

# *Tempo para Deus*



*Jacques Philippe*

**Jacques Philippe**

**TEMPO PARA DEUS**  
Guia para a vida de oração

Tradução por IA (ChatGPT)  
do texto em espanhol

Imagem da capa  
[www.mercaba.org](http://www.mercaba.org)

## **Introdução**

### **1. A oração não é uma técnica, mas uma graça**

1. A oração não é um «yoga» cristão
2. Algumas consequências imediatas
3. A fé e a confiança, bases da oração
4. Fidelidade e perseverança
5. Pureza de intenção
6. Humildade e pobreza de coração
7. A determinação de perseverar
8. Entregar-se inteiramente a Deus

### **II. Como empregar o tempo da oração**

1. Introdução
2. Quando a questão não se coloca
3. Primazia da acção divina
4. Primazia do amor
5. Deus dá-Se-nos através da humanidade de Jesus Cristo
6. Deus habita no nosso coração

### **III. Evolução da vida de oração**

1. Da inteligência ao coração
2. O coração ferido
3. O nosso coração e o coração da Igreja

### **IV. As condições materiais da oração**

1. Tempo
2. Lugar
3. A postura

### **V. Alguns métodos de oração**

1. Introdução
2. A meditação

3. A oração do coração

4. O rosário

5. Como reagir perante determinadas dificuldades

**Apêndice I:** Método de meditação proposto pelo padre Libermann

**Apêndice II:** A prática da presença de Deus, segundo as cartas do irmão Laurent de la Résurrection (1614-1691)

## INTRODUÇÃO

Na tradição católica ocidental chamamos «oração» a essa forma de prece que consiste em colocar-se na presença de Deus durante um tempo mais ou menos longo, com o desejo de entrar numa íntima comunhão de amor com Ele no meio da solidão e do silêncio. Todos os mestres da vida espiritual consideram que «fazer oração», isto é, praticar regularmente esta forma de prece, é o meio privilegiado e indispensável para aceder a uma autêntica vida cristã, para conhecer e amar a Deus e para estar em condições de responder ao chamamento à santidade que Ele dirige a cada um.

Hoje, muitas pessoas — e isso é motivo de alegria — têm sede de Deus e sentem o desejo desta vida de oração pessoal profunda e intensa; e querem «fazer oração», mas encontram diversos obstáculos para se comprometerem seriamente neste caminho, e sobretudo para nele perseverarem. Com frequência carecem da coragem necessária para se decidirem a começar, ou sentem-se desamparadas por não saberem muito bem como fazê-lo; talvez, depois de repetidas tentativas, desanimem perante as dificuldades e abandonem a prática habitual da oração. Ora, esta atitude é infinitamente lamentável, pois a perseverança na oração — segundo o testemunho unânime de todos os santos — é a porta estreita que nos abre o Reino dos Céus; por ela, e só por ela, recebemos todos os bens que «nem os olhos viram, nem os ouvidos ouviram, nem jamais passaram pelo coração do homem, o que Deus preparou para aqueles que O amam» (1 Cor 2, 9). É a fonte da autêntica felicidade, pois quem a pratica não deixará de «saborear e ver como o Senhor é bom» (Sal 34) e encontrará a água viva prometida por Jesus: «Quem beber da água que Eu lhe der nunca mais terá sede» (Jo 4, 14).

Convencidos desta verdade, desejamos oferecer nesta obra algumas orientações e alguns conselhos, tão simples e concretos quanto possível, com o fim de ajudar toda a pessoa de boa vontade e desejosa de fazer oração, para que não se deixe abater pelas dificuldades que, inevitavelmente, há-de encontrar.

São numerosas as obras que tratam da oração. Todos os grandes contemplativos falaram dela melhor do que nós poderíamos fazê-lo e, naturalmente, citá-los-emos frequentemente. Contudo, pensamos que o ensinamento tradicional da Igreja sobre este tema deveria ser apresentado aos crentes de um modo simples, acessível a todos, adaptado à sensibilidade e à linguagem actuais, tendo em conta que a pedagogia que Deus, na sua sabedoria, põe hoje em prática para conduzir as almas à santidade não é a mesma dos séculos passados. Esta é a intenção que nos guiou na redacção deste pequeno livro.

## I. A ORAÇÃO NÃO É UMA TÉCNICA, MAS UMA GRAÇA

### 1. A ORAÇÃO NÃO É UM «YOGA» CRISTÃO

Para perseverar na vida de oração, é necessário evitar perder-se seguindo pistas falsas. É indispensável, pois, compreender aquilo que é específico da oração cristã e a distingue de outras actividades espirituais. E isso é tanto mais necessário quanto o materialismo da nossa cultura provoca, como reacção, uma sede do absoluto, de mística, de comunicação com o Invisível que é boa, mas que frequentemente deriva para experiências decepcionantes e até destrutivas.

A primeira verdade fundamental que devemos compreender, sem a qual não podemos ir muito longe, é que a vida de oração — a oração contemplativa, para usar outro termo — não é fruto de uma técnica, mas um dom que recebemos. Santa Joana de Chantal dizia:

*«O melhor método de oração é não ter nenhum, porque a oração não se obtém por artifício (por técnica, diríamos hoje), mas pela graça.»* Nesse sentido não existe método de oração, tal como não existe um conjunto de receitas, de procedimentos que bastasse aplicar para rezar bem. A verdadeira oração contemplativa é um dom que Deus nos concede gratuitamente, mas devemos aprender a recebê-lo.

É necessário insistir neste ponto. Hoje sobretudo, por causa da ampla difusão dos métodos orientais de meditação como o Yoga, o Zen, etc.; por causa também da nossa mentalidade moderna que pretende reduzir tudo a técnicas; por causa, enfim, dessa tentação do espírito humano de fazer da vida — inclusive da vida espiritual — algo que se possa manejar à vontade, costuma ter-se, mais ou menos conscientemente, uma imagem da vida de oração como uma espécie de «Yoga» cristão. O progresso na oração seria alcançado graças a processos de concentração mental e de recolhimento, de técnicas de respiração adequadas, de posturas corporais, de repetição de certas fórmulas, etc. Uma vez dominados estes elementos por meio do hábito, o indivíduo poderia aceder a um estado de consciência superior. Esta visão das coisas, subjacente às técnicas orientais, influencia por vezes um

conceito da oração e da vida mística no cristianismo que delas dá uma visão completamente errada.

Errada, porque se refere a métodos nos quais, em última análise, aquilo que determina é o esforço do homem, enquanto no cristianismo tudo é graça, dom gratuito de Deus. É certo que pode haver algum parentesco entre o asceta ou «*espiritual*» oriental e o contemplativo cristão, mas esse parentesco é superficial; naquilo que diz respeito à essência das coisas, trata-se de dois universos absolutamente distintos e até incompatíveis.

A diferença essencial é a que já expusemos; num caso trata-se de uma técnica, de uma actividade que depende essencialmente do homem e das suas aptidões (essas aptidões particulares que teriam permanecido em estado latente no comum dos mortais e que o «método de meditação» se propõe descobrir e desenvolver), enquanto que, no outro caso, pelo contrário, trata-se de Deus, que Se dá livre e gratuitamente ao homem. Embora — como veremos mais adiante — certa iniciativa e certa actividade do homem tenham o seu papel, todo o edifício da vida de oração assenta na iniciativa de Deus e na Sua Graça. Nunca devemos perdê-lo de vista, pois, mesmo sem cair na confusão descrita anteriormente, uma das tentações permanentes e por vezes mais subtis da vida espiritual é a de a basearmos nos nossos próprios esforços e não na misericórdia gratuita de Deus.

As consequências daquilo que acabámos de afirmar são numerosas e muito importantes. Vejamos algumas.

## 2. ALGUMAS CONSEQUÊNCIAS IMEDIATAS

A primeira consequência é que, mesmo que alguns métodos ou exercícios possam ajudar-nos na oração, não devemos atribuir-lhes demasiada importância nem basear tudo neles. Isso significaria centrar a vida de oração em nós mesmos e não em Deus, exactamente o erro que não deve ser cometido! Também não pensemos que bastará algum treino, ou aprender certos «*truques*», para nos libertarmos das nossas dificuldades ao rezar, das nossas distrações, etc. A razão profunda que nos faz avançar e crescer na vida espiritual é de outra ordem. E felizmente assim é, aliás, porque se o edifício da oração assentasse na nossa própria habilidade, não iríamos longe. Santa Teresa de Jesus afirma que «*todo o edifício da oração*

*assenta na humildade*», isto é, na convicção de que nada podemos por nós mesmos, mas que é Deus, e só Ele, quem pode trazer qualquer bem à nossa vida. Esta convicção pode revelar-se um pouco amarga para o nosso orgulho mas, no entanto, é libertadora, pois Deus, que nos ama, nos levará infinitamente mais longe e mais alto do que poderíamos alcançar pelos nossos próprios meios.

Este princípio fundamental tem outra consequência libertadora. Há sempre pessoas dotadas para determinada técnica e outras que o não são. Se a vida de oração fosse uma questão de técnica, haveria pessoas capazes de uma oração contemplativa e outras não. É verdade que algumas pessoas têm mais facilidade em recolher-se, em cultivar belos pensamentos, etc., mas isso não tem importância. Cada um, se corresponder fielmente à graça divina segundo a sua própria personalidade, com os seus dons e as suas fraquezas, é capaz de uma profunda vida de oração. O chamamento à oração, à vida mística, à união com Deus na oração, é tão universal como o chamamento à santidade, porque uma não existe sem a outra. Não há absolutamente ninguém excluído. Jesus não se dirige a uma elite escolhida, mas a todos sem excepção, quando diz: «*Orai em todo o tempo*» (Lc 21, 36) ou «*Quando fores rezar entra no teu quarto e, fechada a porta, reza a teu Pai, que está no oculto; e teu Pai, que vê no oculto, recompensar-te-á*» (Mt 6, 6).

Outra consequência que vai orientar toda a nossa exposição: se a vida de oração não é uma técnica que se chega a dominar, mas uma graça que recebemos, um dom que vem de Deus, o mais importante ao tratar dela não é falar de métodos nem de receitas, mas dar a conhecer as condições que nos permitem receber este dom. Condições que, de facto, consistem em certas atitudes interiores, em determinadas disposições do coração. Por outras palavras, aquilo que assegura o progresso na vida de oração e a torna frutuosa não é tanto o modo adoptado para rezar, como as disposições interiores com que se aborda a vida de oração e se caminha nela. A nossa principal tarefa consiste em esforçarmo-nos por adquirir, conservar e intensificar essas disposições do coração. O resto será obra de Deus.

Passemos agora em revista as mais importantes.

### 3. A FÉ E A CONFIANÇA, BASES DA ORAÇÃO

A primeira disposição e a mais fundamental é uma atitude de fé. Como teremos ocasião de repetir, a vida de oração implica uma parte de luta; e a arma essencial nessa luta é a fé.

A fé é a capacidade do crente para agir, não segundo impressões, preconceitos ou ideias recolhidas no ambiente, mas segundo aquilo que diz a palavra de Deus, que não pode mentir. Assim entendida, a virtude da fé é a base da oração: a sua prática implica diversos aspectos.

### Fé na presença de Deus

Quando, sozinhos diante de Deus, nos dispomos a fazer oração no nosso quarto, num oratório ou diante do Santíssimo Sacramento, devemos acreditar com todo o nosso coração que Deus está presente. Independentemente daquilo que possamos sentir ou não sentir; dos nossos méritos; da nossa preparação; da nossa capacidade ou incapacidade para cultivar belos pensamentos; do nosso estado de espírito, Deus está junto de nós, olha para nós e ama-nos. Está ali, não porque o mereçamos ou o sintamos, mas porque o prometeu: «*Entra no teu quarto e, fechada a porta, reza a teu Pai, que está ali, no oculto...*» (Mt 6, 6).

Qualquer que seja o nosso estado de aridez, a nossa miséria, a impressão de que Deus está ausente, ou mesmo de que nos abandona, nunca devemos duvidar dessa presença amorosa e acolhedora de Deus junto daquele que reza. «*Quem vem a Mim, não o lançarei fora*» (Jo 6, 37). Antes de nos colocarmos na Sua presença, Deus já lá está, porque é Ele quem nos convida a encontrá-Lo; Ele, que é nosso Pai, espera-nos e procura entrar em comunhão connosco mais do que nós próprios o desejamos. Deus deseja-nos infinitamente mais do que nós O desejamos a Ele.

Fé em que todos somos chamados a encontrar-nos com Deus na oração e em que Deus nos concede a graça necessária para isso

Quaisquer que sejam as nossas dificuldades, as nossas resistências, as nossas objecções, devemos acreditar firmemente que todos sem excepção, sábios ou ignorantes, justos ou pecadores, pessoas equilibradas ou profundamente feridas, somos chamados a uma certa vida de oração na qual Deus Se comunicará connosco. E como Deus é justo e chama, dar-nos-á as

graças necessárias para perseverarmos e fazermos desta vida de oração uma profunda e maravilhosa experiência de comunhão com a Sua vida íntima. A vida de oração não está reservada a uma elite de «*espirituais*»; é para todos. A frequente sensação de que «*isso não é para mim, é para pessoas mais santas e melhores do que eu*», é contrária ao Evangelho. Devemos acreditar que, apesar das nossas dificuldades e fraquezas, Deus nos dará a força necessária para perseverarmos.

### **Fé na fecundidade da vida de oração**

O Senhor chama-nos a uma vida de oração porque ela é a fonte de uma infinidade de bens para nós. Transforma-nos intimamente, santifica-nos, cura-nos, permite-nos conhecer e amar a Deus, torna-nos fervorosos e generosos no amor ao próximo. Aquele que se inicia na vida de oração deve estar absolutamente certo de que, se perseverar, receberá tudo isso e muito mais. Mesmo que por vezes tenhamos a impressão do contrário, de que a vida de oração é estéril, de que divagamos, de que fazer oração não muda as coisas, mesmo que nos pareça que não alcançamos os frutos esperados, não devemos desanimar, mas continuar convencidos de que Deus cumprirá a Sua promessa:

*«Pedi e dar-se-vos-á; procurai e encontrareis; batei e abrir-se-vos-á. Porque todo aquele que pede recebe; e quem procura encontra; e a quem bate abrir-se-á»* (Lc 11, 9-10). Aquele que persevera com confiança receberá infinitamente mais do que aquilo que se atreve a pedir ou a esperar. Não porque o mereça, mas porque Deus o prometeu.

