Vais todos os dias a uma igreja e permaneces, pelo menos, um quarto de hora diante de Jesus Eucaristia, pedindo-Lhe que te inunde com o seu amor e te transforme. O segredo está em fazê-lo todos os dias. Pede a Jesus que cure a tua área sexual. Farás isto durante um mês. Depois, vens falar comigo.

Diz o padre Jorge: Antes de passar um mês, veio ter comigo e disse-me: Padre, não vai acreditar! Já não vivo com o meu companheiro; não me pergunte como, mas, apesar de estarmos unidos até materialmente, tudo acabou... Alguns meses depois, voltei a ter notícias dele. Disse-me: Padre, não vai acreditar, mas já não gosto de homens; agora gosto de mulheres, às quais antes nem sequer prestava atenção... Animei-o a continuar diariamente as suas visitas a Jesus sacramentado. E, alguns meses mais tarde, disse-me que namorava e, cerca de um ano depois, casou-se. Agora tem uma filha e uma família maravilhosa, para glória de Deus^[29]. Tem havido muitos casos destes, com os mesmos resultados, porque Jesus cura a partir do sacrário. Ele é o Sol nascente que vem do alto (Lc 1, 78). É o Sol da justiça, que traz a salvação nos seus raios (Mal 3, 20).

Outra pessoa aproximou-se de mim, dizendo que estava profundamente envolvida em práticas de bruxaria, que tinha praticado magia e usado o tabuleiro Ouija e que, inclusivamente, tinha lido muitos livros esotéricos. Não conseguia dormir, porque vivia constantemente com muito medo e sentia a presença do diabo.

Perguntei-lhe:

— Queres realmente sair dessa situação?

— Com todo o meu coração, porque já não consigo suportar tudo isto.

Animeei-o a jejuar, a comungar todos os dias, depois de se ter confessado bem, e a visitar diariamente Jesus Eucaristia durante quinze minutos. Pouco tempo depois, regressou cheio de alegria, porque tinha encontrado a liberdade e a alegria de viver^[30].

Conheci um homem toxicodependente que tinha chegado a experimentar não apenas marijuana, mas também cocaína e heroína. Era um homem completamente escravizado pela droga. Começou a fazer diariamente quinze minutos de oração diante do sacrário, deixando que Jesus tomasse posse da área da sua mente em que estava mais escravizado pela droga. E, pouco a pouco, conseguiu libertar-se, a tal ponto que agora ajuda outros toxicodependentes...

Certa esposa teve de enfrentar a dura realidade de descobrir a infidelidade do marido. Por mais que tentasse perdoar-lhe e tratá-lo com amor, não conseguia. Era uma vida insuportável para ela. Naturalmente, também o era para o marido, embora já se tivesse arrependido. Ela começou a visitar Jesus todos os dias, para Lhe pedir que a inundasse com a sua luz e o seu amor, especialmente na área em que mais precisava, para saber perdoar. Descobriu que também ela tinha culpa, porque não dera ao marido a atenção e o amor que deveria ter-lhe dado, pois estivera muito absorvida a cuidar dos filhos. Começou por pedir perdão ao marido e por pedir a Jesus que a transformasse numa boa esposa. E hoje trabalham juntos na paróquia, para glória de Deus^[31].

Quanto amor, quanta luz, quanta saúde e quanta paz saem do sacrário! Vamos visitá-Lo diariamente e digamos-Lhe sem cessar: *Jesus, eu amo-Te*.

ORAR SEM INTERRUPÇÃO

Toda a nossa vida pode ser uma oração contínua, se fizermos tudo por amor a Deus. E uma maneira eficaz de fazer tudo por Deus é repetir constantemente uma jaculatória ou uma frase de amor. Dizia São João Crisóstomo: *Ainda que estejas fora da igreja, exclama: Tem piedade de mim. Não te limites a mover os lábios; grita com o pensamento. Até aqueles que permanecem calados são escutados por Deus. O que importa não é o lugar. Reza durante a viagem, na cama, no trabalho, onde quer que estejas. És templo de Deus; não te preocupes com o lugar, apenas é necessária a tua vontade*^[32].

São Paulo diz-nos claramente: *Orai sem interrupção* (1 Tes 5, 17). *Quero que orem em todo o lugar* (1 Tim 2, 8). *Orai em todo o tempo* (Ef 6, 18).

O importante é o amor com que dizemos as palavras. Uma mulher apaixonada não se importa que o namorado lhe diga sempre as mesmas palavras de amor, porque todos os dias lhe parecem diferentes e, além disso, porque precisa de as ouvir diariamente para se sentir feliz. Por isso, aquele que ama nunca se cansa de amar nem de dizer as mesmas coisas. O amor é sempre igual e sempre diferente. Por isso, a oração é sempre igual e sempre diferente.

Deus, que é nosso Pai, está loucamente apaixonado por nós e diz-nos sempre as mesmas palavras no nosso íntimo: *Tu és o meu filho querido, um pulsar do meu coração tornado história. Tu és, para Mim, o que há de mais importante no mundo. Amo-te infinitamente*. Seremos capazes de acreditar nestas palavras amorosas de Deus? Ou não conseguimos acreditar que Deus nos ama infinitamente?

A Bíblia diz-nos: *Amo-te desde toda a eternidade* (Jer 31, 3). *És de grande valor aos meus olhos, és muito estimado, e Eu amo-te muito* (Is 43, 4).

Quando leres a Bíblia, lê-a como um jovem apaixonado lê uma carta da namorada. E diz a ti próprio: *Esta carta foi escrita por Deus, meu Pai, para mim, que sou seu filho. É uma carta pessoal, porque Ele me ama.*

Serás capaz de responder a tanto amor com o teu próprio amor? Uma bela maneira de responder ao seu amor é repetir-Lhe constantemente que O amas, fazendo assim uma oração ininterrupta. Repetir jaculatórias ou orações breves é um costume muito antigo na Igreja, sobretudo entre os cristãos do Oriente. São João Crisóstomo (344-407) recomendava muito esta prática. No Ocidente, Santo Agostinho (354-430) foi um dos que mais aconselhou a repetir muitas vezes: *Meu Deus, vinde em meu auxílio; Senhor, apressai-Vos em socorrer-me.* Arsénio (+ 449) repetia: *Senhor, conduzi-me pelo caminho da salvação.* Esta prática foi muito usada pelos mestres espirituais carmelitas e pelos jesuítas, seguindo uma tradição que remonta a Santo Inácio de Loyola. De São Francisco Xavier diz-se que repetia incansavelmente: *Jesus, Filho de David, tende piedade de mim! Ó Virgem Maria, Mãe de Deus, lembrai-Vos de mim!* O jesuíta William Doyle repetia uma jaculatória cerca de cem mil vezes por dia. O irmão lassalista Mutien Marie fazia o mesmo muitas mais vezes. O jesuíta João Batista Reus (+ 1947) dizia cerca de doze mil vezes por dia: *Jesus, José e Maria.*

A jaculatória mais conhecida e mais repetida ao longo da história cristã é a chamada oração a Jesus. É a oração do cego de Jericó: *Jesus, Filho de David, tem piedade de mim* (Lc 18, 38). Esta oração, com diferentes modalidades, foi uma oração-modelo para muitos monges do deserto e, através dela, inúmeras pessoas se santificaram no mundo inteiro.

Na *Vida de São Dositeu* (séculos VI-VII), diz-se que ele repetia sempre: *Senhor Jesus Cristo, Filho de Deus, tem piedade de mim e salva-me.* O chamado Pseudo-Crisóstomo (século VI) repetia: *Senhor Jesus Cristo, Filho de Deus, tem piedade de mim, que sou pecador.* Na vida de Simeão, o Novo Teólogo, conta-se que, certo dia, enquanto repetia, segundo o seu costume, a oração: *Senhor, tem piedade de mim, que sou pecador,* foi subitamente cegado por uma luz maravilhosa. Parecia ter-se transformado em luz e, naquele estado luminoso, identificado com Deus, *ficou repleto de uma alegria imensa e inundado por cálidas lágrimas de amor; e o mais estranho daquele acontecimento maravilhoso é que, para seu espanto,*

gritava em voz alta: Senhor, tem piedade de mim... Mais tarde, quando a luz se foi retirando pouco a pouco, regressou ao seu corpo e ao interior da sua cela, e encontrou o coração repleto de uma alegria inefável e a boca a gritar em voz alta: Senhor, tem piedade de mim.

