

# **Pequeno tratado de oração contemplativa**

**Um eremita anónimo**

# **PEQUENO TRATADO DE ORAÇÃO CONTEMPLATIVA PARA BUSCADORES SOLITÁRIOS DE DEUS**

Segundo a inspiração do Espírito e a experiência pessoal de um Eremita  
Anónimo

## **UM EREMITA ANÓNIMO**

Tradução por IA (ChatGPT)  
do texto espanhol

## **ALGUNS CONSELHOS PARA A UTILIZAÇÃO DE UMA IMAGEM**

Uma imagem é uma obra de arte destinada a favorecer a oração e a contemplação. Não é, portanto, um objeto de decoração ou de adorno.

Foi criada para ajudar os crentes na oração individual, familiar ou em pequenos grupos.

Mantém-na resguardada sempre que não estiveres em oração e evita que seja profanada pelos olhares de outras pessoas ou pelos teus próprios olhares quando não estás a rezar.

Não é um objeto para mostrar aos amigos nem uma decoração exótica para a casa.

É uma evocação do Sagrado através de uma imagem.

Antes de escolheres um ícone, uma imagem ou uma figura, verifica bem se ela realmente desperta em ti o sentido do Sagrado. Não tenhas pressa em escolher. Toma todo o tempo que for necessário.

Um ícone, uma figura, uma imagem, um templo ou qualquer lugar de oração não são indispensáveis; felizmente, Deus está em toda a parte. Mas o que tens de verificar é se tu O vês em toda a parte. Se assim for, não precisas de qualquer elemento exterior de auxílio. Contudo, deves ser muito sincero; e, se não for assim, e verificares que uma imagem, um ícone, determinadas igrejas ou qualquer outro elemento te ajuda a evocar a presença do Sagrado, então é bom e prudente que o utilizes.

## **ALGUNS CONSELHOS SOBRE A ORAÇÃO**

Na oração não se trata de pedir coisas Àquele que tudo conhece. A oração não serve para dizer a Deus o que desejas, mas para escutar o que Ele quer para ti, e isso não é outra coisa senão participar daquilo que Ele é: Tranquilidade profunda, Bem-aventurança, Paz, Bondade, Beleza, Amor...

Não se trata de pedir coisas, mas de compreender que nada mais necessitas além da presença de Deus e de repousar nessa morada repleta das suas qualidades.

Antes de orares, debes compreender que, por detrás de todos os teus desejos de objetos ou de situações deste mundo, existe apenas um desejo: a paz profunda. E esse desejo último, que tanto anseias e que projetas nos objetos e nas situações do mundo, só o podes encontrar na interioridade. A tranquilidade e a plenitude encontram-se apenas no teu espírito, que é o Espírito de Deus.

Uma pessoa começa a rezar quando compreendeu claramente a futilidade e a relatividade de todos os objetivos convencionais da vida humana que, embora tenham a sua importância relativa, não lhe podem dar a paz profunda nem a plenitude que todo o ser humano anseia com saudade. É ao compreender claramente isto, quer pela própria inteligência, quer movido pelas constantes dificuldades da vida, que alguém se aproxima da Paz, da Beleza, da Bondade, da Plenitude e da Alegria que proporciona o contacto com o Absoluto e com o Sagrado através da oração na sua expressão mais contemplativa.

Mergulhar no «ato de orar» é o sinal mais claro de que se chegou ao discernimento (entre o verdadeiro e o falso), ao desapego (das coisas do mundo), à submissão (à presença de Deus), à humildade (quanto à nossa capacidade humana), à sabedoria (tendo compreendido onde se encontram a verdadeira plenitude e a verdadeira alegria), à caridade (ao abraçar na nossa oração toda a criação) e a todas as restantes virtudes... Todas as virtudes estão contidas na oração.

Orar é um simples ato de nos colocarmos na presença do Sagrado.

Não compliques com rituais, com muitas palavras ou com leituras excessivas. Orar é muito simples; não é necessário leres todos os livros que existem sobre este assunto. Trata-se de rezar, não de ler acerca da oração. Vale mais um minuto de presença diante do Sagrado do que um ano de leituras sobre a oração.