Quando os frutos não se vêm com a rapidez desejada, costuma surgir a tentação de abandonar a oração. Esta tentação deve ser imediatamente rejeitada por meio de um acto de fé em que a promessa divina se cumprirá no seu devido momento.

*«Tende paciência, irmãos, até à vinda do Senhor. Vede como o agricultor espera o precioso fruto da terra, aguardando-o pacientemente, até que receba as chuvas temporãs e serôdias. Tende também vós paciência, fortalecei os vossos corações, porque a vinda do Senhor está próxima»* (Tg 5, 7-8).

#### 4. FIDELIDADE E PERSEVERANÇA

De tudo o que precede resulta uma consequência prática muito importante. Quem empreende o caminho da oração deve lutar, antes de mais, pela fidelidade. O que importa sobretudo não é conseguir uma oração bela e gratificante, rica em ideias e sentimentos profundos, mas uma oração fiel e perseverante. Dito de outro modo, não devemos fixar-nos na qualidade da oração; devemos fixar-nos antes de tudo na fidelidade à oração. A qualidade será fruto da fidelidade. Um tempo de oração árido, pobre, distraído, relativamente breve, mas mantido fielmente todos os dias, é mais valioso e será muito mais fecundo para o nosso progresso do que longas orações inflamadas feitas de vez em quando quando as circunstâncias nos favorecem. Na vida de oração, a primeira batalha que temos de vencer (depois da decisão de nos comprometermos com ela seriamente...) é a batalha da fidelidade a todo o custo, segundo o ritmo que tivermos fixado. E não é uma batalha fácil. O demónio conhece o perigo e procura impedir a todo o custo a nossa fidelidade à oração. Sabe que aquele que é fiel à oração lhe escapa, ou pelo menos está certo de que um dia lhe escapará. Então, faz tudo o que pode para impedir essa fidelidade. Voltaremos a este ponto. Por agora, retenhamos o seguinte: vale mais uma oração pobre, mas regular e fiel, do que alguns momentos de oração sublimes mas episódicos. É a fidelidade, e nada mais do que a fidelidade, aquilo que permite obter toda a maravilhosa fecundidade da vida de oração.

Como teremos ocasião de repetir frequentemente, a oração, em definitivo, não é outra coisa senão um exercício de amor de Deus. E para nós, seres humanos mergulhados no ritmo do tempo, não há amor verdadeiro sem fidelidade. Como poderíamos pretender amar a Deus se não somos fiéis ao encontro da oração?

#### 5. PUREZA DE INTENÇÃO

Depois da fé e da fidelidade — que é a sua expressão concreta — existe outra atitude interior fundamental para quem deseja perseverar na oração: a pureza de intenção. Jesus disse-nos: «*Bem-aventurados os puros de coração, porque verão a Deus*» (Mt 5, 8). Segundo o Evangelho, puro de coração não é aquele que está sem pecado, aquele que nada tem de que se

reprovar, mas aquele que tem a intenção sincera de se esquecer de si mesmo para agradar a Deus em tudo o que faz, de viver para Ele e não para si próprio. A oração não deve centrar-se em si mesmo para nela encontrar um prazer pessoal, mas para agradar a Deus. Se assim não for, a perseverança na oração é impossível. Aquele que se procura a si mesmo, aquele que busca a sua própria satisfação, abandonará a oração assim que ela se tornar difícil, árida, quando não obtiver a satisfação e o gosto que dela espera. O verdadeiro amor é puro no sentido em que não procura o seu próprio interesse, mas tem como único fim fazer a felicidade do ser amado. Portanto, não devemos fazer oração pelo deleite ou pelos benefícios que ela nos proporciona — embora esses benefícios sejam imensos! —, mas principalmente para agradar a Deus, porque Ele no-lo pede. Não para a nossa alegria, mas para a alegria de Deus.

Esta pureza de intenção é exigente, mas também liberta e apazigua. Aquele que se procura a si mesmo desanimará muito rapidamente e sentir-se-á inquieto quando a oração «*não funciona*»; aquele que ama a Deus com absoluta pureza não se inquieta; se a oração lhe é difícil e dela não obtém nenhuma satisfação, não faz disso um drama: consola-se imediatamente dizendo para consigo que o que conta é o facto de dar o seu tempo a Deus gratuitamente, de Lhe proporcionar uma alegria!

Poder-se-ia objectar-me: é muito belo amar a Deus com tanta pureza, mas quem é capaz disso? A pureza de intenção que acabámos de descrever é indispensável mas, bem entendido, não se adquire plenamente desde o início da vida espiritual: apenas nos é pedido que tentemos chegar a ela conscientemente, e que a ponhamos em prática o melhor possível nos momentos de aridez. Na realidade, todo aquele que inicia um caminho espiritual, ao mesmo tempo que procura Deus, procura-se em parte a si mesmo. Isso não é grave, desde que nunca deixemos de aspirar a um amor por Ele cada vez mais puro.

Devemos dizer tudo isto para desmascarar uma armadilha de que o demónio, o Acusador, se serve para nos inquietar e desiludir: põe em evidência que o nosso amor por Deus é ainda imperfeito e muito débil, que na nossa vida espiritual ainda existe muito de procura de nós mesmos, etc., até conseguir desanimar-nos.

Contudo, quando tivermos a impressão de nos procurarmos a nós mesmos na oração, sobretudo não devemos perturbar-nos, mas manifestar a Deus com simplicidade o nosso desejo de O amar com um amor puro e desinteressado, e abandonar-nos totalmente a Ele com confiança, pois será Ele próprio que se encarregará de nos purificar. Pretender fazê-lo apenas com as nossas próprias forças, discernir o puro e o impuro no nosso interior para nos libertarmos do joio antes do tempo, seria mera presunção e correríamos o risco de arrancar também o bom grão (cf. Mt 13, 20-34). Deixemos actuar a graça de Deus: contentemo-nos com perseverar na confiança e suportemos com paciência os momentos de aridez que Deus permite a fim de purificar o nosso amor por Ele.

Duas palavras ainda sobre outra tentação que pode surgir por vezes. Dissemos que a pureza de intenção consiste em procurar Deus, em agradar-Lhe, mais do que em agradar-nos a nós mesmos. O demónio tentará desanimar-nos com o seguinte argumento: como pretendes que a tua oração seja agradável a Deus no meio da tua miséria e dos teus defeitos? A isso é preciso responder com uma verdade que é o núcleo do Evangelho e que, por inspiração do Espírito Santo, nos recorda Santa Teresa de Lisieux: o homem não agrada a Deus pelos seus méritos e pelas suas virtudes, mas antes de mais pela confiança sem limites que tem na Sua misericórdia. Voltaremos a este ponto.

## 6. HUMILDADE E POBREZA DE CORAÇÃO

Já citámos a frase de Santa Teresa de Jesus:

«*Todo este edifício da oração assenta na humildade.*» Com efeito, como já dissemos, não se funda na capacidade humana, mas na acção da graça divina. E a Escritura diz: «*Deus resiste aos soberbos e dá a sua graça aos humildes*» (1 Ped 5, 5).

A humildade faz parte, portanto, dessa atitude fundamental do coração sem a qual a perseverança na oração é impossível.

A humildade é a capacidade de aceitar serenamente a própria pobreza radical, pondo toda a confiança em Deus. O humilde aceita alegremente o facto de nada ser, porque Deus é tudo para ele. Não considera a sua miséria

como um drama, mas como uma felicidade, porque dá a Deus a possibilidade de manifestar a Sua grande misericórdia.

Sem humildade não se pode perseverar na oração. Com efeito, a oração é inevitavelmente uma experiência de pobreza, de desprendimento, de nudez. Nas outras actividades espirituais ou noutras formas de piedade há sempre algo em que nos apoiarmos: uma certa habilidade que se põe em prática, a sensação de fazer algo útil, etc. E também é possível apoiar-se nos outros na oração comunitária. Contudo, na solidão e no silêncio diante de Deus encontramos-nos sozinhos e sem apoio diante de nós mesmos e da nossa pobreza. Ora, custa-nos enormemente aceitar a nossa miséria e, por essa razão, o homem mostra uma tendência natural para fugir do silêncio. Na oração é impossível escapar a este sentimento de pobreza. É verdade que com frequência surgirá a experiência da doçura e da ternura de Deus, mas geralmente o que se revelará será a nossa miséria, a nossa incapacidade de rezar, as nossas distrações, as feridas da nossa memória e da nossa imaginação, a recordação das nossas faltas e fracassos, as nossas inquietações em relação ao futuro, etc. Então, o homem encontrará mil pretextos para fugir desta inactividade que lhe revela a sua radical nulidade diante de Deus, porque, no fundo, recusa reconhecer-se fraco e pobre.

Contudo, a aceitação confiante e alegre da nossa fraqueza é a fonte de todos os bens espirituais: «*Bem-aventurados os pobres em espírito, porque deles é o Reino dos Céus*» (Mt 5, 3).

O humilde persevera na vida de oração sem vanglória, sem contar consigo mesmo; não considera nada como devido, julga-se incapaz de fazer alguma coisa pelas suas próprias forças, não se surpreende por ter dificuldades, fraquezas, quedas constantes; mas suporta tudo serenamente, sem dramatizar, porque põe em Deus toda a sua esperança e está certo de obter da misericórdia divina tudo aquilo que é incapaz de fazer ou merecer por si mesmo.

Como não põe a confiança em si próprio, mas em Deus, o humilde nunca desanima e, no fundo, isso é o mais importante. «*O que perde as almas é o desânimo*», diz Libermann. A verdadeira humildade e a confiança caminham sempre juntas.

Nunca devemos permitir que nos perturbem a nossa tibieza e o nosso escasso amor a Deus. Por vezes, a pessoa que se inicia na vida espiritual pode desanimar ao ler a vida e os escritos dos santos, perante as inflamadas expressões de amor a Deus que neles aparecem e das quais se encontra muito distante. Pensa que nunca chegará a amar com tal fervor. É uma tentação muito comum. Perseveremos nos bons desejos e na confiança: o próprio Deus colocará em nós o amor com que poderemos amá-Lo. O amor forte e ardente por Deus não é natural: é infundido nos nossos corações pelo Espírito Santo, e ser-nos-á concedido se o pedirmos com a insistência da viúva do Evangelho. Nem sempre aqueles que sentem ao princípio um amor sensível maior alcançam maior altura na vida espiritual. Bem longe disso!

## 7. A DETERMINAÇÃO DE PERSEVERAR

De tudo o que foi dito conclui-se que a principal luta da oração será por alcançar a perseverança. Perseverança para a qual Deus nos concederá a graça, se a pedirmos com confiança e se estivermos firmemente decididos a pôr tudo da nossa parte.

É necessária uma boa dose de determinação, sobretudo no princípio. Santa Teresa de Jesus insiste enormemente nesta determinação:

*«Agora, tornando aos que querem seguir por este caminho e não parar até ao fim, que é chegar a beber esta água da vida, digo como devem começar: importa muito, e é tudo, uma grande e muito determinada determinação de não parar até chegar a ela, venha o que vier, aconteça o que acontecer, trabalhe-se o que se trabalhar, murmure quem murmurar, quer se chegue lá, quer se morra no caminho ou não haja coragem para os trabalhos que nele existem, ainda que o mundo se afunde» (Caminho de Perfeição, cap. 21).*

Apresentamos a seguir algumas considerações destinadas a fortalecer esta determinação e a descobrir as armadilhas, falsas razões ou tentações, que podem enfraquecê-la.

**SEM VIDA DE ORAÇÃO, NÃO HÁ SANTIDADE**

Em primeiro lugar, é necessário estar convencido da importância vital da oração. «*Quem foge da oração, foge de tudo o que é bom*», diz São João da Cruz. Todos os santos fizeram oração. Os mais entregues ao serviço do próximo eram também os mais contemplativos. São Vicente de Paulo começava cada jornada fazendo duas ou três horas de oração.

Sem ela é impossível avançar espiritualmente: podemos viver poderosos momentos de conversão, de fervor, ter recebido graças imensas; sem a fidelidade à oração, a nossa vida cristã chegará muito rapidamente a um ponto em que tocará o limite. E isso porque sem a oração não podemos receber a ajuda de Deus necessária para nos transformar e santificar em profundidade. Neste sentido, o testemunho dos santos é unânime.

Pode objectar-se que Deus nos confere a graça santificante também, e até principalmente, através dos sacramentos. A Missa é em si mesma mais importante do que a oração. É verdade, mas sem uma vida de oração, até os próprios sacramentos terão uma eficácia limitada. Certamente conferem a graça, mas esta permanece parcialmente estéril porque lhe falta a «*boa terra*» para a receber. Podemos perguntar-nos, por exemplo, como há tantas pessoas que comungam frequentemente e, no entanto, não são mais santas. O motivo costuma ser a falta de vida de oração. A Eucaristia não produz os frutos de cura interior e de santificação que deveria, porque não é recebida num clima de fé, de amor, de adoração, de acolhimento de todo o ser, clima esse que só a fidelidade à oração cria. E o mesmo podemos dizer dos outros sacramentos.

Se uma pessoa — por praticante e piedosa que seja — não fizer da oração um hábito, também não alcançará o pleno desenvolvimento da sua vida espiritual. Nunca conseguirá a paz interior, ver-se-á continuamente sujeita a escrúpulos excessivos e em tudo o que fizer haverá sempre algo de humano: um apego excessivo à sua vontade, traços de vaidade, de procura de si mesma, de ambição, estreiteza de coração e nos juízos, etc. Não alcançaremos a profunda e radical purificação do coração sem a prática da oração: poderemos adquirir sabedoria e prudência humanas, mas não a verdadeira liberdade interior; não chegaremos a compreender realmente a profundidade da misericórdia divina e também não saberemos dá-la a conhecer aos outros; o nosso juízo continuará estreito e equivocado, e não

seremos capazes de entrar nos caminhos de Deus, tão diferentes daquilo que muitos imaginam, mesmo entre as pessoas entregues à vida interior.