No Catecismo da Igreja diz-se: *Esta invocação simples foi desenvolvida na tradição da oração sob diversas formas, no Oriente e no Ocidente. A formulação mais habitual, transmitida pelos mestres espirituais do Sinai, da Síria e do Monte Athos, é a invocação: “Jesus Cristo, Filho de Deus, Senhor, tende piedade de nós, pecadores” (Cat. 2667). A invocação do santo nome de Jesus é o caminho mais simples da oração contínua. Repetida frequentemente por um coração humildemente atento, não se dispersa num palavreado... É possível em todo o tempo, porque não é uma ocupação ao lado de outra, mas a única ocupação, a de amar a Deus, que anima e transfigura toda a ação em Cristo Jesus (Cat. 2668).*

E, repetindo constantemente estas orações ou jaculatórias, faremos uma belíssima oração que chegará à alma, transformando-se numa oração profunda, que o coração repetirá a toda a hora desde o íntimo do nosso ser.

A ORAÇÃO DO CORAÇÃO

Já referimos anteriormente que uma das maneiras mais simples e eficazes de orar é repetir incansavelmente uma jaculatória de que gostemos especialmente. Mas devemos fazê-lo de modo que essa oração nos chegue à alma e se transforme em oração do coração, a ponto de todo o nosso ser a repetir inconscientemente, amando a Deus em todos os momentos e lugares. Esta oração deve tornar-se carne da nossa carne e sangue do nosso sangue.

Não tem necessariamente de ser a oração: *Senhor Jesus, tem piedade de mim, que sou pecador*. Pode consistir apenas na repetição do nome de Jesus ou em dizer *Jesus, Maria e José*, ou outra jaculatória conhecida, como: *Sagrado Coração de Jesus, em Vós confio; Doce Coração de Maria, sede a minha salvação; Jesus, eu amo-Te, confio em Ti*. O importante é que gostemos dela e sintamos algo especial ao repeti-la, porque corresponde a um dos nossos principais anseios, como pode ser o desejo de perdão: *Senhor, tem piedade de mim*; de auxílio: *Meu Deus, vinde em meu auxílio*;

apressai-Vos em socorrer-me; de bênção: Senhor, abençoa-me e santificai-me; ou de cura: Senhor, curai-me e dai-me a vossa paz. O que se recomenda é que não mudemos continuamente de oração, pois, para que ela chegue à alma e se torne vida da nossa vida, é importante repeti-la milhares de vezes, ao longo de muitos anos.

Dizia o padre Laplace que a repetição é a ciência da oração. E conta: *Certo dia, encontrei uma idosa que rezava o rosário havia muitos anos e que me fez esta pergunta: Tenho de recitar a Ave-Maria com os lábios? Desde que me levanto de manhã, tenho a impressão de que surpreendo o meu coração a rezar a Ave-Maria*^[33].

Henri Brémond escreve no seu livro *História do sentimento religioso: A Madre de Ponconnas, fundadora das Bernardinas Reformadas*, quando era criança, esteve aos cuidados de uma vaqueira tão rude que pensou que ela não possuía nenhum conhecimento de Deus. Começou, com todo o empenho, a dar-lhe alguma instrução. A vaqueira pediu-lhe, com lágrimas abundantes, que lhe ensinasse o que devia fazer para conseguir terminar o Pai-Nosso, pois dizia: *Eu não consigo chegar ao fim. Há quase cinco anos que, quando pronuncio a palavra Pai e penso que Ele está lá no alto, choro de alegria e permaneço todo o dia nesse estado enquanto cuido das minhas vacas*^[34].

No famoso livro *O peregrino russo*, recomenda-se muito a oração: *Meu Jesus, tem misericórdia de mim, que sou pecador.* Trata-se de um jovem russo nascido na província de Orel. Órfão aos três anos e sem um braço desde os sete, teve como única fortuna o avô, que o ensinou a ler a Bíblia. A sua juventude foi assediada por desgraças. Um incêndio destruiu-lhe a casa, e uma pneumonia arrebatou-lhe a jovem esposa. Ficou a chorar na sua cabana. Depois, porém, distribuiu pelos pobres tudo quanto possuía, pegou num alforge com algum pão e na Bíblia e tornou-se peregrino. Durante treze anos percorreu os caminhos da Rússia, pedindo esmola e visitando mosteiros e igrejas. Habitou-se a viver na solidão das estepes e, aos trinta anos, escreveu a sua experiência no famoso relato *O peregrino russo*, onde diz:

Caminho sem cessar e rezo ininterruptamente a oração a Jesus, que é para mim mais preciosa e doce do que todas as coisas do mundo. Às vezes, caminho até setenta quilómetros por dia e não me sinto cansado: só sei que rezei. Quando o frio intenso me entorpece, repito a minha oração com maior intensidade e sinto-me aliviado. Quando a fome começa a atormentar-me, invoco mais frequentemente o nome de Jesus Cristo e esqueço-me de que queria comer. Quando estou doente e me doem as costas, as pernas e os braços, escuto as palavras da oração e as minhas dores desaparecem. Se alguém me ofende, basta-me pensar: Como é doce a oração a Jesus!, para que a ofensa e o ressentimento se afastem e sejam esquecidos. Tornei-me quase insensível; nada me atrai. A única coisa que desejo é orar, orar incessantemente^[35].

Passado algum tempo, apercebi-me de que a minha oração tinha passado dos lábios para o coração. Parecia-me que o coração, em cada uma das suas pulsações, repetia as palavras da oração: 1) Jesus, 2) meu, 3) tem misericórdia... Deixei de pronunciar a oração com os lábios e escutava atentamente aquilo que o meu coração dizia. Parecia-me que os meus olhos penetravam no seu interior. Sentia na minha alma um amor tão grande por Jesus Cristo que me parecia que, se tivesse conseguido vê-Lo, me teria lançado a seus pés, tê-los-ia abraçado e beijado mil vezes, chorando; ter-Lhe-ia agradecido por ter concedido benignamente tão grande consolação a mim, sua criatura cheia de pecados. E sentia no peito e no coração um fogo singular e beatificante^[36].

Máximo, um santo grego do século IV, ouviu certo dia na igreja que é necessário orar sem cessar, como aconselha São Paulo. Ficou tão impressionado que pensou que devia seguir aquele conselho. Dirigiu-se para os montes próximos e quis orar continuamente. Como sabia o Pai-Nosso e poucas orações mais, começou a repeti-lo constantemente. De início, sentiu-se feliz. Tudo parecia maravilhoso naquele dia, até o sol se pôr e chegar o frio da noite. Começaram então a ouvir-se vários ruídos inquietantes: o estalar dos ramos sob as patas de feras de olhos brilhantes, lutas entre animais selvagens nas quais os mais fortes matavam os mais fracos, etc. Sentiu-se muito sozinho no meio daquele perigo; compreendeu que estava perdido sem a ajuda de Deus e começou a dizer: *Jesus, tem compaixão de mim*. Assim passou toda a noite, repetindo esta oração.

Quando nasceu o dia e todas as feras se esconderam, disse para consigo: *Agora poderei voltar a orar*, mas sentiu fome. Quis colher alguns frutos e aproximou-se dos arbustos, mas pensou que as feras poderiam estar ali. E avançou com cuidado, repetindo a cada passo: *Jesus, salva-me, vem em meu auxílio, socorre-me e protege-me*.

Anos depois, encontrou um asceta muito idoso que lhe perguntou como tinha aprendido a orar sem cessar. Máximo respondeu-lhe:

— *Creio que foi o diabo que me ensinou.*

Máximo explicou-lhe como, pouco a pouco, se tinha habituado aos ruídos e aos perigos do dia e da noite. Depois, como surgiram as tentações da alma e do corpo e, mais tarde, os ataques do demónio. De tal modo que não havia um único instante do dia ou da noite em que não estivesse a gritar: *Jesus, tem piedade de mim, socorre-me, ajuda-me*^[37].

O importante é que a nossa jaculatória chegue à alma, para que, de tanto a repetirmos, possamos dizer com o Cântico dos Cânticos: *Eu durmo, mas o meu coração vigia* (Ct 5, 2).

A beata Dina Bélanger (1897-1929) escreveu na sua Autobiografia: *Jesus foi o meu mestre de oração, ensinando-me a comunicar com Ele. Certo dia, diante do sacrário, li estas palavras num livro de oração: “Senhor, meu Deus”. Não continuei a ler. Mergulhada no silêncio, na paz e na solidão, sentia que estava com Ele, saboreando estas palavras. Esqueci-me do tempo*^[38]. *Repetia centenas de vezes a jaculatória: “Meu Jesus, misericórdia”*^[39].