O tempo de oração é um parêntese de tranquilidade na tua vida. Nunca tenhas pressa. A pressa, a ansiedade, a complicação e a dispersão são os maiores inimigos do espírito. Mantém-nos à distância, custe o que custar. Nunca te deixes arrastar por eles. Permanece o tempo que for necessário até reconheceres a presença do Sagrado. Isso pode levar desde alguns minutos até várias horas. Tem paciência e espera.

Evita fazê-lo de maneira mecânica e rotineira; faze-o não por obrigação, mas por devoção. Isso coloca-te numa atitude e numa atmosfera completamente diferentes.

O pensamento racional pode tornar-se um grande inimigo do espírito. Não penses, não raciocines nem te entregues a especulações sobre o que estás a fazer. Simplesmente faz; simplesmente reza. Entra nessa atmosfera; não penses sobre ela. O pensamento não compreende esses estados e, antes, durante ou depois da oração, levantará toda a espécie de obstáculos e de raciocínios, procurando convencer-te do absurdo desta prática. O pensamento utilizará argumentos de toda a espécie, extremamente convincentes e engenhosos. **Não dês ouvidos ao pensamento!** Diga o que disser a mente, continua com a tua prática de oração.

Tem presente que isto te acontecerá até mesmo depois de muitos anos de prática e de frequência desses «lugares do Espírito». São muitos os testemunhos de pessoas de oração e de vida interior que o confirmam. Nunca dês ouvidos a esses pensamentos. A mente discursiva, tão desenvolvida nas pessoas de hoje, não consegue abarcar certas moradas e resiste com todas as suas forças, erguendo uma barreira que devemos vencer com perseverança e inspiração.

\* \* \*

Acende uma vela diante do Oratório e senta-te no chão, de pernas cruzadas, sobre os calcanhares ou num pequeno banco, conforme preferires.

Podes permanecer assim durante alguns minutos... ou até durante um dia inteiro. Não há limite para a adoração. Recorda o conselho evangélico de «permanecer em oração constante».

De preferência, podes rezar o Santo Rosário ou a Ave-Maria, fazendo-o com serenidade e deixando que na tua alma se reproduza a recetividade da Virgem Maria perante o anúncio do Anjo.

Também podes utilizar uma invocação mais simples, como por exemplo:

**AMOR PAI DEUS !! AMO-TE !!**

A repetição ir-se-á unindo-se, pouco a pouco, à respiração:

**AMOR** ao inspirar, **AMOR** ao expirar.

Pode chegar um momento em que o próprio sopro da respiração se transforme em oração. O conteúdo da palavra será transferido para o alento, para o corpo e para o mundo. Compreenderás então o que significa «ver Deus nas formas e as formas em Deus».

Se decidires usar outra oração, procura que seja uma frase ou uma palavra simples que desperte em ti o sentido do Sagrado e que repetirás serenamente, deixando-te impregnar pelo seu sabor.

Podes centrar a tua atenção no coração. Isso enraíza a oração no corpo e liberta a mente do fluxo contínuo dos pensamentos. Desta forma, o espírito «corporifica-se» e o corpo «espiritualiza-se». No coração viverá então uma chama orante permanentemente acesa, como uma luz que indica onde existe um «templo vivo de Deus».

Podes abrir os olhos de vez em quando e contemplar, por um instante, a imagem que te inspira, de modo a acrescentares um novo impulso para o alto através da visão.

Não forces a oração, nem muito menos a respiração. Uma das chaves fundamentais da oração consiste em aprender a deixar que ela «aconteça» por si mesma, ao seu próprio ritmo, que «reze» em ti, do mesmo modo que a respiração «acontece» sem qualquer esforço.

Os momentos mais propícios para a oração são o amanhecer e o entardecer (os tradicionais momentos de Laudes e Vésperas), mas podes fazê-la em qualquer outro momento do dia ou da noite.

Com o tempo, a oração tornar-se-á contínua na tua vida, tanto a «Oração Verbal», quando for possível, como a «Presença no Sabor do Sagrado», que permanecerá como pano de fundo ao longo de todo o dia.