Algumas pessoas, por exemplo, chegam a uma bela experiência de conversão através da Renovação carismática. A efusão do Espírito Santo é um encontro luminoso e comovente com Deus. Mas, ao fim de alguns meses — ou anos — de um itinerário fervoroso, acaba-se por atingir um limite e por perder certa vitalidade espiritual. Porquê? Porque Deus retirou a Sua mão? De modo nenhum. «*Os dons de Deus são irrevogáveis*» (Rom 11, 29). Simplesmente, por não se saber permanecer aberto à graça fazendo desembocar a experiência da Renovação numa vida de oração.

### O PROBLEMA DA FALTA DE TEMPO

«*Eu gostaria de fazer oração, mas não tenho tempo.*» Quantas vezes ouvimos este comentário! É verdade que, num mundo como o nosso, sobrecarregado de actividade, a dificuldade é real e não podemos subestimá-la.

Contudo, devemos notar que o verdadeiro problema não reside aí; reside, antes, em saber o que realmente conta na nossa vida. Como diz com sentido de humor um autor contemporâneo, o Padre Descouvemont, nunca vimos que alguém morresse de fome por não ter tempo para comer. Há sempre tempo (ou procura-se!) para fazer aquilo que se considera vital. Antes de dizer que nos falta tempo para rezar, comecemos por interrogar-nos sobre a nossa hierarquia de valores, sobre aquilo que é prioritário para nós.

Permitir-me-ei outra reflexão. Um dos grandes dramas da nossa época consiste em já não sermos capazes de encontrar tempo uns para os outros, de estar presentes uns diante dos outros. E isso causa numerosas feridas. Tantas crianças fechadas sobre si mesmas e desiludidas, magoadas porque os pais não sabem dedicar-lhes gratuitamente alguns momentos de vez em quando, sem fazer outra coisa senão estar com o filho. Ocupam-se dele, mas sempre fazendo outras coisas ou absorvidos nas suas preocupações, sem estar verdadeiramente «*com ele*», sem pôr o coração à sua disposição. A criança sente-o e sofre.

Sem dúvida, se aprendermos a dar o nosso tempo a Deus, seremos capazes de encontrar tempo para nos ocuparmos dos outros. Estando atentos a Deus, aprenderemos a estar atentos aos demais.

A propósito do problema da falta de tempo, devemos confiar na promessa de Jesus: «Ninguém que tenha deixado casa, irmãos ou irmãs, mãe ou pai, filhos ou terras por Mim e pelo Evangelho deixará de receber cem vezes mais já nesta vida» (Mc 10, 29). É lícito aplicar também estas palavras ao tempo: aquele que renuncia a um quarto de hora de televisão para fazer oração receberá o cêntuplo já nesta vida; o tempo empregado ser-lhe-á restituído ao cêntuplo, não em quantidade, certamente, mas em qualidade. A oração dar-me-á a graça de viver cada instante da minha vida de um modo muito mais fecundo.

## O TEMPO QUE SE DEDICA A DEUS NÃO É UM TEMPO ROUBADO AOS OUTROS

Para perseverar na oração, é preciso estar firmemente convencido (desmascarando algumas acusações de culpa baseadas num equivocado sentido da caridade) de que o tempo que se dá a Deus nunca é um tempo roubado aos outros, roubado àqueles que necessitam do nosso amor e da nossa presença. Pelo contrário, como dissemos antes, a fidelidade a estar presentes diante de Deus garante a nossa capacidade de estar presentes diante dos outros e de os amar realmente. A experiência mostra-no-lo: junto das almas de oração encontramos o amor mais atento, mais delicado, mais desinteressado, mais sensível à dor dos outros, mais capaz de consolar e de reconfortar. A oração tornar-nos-á melhores e aqueles que nos rodeiam não se queixarão disso!

Neste âmbito das relações entre a vida de oração e a caridade para com o próximo aparecem numerosas inexactidões que afastaram muitos cristãos da contemplação, com as consequentes consequências dramáticas. Haveria muito a dizer sobre isto. Vejamos simplesmente um texto de São João da Cruz com o objectivo de pôr ordem nas ideias sobre este tema e libertar de culpa os cristãos que, como é absolutamente lícito, desejam consagrar longo tempo à oração.

*«Advertam, pois, aqui os que são muito activos, que pensam abraçar o mundo com as suas pregações e obras exteriores, que muito maior proveito fariam à Igreja e muito mais agradariam a Deus, deixando de parte o bom exemplo que dariam de si mesmos, se gatassem sequer metade desse tempo em estar com Deus em oração, ainda que não tivessem chegado a uma tão elevada como esta. Certamente, então fariam mais e com menos trabalho com uma obra do que com mil, merecendo-o a sua oração e tendo adquirido forças espirituais nela; porque, de outro modo, tudo é martelar e fazer pouco mais do que nada, e por vezes nada, e até por vezes dano.*

*Porque Deus vos livre que o sal comece a perder o sabor (Mt 5, 13; Mc 9, 50; Lc 14, 34-35), pois, ainda que pareça fazer muito por fora, na substância não será nada, quando é certo que as boas obras só se podem fazer em virtude de Deus.*

*Oh, quanto se poderia escrever aqui sobre isto! Mas não é este o lugar» (Cântico Espiritual B, estrofe 29).*

É suficiente orar trabalhando?

*Algumas pessoas dir-vos-ão: «Eu não tenho tempo para fazer oração; mas no meio das minhas actividades, no meu trabalho, etc., procuro pensar o mais possível no Senhor, ofereço-Lhe o meu trabalho, e creio que isso basta como oração.»*

E não estão completamente erradas. Um homem, uma mulher, podem permanecer em íntima união com Deus no meio das suas actividades, de tal modo que essa seja a sua vida de oração sem necessidade de outra coisa. O Senhor pode conceder essa graça a quem não tem outra possibilidade. Por outro lado, é muito desejável, evidentemente, voltar a Deus com a maior frequência possível no meio das nossas ocupações. É verdade, enfim, que um trabalho oferecido e realizado para Deus converte-se num modo de oração.

Uma vez dito isto, é preciso ser realista: não é assim tão fácil permanecer unido a Deus enquanto estamos mergulhados nas nossas tarefas. Pelo contrário, a nossa tendência natural é a de nos deixarmos absorver completamente por aquilo que fazemos. Se não soubermos parar

de vez em quando, tomar alguns momentos para não fazer outra coisa senão ocupar-nos d'Ele, ser-nos-á difícil manter a presença de Deus enquanto trabalhamos. Precisamos de uma reeducação prévia do coração, e o meio mais seguro é a fidelidade à oração.

O mesmo sucede nas relações pessoais: um homem imagina que ama a sua mulher e os seus filhos, mas leva uma vida tão activa que não é capaz de lhes dedicar alguns momentos ou de estar disponível para eles a cem por cento. Sem esse espaço de tempo gratuito o amor sufoca rapidamente e, pelo contrário, dilata-se e respira na gratuidade: é preciso saber perder tempo em favor dos outros. Com esta perda ganhamos muito: é uma maneira de compreender as palavras do Evangelho: «*Quem perder a sua vida salvá-la-á.*»

Se nos ocuparmos de Deus, Deus ocupar-Se-á das nossas coisas melhor do que nós mesmos. Reconheçamos humildemente a nossa tendência natural para estarmos demasiado apegados às nossas actividades, para nos obcecarmos ou apaixonarmos por elas. E só nos curaremos tendo a prudência de saber abandoná-las regularmente, mesmo as mais urgentes ou mais importantes, para dar gratuitamente esse tempo a Deus.

#### A ARMADILHA DA FALSA SINCERIDADE

Um raciocínio que aparece com frequência e que pode impedir a nossa fidelidade à oração é o seguinte: num século como o nosso, impregnado do conceito de liberdade, de autenticidade, ouvimos dizer: «*Eu acho a oração muito agradável, mas só rezo quando me apetece. Rezar sem vontade seria uma coisa artificial e forçada, seria até uma falta de sinceridade e uma forma de hipocrisia. Rezarei quando me apetecer...*»

A isto podemos responder que, se esperarmos que nos venha a vontade, podemos esperar até ao dia do juízo. O desejo é algo muito belo, mas inconstante. Existe um motivo igualmente legítimo, mas mais profundo e mais constante, que nos impele a encontrarmo-nos com Deus na oração: o simples facto de Deus nos convidar para isso. O Evangelho pede-no-lo: «*rezai sem desfalecer*» (Lc 18, 1). Também aqui deve guiar-nos a fé, e não o estado de espírito.

As noções de liberdade e de autenticidade descritas acima — tão do agrado da nossa época — são, contudo, das mais ilusórias. A verdadeira liberdade não consiste em deixar-se levar pelo impulso do momento; muito pelo contrário: o homem livre é aquele que não vive prisioneiro das suas mudanças de humor, mas aquele que toma decisões segundo opções fundamentais que não variam com as circunstâncias.

A liberdade é a capacidade de se deixar guiar por aquilo que é verdadeiro e não pela parte epidérmica do nosso ser. Devemos ter a humildade de reconhecer que somos superficiais e variáveis. Uma pessoa que ontem achávamos encantadora, amanhã parece-nos insuportável porque mudaram as condições atmosféricas, o nosso temperamento... Aquilo que desejávamos loucamente num dia deixa-nos frios no seguinte. Se as nossas decisões são deste género, vivemos tragicamente prisioneiros de nós mesmos, da nossa sensibilidade naquilo que ela tem de mais superficial.

Também não nos iludamos sobre aquilo que é a verdadeira autenticidade. Qual é o amor mais autêntico? Aquele cujas manifestações variam segundo os dias, segundo o humor, ou o amor fiel e estável que nunca se desmente?

A fidelidade à oração é, portanto, uma escola de liberdade. É uma escola de sinceridade no amor, porque nos ensina pouco a pouco a situar a nossa relação com Deus num terreno que já não é o vacilante e instável das nossas impressões, das nossas mudanças de humor, do nosso fervor sensível em dentes de serra, mas na sólida pedra da nossa fé, no fundamento de uma fidelidade a Deus inabalável como a rocha: «*Jesus Cristo é o mesmo ontem, hoje e para sempre*» (Heb 13, 8) porque «*a sua misericórdia se estende de geração em geração*» (Lc 1, 50). Se perseverarmos nesta atitude, veremos como as relações com o próximo, também elas tão superficiais e mutáveis, se tornam mais estáveis, mais profundas, mais fiéis e, por conseguinte, mais felizes.

Um último aspecto para terminar esta questão. A aspiração de todo o homem a agir de um modo espontâneo, livre, sem pressões, é uma aspiração perfeitamente legítima: o homem não foi feito para entrar em conflito permanente consigo mesmo, para viver violentando sempre a sua natureza.

E se em alguma ocasião tiver de o fazer, será como consequência da divisão interna criada pelo pecado.

Contudo, essa aspiração não pode realizar-se dando livre curso à sua espontaneidade. Isso seria destrutivo, pois essa espontaneidade nem sempre está orientada para o bem: necessita de cura e de uma profunda purificação.

A nossa natureza está ferida, o que significa que existe uma falta de harmonia em nós, um frequente desequilíbrio entre aquilo para que tendemos espontaneamente e aquilo para que fomos feitos, entre os nossos sentimentos e a vontade de Deus à qual devemos ser fiéis e que constitui o nosso verdadeiro bem.

Portanto, a aspiração à liberdade só pode encontrar a sua autêntica realização na medida em que o homem se deixa curar pela graça divina. Neste processo de cura a oração desempenha um papel muito importante. E este processo, é preciso dizê-lo, realiza-se através de provas e purificações, essas «*noites*» cujo profundo sentido foi tão acertadamente explicado por São João da Cruz. Uma vez consumado, ordenadas as nossas tendências, o homem torna-se completamente livre: ama, deseja espontaneamente aquilo que está de acordo com a vontade de Deus e com o seu próprio bem. Pode seguir sem problemas as suas tendências espontâneas, pois foram rectificadas e harmonizadas com a sabedoria divina. Pode «*obedecer*» à sua natureza, agora restaurada pela graça. Esta harmonização não é completa na nossa vida, é claro, e só o será no Reino, o que explica que aqui em baixo tenhamos sempre de resistir a algumas das nossas tendências. Mas já nesta vida, aquele que pratica a oração torna-se cada vez mais capaz de amar e de praticar espontaneamente o bem, enquanto no princípio isso lhe custava grandes esforços. Graças à acção do Espírito Santo, a virtude torna-se-lhe cada vez mais fácil e natural. «*Onde está o Espírito do Senhor, aí está a liberdade*», diz São Paulo.

#### A ARMADILHA DA FALSA HUMILDADE

O falso raciocínio que acabámos de considerar toma por vezes uma forma mais subtil, que descrevemos a seguir e contra a qual convém estar prevenido. Santa Teresa de Jesus esteve prestes a «*cair na armadilha*» e abandonar a oração (teria sido um dano irreparável para toda a Igreja!). E

uma das razões principais pelas quais escreveu o seu *Livro da Vida* foi precisamente prevenir contra esta armadilha.

Trata-se de uma tecla que o diabo toca habilmente. A tentação é a seguinte: a alma que começa a fazer oração apercebe-se das suas faltas, das suas infidelidades e da pobreza das suas conversões. Então sente-se tentada a abandonar a oração raciocinando assim: «*Estou cheia de defeitos, não avanço, sou incapaz de me converter e de amar seriamente o Senhor; apresentar-me diante d'Ele neste estado é uma hipocrisia, faço de conta que sou santa quando não valho mais do que aqueles que não rezam. Diante de Deus, seria mais honesto abandonar!*»

Semelhante raciocínio convenceu Santa Teresa e — como conta no capítulo 19 do seu *Livro da Vida* —, depois de alguns anos de prática assídua, abandonou a oração durante um ano, até encontrar um padre dominicano que (felizmente para nós) a reconduziu ao bom caminho. Nessa época Santa Teresa estava no convento da Encarnação de Ávila e tinha bons desejos de se entregar ao Senhor e de fazer oração. Mas ainda não era santa; bem longe disso! Especialmente, não conseguia libertar-se do hábito de ir ao locutório do convento, apesar de perceber que Jesus lho pedia. De temperamento alegre, simpático e atractivo, gostava de frequentar a boa sociedade de Ávila que habitualmente se reunia nos locutórios do mosteiro. Não fazia nada de grave, mas Jesus chamava-a a outra coisa. O tempo de oração era então para ela um verdadeiro martírio: encontrava-se na presença de Deus, tinha consciência de Lhe ser infiel, mas faltava-lhe força para deixar tudo por Ele. E, como já dissemos, esse tormento esteve prestes a levá-la a abandonar a oração: «*Sou indigna de me apresentar diante do Senhor quando não sou capaz de Lhe dar tudo, é zombar d'Ele, melhor seria deixá-la...*»

Santa Teresa chama a isso a tentação da «*falsa humildade*». Já tinha abandonado efectivamente a oração quando um confessor lhe fez ver que, ao fazê-lo, perdia toda a possibilidade de melhorar um dia. Era necessário, pelo contrário, perseverar nela porque, precisamente graças a essa perseverança, obteria no momento oportuno a graça de uma conversão total e de uma entrega plena de si mesma ao Senhor.