TESTEMUNHOS

A) SANTA TERESA DE JESUS

Santa Teresa de Jesus diz: *Conheço uma pessoa que nunca conseguiu ter senão oração vocal e, agarrando-se a ela, tinha tudo; se não rezava, o entendimento perdia-se de tal maneira que ela não conseguia suportá-lo. Em certos Pais-Nossos que rezava, permanecia algumas horas. Veio, certa*

vez, ter comigo muito angustiada, porque não sabia fazer oração mental nem conseguia contemplar, mas apenas rezar vocalmente. Perguntei-lhe o que rezava e vi que, agarrada ao Pai-Nosso, tinha pura contemplação e que o Senhor a elevava para a unir a Si em união; e bem se via, pelas suas obras, que recebia tão grandes graças, porque empregava muito bem a sua vida. Assim, louvei o Senhor e tive inveja da sua oração vocal^[40].

B) SANTA TERESINHA DO MENINO JESUS

Santa Teresinha do Menino Jesus dizia: Algumas vezes, quando o meu espírito se encontra numa aridez tão grande que me é impossível formar um único pensamento para me unir a Deus, rezo muito devagar um Pai-Nosso e, depois, a saudação angélica. Estas orações, assim rezadas, encantam-me e alimentam a minha alma muito mais do que se as recitasse precipitadamente uma centena de vezes (MC, fl. 26). Quando estou junto do sacrário, não sei dizer mais do que uma única coisa a Nosso Senhor: “Meu Deus, Tu sabes que Te amo” (Carta 131).

C) VENERÁVEL IRMÃ CONSOLATA BETRONE (1903-1946)

A esta santa religiosa, o próprio Jesus ensinou-a a fazer da sua vida um contínuo ato de amor, repetindo constantemente: Jesus, Maria, amo-Vos, salvai almas. E dizia-lhe:

Um “Jesus, Maria, amo-Vos” repara mil blasfémias. Lembra-te de que um ato perfeito de amor decide a salvação eterna de uma alma. Por isso, sente remorsos por perderes um único “Jesus, Maria, amo-Vos, salvai almas” (7 de outubro de 1935).

Tenho sede do teu ato de amor. Consolata, ama-Me, ama-Me sempre. Tenho sede de amor. Ama-Me por todos e por cada um dos corações humanos que existem. Tenho tanta sede de amor! (13 de outubro de 1935). Se interrompes o ato contínuo de amor para seguires um pensamento ou pronunciaries uma frase que não seja estritamente necessária, estás a cometer um roubo de amor (13 de setembro de 1936).

E ela diz: Assim que acordo, começo a repetir o ato de amor até adormecer à noite, quando peço ao meu anjo que reze em meu lugar

(fevereiro de 1937). *Peço-te, meu anjo, que eu adormeça com o ato de amor e acorde com o “Jesus, Maria, amo-Vos, salvai almas”.* O anjo sabe que gosto muito dele. No paraíso, espero demonstrar-lhe de modo sensível a minha grande gratidão pela sua heroica constância em acompanhar-me em todos os momentos da minha vida^[41].

E Jesus dizia-lhe: *Tu inquietas-te com demasiadas coisas; uma só coisa é necessária: amar-Me^[42].* Prefiro um ato de amor e uma comunhão de amor a qualquer outra coisa que possas oferecer-Me. Alguns julgam que, para se aproximarem de Mim, é necessária uma vida austera e penitente... Esquecem o mandamento que vos dei e que resume toda a Lei: *Amarás o Senhor, teu Deus, com todo o teu coração e com toda a tua alma.* Hoje, como ontem e como amanhã, às minhas criaturas pedirei apenas amor e sempre amor (16 de dezembro de 1935).

Faz tudo com amor. Quer trabalhes, comas, bebas ou durmas, faz tudo com amor. Tenho sede de amor. Numa ação, aquilo que procuro é o amor (29 de novembro de 1935). *A alma que Me é mais querida é aquela que mais Me ama... O amor é santidade. Quanto mais Me amares, mais santa serás* (20 de agosto de 1935). *Ama-Me e serás feliz. Quanto mais Me amares, mais feliz serás* (15 de março de 1934). *Pensa apenas em amar-Me; Eu pensarei em ti e em todas as tuas coisas, até nos mais pequenos pormenores^[43].*

Quando o teu último “Jesus, Maria, amo-Vos, salvai almas” for pronunciado, *Eu acolhê-lo-ei e transmiti-lo-ei a milhões de almas que, embora sejam pecadoras, o acolherão e continuarão com confiança e amor e, assim, Me amarão. Quero que da terra suba até ao céu uma vaga de amor^[44].* *Eu dei-te tudo; agora dá-Me tu tudo: todo o teu amor, todos os batimentos do teu coração, num incessante ato de amor. Quero que Me demonstres a tua fidelidade e generosidade na renúncia completa a todo o pensamento e a toda a palavra inútil, para não interromperes o ato de amor. Amor sempre, sem interrupção* (dezembro de 1935).

D) BEATA MADRE TERESA DE CALCUTÁ

Madre Teresa de Calcutá dedicava-se a cuidar dos mais pobres, mas dedicava-se primeiro à oração diante de Jesus Eucaristia. Por isso, atualmente, as irmãs Missionárias da Caridade, fundadas por ela, têm diariamente uma hora de adoração diante do Santíssimo Sacramento, para receberem a força necessária para cuidar dos mais pobres como se fossem o próprio Jesus. Ela demonstrava o seu amor cuidando dos doentes, mas fazia da sua vida uma oração contínua, rezando constantemente as Ave-Marias do rosário. Quando viajava, era sempre vista com a sua pequena caixa de cartão e o rosário na mão. Ela própria dizia: *Um meio de orar constantemente é rezar o rosário enquanto caminham ou trabalham; e, se encontrarem dificuldades, digam uma e outra vez: Vem, Jesus, ao meu coração*^[45].

E) SÃO PIO DE PIETRELCINA (+ 1968)

Além do imenso amor a Jesus Eucaristia que vivia ao celebrar diariamente a missa, repetia incansavelmente o rosário como uma oração contínua, que o fazia permanecer constantemente unido a Deus.

Trazia sempre o rosário consigo, enrolado na mão ou no braço, como se fosse um colar de pérolas ou um escudo de defesa. Tinha rosários em toda a parte: debaixo da almofada, na mesa de cabeceira, nos bolsos, onde quer que fosse... Era o religioso do rosário. Considerava o rosário a sua arma predileta contra toda a espécie de inimigos... Dizia: “Recitarei diariamente não menos de cinco rosários completos”. Com uma expressão feliz, chegaram a chamar-lhe o devorador insaciável de rosários... Dizia: Amai a Virgem e fazei com que ela seja amada. Rezai o rosário, rezai-o sempre. Rezai-o tantas vezes quantas puderdes... A oração do rosário é a oração que triunfa de tudo e de todos. Maria ensinou-no-lo, assim como Jesus nos ensinou o Pai-Nosso... Como testemunho da devoção que o padre Pio sentia pelo santo rosário, foi sepultado com a cruz, com a regra de São Francisco entre as mãos e com o santo rosário entrelaçado nos dedos. Sobre a porta da cela onde viveu o padre Pio estão escritas estas palavras de São Bernardo, que iluminaram todos os passos da sua vida: Maria é toda a razão da minha esperança^[46].

Para o padre Pio, que se definiu a si próprio como *um padre frade que reza*, a repetição das Ave-Marias do rosário ajudava-o a permanecer em oração contínua e em comunicação com Deus.

F) NGUYEN VAN THUAN

Foi bispo de Saigão, no Vietname, e chegou a ser cardeal. Diz no seu livro *Testigos de esperanza* que, quando estava na prisão, havia muitos dias em que, vencido pelo cansaço ou pela doença, não conseguia fazer oração.

Quando me é impossível orar, costumo recorrer à Virgem, dizendo: “Mãe, tu vês que estou no limite das minhas forças e não consigo recitar nenhuma oração. Então, dir-te-ei apenas Ave-Maria com todo o meu afeto. Peço-te que distribuas esta oração por todos os necessitados da Igreja e da minha diocese”... Outra maneira que me ajudou a orar foi o Pai-Nosso. Quando, fraco e sem forças, nem sequer conseguia rezar, pensava na oração do Senhor através de uma fórmula abreviada... Gosto da oração de São Francisco de Assis, que passou toda a noite na neve repetindo: Meu Deus e meu tudo; ou da oração de Dom Marmion, abade de Maredsous: Meu Deus, minha misericórdia.