Sobre essa sagrada «tela de fundo» verás desenharem-se as situações, os movimentos, as conversas, o trabalho, etc. Toda a tua vida ficará envolvida pelo manto de tranquilidade do Sagrado e iluminada pela «dourada luz do Tabor»; um grande manto de serenidade, lucidez, compreensão e graça que irá abraçando as situações, as paisagens e as pessoas em cada momento da tua vida.

Também, com o passar do tempo, essa invocação, esse sabor ou essa luz permanecerão durante a noite, acompanhando os teus sonhos.

Se sois uma família, habituai-vos a rezar juntos ao entardecer ou antes de vos deitardes. **Apaga a televisão e acende o Oratório... a tua alma agradecer-to-á!**

Às crianças é muito fácil ensinar a oração, desde que não se lhes complique a vida com palavreado inútil ou com doutrinas que ainda não conseguem compreender. Ensina-lhes a rezar o Pai-Nosso ou uma invocação simples. Terão tempo, mais tarde, para a doutrina e a teologia. As crianças captam admiravelmente o «sabor» do Sagrado, e isso deixa uma marca indelével nas suas almas. Valem mais alguns minutos de oração contemplativa todas as noites — vendo, além disso, o exemplo dos seus pais — do que todas as explicações teóricas que lhes possam ser dadas. Quando forem mais velhas, agradecer-te-ão as horas passadas nessa atmosfera sagrada em vez de diante da televisão. Terás semeado uma semente de paz, de alegria e de plenitude, cujas consequências nem sequer podes imaginar agora.

Se, durante longos períodos de oração, sentires incómodo no corpo, aprende a mover-te muito lenta e harmoniosamente. Inclina-te para a frente, para os lados ou estende-te para trás. Faz, de forma harmoniosa e lenta, rotações para os lados ou qualquer outro movimento que alivie o

desconforto. Aprende a mover-te com tanta suavidade que o movimento não perturbe o estado de oração. Assim, também o movimento se tornará oração e invocação.

Da mesma forma que uma palavra ou uma frase podem invocar e evocar o Sagrado, também um movimento, um gesto ou a evocação visual de uma imagem o podem fazer. Se esse for verdadeiramente o teu caso, procede assim; mas não o faças por estar na moda ou por quereses ser original. Verifica antes se isso realmente te coloca na presença do Sagrado. Afinal, o que importa é chegar à presença de Deus, e o meio que utilizarmos para isso será simplesmente aquele que mais nos ajudar a atingir esse fim.

Reconhecerás a presença do Espírito pelos seus frutos. Onde surgir uma Alegria sem motivo mundano, uma Bondade desinteressada, um Amor em estado puro e sem exceções, uma Beleza que tudo envolve com o seu manto, uma Paz interior e uma Gratidão independentes das circunstâncias exteriores, aí estará, sem dúvida, o Espírito.

Quando surgir essa Alegria sem objeto, contempla-a, permanece a observá-la; fica nessa experiência durante todo o tempo que puderes, minutos, horas ou dias. Quando surgir a Bondade, contempla-a, deixa-te impregnar por essa experiência; permanece nela o maior tempo possível. Faz o mesmo com todas as outras qualidades divinas: o Amor, a Liberdade, a Misericórdia, a Infinitude, o Silêncio, a Paz profunda, etc. À medida que forem surgindo na oração, permanece a contemplá-las, e assim irão adquirindo cada vez mais presença na tua vida.

Também reconhecerás a presença do Sagrado quando, ao tentares descrever a experiência, surgirem paradoxos. Expressões como: um «vazio pleno», uma «plenitude subtil», um «silêncio sonoro», uma «densidade leve», uma «solidão acompanhada», etc., indicam que se visitou esse lugar onde habita o Espírito.

Por vezes também o poderás reconhecer através de algumas mudanças físicas: notarás uma alteração na respiração, que adquirirá uma qualidade «diferente», mais profunda, mais intensa ou mais lenta, conforme o momento ou a pessoa. Poderás notar igualmente algumas mudanças na qualidade do olhar, ou no relaxamento da coluna vertebral ou dos plexos

nervosos. Mas todas estas mudanças, caso aconteçam, ocorrerão espontaneamente e como consequência do aprofundamento da oração; não as podes forçar nem fingir exteriormente.