Isto é muito importante. Quando nos iniciamos na vida de oração não somos santos, e à medida que a praticamos apercebemo-nos melhor disso. Quem não se coloca diante de Deus no meio do silêncio não descobre as suas infidelidades e defeitos; contudo, eles são evidentes para aquele que faz oração, e isso pode suscitar uma grande dor e a tentação de abandonar. Neste caso não devemos desesperar, mas perseverar, com a certeza de que a perseverança obterá a graça da conversão. Qualquer que seja a gravidade do nosso pecado, ele nunca deve ser um pretexto para abandonar a oração, ao contrário daquilo que a nossa consciência ou o demónio possam insinuar-nos; pelo contrário, quanto mais miseráveis somos, maior motivo temos para a fazer. Quem nos curará das nossas infidelidades e pecados, senão o Senhor misericordioso? Onde encontraremos a saúde da nossa alma, senão na oração humilde e perseverante? *«Não são os saudáveis que precisam de médico, mas os doentes. Não vim chamar os justos, mas os pecadores»* (Mt 9, 13). Quanto mais doentes nos sentimos dessa doença da alma que é o pecado, mais isso mesmo nos deve incitar a fazer oração. Quanto mais feridos estamos, mais direito temos de nos refugiar junto do coração de Jesus! Só Ele pode curar-nos. Se nos afastamos d'Ele por sermos pecadores, onde iremos procurar a cura e o perdão? Se esperamos ser justos para fazer oração, podemos esperar muito tempo. Tal comportamento demonstraria apenas que não compreendemos o Evangelho; pode tomar uma aparência de humildade, mas, na realidade, é apenas presunção e falta de confiança em Deus.

Costuma acontecer que, quando cometemos alguma falta, quando estamos envergonhados e descontentes connosco mesmos, mesmo sem abandonar completamente a oração, deixemos passar algum tempo antes de voltar a ela, o mesmo tempo que demora a atenuar-se na nossa consciência o eco da falta cometida. Isso é um erro muito grave, e pecamos mais por isso do que pela primeira falta. Com efeito, significa uma falta de confiança na misericórdia de Deus, um desconhecimento do Seu amor; e isso fere-O mais do que todas as tolices que possamos ter cometido. Santa Teresa de Lisieux, que tinha compreendido quem é Deus, dizia: *«O que magoa Deus, o que fere o seu coração, é a falta de confiança.»*

Ao contrário daquilo que habitualmente fazemos, a única atitude justa para aquele que pecou — justa no sentido bíblico, isto é, de acordo com

aquilo que nos foi revelado do mistério de Deus — é lançar-se imediatamente — com arrependimento e humildade, mas também com infinita confiança — nos braços da misericórdia divina, certos de ser acolhidos e perdoados. E, uma vez pedido perdão a Deus, retomar sem demora as práticas habituais de piedade, em particular a oração. No momento oportuno iremos confessar-nos mas, entretanto, não alteremos o nosso hábito de fazer oração. Esta atitude é a mais eficaz para sair do pecado, pois é aquela que mais honra a misericórdia divina.

Santa Teresa de Jesus acrescenta algo de muito belo sobre este tema. Diz que aquele que faz oração continua a cair, naturalmente, continua a ter faltas e fraquezas, mas, como faz oração, cada uma das suas quedas ajuda-o a saltar mais alto. Deus faz com que tudo contribua para o bem e para o progresso daquele que é fiel à oração, inclusive as suas próprias faltas.

*«Digo que ninguém desanime daqueles que começaram a fazer oração dizendo: se volto a ser mau, é pior continuar com o exercício dela. Eu creio que assim será, se se abandonar a oração e não se corrigir o mal; mas, se não a abandonar, creio que ela o levará ao porto da luz. Nisto fez-me o demónio grande guerra, e passei tanto tempo pensando que era pouca humildade continuar a tê-la sendo eu tão ruim, que, como já disse, a deixei durante ano e meio, pelo menos um ano, porque do meio não me lembro bem; e não foi preciso mais, nem foi por outra razão, senão por eu própria me lançar nisso, sem necessidade de demónios que me levassem ao inferno. Oh, valha-me Deus, que cegueira tão grande! E como o demónio acerta bem, para o seu propósito, em carregar aqui a mão! Sabe o traidor que uma alma que tenha perseverança na oração está perdida para ele, e que todas as quedas que a faz dar a ajudam, pela bondade de Deus, a dar depois um salto maior no que toca ao seu serviço: muito lhe importa isso» (Livro da Vida, cap. 19).*

## 8. ENTREGAR-SE INTEIRAMENTE A DEUS

Para continuarmos a tratar das atitudes básicas que permitem a perseverança e o progresso na vida de oração, chegou o momento de dizer algumas palavras sobre o estreito laço, em ambos os sentidos, que existe entre a vida de oração e o resto da vida cristã. Isto significa que, com

frequência, aquilo que é fundamental para o progresso e a profundidade da nossa oração não é o que fazemos nesses momentos, mas aquilo que fazemos fora deles. O progresso na oração é essencialmente um progresso no amor, na pureza de coração; e o verdadeiro amor manifesta-se melhor fora da oração do que durante ela. Daremos alguns exemplos.

Seria completamente ilusório pretender avançar na oração, se toda a nossa vida não estiver marcada por um profundo e sincero desejo de nos darmos por completo a Deus, de conformar o mais plenamente possível toda a nossa vida à Sua vontade. Sem isso, a vida de piedade atinge rapidamente um limite: o único meio de Deus Se entregar totalmente a nós (o que é o objecto da oração) é que nós nos entreguemos totalmente a Ele. Quem não entrega tudo, não possuirá tudo. Se guardarmos uma «*zona reservada*» na nossa vida, algo que não queremos abandonar em Deus, por exemplo, um defeito — ainda que pequeno — que aceitamos deliberadamente sem fazer nada para o corrigir, uma desobediência consciente, uma recusa de perdoar..., tudo isso esteriliza a vida de oração.

Maliciosamente, umas religiosas colocaram esta pergunta a São João da Cruz: «*Que devemos fazer para entrar em êxtase?*» E, apoiando-se no sentido etimológico da palavra «*êxtase*», o santo respondia que era necessário renunciar à própria vontade e fazer a vontade de Deus. Pois o êxtase não é outra coisa senão a alma sair de si mesma e ficar suspensa em Deus. E é isso que faz quem obedece; pois sai de si e da sua vontade própria e, assim desprendido, pode unir-se a Deus.

Para nos entregarmos a Deus é preciso desprendermo-nos de nós mesmos. O amor é de natureza extática: quando é forte, vive-se mais nele do que em si mesmo. Mas como viver algo desta dimensão extática do amor na oração, se ao longo do dia nos procuramos a nós mesmos? Se estamos demasiado apegados às coisas materiais, ao conforto, à saúde? Se não suportamos a menor contrariedade? Como poderemos viver em Deus se não somos capazes de nos esquecermos de nós mesmos em benefício dos nossos irmãos?

Na vida espiritual é preciso encontrar um equilíbrio; e isso nem sempre é fácil. Por um lado, devemos aceitar a nossa miséria, não esperar ser santos para começar a fazer oração. Por outro lado, contudo, devemos aspirar à

perfeição. Sem esta aspiração, sem esse desejo profundo e constante de santidade — mesmo sabendo muito bem que não a alcançaremos pelas nossas próprias forças, mas que só Deus pode conduzir-nos a ela! —, a oração será sempre algo superficial, um exercício piedoso que produzirá escassos frutos mas, no fundo, nada mais. É próprio da própria natureza do amor tender ao absoluto, isto é, a uma certa loucura no dom de si mesmo.

Devemos também ter consciência de que um certo estilo de vida pode favorecer extraordinariamente a oração ou, pelo contrário, dificultá-la. Como nos será possível recolhermo-nos na presença de Deus, se durante o resto do tempo vivemos dispersos entre mil inquietações e preocupações superficiais?; se nos entregamos sem reserva a conversas inúteis, a curiosidades vãs?; se não mantemos uma certa reserva do coração, do olhar, da mente, pela qual evitamos tudo aquilo que poderia distrair-nos e afastar-nos de um modo excessivo do Essencial?

Certamente, não podemos viver sem algumas distrações, sem alguns momentos de descanso; mas o importante é saber voltar sempre a Deus, que é a causa da nossa unidade de vida, e viver todas as coisas sob o Seu olhar e em relação com Ele.

Saibamos também que o esforço por enfrentar qualquer circunstância num clima de abandono total, de serena confiança em Deus, por viver o momento presente sem nos torturarmos com as preocupações do amanhã, por procurar fazer cada coisa tranquilamente, sem nos preocuparmos com a seguinte, etc., contribui extraordinariamente para o crescimento da vida de oração. Não é fácil, mas é muito vantajoso procurar consegui-lo na medida do possível.

É também muito importante aprender pouco a pouco a viver continuamente sob o olhar de Deus, na sua presença, numa espécie de diálogo constante com Ele, recordando-O com a maior frequência possível no meio das nossas ocupações e vivendo qualquer situação na sua companhia. Quanto mais nos esforçarmos por fazê-lo, mais simples nos será fazer oração: se não O abandonarmos, encontrá-Lo-emos mais facilmente no momento de a fazer! A prática da oração deve tender também para a oração contínua; não necessariamente no sentido de uma oração explícita, mas no de uma prática constante da presença de Deus. Viver

assim, sob o seu olhar, tornar-nos-á livres. Com demasiada frequência vivemos sob o olhar dos outros (pelo medo de sermos julgados ou pelo desejo de sermos admirados), ou sob o nosso próprio olhar (de complacência ou de autoacusação), mas só alcançaremos a liberdade interior quando tivermos aprendido a viver sob o olhar amoroso e misericordioso do Senhor.

Para isso, remetemos para os valiosíssimos conselhos do irmão Laurent de la Résurrection, um frade carmelita do século XVII, cozinheiro no convento, que soube viver numa profunda união com Deus no meio das ocupações mais absorventes. No final do livro oferecemos alguns excertos das suas cartas.

Haveria ainda muito a dizer sobre o tema do laço entre a oração e todos os outros aspectos do itinerário espiritual que, evidentemente, não podem ser dissociados. Mais adiante abordaremos alguns, mas, para já, remetemos para a melhor fonte, especialmente para aqueles em quem a Igreja reconheceu uma graça especial de ensinamento neste campo: Teresa de Jesus, João da Cruz, Francisco de Sales, Teresa de Lisieux, para citar apenas alguns nomes.

\* \* \*

Tudo o que foi dito até agora ainda não responde a esta pergunta: como devemos fazer oração? Como, concretamente, devemos ocupar o tempo dedicado a esta prática? Não tardaremos em dar a resposta.

No entanto, era indispensável começar por esta introdução, pois os comentários expostos, além de ajudarem a superar os obstáculos, descrevem um certo clima espiritual indispensável de adquirir, pois condiciona a sinceridade da nossa oração e o seu progresso.

Além disso, uma vez compreendidos os aspectos que esboçámos, muitos falsos problemas relativos à pergunta «que fazer para orar bem?» caem por si mesmos.

As atitudes descritas não estão fundadas na sabedoria humana, mas no Evangelho. São atitudes de fé, de abandono confiante nas mãos de Deus, de

pobreza de coração, de infância espiritual. Como o leitor terá advertido, essas atitudes devem ser a base não só da vida de oração, mas de toda a nossa existência. Aí se revela também o estreito laço que existe entre a oração e a vida no seu conjunto: a oração é uma escola, um exercício no qual compreendemos e praticamos certos comportamentos — aprofundando-os — perante o mundo e perante nós mesmos, e que pouco a pouco se tornam o fundamento do nosso modo de ser e de agir. A oração cria em nós um «traço» do nosso ser, traço que conservamos depois em tudo o que temos de viver e que nos permite, pouco a pouco, aceder à paz, à liberdade interior, ao verdadeiro amor a Deus e ao próximo em qualquer circunstância. A oração é uma escola de amor, porque todas as virtudes que nela se praticam são as que permitem o crescimento do amor no nosso coração. Daí a sua importância vital.

## COMO EMPREGAR O TEMPO DA ORAÇÃO

### 1. INTRODUÇÃO

Abordamos agora a principal questão à qual devemos tentar responder. Decidi dedicar meia hora ou uma hora diária à oração; que devo fazer? Qual é a melhor maneira de empregar esse tempo de oração?

Não é fácil responder por várias razões.

Em primeiro lugar, porque as almas são muito diferentes. Há mais diferenças entre as almas do que entre os rostos. A relação de cada alma com Deus é única e, por conseguinte, também a sua oração. Não se pode traçar um caminho, um modo de proceder que sirva para todos; isso seria uma falta de respeito pela liberdade e pela diversidade dos itinerários espirituais. Sob a moção do Espírito e em liberdade, cada crente deve descobrir os caminhos pelos quais Deus deseja conduzi-lo.

Em segundo lugar, é preciso saber que a vida de oração está sujeita a etapas, a evoluções. O que serve num certo momento da vida espiritual, não serve noutra. A conduta a seguir na oração pode variar conforme estejamos no começo do caminho ou se o Senhor já começou a introduzir-nos em certos estados particulares, em certas «moradas», como diria santa Teresa. Em certas ocasiões será necessário agir; noutras, limitar-se a receber. Às vezes é preciso descansar, e outras vezes será necessário lutar.