Certamente, entre os meios que mantêm vivo o espírito de oração encontram-se as brevíssimas setas lançadas ao céu, as jaculatórias, que nada no mundo pode impedir ou deter, porque são inspirações da alma, pulsações do coração... Frequentemente, Jesus, a Virgem ou os apóstolos usam orações breves, mas muito belas, associando-as à vida quotidiana. Eu, que sou fraco e tíbio, amo estas orações breves diante do sacrário, na rua ou quando estou sozinho. Quanto mais as repito, mais elas penetram em mim:

— *Nas tuas mãos entrego o meu espírito (Lc 23, 46).*

— *Senhor, que queres que eu faça? (At 22, 10).*

— *Senhor, tem misericórdia de mim, que sou um pobre pecador (Lc 18, 13).*

— *Lembra-Te de mim quando entrares no teu Reino (Lc 23, 42).*

— *Pai, perdoa-lhes, porque não sabem o que fazem (Lc 23, 34).*

— *Senhor, Tu sabes tudo, Tu sabes que Te amo (Jo 21, 17).*

Todas estas breves orações, unidas umas às outras, formam uma vida de oração. Como uma cadeia de gestos discretos, de olhares e de palavras íntimas, formam uma vida de amor. Mantêm-nos num ambiente de oração sem nos afastarem da tarefa presente, ajudando-nos, pelo contrário, a santificar todas as coisas...

A última etapa da oração contínua, segundo os autores espirituais, acontece quando não só se ora sempre, mas se é oração. Isaac de Nínive descreve com estas palavras aquele que vive assim: Quer coma, beba, durma ou faça qualquer outra coisa, mesmo durante o sono mais profundo, o perfume da sua oração eleva-se sem esforço no seu coração... Os movimentos do coração e da inteligência purificada são as vozes cheias de doçura com que esses homens não cessam de cantar em segredo ao Deus escondido^[47].

A cada minuto quero dizer: “Jesus, amo-Te”. A cada minuto quero cantar com toda a Igreja: Glória ao Pai e ao Filho e ao Espírito Santo... Em 1989, quando saí da prisão, recebi uma carta de Madre Teresa de Calcutá, na qual me dizia: O que importa não é o número das nossas atividades, mas a intensidade do amor que colocamos em cada ação^[48].

Cada palavra, cada gesto, cada chamada telefónica, cada decisão, devem ser a coisa mais bela da nossa vida. Reservemos para todos o nosso amor e o nosso sorriso, sem perdermos um segundo. Cada momento da nossa vida é o primeiro momento, o último momento, o único momento^[49].

Certamente, não importa tanto aquilo que fazemos, mas o amor com que o fazemos. E devemos encher a nossa vida de atos contínuos de amor, fazendo assim da nossa vida um hino de amor ao nosso Deus. Isto deve realizar-se de modo especialmente pleno no momento da Eucaristia. Ele próprio nos diz:

Nunca poderei exprimir a minha grande alegria ao celebrar diariamente a missa com três gotas de vinho e uma gota de água... Todos

os dias, ao recitar as palavras da consagração, confirmava, com todo o coração e toda a alma, uma nova aliança, uma aliança eterna entre Jesus e eu, por meio do seu sangue misturado com o meu. Foram as missas mais belas da minha vida!... A Eucaristia tornou-se, para mim e para os outros cristãos prisioneiros, uma presença escondida e encorajadora no meio de todas as dificuldades... Todos sabiam que Jesus estava no meio deles. Durante a noite, os prisioneiros católicos alternavam-se em turnos de adoração. Jesus Eucaristia ajudava de modo inimaginável com a sua presença silenciosa: muitos regressavam ao fervor da sua fé. O seu testemunho de serviço e amor exercia um impacto cada vez maior nos outros prisioneiros. Budistas e outros não cristãos alcançavam a fé... A prisão transformou-se numa escola de catequese. Os católicos batizavam os seus companheiros e tornavam-se seus padrinhos... Assim, Jesus tornou-Se, como dizia Santa Teresa de Jesus, o nosso verdadeiro companheiro no Santíssimo Sacramento^[50].

O seu amor por Maria caminhava a par do seu amor a Jesus Eucaristia. Diz acerca de Maria: *A minha mãe infundiu no meu coração o amor a Maria desde criança... Maria desempenhou um papel especial na minha vida. Fui preso no dia 15 de agosto de 1975, festa da Assunção de Maria. Parti no carro da polícia de mãos vazias, sem um cêntimo no bolso, apenas com o rosário, mas estava em paz. Naquela noite, ao longo da extensa estrada de 450 quilómetros, recitei muitas vezes o “Lembraí-Vos, ó piíssima Virgem Maria”... Quando as misérias físicas e morais da prisão se tornavam demasiado pesadas e me impediam de orar, então rezava a Ave-Maria, repetia centenas de vezes a Ave-Maria, entregava tudo nas mãos de Maria Imaculada, pedindo-Lhe que distribuísse graças por todos aqueles que delas necessitassem na Igreja. Tudo com Maria, por Maria e em Maria*^[51].

Ó Mãe, consagro-me a Ti, inteiramente a Ti, agora e para sempre. Amo-Te, nossa Mãe; partilharei a tua fadiga, a tua preocupação e o teu combate pelo Reino do Senhor Jesus. Ámen^[52].

Também para ele, a repetição de orações breves ou jaculatórias foi uma fonte imensa de bênçãos.

G) PADRE IGNACIO LARRAÑAGA

O padre Ignacio Larrañaga diz-nos no seu livro *La rosa y el fuego*: *A vida foi-me ensinando que o amor é a energia suprema do mundo e que o princípio de toda a santidade consiste em deixar-se amar, porque só aqueles que são amados amam... Certa noite, sentei-me numa pedra no campo e encolhi-me sobre mim próprio, apoiei a cabeça entre as mãos e permaneci imóvel, paralisado, vazio de tudo durante bastante tempo. Depois, concentrado e tranquilo, comecei a repetir a inefável invocação: “Abba! Paizinho querido!”. Repeti-a inúmeras vezes, cada vez com maior concentração; e, do fundo da eternidade, pouco a pouco, foi surgindo o Pai com um olhar amoroso, envolvendo-me num amor sem medidas nem limites... E eu continuava a invocá-Lo, com longas pausas de silêncio: “Paizinho querido!”. E tive a sensação de que todo o meu corpo ou, melhor dizendo, as minhas artérias se tinham transformado em rios caudalosos de doçura. “Paizinho querido!”.*

Os contornos das colinas e as próprias estrelas tinham desaparecido. Uma maré cheia, feita de mel e ternura, subia e subia... No fim, ficou apenas o Amor. Ó meu querido Paizinho, mil vezes bendito! Deixei-me arrastar pelas ondas e nada mais soube^[53].

Para o padre Larrañaga, a repetição de «Paizinho querido!» foi a melhor maneira de exprimir o seu amor e a sua melhor maneira de orar naquele momento de êxtase amoroso, em que as palavras eram desnecessárias.

H) MONSENHOR GIUSSANI

É o fundador de *Comunhão e Libertação*. A um jornalista que lhe perguntou acerca da sua oração pessoal, respondeu: *A minha oração é a liturgia (missa) e a repetição contínua de uma fórmula: Veni Sancte Spiritus, veni per Mariam (Vem, Espírito Santo. Vem por Maria). Esta antiga jaculatória é uma síntese de toda a tradição e indica o método de Deus para Se dar a conhecer aos homens: a Encarnação. Todo o cristianismo está aí^[54].*

I) GUY DE LARIGAUDIE

No seu livro *Buscando a Dios*, fala-nos da sua maneira de orar, vendo Deus em todas as coisas da natureza e dizendo-Lhe continuamente que O amava. Diz: *É tão belo descascar batatas por amor de Deus como construir catedrais. Ao aparar cenouras, ao mastigar uma folha de erva ou ao fazer a barba de manhã, podemos dizer incansavelmente a Deus, com simplicidade, que O amamos... E falar-Lhe, mesmo saltando de alegria sob o sol da praia ou esquiando sobre a neve. Ter Deus sempre perto, como um companheiro em quem podemos confiar... É preciso tão pouco para que as pessoas boas se tornem santas! Simplesmente, mais amor a Deus, maior submissão à vontade de Deus, algum sacrifício e amor nas pequenas coisas de cada dia... Devemos amar tudo: uma orquídea que subitamente se abre na selva, um belo cavalo, um gesto de criança, uma anedota, o sorriso de uma mulher. É necessário admirar toda a beleza, descobri-la, ainda que esteja na lama, e elevá-la até Deus... Devemos habituar-nos a falar familiarmente com Deus na solidão e no silêncio da criação... A nossa vida não é mais do que uma sucessão de gestos ínfimos que, divinizados, constroem a nossa eternidade.*

Meu Deus, ofereço-Te este dia. Todas as minhas ações, todos os meus pensamentos, todas as minhas palavras e todos os meus gestos. Todas as minhas alegrias e tristezas. Todo o bem que eu possa fazer neste dia, meu Deus, deposito-o a teus pés, para tua glória e salvação das almas.