Da oração contemplativa ao silêncio contemplativo há apenas um passo. Não forces o silêncio; ele chegará naturalmente quando a alma ficar unificada e impregnada pelo Espírito. Então, de modo espontâneo, cessará a repetição da oração e permanecerás na simples presença silenciosa. Não queiras, por orgulho, alcançar o mais alto, mas permanece serenamente onde Deus te colocou e onde possas sentir a sua presença. É lamentável que, nos nossos dias, muitas pessoas com grande capacidade e vocação para a vida interior, querendo chegar diretamente ao último degrau da união mística... nem sequer alcancem o primeiro degrau da paz interior. O silêncio forçado será um silêncio «vazio», desprovido de graça e sem qualquer sentido espiritual. Com frequência, torna-se até algo angustiante. Em vez de te aproximar do Céu, deixa-te às portas do Inferno. O silêncio, por si só, não é o objetivo; o objetivo é a presença de Deus. A presença de Deus vem acompanhada de silêncio, mas o silêncio nem sempre é acompanhado pela presença de Deus.

A palavra cairá como um fruto maduro quando surgir aquilo que ela invoca. Então repousa e descansa nesse Santo Silêncio, nessa Santa Presença. Quando perceberes que esse perfume desaparece, quando notares que regressam a inquietação ou a aridez, volta então à palavra até que o fogo se reacenda de novo. Uma e mil vezes.

Por outro lado, não debes forçar a oração vocal, a palavra, quando perceberes que o silêncio já se apoderou de ti ou está a bater à tua porta. Nesses momentos, até mesmo a palavra que antes te elevava pode transformar-se num obstáculo e fazer-te descer dessa «leveza plena». Não tenhas medo do silêncio. A simples presença, ou o simples respirar, são oração quando estão impregnados de Graça.

Se tiveres a bênção de encontrar um mestre de oração, aprende com ele; será uma grande graça. Infelizmente, nos tempos que correm, isso é cada vez mais difícil, para não dizer impossível. Contudo, isso não te deve desanimar. Confia na inspiração e na ajuda do Espírito Santo e percorre o caminho na solidão. Se não tens ajuda na terra, confia na ajuda do Céu. A

ajuda para o espírito chega em abundância às poucas pessoas que, neste mundo de hoje tão profanado, escolhem uma orientação interior. Com o tempo, talvez encontres algumas poucas pessoas como tu. Reconhecer-vos-eis imediatamente.

Ainda que estejas só, põe-te a caminho e reza na solidão. O mundo do espírito sempre esteve cheio de eremitas e de solitários e, com o atual colapso espiritual, continua a sê-lo, embora permaneçam ocultos nas cidades. Se puderes fazê-lo em grupo ou em família, tanto melhor; mas, seja qual for a situação, nunca deixes de meditar, de rezar e de contemplar o Sagrado.

Não há ato mais belo que um ser humano possa realizar do que a oração. Mergulhar no ato de orar é mergulhar na beleza que esse ato encerra... O abandono e a entrega ao ato de orar constituem a maior beleza que pode acompanhar a nossa vida; essa entrega... essa rendição diante d'Aquele que nos ultrapassa...

Pode-se escolher revestir a vida com um manto de beleza ou permanecer na aridez, na inquietação, no desassossego, na fealdade ou na amargura. Em algum momento da tua vida terás de optar por uma dessas duas possibilidades, para além das ideologias, das argumentações e dos raciocínios da mente discursiva.

Vale a pena escolher a primeira, para que a tua passagem por este mundo seja acompanhada pela Luz, pelo Calor e pela Beleza do Sagrado, tornando-te assim um foco irradiador dessas qualidades para todos os que te rodeiam.

Se o teu impulso interior e a tua vocação forem fortes, essa opção será feita de uma vez para sempre. O mais habitual, porém, é que essa escolha seja um gesto renovado todos os dias, ou mesmo a cada momento do dia, numa decisão e num compromisso constantes.