Enfim, é difícil descrever aquilo que se vive na oração, que frequentemente permanece para além da consciência clara daquele que ora. Trata-se de realidades íntimas, misteriosas, que a linguagem humana não consegue concretizar plenamente. Nem sempre dispomos de palavras para expressar o que acontece entre a alma e o seu Deus.

Acrescentemos, além disso, que todo aquele que fala da vida de oração o faz através da sua experiência, ou daquilo que constatou pelo que outros lhe confiaram. Tudo permanece muito limitado por causa da riqueza e diversidade das experiências possíveis.

Apesar destes obstáculos, abordaremos o tema esperando simplesmente que o Senhor nos permita oferecer algumas indicações que, embora em nenhum caso devam ser consideradas respostas infalíveis e completas, poderão, contudo, ser uma fonte de luz e de ânimo para o leitor de boa vontade.

## 2. QUANDO A QUESTÃO NÃO SE COLOCA

Perguntamo-nos como devemos empregar o tempo da oração. Antes de continuar a tratar desta questão, é preciso advertir que às vezes ela não se coloca. E é isso que devemos considerar em primeiro lugar.

A questão não se coloca quando a oração brota da fonte, por assim dizer: quando existe uma comunicação amorosa com Deus sem necessidade de saber como ocupar o tempo. Assim deveria desenvolver-se sempre, pois, segundo a definição de santa Teresa de Jesus, a oração é «*tratar de amizade, estando muitas vezes tratando a sós com quem sabemos que nos ama*» (*Livro da Vida*, cap. 8). Quando duas pessoas se amam profundamente não têm demasiados problemas para saber como viver os momentos em que se encontram. Muitas vezes basta-lhes estar juntas sem necessidade de mais nada. Mas infelizmente o nosso amor por Deus costuma ser bastante fraco e não chegamos a esse ponto.

Voltando à oração que «brota sozinha», esta comunicação com Deus, que é uma graça e que apenas deve ser recebida, pode situar-se em diferentes graus do caminho espiritual e ser de natureza muito diversa.

Dá-se o caso da pessoa sinceramente convertida, entusiasmada com a sua recente descoberta de Deus, cheia da alegria e do fervor do neófito. Não há problemas na sua oração: sente-se arrastada pela graça; feliz por consagrar o seu tempo a Jesus; tem mil coisas para Lhe dizer e pedir; está cheia de sentimentos amorosos e de pensamentos estimulantes.

Que desfrute então sem escrúpulos desses momentos de graça, que agradeça isso ao Senhor, mas que permaneça humilde e procure não se considerar santa por se sentir cheia de fervor, nem julgue o próximo por mostrar menos zelo do que ela. A graça dos primeiros tempos da conversão não elimina os defeitos nem as imperfeições, apenas os disfarça. E a pessoa

não deverá admirar-se se um dia o seu fervor diminuir, se as imperfeições que julgava desaparecidas graças à conversão reaparecerem com uma violência imprevista. Que então persevere e saiba tirar proveito da aridez e da provação, como soube aproveitá-lo nos dias da bênção.

Outro caso em que a questão não se coloca situa-se, por assim dizer, no extremo oposto. É o da pessoa que ora e sobre a qual o domínio de Deus é tal, que não é capaz de resistir nem de fazer nada por si mesma: as suas potências ficam imobilizadas, não pode senão entregar-se e consentir nessa presença de Deus que a invade totalmente. A pessoa nada tem a fazer, apenas dizer sim; contudo, será necessário que se confie a um director espiritual para que este confirme a autenticidade das graças que recebe, pois nesse momento não se encontra nas circunstâncias habituais e é bom abrir-se a alguém. Frequentemente, quando cessam as graças extraordinárias na oração, surge a incerteza quanto às causas e aparecem lutas e dúvidas; apenas abrindo a alma se consegue segurança quanto à origem divina dessas graças e se pode recebê-las em plenitude.

Pensemos agora num caso intermédio, aliás muito frequente. Convém falar dele, pois a situação que vamos descrever manifesta-se geralmente nos seus começos de modo imperceptível, e pode dar lugar a dúvidas e até a escrúpulos quanto à conduta a seguir: a pessoa não sabe se faz bem ou mal mas, em qualquer caso, não tem escolha. Expliquemo-nos. Trata-se de uma situação em que o Espírito Santo começa a introduzir alguém numa oração mais passiva, depois de um tempo em que a oração foi sobretudo «activa»; isto é, consistiu principalmente numa actividade própria feita de reflexões, de meditações, de um diálogo interior com Jesus, de actos da vontade tais como oferecer-se a Ele, etc.

E eis que um belo dia a maneira de orar se transforma de um modo, ao princípio, quase imperceptível. A pessoa encontra dificuldades para meditar, para discorrer; sofre uma certa aridez e sente-se inclinada a permanecer diante do Senhor sem fazer nem dizer nada, sem pensar em nada de especial, mas numa serena atitude de atenção plena e amorosa para com Deus. Por outro lado, esta atitude amorosa que procede mais do coração do que da inteligência é quase imperceptível. Pode tornar-se mais intensa depois, uma espécie de inflamação de amor, mas ao princípio

costuma ser quase inapreciável. E quando a alma procura agir de outro modo, retomar uma oração mais «activa», não o consegue e quase sempre tende a voltar ao estado que descrevemos. Contudo, por vezes sentirá escrúpulos, pois terá a impressão de não agir, enquanto antes agia.

Pois bem, quando a alma se encontra neste estado, deve permanecer nele simplesmente, sem se inquietar, sem se agitar, sem se mover. Deus deseja conduzi-la a uma oração mais profunda, e isso significa uma graça muito grande. A alma deve deixar-se fazer e seguir a sua tendência para permanecer passiva; para que esteja em oração, basta que no fundo do seu coração exista esta orientação serena para Deus. Não é o momento de agir por si mesma, por meio das suas próprias faculdades ou capacidades; é o momento de deixar Deus agir.

Devemos notar que não se trata do mesmo estado de domínio de Deus de que falámos anteriormente. A inteligência e a imaginação continuam a exercer uma certa actividade: os pensamentos, as imagens vão e vêm, mas num nível superficial, sem que a pessoa preste atenção a esses pensamentos e imagens mais ou menos involuntários. O importante não é a agitação (inevitável) da mente, mas a profunda orientação do coração para Deus.

Estas são, pois, algumas situações nas quais não há motivo para colocar a pergunta: «como ocupar o tempo da oração?», pois a resposta já está dada.

Resta um caso em que essa questão se coloca. É geralmente o da pessoa cheia de boa vontade, mas que ainda não está inflamada de amor de Deus; que ainda não recebeu a graça de uma oração passiva, mas que compreendeu a importância da oração e deseja dedicar-se a ela regularmente, sem saber muito bem como fazê-lo. Que aconselhar a essa pessoa?

Não responderemos directamente a esta questão dizendo: durante o tempo de oração faz isto ou aquilo, reza desta maneira ou daquela outra. Parece-nos mais prudente começar por apresentar os princípios básicos que devem guiar uma alma no que se refere ao seu comportamento durante a oração.

Nos capítulos anteriores descrevemos as atitudes fundamentais que devem orientar a alma que aborda a oração, atitudes válidas, na verdade, para qualquer forma de oração e até para toda a existência cristã no seu conjunto, como já dissemos. O que conta sobretudo — e repetimo-lo mais uma vez — não é o como, nem as receitas, mas, por assim dizer, o clima e o estado de espírito com que abordamos a vida de oração: o que condiciona a perseverança nela, bem como a sua fecundidade, é que esse clima seja o adequado.

Agora faremos algo semelhante, isto é, daremos algumas orientações que, tomadas no seu conjunto, definem não um clima, mas uma espécie de paisagem interior com os seus pontos de referência, os seus caminhos, uma paisagem interior que quem desejar fazer oração poderá seguir livremente segundo a etapa em que se encontra do seu itinerário e segundo o impulso do Espírito Santo. Conhecer, pelo menos parcialmente, esses pontos de referência permitirá ao fiel orientar-se, compreender por si mesmo o que deve fazer na oração.

Essa «paisagem interior» da vida de oração do cristão está definida e moldada, de certo modo, por um certo número de verdades teológicas que enunciamos e explicamos a seguir.

#### **PRIMAZIA DA ACÇÃO DIVINA**

O primeiro princípio é simples mas muito importante: na oração, o que conta não é aquilo que nós fazemos, mas aquilo que Deus faz em nós durante esse tempo.

Conhecer este princípio liberta-nos, pois às vezes somos incapazes de fazer ou dizer seja o que for durante a oração. Isso não tem nada de trágico, pois se não somos capazes de agir, Deus pode fazer — e faz — sempre alguma coisa no mais profundo do nosso coração, mesmo que não nos apercebamos disso. O acto essencial da oração é, em definitivo, o de nos colocarmos e permanecermos na presença de Deus. Ora, Deus não é Deus de mortos, mas de vivos. Esta presença, por ser presença do Deus vivo, é activa, vivificante, cura-nos e santifica-nos. Não podemos colocar-nos diante do fogo sem nos aquecermos, não podemos expor-nos ao sol sem nos

bronzeirmos. Desde o momento em que permanecemos ali e guardamos uma certa imobilidade e uma certa orientação...

Se a nossa oração consistir simplesmente no seguinte: colocarmo-nos diante de Deus sem actividade alguma, sem pensar em nada de especial, sem sentimentos particulares, mas com uma atitude profunda de disponibilidade, de abandono confiante, então não há nada melhor que possamos fazer. Assim, deixamos Deus agir na intimidade do nosso ser, que, em definitiva, é o que conta.

Seria um erro medir o valor da nossa oração por aquilo que fizemos durante esse tempo, ter a impressão de que ela é boa e útil quando dissemos e pensámos muitas coisas, e desanimarmo-nos se não fomos capazes de o fazer. Pode muito bem acontecer que a nossa oração seja desastrosa e que durante esse tempo, invisivelmente e em segredo, Deus realize no fundo da nossa alma obras prodigiosas, cujos frutos só veremos mais tarde... É que todos os imensos bens que têm origem na oração não são fruto dos nossos pensamentos ou das nossas acções, mas da actuação de Deus — frequentemente secreta e invisível — no nosso coração. Só no Reino conheceremos os resultados da nossa oração!

Santa Teresinha do Menino Jesus tinha plena consciência disso. Tinha um problema na sua vida de oração: adormecia! Não era culpa sua: tinha entrado no Carmelo muito jovem e não dormia o suficiente para a sua idade... Essa fraqueza não a entristecia demasiado:

*«Creio que as crianças pequenas agradam tanto aos seus pais quando dormem como quando estão acordadas; creio que, para fazerem as operações, os médicos adormecem os seus doentes. Enfim, creio que “o Senhor vê a nossa fragilidade, que Se recorda de que não somos mais do que pó”»* (História de uma Alma, Manuscrito autobiográfico A).

O mais importante na oração é a componente passiva. Não se trata tanto de fazer coisas como de nos entregarmos à acção de Deus. Às vezes devemos preparar e secundar esta acção de Deus com a nossa própria actuação, mas frequentemente não temos mais do que consentir nela passivamente, e então é que acontecem as coisas mais importantes. Pode até tornar-se necessário impedir a nossa própria actuação para que Deus possa

agir livremente em nós. É assim que o demonstra são João da Cruz quando explica certas aridezes, uma determinada incapacidade de fazer funcionar a inteligência ou a imaginação na oração, a impossibilidade de sentir algo ou de meditar: Deus permite esse estado de aridez, de noite, para ser o único a agir profundamente em nós, como o médico que anestesia o doente para poder trabalhar tranquilamente!

Voltaremos a este tema, mas convém desde já reter isto: se, apesar da nossa boa vontade, somos incapazes de rezar bem, de nos comovermos e de ter belos pensamentos, não nos entristecemos. Ofereçamos a nossa pobreza à acção de Deus e a nossa oração será então mais valiosa do que aquela que nos teria deixado satisfeitos connosco mesmos! São Francisco de Sales rezava assim:

*«Senhor, não sou mais do que lenha: pegai-lhe fogo!»*

#### **PRIMAZIA DO AMOR**

Vejamos agora um segundo princípio tão fundamental como o primeiro: o primado do amor sobre tudo o resto. Santa Teresa de Jesus diz: *«Na oração, o que conta não é pensar muito, mas amar muito.»*

Isso também é libertador. Às vezes não conseguimos pensar, não conseguimos meditar, não conseguimos sentir; contudo, podemos sempre amar. Aquele que está no limite do cansaço, aturdido pelas distrações, incapaz de fazer oração, pode oferecer a sua pobreza ao Senhor com serena confiança; desse modo está a amá-Lo e faz uma magnífica oração! O amor é rei, independentemente das circunstâncias, e tira sempre proveito delas. *«O amor aproveita-se sempre de tudo, tanto do bem como do mal»*, costumava dizer Teresa de Lisieux, citando são João da Cruz. O amor beneficia tanto dos sentimentos como das securas, das consolações como da aridez, da virtude como do pecado, etc.

Este princípio coincide com o primeiro que enunciámos antes: o primado da acção de Deus sobre as nossas. Na oração, a nossa principal tarefa é amar, mas na relação com Deus, amar é, antes de mais, deixar-se amar. E isso não é tão fácil como parece! É preciso acreditar no amor,

apesar de termos uma grande facilidade em duvidar dele, e é preciso aceitar também a nossa pobreza.

Muitas vezes é mais fácil amar do que deixar-nos amar: fazer alguma coisa da nossa parte, dar, é gratificante; sentimo-nos úteis! Deixar-nos amar supõe que aceitemos não ser nem fazer nada. Este é o nosso primeiro trabalho na oração: não pensar nem oferecer nem fazer algo por Deus, mas deixarmo-nos amar por Ele como crianças pequenas. Conceder a Deus o prazer de nos amar. E se isso nos custa, significa que não acreditamos cegamente no amor de Deus por nós; e isso implica também a aceitação da nossa pobreza. Aqui chegamos a um ponto absolutamente fundamental: não existe um verdadeiro amor a Deus que não se baseie no reconhecimento da absoluta prioridade do seu amor por nós, que não tenha compreendido que, antes de fazermos seja o que for, temos de receber: «*Nisto consiste o amor*», diz-nos são João, «*não em termos amado a Deus, mas em que Ele nos amou primeiro*» (1 Jo 4, 10).