Fazia tudo por amor a Deus, até as pequenas coisas de cada dia. Era como se dissesse a Deus em todos os momentos: *Senhor, amo-Te*. Por isso, sorria para todos e amava-os com o amor de Deus. Diz: *Sorri sempre. Sorri ao pobre a quem dás esmola; à senhora a quem cedeste o lugar; ao homem que pede desculpa por te ter pisado. Por vezes, é muito difícil encontrar a palavra certa, a atitude verdadeira, o gesto adequado. Com um sorriso, as coisas resolvem-se facilmente. O sorriso é um reflexo da alegria. É a sua fonte. E onde reina a alegria também floresce a amizade. Sejamos portadores de sorrisos e, deste modo, semeadores de alegria.*

Para ele, o amor a Deus e ao próximo estavam intimamente unidos. Também nós devemos fazer da nossa vida uma oração contínua, isto é, um ato contínuo de amor a Deus e aos outros. Isto torna-se fácil quando temos a

intenção de fazer tudo por amor e repetimos a Jesus, antes de cada ação: *Senhor, por teu amor; ofereço-To com todo o carinho*, etc.

AMAR OS OUTROS

Dissemos repetidamente que a oração é amor. Ora, o amor não tem necessariamente de ser expresso por palavras. Podemos aproximar-nos do sacrário e não dizer nada, ficando simplesmente a contemplar Jesus, como se O víssemos com os olhos do corpo, e dizer-Lhe sem palavras: *Amo-Te*. Ou deixar-Lhe uma flor, acender uma vela, enviar-Lhe beijos com o coração ou um sorriso... Há uma infinidade de maneiras de amar sem palavras.

Pois bem, podemos fazer o mesmo com aqueles que nos rodeiam. Porque devemos manifestar o amor a Deus amando também os outros. Não precisamos de dizer a cada pessoa: *Amo-te*. Basta manifestarmos-lhe sinceramente o nosso carinho. E há mil maneiras de demonstrarmos o nosso carinho aos outros. Pode ser uma saudação sincera, um sorriso, lembrarmos do seu aniversário e felicitá-la, fazer-lhe pequenos favores, agradecer-lhe os seus serviços, ter um gesto amável, dizer uma palavra de admiração ou elogio, oferecer um pequeno presente, telefonar-lhe para saber como está... São inúmeras as maneiras pelas quais podemos demonstrar o nosso amor sincero e a nossa preocupação pelos outros. Às vezes, também escutando as suas queixas, corrigindo os seus defeitos com paciência ou oferecendo-lhes flores, chocolates... O amor que temos dentro de nós manifesta-se espontaneamente na maneira de falar, de atender o telefone, de servir à mesa, de varrer ou até de cozinhar. Tudo pode transformar-se num dom de Deus para os outros, pois devemos recordar que a nossa vida deve ser um presente de Deus para os outros. E ninguém deve afastar-se de nós sem se tornar melhor e mais feliz.

Vejamos alguns exemplos.

Na vida do grande eremita Santo Antão, abade, é relatada a conversa que teve com um sapateiro de Alexandria. Um anjo tinha-lhe dito que o humilde sapateiro estava mais adiantado do que ele e Santo Antão decidiu descobrir qual era o seu segredo. Perguntou-lhe:

— *Que fazes de extraordinário para te santificares?*

— *Eu? Faço sapatos.*

— *Mas deves ter algum segredo. Como vives?*

— *Divido a minha vida em três partes: oração, trabalho e sono.*

— *E quanto à pobreza?*

— *Divido aquilo que tenho em três partes: uma para a Igreja, outra para os pobres e outra para mim.*

— *Deve haver alguma outra coisa, pois eu dei tudo e rezo durante todo o dia. Diz-me: quando vêm essas pessoas que não sabem distinguir a mão direita da esquerda e que provavelmente irão para o inferno, o que fazes? Suporta-las?*

— *Ah, não, não consigo habituar-me. Não o suporto; então, peço a Deus que me faça descer a mim ao inferno e que as salve.*

Santo Antão compreendeu então que, evidentemente, o sapateiro era mais santo do que ele e que a sua vida era uma oração contínua a Deus, fazendo sapatos e vivendo no amor aos outros, até ser capaz de dar a vida por eles^[55].

Amar a Deus pode ser tão simples como brincar com as crianças e fazê-las felizes. Na vida do monge Serafim de Sarov, conta-se que, depois de muitos anos de solidão no deserto, regressou ao mosteiro e, como tinha fama de santo, muitos visitantes iam vê-lo. Ele escondia-se entre os arbustos para que não o vissem. Certo dia, uma menina de cinco anos descobriu-o e ele começou a brincar com ela. Quando a menina encontrou a mãe, disse-lhe: *Mamã, é extraordinário, é como nós; a sua carne é macia e branca como a nossa.*

Um autor conta a sua experiência:

Certo dia, passei por uma rua de um bairro pobre e vi, sentado à porta da sua casa, um idoso pobre, muito pobremente vestido, com as mãos enrugadas e o bigode branco. O idoso estava a chorar. Ao passar, olhei para ele, sorri-lhe e cumprimentei-o com a mão, mas não me atrevi a aproximar-me e a perguntar-lhe o que se passava ou de que precisava. Passei toda a tarde a pensar nele. Parecia que um inseto incómodo me importunava continuamente e me recordava que tinha procedido mal e não tivera compaixão por aquele irmão que sofria. À noite, quando fui deitar-me, não conseguia dormir por pensar nele. Procurei esquecê-lo e decidi visitá-lo no dia seguinte.

Muito cedo, acordei a pensar nele. Preparei um termo com café, comprei alguns pãezinhos e outras coisas e, a meio da manhã, dirigi-me a sua casa. Bati à porta. Um homem saiu e perguntou-me:

— O que deseja?

— Procuro um idoso que vive nesta casa.

— O meu pai morreu ontem à tarde.

— Fiquei desiludido. Tinha chegado demasiado tarde.

— Quem é o senhor?

— Não importa. Ontem passei junto à porta e vi o seu pai a chorar, mas não me atrevi a perguntar-lhe o que se passava. Por isso, voltei hoje para falar com ele e ver se podia ajudá-lo.

— Ah, o senhor é a pessoa de quem ele fala no Diário. Entre; vou mostrar-lhe aquilo que escreveu na última página. Diz: “Hoje ofereceram-me um sorriso e uma saudação amável. Hoje é um belo dia para mim”.

— Se eu tivesse parado alguns momentos e conversado com o seu pai!

— Então, o filho agradeceu-me a saudação e o sorriso. E disse-me:

— Se eu tivesse vindo visitá-lo pelo menos uma vez durante o último ano, talvez a sua saudação e o seu sorriso não tivessem significado tanto

para ele. Agora compreendi como é importante ajudar, servir, amar, sorrir e cumprimentar os outros enquanto ainda estão vivos. Depois, pode ser demasiado tarde.

*Carlo Carretto diz no seu livro *Lo que importa es amar*: Cheguei certa manhã a Tazrouk, no norte de África, para visitar os acampamentos de Uksem, onde viviam as pessoas mais pobres. Ainda estava frio. Levaram-me a uma tenda isolada, onde havia uma mulher que estava a morrer. Era uma escrava negra, sem marido, mas com um filho pequeno. Entrei na tenda: uma miséria indescritível. A pobre mulher estava deitada sobre uma esteira de ervas secas e tremia. Estava coberta com alguns trapos de algodão azul, a cor característica dos tuaregues, seus senhores. Estavam completamente esfarrapados e não conseguiam aquecê-la. Junto dela, envolvida numa meia manta de lã, estava uma criança.*

Fiquei admirado. Diante da morte, aquela pobre mulher tinha preferido tremer de frio para aquecer a criança. Aquela mulher pobre, não cristã, obrigada à prostituição pelos seus senhores, que nada possuía e morria como morrem os verdadeiros pobres do terceiro mundo, tinha praticado com o filho o amor perfeito, tinha-o amado até ao sacrifício e fizera-o com simplicidade, como se não estivesse a fazer nada, como se aquilo não tivesse importância alguma. Debaixo daquela tenda infinitamente pobre, Deus estava presente e tinha aceitado um ato digno do amor de Jesus no Calvário: o dom de si própria até à morte^[56].

Bernardo era um jovem argentino de 28 anos que, em 2002, foi assassinado por delinquentes numa rua de Buenos Aires. Alguns dias depois, a mãe recebeu uma carta do Lar-Refeitório Santa Rosa. Nela, diziam-lhe:

É com alegria e profunda tristeza que nos dirigimos à senhora. Não sei se sabe como o conhecemos. Tínhamos pedido ajuda através da televisão; ele telefonou-nos e depois visitou-nos. Duas horas mais tarde, regressou com o carro cheio de alimentos para os órfãos. Noutro dia, ofereceu-se para levar as crianças a passear. Foi assim que fomos convidados para um excelente restaurante. As nossas crianças nunca esquecerão aquele belo momento. Para muitas delas, era a primeira vez que saíam do Lar. Isto

repetiu-se várias vezes. Algumas vezes, levou-nos à praia, onde as crianças brincavam ao ar livre e tinham o almoço assegurado.