Há momentos de «aridez» interior, em que a «noite escura», o desânimo e a aspereza invadem cada célula do nosso ser. Nesses momentos, o melhor é pôr ordem na vida exterior e manter um «mínimo» de oração. Podem bastar três minutos de manhã e três minutos à noite. Isso não exige grande

esforço, mesmo quando atravessamos plenamente a «noite escura». Ainda que te pareça pouco, é melhor do que nada. Nesses momentos, deves ser humilde e reconhecer a tua condição humana. Nesse estado, não podes estabelecer metas muito elevadas; sê como uma criança. Deus não te pede nada para além das tuas possibilidades atuais. Verificarás que apenas três Avé-Marias podem operar verdadeiros milagres...

#### **ALGUNS CONSELHOS PARA QUANDO SE REZA EM GRUPO**

Se, em algum momento, tiveres a bênção de encontrar outras pessoas que, como tu, também praticam a oração contemplativa, pode ser proveitoso reunirem-se para rezar em comum um dia por semana ou, talvez, durante períodos mais prolongados, como um fim de semana.

Quando várias pessoas se reúnem, é necessária uma organização mínima para que o encontro possa ser espiritualmente fecundo e não acabe por se transformar numa desordem e numa dispersão totalmente contrárias ao espírito. Recorda que a beleza e a ordem são um reflexo e uma qualidade do Absoluto.

Ao tomar qualquer decisão, mesmo a mais pequena ou aquela que pareça não ter qualquer importância, nunca percais de vista o objetivo de «estar na presença do Sagrado». Verificai se essa decisão favorece verdadeiramente a presença de Deus ou não.

É preciso ser muito sincero e muito firme neste ponto, porque disso depende a eficácia espiritual do grupo.

Tanto no caminho solitário como quando é percorrido em pequenos grupos, é possível, e até recomendável, a prática do Ofício Divino ou a simples salmodia do Saltério, como fonte de graça, de inspiração e, quando feita em grupo, como oração partilhada. Isto pode realizar-se no início do período de oração, sem que se torne a parte predominante, de modo que a maior parte do tempo seja dedicada à oração interior.

Os salmos podem ser recitados em grupo simplesmente com o tom normal da leitura, mas melhor ainda é fazê-lo segundo a entoação

gregoriana, que é muito simples de aprender e de praticar e que, além disso, cria uma atmosfera muito mais contemplativa.

Em encontros de vários dias, e se isso for possível, pode incluir-se a celebração da Eucaristia. Que seja celebrada da forma mais sóbria. Que seja celebrada sem pressa. Que durante a celebração não se perca o sabor interior da oração.

Se forem utilizados cânticos, que sejam gregorianos, evitando esse tipo de músicas emotivas e adocicadas tão habituais nos nossos dias e que em nada favorecem a elevação espiritual. Não confundais uma exaltação emocional ou sentimental com uma verdadeira ascensão espiritual. É preferível não utilizar cânticos do que utilizá-los mal. Se não conheceis o canto gregoriano, é melhor recorrer à simples e sóbria palavra, acompanhada de abundantes momentos de silêncio... a melhor de todas as músicas.

Quando se reza em grupo, é preferível estabelecer períodos de oração adequados ao conjunto dos participantes. Alguém ficará encarregado de assinalar o tempo com um toque de sino e, se houver salmodia, alguém assumirá também a direção mínima dessa recitação.

Acima de tudo, nada de complicações nem de dispersão. O mais simples é o mais eficaz. Se à simples oração se acrescentarem alguns elementos, que seja apenas para facilitar a presença do Espírito, a inspiração ou o bom funcionamento do grupo, mas isso não é, de modo algum, obrigatório. Se não for necessário acrescentar nada, tanto melhor; e, se se acrescentar alguma coisa, que seja para favorecer uma maior transparência interior e não para a obscurecer com decorações ou emocionalismos.

O lema de um grupo contemplativo de oração deve ser o tradicional lema monástico: «Solidão partilhada».