Em relação a Deus, o primeiro acto de amor, aquele que deve permanecer na base de qualquer acto de amor, é o seguinte: acreditar que somos amados, deixar-nos amar no meio da nossa pobreza, tal como somos, independentemente dos nossos méritos e das nossas virtudes. Se esta for a base da nossa relação com Deus, acertámos. Caso contrário, ela estará sempre falseada por um certo farisaísmo, no qual, em última análise, Deus não ocupa o centro, o primeiro lugar, mas nós mesmos, a nossa actuação, a nossa virtude ou qualquer outra coisa.

Este ponto de vista é muito exigente (pede um grande descentramento, um grande esquecimento de nós mesmos), mas ao mesmo tempo é libertador. Deus não espera de nós obras, realizações, a obtenção de algum bem: somos servos inúteis. «*Deus não precisa das nossas obras, mas tem sede do nosso amor*», diz santa Teresa de Lisieux. Pede-nos antes de mais que nos deixemos amar, que acreditemos no seu amor, e isso é sempre possível. Fundamentalmente, a oração é isso: colocarmo-nos na presença de Deus para deixar que Ele nos ame. A resposta de amor surge depois, durante ou fora da oração.

Se nos deixarmos amar, o próprio Deus produzirá o bem em nós e conceder-nos-á realizar essas «*boas obras que Deus preparou para que*

*caminhássemos nelas» (Ef 2, 10).*

Deste primado do amor deduz-se que tudo o que fizermos na oração deve estar orientado para favorecer o amor e fortalecê-lo. Esse é o único critério que permite dizer se é bom ou mau fazer uma coisa ou outra na oração. É bom tudo o que conduz ao amor. Mas, evidentemente, a um amor verdadeiro, não a um amor superficialmente sentimental (ainda que os sentimentos ardentes tenham valor como expressão do amor quando Deus no-los concede...).

Os pensamentos, as considerações, os actos interiores que alimentam ou exprimem o nosso amor a Deus; que nos fazem crescer na gratidão e na confiança n'Ele; que despertam ou estimulam os nossos desejos de entrega, de Lhe pertencermos, de O servir fielmente como ao nosso único Senhor, etc., devem constituir habitualmente a parte principal da nossa própria actividade durante a oração. Tudo o que fortaleça o nosso amor a Deus é um bom tema de oração.

#### Buscar a simplicidade

Uma consequência de tudo o que foi dito é a seguinte: durante a oração devemos evitar divagar, multiplicar pensamentos e considerações em que possa haver mais busca de arrebatamentos do que de uma verdadeira conversão do coração. De que me serve ter pensamentos elevados e variados sobre os mistérios da fé, mudar constantemente de temas de meditação revendo todas as verdades da teologia e todas as passagens da Sagrada Escritura, se não saio mais decidido a entregar-me a Deus e a renunciar a mim mesmo por amor d'Ele? «*Amar*», diz santa Teresa do Menino Jesus, «*é dar tudo e dar-se a si mesmo.*» Se a minha oração diária consistisse numa única ideia sobre a qual voltasse incansavelmente — a de estimular o meu coração a entregar-se plenamente ao Senhor e insistir sem cessar no propósito de O servir e de me entregar a Ele — esta oração seria mais pobre, mas muito melhor!

Continuando sobre este primado do amor, recordemos um facto da vida de Teresa de Lisieux. Pouco antes da sua morte, Teresa está na cama já muito doente; uma irmã (sor Agnès) entra no seu quarto e pergunta-lhe: «*Em que pensa?*» «*Não penso em nada; não consigo; sofro demasiado e*

*então rezo.» «E que diz a Jesus?» Teresa responde: «Não Lhe digo nada, amo-O!»*

Esta é a oração mais pobre, mas a mais profunda: um simples acto de amor acima de qualquer palavra, de todo o pensamento. Devemos tender para essa simplicidade. Em definitivo, a nossa oração não deveria ser mais do que isso: sem palavras, sem pensamentos, sem uma série de actos particulares e distintos, mas um único e simples acto de amor!

Precisamos de muito tempo e de um profundo trabalho da graça para chegar a esta simplicidade, nós a quem o pecado tornou tão complicados, tão dispersos. Ao menos, recordemos isto: o valor da oração não se mede pela abundância e variedade das coisas que se fazem; pelo contrário: quanto mais se aproxima de um simples acto de amor, maior valor tem. E quanto mais avançamos na vida interior, mais se simplifica a nossa oração. Voltaremos a isto ao falar da evolução da vida de oração.

Antes de terminar esta secção, gostaríamos de prevenir contra um tipo de tentação que pode apresentar-se. É possível que durante a oração nos ocorram pensamentos belos e profundos, certas luzes sobre o mistério de Deus ou perspectivas encorajadoras em relação à nossa vida, etc. Este tipo de luzes ou pensamentos (que podem até parecer-nos geniais!) costuma ser uma armadilha e devemos estar vigilantes. Evidentemente, em algumas ocasiões Deus comunica-nos luzes e inspirações durante a oração. Mas é preciso saber que alguns pensamentos que surgem em nós podem ser tentações: ao determo-nos neles afastamo-nos, de facto, de uma presença em Deus mais pobre, mas mais autêntica. Estes pensamentos arrastam-nos; por vezes exaltam-nos; acabamos por cultivá-los e talvez por estar mais atentos a eles do que ao próprio Deus. Ao terminar o tempo de oração apercebemo-nos de que tudo era vão e de que pouco resta...

#### **DEUS DÁ-SE-NOS ATRAVÉS DA HUMANIDADE DE JESUS CRISTO**

Depois do primado da actuação divina e do primado do amor, vejamos agora um terceiro princípio fundamental que sustenta a vida contemplativa do cristão: encontramos Deus na humanidade de Jesus Cristo.

Fazemos oração para entrar em contacto com Deus, mas ninguém conhece Deus. Qual é o modo, o meio que nos foi dado para encontrar Deus? Há um único mediador, Cristo Jesus, verdadeiro Deus e verdadeiro homem. A humanidade de Jesus, enquanto humanidade do Filho, é para nós a mediação, o ponto de apoio ao nosso alcance pelo qual temos a certeza de poder encontrar Deus e unir-nos a Ele.

Com efeito, diz são Paulo: «*n'Ele habita corporalmente toda a plenitude da Divindade*» (Col 2, 9). A humanidade de Jesus é o sacramento primordial pelo qual a Divindade se torna acessível aos homens.

Somos pessoas de carne e osso; precisamos de ajudas sensíveis para aceder às realidades espirituais. Deus sabe-o, e isso explica todo o mistério da Encarnação. Temos necessidade de ver, de tocar, de sentir. A humanidade sensível e concreta de Jesus é para nós a expressão da maravilhosa condescendência de Deus, que conhece a nossa maneira de ser e nos dá a possibilidade de aceder humanamente ao divino, de o tocar por meios humanos. O espiritual fez-se carnal. Jesus é para nós o caminho para Deus: «*Quem Me vê, vê o Pai*», responde Jesus ao pedido de Filipe: «*Mostra-nos o Pai e isso nos basta*» (Jo 14, 8-9).

Há nisto um muito belo e grande mistério. A humanidade de Jesus em todos os seus aspectos, até os mais humildes e aparentemente mais secundários, é para nós como um imenso espaço de comunhão com Deus. Cada aspecto desta humanidade, cada um dos seus traços — mesmo o mais pequeno e mais oculto —, cada uma das suas palavras, cada um dos seus actos e gestos, cada uma das etapas da sua vida, desde a concepção no seio de Maria até à Ascensão, põe-nos em comunicação com o Pai sempre que o recebamos na fé. Percorrendo esta humanidade como uma paisagem que nos pertencesse, como um livro escrito para nós, apropriando-nos dela na fé e no amor, não cessamos de crescer numa comunhão com o mistério inacessível e insondável de Deus.

Isto significa que a oração do cristão se baseará sempre numa certa relação com a humanidade do Salvador. Todas as variadas formas de oração cristã (mais adiante daremos exemplos) encontram justificação teológica e têm como denominador comum o facto de nos colocarem em contacto com Deus através de algum aspecto determinado da humanidade de Jesus. E

porque esta humanidade de Jesus é o sacramento, o sinal eficaz da união do homem com Deus, basta-nos estar unidos a ela pela fé para nos encontrarmos em comunhão com Deus.

Bérulle exprime de um modo muito belo como os mistérios da vida de Jesus, embora tenham acontecido no tempo, continuam a ser realidades vivas e vivificantes para quem os contempla com fé.

*«É preciso considerar a perpetuidade desses mistérios de uma determinada maneira: aconteceram em certas circunstâncias e duram, estão presentes e são perpétuos de outro modo determinado. Passaram quanto à sua execução, mas estão presentes quanto à sua força, e a sua força nunca passa, nem jamais passará o amor com que foram realizados. O espírito, pois, o estado, a força, o mérito do mistério estão sempre presentes... Isso obriga-nos a tratar as coisas e os mistérios de Jesus não como coisas passadas e extintas, mas como coisas vivas e presentes das quais também devemos colher um fruto presente e eterno.»*

Bérulle aplica isto, por exemplo, à infância de Jesus:

*«A infância de Jesus é um estado passageiro, pois as circunstâncias dessa infância passaram e Ele já não é criança. Contudo, há algo de divino nesse mistério que persevera no céu e que opera um modo de graça semelhante nas almas que estão na terra, e que Jesus gosta de atribuir e dedicar a esse humilde primeiro estado da sua pessoa.»*

Há mil formas de entrar em contacto com a humanidade de Jesus: contemplar os seus actos e os seus gestos, meditar o seu comportamento, as suas palavras, cada um dos acontecimentos da sua vida terrena, conservá-los na nossa memória, olhar o seu rosto numa imagem, adorá-Lo no seu Corpo na Eucaristia, pronunciar o seu Nome com amor e guardá-lo no nosso coração, etc. Tudo isso nos ajuda a fazer oração com uma única condição: que essa actividade não seja uma curiosidade intelectual, mas uma busca amorosa: *«Procurei o amado da minha alma»* (Ct 3, 1).

Com efeito, o que nos permite apropriarmo-nos plenamente da humanidade de Jesus, e por ela entrar em comunicação real com o mistério insondável de Deus, não é a mera especulação da inteligência, mas a fé, a fé

como virtude teologal, isto é, a fé animada pelo amor. Só ela — e são João da Cruz insiste extraordinariamente neste ponto — tem o poder, a força necessária para nos fazer entrar realmente na posse do mistério de Deus através da pessoa de Cristo. Só ela nos permite alcançar verdadeiramente Deus na profundidade do seu mistério: a fé, que é a adesão de todo o ser a Cristo, em quem Deus Se nos dá.

A consequência de tudo isto, como vimos, consiste em que o modo de fazer oração para o cristão é o de nos comunicarmos com a humanidade de Jesus através do pensamento, do olhar, de actos da vontade e segundo diversas vias, a cada uma das quais corresponde, por assim dizer, um «método de oração».

Um procedimento clássico, pelo menos no Oriente, para entrar na vida de oração é, por exemplo, o que aconselha santa Teresa de Jesus: viver na companhia de Jesus como com um amigo com quem se dialoga, a quem se escuta, etc.:

*«Pode representar-se diante de Cristo e acostumar-se a enamorar-se muito da sua sagrada Humanidade, e trazê-Lo sempre consigo e falar com Ele, pedir-Lhe para as suas necessidades, e queixar-se-Lhe dos seus trabalhos, alegrar-se com Ele nas suas alegrias, e não O esquecer por causa delas, sem procurar orações compostas, mas palavras conformes aos seus desejos e necessidades. É excelente maneira de aproveitar, e muito em breve; e quem trabalhar por trazer consigo esta preciosa companhia, e aproveitar muito dela, e verdadeiramente adquirir amor a este Senhor, a quem tanto devemos, eu o dou por muito adiantado» (Livro da Vida, cap. 12).*

Mais adiante daremos novos exemplos.

#### DEUS HABITA NO NOSSO CORAÇÃO

Desejaríamos agora enunciar um quarto princípio teológico também de grande importância como guia na vida de oração; através dela pretendemos colocar-nos na presença de Deus. Ora, os modos de presença de Deus são múltiplos, o que explica também a diversidade das formas de oração: Deus está presente na criação e pode ser contemplado nela; está presente na

Eucaristia e pode ser adorado nela; está presente na Palavra e podemos encontrá-Lo meditando a Escritura, etc.

Contudo, há outra modalidade da presença de Deus cuja consequência é muito importante para a vida de oração: a presença de Deus no nosso coração.

Como no caso das outras formas da presença de Deus, esta presença no interior de nós mesmos não é, em princípio, objecto de experiência (poderá tornar-se pouco a pouco, pelo menos em determinados momentos privilegiados...), mas é objecto de fé: independentemente do que possamos sentir ou não sentir, sabemos pela fé, com certeza absoluta, que Deus habita no fundo do nosso coração: *«não sabeis que o vosso corpo é templo do Espírito Santo?»* (1 Cor 6, 19). Santa Teresa de Jesus conta-nos que o facto de ter compreendido esta verdade foi uma iluminação que transformou profundamente a sua vida de oração.

*«Que, a meu parecer, se como agora entendo que neste pequenino palácio da minha alma cabe tão grande Rei (então o entendesse), não O deixaria tantas vezes sozinho; alguma vez ficaria com Ele, e mais procuraria que não estivesse tão sujo. Mas que coisa de tanta admiração: Aquele que encheria mil mundos e muitos mais com a sua grandeza, encerrar-Se numa coisa tão pequena! Na verdade, como o Senhor traz consigo a liberdade, e como nos ama, faz-Se à nossa medida»* (Caminho de Perfeição, cap. 28).