Era sempre um prazer conversar com ele e nunca quis que divulgássemos aquilo que fazia por nós. Tinha um coração de ouro e o seu amor era desinteressado. Por isso, agora, depois da sua partida, pensamos que as pessoas com tanta humildade e um coração tão nobre não são deste mundo.

PARA AMAR MELHOR

Chiara Lubich, fundadora do Movimento dos Focolares, dá-nos algumas orientações para amarmos mais e melhor os outros. Diz-nos: *Para amar verdadeiramente, é necessário tomar sempre a iniciativa, sem esperar que o outro dê o primeiro passo*^[57]. *Devemos levantar-nos de manhã e dizer apenas isto: “Vou ser o primeiro a amar todas as pessoas que encontrar durante o dia; esta ou aquela, sempre o primeiro, sempre o primeiro, sempre o primeiro”*^[58].

Outra coisa importante que nos propõe é amá-los como se fôssemos sua mãe. Diz: *Diante de cada próximo, em casa, no trabalho, na rua, perante aquele com quem estamos a falar, perante as pessoas com quem falamos ao telefone, perante aqueles para cujo bem realizamos o nosso trabalho..., diante de cada pessoa devemos pensar simplesmente assim: “Tenho de proceder como se fosse sua mãe”. E agir em conformidade. Uma mãe serve, serve sempre. Uma mãe perdoa, perdoa sempre. Uma mãe espera, espera sempre. Como se fosse sua mãe: este deve ser o pensamento predominante. Este é o nosso compromisso, para termos a certeza de que não apedrejamos ninguém e para podermos ser, para todos, a presença de Maria na terra*^[59].

Convida-nos também a viver plenamente o momento presente. Diz: *É importante que não deixes escapar o presente, que é a única coisa que tens nas mãos. Nada daquilo que se faz por amor é pequeno. Faz bem aquilo que estás a fazer, sem pressa e com todo o teu amor... Ama o sorriso que vais oferecer, o trabalho que tens de realizar, o automóvel que tens de conduzir, a refeição que vais preparar, a atividade que tens de organizar, a*

lágrima que vais derramar pelo irmão que sofre, o instrumento que vais tocar, o artigo ou a carta que tens de escrever, o acontecimento alegre que vais festejar com os outros, a roupa que tens de limpar. Tudo deve transformar-se num instrumento para demonstrares a Deus e aos outros o teu amor^[60].

Recomenda-nos que ponhamos em prática a regra de ouro do Evangelho: *Faz aos outros aquilo que queres que te façam a ti* (Mt 7, 12; Lc 6, 31). *Não queiras para os outros aquilo que não queres para ti* (Tob 4, 15).

Outra coisa importante é vermos os outros como se não tivessem defeitos, considerá-los dignos de serem amados, sem as apreciações negativas provocadas pelos seus defeitos. Mas, sobretudo, devemos valorizá-los, fazê-los sentir importantes e nunca desprezá-los.

Às vezes, estamos demasiado ocupados com certas coisas que consideramos muito importantes, de tal maneira que nem sequer nos dignamos olhar para o próximo que vem incomodar-nos, pedindo-nos alguma coisa, e talvez o despachemos com pouca consideração. Mas, diante de um irmão, devemos esquecer por um momento tudo aquilo que estamos a fazer de belo, grandioso e útil e estar dispostos a servir. Foi assim que procedeu o padre Maximiliano Kolbe. Não poderia ele ter pensado que aquela Obra, que tinha feito nascer na Igreja, poderia glorificar mais a Deus se ele permanecesse vivo do que se morresse? Ele, porém, não hesitou e ofereceu a própria vida para salvar a de um pai de família... Esqueceu num instante toda a sua grande Obra, toda a sua vasta atividade editorial, as suas cidades da Imaculada, os seus filhos espirituais, as suas cartas..., para ocupar o lugar do outro^[61].

Em resumo, Chiara Lubich ensina-nos a ver no outro um irmão, filho do mesmo Deus Pai, e a amá-lo com todo o nosso amor, sem pensarmos se o merece ou não, sabendo perdoá-lo, corrigi-lo e ajudá-lo em todos os momentos.

ORAÇÃO DE ABANDONO

A oração de abandono é a oração mais perfeita, porque é uma comunicação com Deus na qual existe uma entrega total e sem condições, uma confiança completa nos seus desígnios e uma entrega total da nossa vontade, para fazermos em cada momento a sua santa vontade. Todos os santos chegaram a esse estado de abandono, no qual confiavam tão plenamente no Senhor que Lhe entregavam todo o seu ser, o corpo e a alma, os bens materiais, os desejos de santidade, a vida e a morte, a saúde ou a doença, o passado, o presente e o futuro: tudo, absolutamente tudo.

Abandonar-se é deixar-se conduzir pelas suas mãos divinas, sem reclamar nem perguntar nada, aceitando aquilo que Ele decidir para nós em cada momento. É obedecer aos Superiores como representantes de Deus. A obediência é fundamental para não nos deixarmos levar pelas nossas próprias ideias e opiniões. Um santo desobediente seria tão absurdo como um círculo quadrado.

Abandonar-se em Deus é acreditar firmemente no seu amor infinito e deixar-se perder n'Ele, como a pequena gota de água que cai no oceano. O abandono é deixar-se conduzir com total confiança, sabendo que Ele quer sempre o melhor para nós, ainda que não compreendamos nem sintamos nada.

Por vezes, Deus é desconcertante. Podemos estar a orar todos os dias e permanecer numa aridez total. Em contrapartida, no dia mais inesperado, faz-nos sentir o seu amor e a sua alegria. Deus é imprevisível e surpreendente. Surpreende-nos com acontecimentos imprevistos que desfazem todos os nossos planos e esquemas humanos. Ele não está sujeito a regras nem a leis. Dá o que quer, a quem quer e quando quer. Ele não Se repete; cada pessoa tem uma experiência diferente de Deus e a sua pedagogia é diferente para cada uma. Por isso, devemos simplesmente aceitar o caminho de Deus, fazendo da nossa parte aquilo que julgamos ser o melhor para cumprir a sua santa vontade.

Devemos aprender a lição de que tudo é graça, tudo é dom, nada pode ser merecido por nós e, por isso, devemos estar agradecidos. A oração de agradecimento é muito importante na vida espiritual. Ora, para seguirmos pelo bom caminho e não nos enganarmos, é bom termos um diretor espiritual. Se isso não for possível, peçamos ao Espírito Santo que nos guie.

São José é um bom mestre nos caminhos da oração. Recomenda-se também que peçamos ao nosso anjo que nos ajude sempre que vamos orar.

A oração deve ser uma entrega total. Deixemo-nos conduzir com confiança nos braços de Deus e nunca seremos desiludidos.

O padre Llorente, jesuíta missionário no Alasca, contava aquilo que lhe tinha sucedido certa vez: *O degelo tinha feito transbordar o Yukon, arrastando a sua igreja e a sua casa quase trezentos metros para jusante da aldeia. A casa ficou inundada de lodo inutilizável, a tal ponto que teve de viver numa tenda. Por fim, conseguiu algum dinheiro, subiu o rio e dirigiu-se a uma zona onde pôde abater algumas árvores. Depois de vários dias de frio, cansaço e fome, regressava com os troncos colocados numa jangada, rebocada por uma pequena lancha a motor, para construir a igreja.*

Regressava exausto. De repente, o motor da pequena embarcação que o rebocava por um dos afluentes do Yukon começou a falhar. Houve um momento, conta o padre Llorente, em que já não conseguia continuar. Sentia-me exausto. Então, quase sem forças, voltei o rosto para o céu e disse:

— Senhor, meu Deus, pelo amor de todas as almas que rezam por mim, pelo amor da tua Santíssima Mãe, pelo amor de Jesus Cristo e de São José, por aquilo que mais amas, que o motor não pare. Estamos apenas a cem metros do Yukon. Se a corrente me apanhar, ficarei a salvo. Não aguento mais. Meu Deus, que o motor não pare!

Naquele mesmo momento, o motor fez «puf» e parou. Então, ajoelhei-me naquela pequena embarcação, abri os braços em cruz, olhei para o céu e gritei:

— Não importa, Senhor. Nada importa. A única coisa que importa é que Tu continues a ser Tu^[62].