Todo o aspecto de recolhimento, de interioridade, de voltar sobre si mesmo que pode haver na vida de oração encontra aqui o seu verdadeiro sentido. Caso contrário, o recolhimento seria apenas um modo de fechar-se em si mesmo. O cristão pode entrar legitimamente em si mesmo pois, acima e mais profundamente do que todas as suas misérias interiores, encontra ali Deus, *«mais íntimo a nós do que nós mesmos»* — segundo a expressão de santo Agostinho —, Deus que habita em nós pela graça do Espírito Santo. *«O centro mais profundo da alma»*, diz são João da Cruz, *«é Deus»* (Chama Viva de Amor, 1, 3).

Nesta verdade encontramos a justificação de todas as formas de oração como «oração do coração»; entrando com fé no seu próprio coração, o

homem une-se ali à presença de Deus que nele habita. Se na oração existe esse movimento pelo qual nos unimos a Deus como ao Outro, como vindo de fora, exterior a nós — e presente de um modo eminente na humanidade de Jesus — existe igualmente lugar para esse movimento graças ao qual entramos no interior do nosso próprio coração para aí nos reunirmos com Jesus, tão próximo, tão acessível:

*«Quem subirá por nós aos céus para a tomar?... Quem passará por nós ao outro lado dos mares? Não; tens a palavra inteiramente perto de ti, na tua boca e no teu coração» (Dt 30, 12-14).*

*«Pensais que importa pouco para uma alma dispersa compreender esta verdade e ver que não precisa de ir ao céu para falar com o seu Pai Eterno, nem para se regalar com Ele, nem precisa de falar em voz alta? Por mais baixo que fale, está tão perto que nos ouvirá; nem precisa de asas para O ir procurar, mas apenas recolher-se na solidão e olhá-Lo dentro de si, e não se espantar com tão bom hóspede; mas com grande humildade, falar-Lhe como a pai, pedir-Lhe como a pai, contar-Lhe os seus trabalhos, pedir-Lhe remédio para eles, entendendo que não é digna de ser sua filha» (Santa Teresa de Jesus, op. cit., cap. 28).*

Quando não sabemos como rezar, é muito simples proceder deste modo: recolhemo-nos, fazemos silêncio e entremos no nosso próprio coração, desçamos ao nosso interior, reunamo-nos com essa presença de Jesus que habita em nós e permaneçamos tranquilamente com Ele. Não O deixemos sozinho, fazemos-Lhe companhia o melhor que pudermos. E se perseverarmos neste exercício, não tardaremos em descobrir a realidade daquilo a que os cristãos orientais chamam «o lugar do coração», ou a «cela interior» — para usar a expressão de santa Catarina de Sena —, esse centro da nossa pessoa onde Deus Se instala para estar connosco e onde podemos estar sempre com Ele.

Esse espaço interior de comunhão com Deus existe, foi-nos concedido, mas muitos homens e mulheres nem sequer chegam a suspeitá-lo porque nunca entraram nele, nem jamais desceram a esse jardim para colher os seus frutos. Felizes os que fizeram a descoberta do Reino de Deus dentro de si mesmos: a sua vida mudará.

O coração do homem é certamente um abismo de miséria e de pecado, mas Deus está no mais profundo dele. Retomando uma metáfora de santa Teresa de Jesus, o homem que persevera na oração é como aquele que vai tirar água de um poço. Lança o balde e, ao princípio, não obtém senão lama. Mas se tiver confiança e perseverar, chegará um dia em que aquilo que encontrará dentro do seu próprio coração será uma água muito pura: «*Quem acredita em Mim, como diz a Escritura, do seu interior brotarão rios de água viva*» (Jo 7, 38).

Isto tem uma grande importância na nossa vida. Se graças à perseverança descobrirmos esse «lugar do coração», os nossos pensamentos, as nossas escolhas e os nossos actos, que demasiadas vezes procedem da parte superficial do nosso ser (das nossas inquietações, dos nossos nervosismos, das nossas reacções imediatas...), pouco a pouco nascerão desse centro profundo da alma no qual estamos unidos a Deus pelo amor. Acederemos a um novo modo de ser em que tudo será fruto do amor, e então seremos livres.

\* \* \*

Enunciámos quatro grandes princípios que devem orientar o nosso comportamento durante a oração: primado da acção de Deus; primado do amor; a humanidade de Jesus como instrumento de comunhão com Deus; e, por último, a habitação de Deus no nosso coração. São princípios que podem servir-nos de ponto de referência para viver bem o tempo de oração.

Contudo, como já mencionámos anteriormente, para compreender melhor aquilo que é a nossa oração, devemos ter em conta a evolução da vida de oração e das etapas da vida espiritual. Tema que abordaremos a seguir.

### III. EVOLUÇÃO DA VIDA DE ORAÇÃO

#### 1. DA INTELIGÊNCIA AO CORAÇÃO

Evidentemente, a vida de oração não é uma realidade estática, mas segue um desenvolvimento, umas etapas, um progresso nem sempre linear, evidentemente, com ocasionais retrocessos — pelo menos aparentes!

Os autores espirituais que tratam da oração costumam distinguir diversas fases no seu desenvolvimento, diferentes «estados de oração», desde os mais habituais até aos mais elevados, que marcam o itinerário da alma na sua união com Deus. Santa Teresa de Jesus falará de Sete Moradas; outro autor distinguirá três fases (purgativa, iluminativa e unitiva); alguns farão suceder à meditação a oração afectiva, depois a oração do simples olhar, depois a de quietude, antes de falar do sono das potências, do raptos, do êxtase, etc.

Não pretendemos entrar num estudo detalhado das etapas da vida de oração e das graças de ordem mística — e também das provações! — que nelas encontramos, embora sejam mais frequentes do que geralmente se pensa. Remetemos para autores mais competentes e, em qualquer caso, para o público a quem destinamos este livro não é indispensável tratá-lo aqui. Acrescentaremos também que, sobretudo hoje, quando a Sabedoria de Deus parece deleitar-Se em alterar as leis clássicas da vida espiritual, não devemos tomar os esquemas que descrevem o itinerário da vida de oração de maneira demasiado rígida, como uma espécie de caminho obrigatório.

Dito isto, é necessário falar daquilo que, em nossa opinião, constitui a primeira grande evolução — a transformação fundamental da vida de oração — da qual derivam todas as posteriores. Já aludimos a este tema.

Esta evolução recebe diferentes nomes segundo os critérios e também segundo as tradições espirituais, mas encontramos-la em toda a parte, mesmo se os caminhos aconselhados ou descritos têm pontos de partida diferentes. O Ocidente, por exemplo, que geralmente propõe (ou propunha, porque hoje o acesso à oração costuma fazer-se por vias diferentes) a meditação como método inicial para fazer oração, falará da passagem da

meditação à contemplação. São João da Cruz escreve longamente sobre este tema, descrevendo esta etapa e os critérios que permitem discerni-la.

A tradição oriental da «oração de Jesus» (também chamada oração do coração), popularizada nos últimos anos pelo livro *Relatos de um Peregrino Russo*, e que tem como ponto de partida a repetição incessante de uma breve fórmula que contém o nome de Jesus, fala do momento em que a oração desce da inteligência ao coração.

Em essência, trata-se do mesmo fenómeno, mesmo se esta transformação — que podemos descrever como uma simplificação da oração, como uma passagem de uma oração «activa» para uma oração mais «passiva» — pode ter manifestações muito variadas segundo a pessoa e segundo o seu itinerário espiritual.

Em que consiste esta transformação? Um dia, como favor especial de Deus, a pessoa que perseverou na oração recebe um dom que de nenhum modo pode ser forçado, que é pura graça, embora, evidentemente, a fidelidade à oração tenha grande importância para o preparar e favorecer. Este dom pode chegar às vezes muito cedo, outras apenas depois de vários anos, e outras nunca. O Senhor costuma concedê-lo de modo quase imperceptível ao princípio. Pode não ser permanente, pelo menos no começo, e estar sujeito a avanços e retrocessos.

A característica essencial deste dom consiste em fazer passar de uma oração em que predomina a actuação humana — seja a repetição voluntária de uma fórmula, como no caso da oração de Jesus, seja a actividade discursiva do espírito no caso da meditação em que, depois de escolher um texto ou um tema de meditação e reflectir sobre ele, surgem afectos, propósitos, etc. — para uma oração em que predomina a actuação divina, na qual a alma nada mais tem a fazer senão deixar-se conduzir, mantendo-se numa atitude de simplicidade, de abandono, de atenção amorosa e serena para com Deus.

É o caso da «oração de Jesus»: a experiência de que a oração flui por si mesma no coração, mergulhando-o num estado de paz, de contentamento, de amor. No caso da meditação, o início desta nova etapa manifesta-se frequentemente numa espécie de aridez, uma incapacidade de reflectir e

uma tendência da alma para permanecer inactiva diante de Deus. Um «não fazer» que não é inércia nem preguiça espiritual, mas abandono amoroso.

Esta transformação deve ser considerada uma grande graça, também por aqueles que durante muito tempo estiveram habituados a falar muito ao Senhor ou a meditar — encontrando nisso a sua alegria — e para os quais ela tem algo de decepcionante, pois a alma tem a impressão de recuar, de que a sua oração empobrece, a sensação de que é incapaz de rezar. Já não consegue orar do modo habitual, isto é, usando a inteligência, baseando o seu discurso interior em pensamentos, em imagens, em sentimentos, etc.

Nas suas obras, são João da Cruz insistirá (e até criticará os directores espirituais que não o compreendem) em convencer as almas que recebem o dom desta graça de que este empobrecimento é a sua verdadeira riqueza, e de que não devem procurar voltar à meditação a qualquer preço. Devem limitar-se a permanecer diante de Deus numa atitude de esquecimento de si mesmas, com uma simples atenção amorosa e serena.

Porque é riqueza esta pobreza?

Porque é tão grande graça a passagem para esta nova etapa que acabámos de descrever?

Por uma razão muito simples e fundamental que são João da Cruz explica muito bem. Tudo o que entendemos de Deus ainda não é Deus; tudo o que podemos pensar, imaginar ou sentir de Deus, ainda não é Deus! Deus está infinitamente acima de tudo isso, de qualquer imagem, de qualquer representação, de qualquer percepção sensível. Contudo, se assim o podemos dizer, não está acima da fé, não está acima do amor. A fé, diz o Doutor Místico, é o único meio de que dispomos para nos unirmos a Deus; isto é, o único acto que nos alcança a posse de Deus: a fé, como movimento simples e amoroso de união com Deus, que Se nos revela e Se nos entrega em Jesus.

Para nos aproximarmos de Deus convém servir-nos de considerações, da imaginação, dos gostos: são-nos úteis na medida em que nos fazem bem, nos estimulam, nos ajudam a converter-nos, fortalecem a nossa fé e o nosso amor. Contudo, não podemos chegar à essência de Deus servindo-nos

destes meios, porque Ele está fora do alcance da nossa inteligência e da nossa sensibilidade. Só a fé animada pelo amor nos permite aceder ao próprio Deus. E esta fé só pode exercer-se à custa de uma espécie de desprendimento das imagens e dos gostos sensíveis. Por isso, em determinados momentos Deus retira-Se sensivelmente, de modo que só actue a nossa fé, enquanto as outras faculdades parecem incapazes de funcionar.

Assim, quando a alma já não pensa, não se ajuda de imagens, não sente nada de particular, mas se mantém simplesmente numa atitude de adesão amorosa a Deus, mesmo se essa alma não percebe nada de diferente, se tem a impressão de não fazer nada e de que nada acontece, Deus comunica-Se secretamente com ela de um modo mais profundo e muito mais substancial.

A oração já não é agora a actividade do homem que, falando, empregando a sua inteligência e as demais faculdades, etc., entra em contacto com Deus, mas transforma-se numa espécie de profunda efusão de amor, umas vezes sensível e outras insensível, pela qual Deus e a alma comunicam um com o outro. Isso é a contemplação segundo são João da Cruz: essa «*efusão secreta, pacífica e amorosa*» pela qual Deus Se nos dá. Deus derrama-Se na alma e a alma derrama-se em Deus num movimento quase imóvel produzido pela obra do Espírito Santo na alma.

É algo impossível de descrever com palavras, mas muitas pessoas vivem-no na sua oração, frequentemente sem terem consciência disso. Assim como Monsieur Jourdain escrevia em prosa sem o saber, muitas almas simples são contemplativas sem se aperceberem da profundidade da sua oração. E sem dúvida é melhor assim.

Independentemente do ponto de partida da vida de oração — que, como vimos, pode ser muito variado — o Senhor deseja conduzir muitas almas a este termo ou, pelo menos, a esta etapa. Depois, há tudo aquilo que o Espírito Santo pode suscitar como etapas posteriores, como graças ainda mais elevadas de que não falaremos.

É surpreendente verificar que em tradições tão afastadas como a da «oração de Jesus» e aquela que representa são João da Cruz — nas quais os caminhos propostos são tão diferentes —, ao descreverem a graça da

contemplação para a qual ambos os caminhos conduzem, empregam expressões quase semelhantes. Por exemplo, quando são João da Cruz descreve a contemplação como «*uma doce respiração de amor*», cremos reconhecer a linguagem da *Filocalia*.

### O CORAÇÃO FERIDO

Faremos agora algumas considerações que são como uma síntese do que foi dito nos últimos capítulos, e que nos colocam num ponto em que tudo se reúne e se concretiza: o primado do amor, a contemplação, a oração do coração, a humanidade de Jesus, etc.

Em definitiva, a experiência mostra que para rezar bem, para chegar a esse estado de oração passiva de que falámos, em que Deus e a alma comunicam profundamente, é preciso que o coração esteja ferido. Ferido de amor de Deus, ferido de sede pelo Amado. Só à custa de uma ferida pode a oração descer ao coração e morar nele. É preciso que Deus nos tenha tocado num nível bastante profundo do nosso ser para que não possamos viver sem Ele. Sem esta ferida de amor, a nossa oração, em definitiva, nunca será mais do que um exercício intelectual, isto é, um piedoso exercício de espiritualidade, e não essa íntima comunhão com Aquele cujo coração foi ferido de amor por nós.