A venerável María Angélica Álvarez Icaza relata o seguinte: *Certo dia, estava gravemente doente. Pouco a pouco, fui ficando sem movimentos; já não sentia metade do corpo e não conseguia falar, mas tinha a cabeça perfeitamente lúcida e o ouvido muito apurado. Estando assim, surgiu-me*

uma tentação muito forte, que consistia no receio de que me enterrassem viva, e esse medo apoderou-se de mim com uma veemência assustadora. Que tentação tão terrível! Meu Deus, pensava eu, se me enterrarem viva, se eu desesperar, irei para o inferno e perder-Te-ei para sempre! Meu Deus, que farei para conseguir mover-me? Preocupava-me perder Deus. Assim lutei terrivelmente durante quase toda a noite, até que, de madrugada, fiz um ato de abandono nas mãos de Deus: “Entrego-me, meu Deus, à tua disposição; faz de mim o que quiseres, aceito tudo; Tu és o meu Pai e amas-me; faz de mim, no tempo e na eternidade, aquilo que for do teu agrado”.

Mal terminei este ato de abandono, fui invadida pela paz e, depois, por uma comunicação inefável com Deus, como nunca tinha experimentado, como se Ele me dissesse: “O teu único receio era perder-Me... Não, não Me perderás; entrego-Me a ti”. Oh, aquilo que então compreendi acerca de um Deus apaixonado! Naquela noite, abriu-se para mim uma pequena janela do céu. Foi o princípio das maiores graças de Deus^[63].

Outro caso. Diz o padre Larrañaga: Numa cidade do México, pediram-me que fosse ao hospital visitar uma mulher de 35 anos, mãe de cinco filhos com idades entre os dois e os doze anos, que, em consequência de uma intervenção cirúrgica mal realizada, estava agonizante e em coma. Fui ao seu quarto na clínica. A jovem mãe apresentava todos os sintomas do estado de coma: imobilidade absoluta, não ouvia nem olhava e respirava com dificuldade, auxiliada por aparelhos especiais. Ao lado, o marido chorava. No meio de um sofrimento difícil de medir, comecei a improvisar em voz alta, com fervor, uma oração de abandono, exprimindo-me com toda a alma e colocando-me no lugar da agonizante.

Quando terminei a oração, a jovem mãe não deu o mais pequeno sinal de reação. Estava, efetivamente, em coma profundo. Um mês e meio depois, quando eu estava noutra cidade, comunicaram-me que a senhora se encontrava em casa com os cinco filhos, completamente restabelecida e feliz. Manifestei o desejo de saber o que tinha acontecido e a senhora fez-me chegar as seguintes informações: tinha ouvido tudo aquilo que eu dissera. E tinha assumido com emoção e fervor a atitude de abandono, que lhe proporcionou completa tranquilidade e paz. Em consequência de tanta

paz, segundo os médicos, pôde iniciar um processo de recuperação progressiva até ficar completamente curada.

Oremos agora com total confiança e abandono:

Toma o meu coração, Jesus da minha alma,
tão pobre como é, pertence-Te inteiramente.

Com ele quero dar-Te, pelas mãos de Maria,
tudo aquilo que agora sou e tudo aquilo que fui.

Na tua misericórdia lanço o meu passado,
deixo à tua providência o meu futuro, Senhor.

Reservei para mim apenas o momento presente,
para o empregar sempre em provar-Te o meu amor.

Toma o meu coração, é teu, inteiramente teu.
Abandono-me nas tuas mãos para sempre. Ámen.

Senhor, coloco-me nas tuas mãos,
faz de mim aquilo que Tu quiseres;
seja o que for, dou-Te graças.

Estou disposto a tudo, aceito tudo,
desde que a tua vontade se cumpra em mim
e em todas as tuas criaturas.

Nada mais desejo. Confio-Te a minha alma,

dou-Ta com todo o amor de que sou capaz,
porque Te amo e preciso de me entregar.
Coloco-me nas tuas mãos sem reservas,
com uma confiança imensa,
porque Tu és o meu Deus e o meu Senhor. Ámen.

Vossa sou, para Vós nasci.
Que mandais fazer de mim?
Dai-me morte, dai-me vida.
Dai-me saúde ou doença,
honra ou desonra me dai.
Dai-me guerra ou paz completa.
Que quereis fazer de mim?
(Santa Teresa de Jesus)

ORAÇÕES

Ó Jesus, gostaria que a minha vida fosse uma canção de amor para Ti. Gostaria de ter o coração de uma criança e uma alma pura para Te cantar em união com os anjos. Senhor, todo o meu amor é um dom da tua bondade e sinto desejo de mais amor para Te amar cada vez mais. Jesus, amo-Te. Sim, amo-Te com as flores e os roseirais. Canto-Te com os pássaros e o mar. Canto-Te com o céu azul e as montanhas do meu país, e com as estrelas distantes e as galáxias do universo.

Obrigado, Senhor, pelo teu amor. Sinto-me deslumbrado por tanto amor que derramaste na minha vida. E sinto-me pequeno e miserável por tanta ingratidão da minha parte. Por isso, Senhor, ainda que a minha boca estivesse muda, gostaria de cantar-Te, com as ondas do mar e o assobio do vento, canções de amor eterno. A cada momento, gostaria de abrir os braços para Ti e dizer-Te sem palavras que Te amo.

Há dias em que vejo nuvens no horizonte da minha vida e tenho medo. Parece que mãos invisíveis me puxam para trás e não me atrevo a dar um passo em frente. Tenho vergonha de falar de Ti; sinto-me fraco e receoso. Por isso, Jesus, preciso da tua fortaleza para caminhar. Dá-me a tua força para seguir em frente. Contigo caminho seguro e tranquilo. E Tu dizes-me: *Não tenhas medo, confia apenas em Mim* (Mc 5, 36).

Jesus, neste momento, sinto como se todas as minhas canções estivessem à minha porta, querendo sair para Te dizer quanto Te amo. Todas as ondas de amor do meu coração querem chegar ao sacrário para beijar os teus pés e dar-Te um beijo de amor. E quero cantar com as maravilhas do cosmos um cântico de amor. Obrigado, Senhor, pela minha vida. Obrigado por todos os meus familiares e antepassados. Tu és a razão da minha existência. Tu és a alegria da minha vida. Tu és o meu Deus e o meu tudo. Rendo-me a teus pés e consagro-Te toda a minha vida como um hino de amor. Quero fazer da minha vida um contínuo ato de amor e repetir a cada pulsação do meu coração: *Jesus, eu amo-Te e confio em Ti*. Obrigado, Senhor. A Ti a honra e a glória pelos séculos dos séculos. Ámen.

* * * * *

A alma sem oração

é como um jardim sem água,

como uma forja sem fogo,

como um navio sem leme.

Nunca abandones a oração,

se queres salvar a tua alma.

Sem graça não há salvação

e sem oração não há graça.

CONCLUSÃO

Depois de termos lido este livro, podemos concluir que viver verdadeiramente é amar, que orar é amar e que a oração do coração, ou repetição amorosa de uma frase de amor a Deus, é uma experiência muito enriquecedora para a alma. Praticamente todos os grandes místicos recorreram a esta forma de oração em algum momento da vida. Uns, rezando constantemente a Ave-Maria ao rezarem o rosário. Outros, rezando o Pai-Nosso com amor e, em geral, orando repetidamente com alguma frase da sua devoção especial, como: *Meu Deus e meu tudo; Jesus, eu amo-Te; confio em Ti; Jesus, Maria, amo-Vos, salvai almas; Jesus, vem ao meu coração...*

E aquilo que os grandes santos e místicos fazem também nós o podemos fazer ao longo do dia, para renovarmos em nós a presença de Deus e elevarmos até Ele os nossos sentimentos de amor.

Mas esclareçamos que em Deus não há ciúmes nem inveja. Por isso, se alguém disser continuamente uma frase de amor ao Pai (*Meu Pai, amo-Te*), ou se dirigir ao Espírito Santo (*Vem, Espírito Santo*), ou a Jesus (*Jesus, tem compaixão de mim*), está a amar Deus, uno e trino, pois aquilo que dizemos a uma das Pessoas é como se o disséssemos às Três. Mesmo quando nos dirigimos a Maria e lhe dizemos, por exemplo: *Minha Mãe, entrego-te o meu coração, ajuda-me*, estamos a amar Deus e a nossa oração é eficaz.

Por isso, aprendamos a fazer da nossa vida uma oração contínua, repetindo alguma frase carinhosa, e a nossa vida melhorará consideravelmente; sem esquecer que o centro e o fundamento de toda a nossa existência é e deve ser sempre Jesus Eucaristia.

Que Deus te abençoe e te faça santo. É o meu melhor desejo para ti.

Teu irmão e amigo do Peru.

P. Ángel Peña O.A.R.

Agostinho Recoleta

*A oração é a força
do homem e a fraqueza
de Deus.*

Santo Agostinho

BIBLIOGRAFIA

- Anónimo, *El peregrino ruso*, Ed. Espiritualidad, Madrid, 1984.
- Anónimo, *Suor Maria Consolata Betrone*, Ed. Monastero Clarisse Cappuccine, Testona (Turim), 1998.
- Arnáiz Rafael, *Hermano Rafael*, Obras completas, Ed. Monte Carmelo, Burgos, 1993.
- Bossis Gabriela, *Él y yo*, Librería Espiritual, Quito.
- Carrel Alexis, *La oración*, Madrid, 1946.
- Carretto Carlo, *Lo que importa es amar*, Ed. Paulinas, Madrid, 1974.
- Córdova Jorge, *Somos imagen de Dios*, segunda edição, Quito.
- João Paulo II, *Don y misterio*, Ed. BAC, Madrid, 1996.
- Lafrance Jean, *La oración del corazón*, Ed. Narcea, Madrid, 1981.
- Lafrance Jean, *Mi vocación es el amor*, Ed. Espiritualidad, Madrid, 1985.
- Larigaudie Guy, *Buscando a Dios*, Ed. Sígueme, Salamanca, 1983.
- Larrañaga Ignacio, *La rosa y el fuego*, segunda edição, Ed. San Pablo, Bogotá.
- Lubich Chiara, *El arte de amar*, Ed. Ciudad Nueva, Madrid, 2006.
- Lubich Chiara, *El tiempo queda*, Ed. Ciudad Nueva, Madrid, 2005.
- Lubich Chiara, *La vida, un viaje*, Ed. Ciudad Nueva, Madrid, 1994.
- Lubich Chiara, *Pregare come angeli*, Ed. Città Nuova, Roma, 1990.
- Murmeci Sebastiano, *Conversazioni su la preghiera*, Acireale, 1995.
- Nguyen Van Thuan, *Cinco panes y dos peces*, Ed. Ciudad Nueva, Madrid, 2000.
- Nguyen Van Thuan, *Testigos de esperanza*, Ed. Ciudad Nueva, Madrid, 2000.
- Sáez de Ocáriz Leandro, *Pío de Pietrelcina*, Ed. San Pablo, Madrid, 1999.
- Sales Lorenzo, *Il cuore di Gesù al mondo*, Ed. Apostolato Mariano, Milão, 1948.
- Santos Ceferino, *Plegarias de mar adentro*, Ed. Desclée de Brouwer, Bilbao, 2003.

NOTAS

- [1] Lubich Chiara, *Pregare come angeli*, Ed. Città Nuova, Roma, 1990, p. 3.
- [2] Retirado do *Journal de Genève*, de 5 de maio de 1941.
- [3] Santos Ceferino, *Plegarias de mar adentro*, Ed. Desclée de Brouwer, Bilbao, 2003, p. 219.
- [4] Madre Teresa, *Los cinco minutos de la Madre Teresa*, Ed. Claretiana, Buenos Aires, 2000, p. 47.
- [5] *Quartas Moradas* 1, 7.
- [6] *Fundações* 5, 2.
- [7] *Consideraciones espirituales*, Imprenta Moderna, Cuenca, 1934, p. 14.
- [8] Carrel Alexis, *Viaje a Lourdes, Meditaciones*, Ed. Iberia, Barcelona, 1957, pp. 128-132.
- [9] Frossard André, *¿Hay otro mundo?*, Ed. Rialp, Madrid, 1981, p. 11.
- [10] *Ib.*, pp. 155-156.
- [11] Frossard André, *Dios existe, yo me lo encontré*, Ed. Rialp, Madrid, 19.^a edição, 2001, p. 167.
- [12] Revista *Vida religiosa*, março de 2001, n.º 3.
- [13] Catequese sobre a oração: A. Monnin, *Esprit du Curé d'Ars*, Paris, 1899, pp. 87-89.
- [14] João Paulo II aos sacerdotes, 16-3-1986.
- [15] Encíclica *Sacerdotii nostri primordia*, 1-8-1959.
- [16] *Diário espiritual*, 26 de janeiro de 1900.
- [17] *Diário espiritual*, 26 de janeiro de 1900.
- [18] Arnáiz Rafael, *Hermano Rafael*, Obras completas, Ed. Monte Carmelo, Burgos, 1993, pp. 598-600.
- [19] *Ib.*, pp. 767-769.
- [20] *Ib.*, pp. 761-762.
- [21] *Ib.*, p. 772.
- [22] Buzzonetti Renato, *Dejadme ir a la casa del Padre*, Ed. San Pablo, Madrid, 2006, p. 81.
- [23] *Ib.*, p. 81.

- [24] *Don y Misterio*, Ed. BAC, Madrid, 1996, p. 102.
- [25] João Paulo II, *Levantaos, vamos*, Ed. Sudamericana, Buenos Aires, 2004, p. 131.
- [26] Encíclica *Ecclesia de Eucharistia*, n.º 25.
- [27] Ratzinger Joseph, *Introducción al espíritu de la liturgia*, Ed. San Pablo, Bogotá, 2005, pp. 75-76.
- [28] Revista sobre a irmã Consolata Betrone, Moncalieri, ano XI, n.º 2, dezembro de 2003.
- [29] Córdova Jorge, *Somos imagen de Dios*, segunda edição, Quito, p. 84.
- [30] *Ib.*, p. 86.
- [31] *Ib.*, p. 88.
- [32] Homilia 10 sobre a cananeia.
- [33] Lafrance Jean, *La oración del corazón*, Ed. Narcea, Madrid, 1981, p. 55.
- [34] *Ib.*, p. 143.
- [35] Anónimo, *El peregrino ruso*, Ed. Espiritualidad, Madrid, 1984, sexta edição, p. 61.
- [36] *Ib.*, p. 64.
- [37] *Ib.*, pp. 99-100.
- [38] Bélanger Dina, *Esa gracia* (Autobiografia), Ed. Religiosas de Jesús-María, Barcelona, 1993, p. 37.
- [39] *Ib.*, p. 81.
- [40] *Caminho de perfeição*, capítulo 52 (30), 4.
- [41] Anónimo, *Suor Maria Consolata Betrone*, Ed. Monastero Clarisse Cappuccine, Testona (Turim), 1998, p. 381.
- [42] Sales Lorenzo, *Il cuore di Gesù al mondo*, Ed. Apostolato Mariano, Milão, 1948, p. 31.
- [43] *Ib.*, p. 127.
- [44] *Ib.*, p. 305.
- [45] *Ib.*, p. 51.
- [46] Sáez de Ocáriz Leandro, *Pío de Pietrelcina*, Ed. San Pablo, Madrid, 1999, pp. 300-302.
- [47] Nguyen Van Thuan, *Testigos de esperanza*, Ed. Ciudad Nueva, Madrid, 2000, pp. 130-136.
- [48] *Ib.*, pp. 64 e 69.

- [49] Ib., p. 70.
- [50] Ib., pp. 146-148.
- [51] Nguyen Van Thuan, *Cinco panes y dos peces*, Ed. Ciudad Nueva, Madrid, 2000, pp. 60-62.
- [52] Ib., p. 66.
- [53] Larrañaga Ignacio, *La rosa y el fuego*, Ed. San Pablo, Bogotá, segunda edição, pp. 112-113.
- [54] Santos Ceferino, *Plegarias de mar adentro*, Ed. Desclée de Brouwer, Bilbao, 2003, p. 207.
- [55] Lafrance Jean, *La oración del corazón*, Ed. Narcea, Madrid, 1984, p. 90.
- [56] Carretto Carlo, *Lo que importa es amar*, Ed. Paulinas, Madrid, 1974, p. 91.
- [57] Lubich Chiara, *El arte de amar*, Ed. Ciudad Nueva, Madrid, 2006, p. 45.
- [58] Ib., p. 54.
- [59] Lubich Chiara, *La vida, un viaje*, Ed. Ciudad Nueva, Madrid, 1994, p. 96.
- [60] Lubich Chiara, *El tiempo queda*, Ed. Ciudad Nueva, Madrid, 2005, p. 17.
- [61] Lubich Chiara, *La vida, un viaje*, Ed. Ciudad Nueva, Madrid, 1994, pp. 69-70.
- [62] Abelardo de Armas, *Palabras de vida eterna*, Ed. Milicia de Santa María, Lima, 2006, p. 60.
- [63] Álvarez Icaza María Angélica, *Memorias*, caderno n.º 8.