Falámos da humanidade de Jesus como mediador entre Deus e o homem. O centro da humanidade de Jesus é o seu coração ferido. O Coração de Jesus foi aberto para que o amor divino pudesse derramar-se sobre nós e para que tivéssemos acesso a Deus. E só poderemos receber essa efusão de amor se o nosso próprio coração se abrir por uma ferida. Então haverá essa autêntica troca de amor que é o único fim da vida de oração; então ela chega a ser aquilo que deve: um coração dentro de outro Coração!

Segundo os momentos, esta ferida produzida pelo amor terá diferentes manifestações. Poderá ser desejo, busca ansiosa do Amado, arrependimento e dor pelo pecado, sede de Deus, agonia da ausência; poderá ser doçura que dilata a alma; poderá ser felicidade inefável; poderá ser paixão e chama ardente. Fará de nós seres marcados por Deus para sempre, seres que não podem ter outra vida senão a vida de Deus neles.

Evidentemente, quando Se nos revela, o Senhor procura curar-nos: curar-nos das nossas amarguras, das nossas faltas, das nossas culpas verdadeiras ou falsas, da nossa dureza, etc. Sabemo-lo, e todos esperamos essa cura; mas importa compreender que, num certo sentido, Ele procura mais ferir-nos do que curar-nos. Ferindo-nos cada vez mais profundamente, proporciona-nos a verdadeira cura. Qualquer que seja a atitude de Deus para conosco, quer Se faça próximo quer pareça distante, quer Se mostre terno quer indiferente (na vida de oração dão-se estas alternâncias!), o seu fim é sempre ferir-nos de amor cada vez mais.

No *Tratado do Amor de Deus* de São Francisco de Sales há um belo capítulo onde o santo mostra as diferentes maneiras que Deus emprega para ferir de amor a alma. Por exemplo, também quando Deus parece abandonar-nos, deixar-nos com os nossos defeitos, na secura, só o faz para nos ferir mais vivamente:

*«Esta pobre alma, que está decidida a morrer antes de ofender a Deus, mas que não sente, contudo, uma única centelha de fervor, antes pelo contrário, uma extrema frieza que a paralisa e a torna tão fraca que cai continuamente em imperfeições evidentes, esta alma está ferida, pois o seu amor sofre enormemente ao ver que Deus parece não ver quanto ela O ama, abandonando-a como uma criatura que não Lhe pertence, e pensa que entre os seus defeitos, as suas distrações e a sua frieza, nosso Senhor Lhe lança esta censura: Como podes dizer que Me amas, se a tua alma não está comigo? Essa seta de dor que atravessa o seu coração é uma seta de dor que procede do amor, pois se ela não amasse, não a afligiria o temor que tem de não amar»* (*Tratado do Amor de Deus*, Livro VI, cap. 15).

Às vezes, Deus fere-nos mais eficazmente deixando-nos na nossa pobreza do que curando-nos!

Com efeito, Deus não pretende tanto tornar-nos perfeitos como unir-nos a Ele. Uma certa perfeição (segundo a imagem que costumamos fazer dela...) tornar-nos-ia auto-suficientes e independentes; pelo contrário, estar feridos torna-nos pobres mas põe-nos em comunicação com Ele. E isso é o que conta: não se trata de alcançar uma perfeição ideal, mas de não poder viver sem Deus, de estar ligados a Ele de uma maneira constante — tanto na nossa pobreza como na nossa virtude —, de tal modo que o seu amor

possa derramar-se em nós sem cessar, e que sintamos a necessidade de nos entregarmos totalmente a Ele, porque é a única solução! E esse é o laço que nos santificará, que nos conduzirá à perfeição.

Esta verdade explica muitas coisas da nossa vida espiritual. Ajuda-nos a compreender porque Jesus não libertou São Paulo do seu espinho na carne, desse «*anjo de Satanás encarregado de o esbofetear*», quando lhe respondeu: «*Basta-te a minha graça, pois a minha força manifesta-se plenamente na fraqueza*» (II Cor 12, 9).

Isto explica também porque os pobres e os pequenos, os que foram feridos pela vida, têm frequentemente graças de oração que não se encontram nos poderosos.

Fazer oração: manter aberta a ferida

Em definitiva, a oração consiste sobretudo em manter aberta esta ferida de amor, impedir que ela se feche. É isso também que deve guiar-nos para saber o que devemos fazer na oração. Quando a ferida corre o risco de se fechar ou se atenua pela rotina, pela preguiça, pela perda do primeiro amor, então é preciso agir, é preciso despertar, despertar o nosso coração, estimulá-lo a amar utilizando todos os bons pensamentos, os propósitos, fazendo o esforço — para usar a expressão de Santa Teresa — de tirar a água que nos falta; até que o Senhor, compadecido de nós, nos dê a chuva. Isso pode exigir, por vezes, um esforço constante. «*Levantei-me e percorri a cidade, as ruas e as praças, procurando o amado da minha alma!*» (Cant. 3, 2).

Se, pelo contrário, o coração está aberto, se o amor se derrama — pode ser com força, mas também com extraordinária suavidade, pois os movimentos do amor divino são às vezes quase insensíveis, já o dissemos, mas há efusão de amor porque o coração está desperto, atento: «*Eu durmo, mas o meu coração vela!*» (Cant. 5, 2) —, então é preciso entregar-se simplesmente a essa efusão de amor, sem fazer outra coisa senão consentir nela ou fazer aquilo que esse amor suscitar em nós como resposta.

Dissemos que os pontos de partida da vida de oração podem ser muito diferentes. Aludimos à meditação, à «oração de Jesus», que não são mais do

que exemplos. E eu creio que hoje, neste século tão especial em que estamos tão feridos, Deus tão perseguido e as etapas da vida espiritual frequentemente alteradas, muitas vezes vemos-nos como introduzidos de improviso na vida de oração: recebemos quase imediatamente essa ferida de que falámos através da graça de uma conversão; pela experiência da efusão do Espírito Santo como pode acontecer na renovação carismática (ou em qualquer outro lugar!); no meio de uma provação providencial com a qual Deus nos torna seus. O papel que nos compete na vida de oração consiste então em sermos fiéis a ela; em perseverarmos no diálogo íntimo com Aquele que nos tocou com o objectivo de «manter aberta a ferida»; em impedir que ela se feche quando chegar o «momento duro», quando se afastar a experiência de Deus e pouco a pouco esquecermos o passado, deixando-o enterrar-se sob o pó da rotina, do esquecimento, da dúvida...

### O NOSSO CORAÇÃO E O CORAÇÃO DA IGREJA

Para terminar esta parte, gostaríamos de acrescentar algumas palavras sobre o alcance eclesial da vida de oração. Em primeiro lugar, por se tratar de um mistério muito belo que pode estimular extraordinariamente a perseverança na vida de oração. E também para não deixar no leitor a impressão — absolutamente falsa — de que esse componente tão essencial da vida cristã como é a dimensão eclesial é alheio à vida de oração ou apenas mantém com ela uma ligação periférica. Muito pelo contrário: entre a vida da Igreja, com a amplitude universal da sua missão, e aquilo que acontece entre a alma e o seu Deus na intimidade da oração, existe um laço frequentemente invisível, mas extremamente profundo. Assim se explica o facto de uma carmelita, que jamais abandonou o seu convento, ter sido declarada padroeira das missões...

Haveria muito a dizer sobre este tema, sobre a relação entre missão e contemplação, sobre o modo como a contemplação nos introduz intimamente no mistério da Igreja e da comunhão dos Santos, etc.

A graça da oração vem sempre acompanhada de uma profunda inserção no mistério da Igreja. Isto é patente na tradição carmelita que, dito de modo mais explícito e mais radical, procura a união com Deus através de um caminho de oração, num percurso que exteriormente pode parecer

demasiado individualista. Mas, ao mesmo tempo, é nela que se encontra explicado do modo mais claro e mais evidente o vínculo entre a vida contemplativa e o mistério da Igreja. Contudo, este vínculo não pode ser entendido de um modo superficial, com critérios de visibilidade e eficácia imediata, mas apreendido em toda a sua profundidade mística: é extremamente simples mas profundo; realiza-se pelo Amor, porque entre Deus e a alma só se trata de Amor. E na eclesiologia implícita na doutrina dos grandes representantes do Carmelo (Teresa de Jesus, João da Cruz, Teresa de Lisieux), aquilo que constitui a essência do mistério da Igreja é também o Amor. O amor que une Deus e a alma, e o Amor que constitui a realidade profunda da Igreja são idênticos, porque este amor é o dom do Espírito Santo.

Santa Teresa de Jesus morrerá dizendo: «*Sou filha da Igreja.*» Se funda os seus carmelos, enclausura as suas monjas e as conduz pela via mística, fá-lo-á em resposta às necessidades da Igreja do seu tempo: a santa estava profundamente comovida pelos estragos da reforma protestante e pelos relatos dos conquistadores acerca daqueles imensos povos pagãos que era preciso ganhar para Cristo. «*O mundo está a arder e não é tempo de nos ocuparmos de coisas de pouca importância.*»

São João da Cruz afirma muito claramente que o amor gratuito e desinteressado de Deus vivido na oração é aquilo que mais aproveita à Igreja e de que ela tem maior necessidade: «*Um acto de puro amor beneficia mais a Igreja do que todas as obras do mundo.*»

Santa Teresa de Lisieux descreve da maneira mais bela e mais completa esse laço entre o amor pessoal por Deus vivido na oração e o mistério da Igreja. Entra no Carmelo para «*rezar pelos sacerdotes e pelos grandes pecadores*» e o momento fundamental da sua vida será aquele em que descobrirá a sua vocação: ela, que deseja ter todas as vocações porque quer amar Jesus loucamente e servir a Igreja de todos os modos possíveis, e cujos desejos desproporcionados são um martírio, só encontrará a paz quando a Escritura lhe fizer compreender que o maior serviço que pode prestar à Igreja, e aquele que contém todos os outros, é manter nela o fogo do amor:

*«... sem este amor, os missionários deixariam de anunciar o Evangelho, os mártires de entregar a sua vida... Finalmente descobri a minha vocação: no coração da Igreja, minha mãe, eu serei o amor!»*

Isto verifica-se sobretudo na oração:

*«Sinto que, quanto mais o fogo do amor abrasar o meu coração, mais direi: Atrai-me; quanto mais as almas se aproximarem de mim (pobre resto de ferro inútil se me afastasse do braseiro divino), mais rapidamente acorrerão ao perfume do seu Amado, porque uma alma abrasada de Amor não pode permanecer inactiva. Como Maria Madalena, prostra-se aos pés de Jesus e escuta a sua palavra doce e inflamada. Embora pareça não dar nada, dá muito mais do que Marta, que se preocupa com muitas coisas e deseja que a sua irmã a imite... Todos os santos compreenderam isto assim, e talvez especialmente aqueles que encheram o universo com a luz da doutrina evangélica. Não foi acaso da oração que os santos Paulo, Agostinho, João da Cruz, Tomás de Aquino, Francisco, Domingos e tantos outros ilustres Amigos de Deus obtiveram essa ciência divina que fascinou os grandes génios? Um sábio disse: “Dai-me uma alavanca e moverei o mundo”. O que Arquimedes não conseguiu, porque o seu pedido não era dirigido a Deus e era feito apenas de um ponto de vista material, os santos conseguiram-no em toda a sua plenitude. O Todo-Poderoso deu-lhes como ponto de apoio: ELE MESMO e SÓ ELE; como alavanca, a oração, que abraça com o seu fogo de amor; e foi assim que moveram o mundo; é assim que os santos ainda militantes o movem; e os futuros santos também o moverão até ao fim do mundo.»*

A vida de Teresa apresenta este belo mistério: Teresa nunca quis viver senão uma única coisa, um trato de coração a coração com Jesus; mas quanto mais entra nesse coração, quanto mais se centra no amor de Jesus, mais o seu coração se alarga e dilata ao mesmo tempo no amor à Igreja; o seu coração torna-se grande como a Igreja, para além dos limites do espaço e do tempo. Aliás, é o único modo de compreender verdadeiramente a Igreja. Quem não vive na sua oração uma relação sponsal com Deus nunca compreenderá realmente a Igreja, não captará a sua identidade profunda. Porque ela é a Esposa de Cristo.

Na oração, Deus comunica-Se à alma e transmite-lhe o seu desejo de que todos os homens se salvem. O nosso coração identifica-se com o Coração de Jesus, partilha o seu amor pela sua Esposa que é a Igreja e a sua sede de dar a vida por ela e por toda a humanidade. «*Tende em vós os mesmos sentimentos de Cristo*», diz-nos são Paulo. Sem a oração, esta identificação com Cristo é impossível.

O facto de ter posto em evidência o profundo laço de coração a coração com Jesus na oração, e a inserção no coração da Igreja, foi a característica própria do Carmelo. Indubitavelmente, podemos ver nisso uma graça mariana: não é o Carmelo a primeira ordem mariana do Ocidente? Quem, senão Maria, a Esposa por excelência e figura da Igreja, poderia introduzir-nos nestas profundidades?

## V. AS CONDIÇÕES MATERIAIS DA ORAÇÃO

A seguir faremos algumas observações a propósito das condições externas da oração: duração, momentos, posturas, lugares adequados.

Evidentemente, não se lhes deve atribuir uma importância excessiva, pois nesse caso faríamos da vida de oração uma técnica, ou concentrar-nos-íamos no que não é essencial, o que seria um erro. Em princípio, pode-se fazer oração com a santa liberdade dos filhos de Deus: não importa quando, não importa onde e com uma grande variedade de atitudes físicas. Contudo, não somos espíritos puros, somos seres de carne e osso, condicionados pelo corpo, pelo espaço e pelo tempo. E quando por vezes o espírito é incapaz de rezar, felizmente o «irmão burro» pode vir em seu auxílio e, de algum modo, suprir com um sinal da cruz, com uma atitude de prostração, com os movimentos da mão sobre as contas do rosário...

### 1. TEMPO

#### O momento para fazer oração

Qualquer momento é bom para fazer oração mas, dentro das nossas possibilidades, procuremos dedicar-lhe os momentos mais favoráveis: aqueles em que a alma está relativamente fresca, ainda não esmagada por preocupações imediatas, em condições de não sermos interrompidos de três em três minutos, etc. Dito isto, nem sempre dispomos de tempo para escolher o momento ideal. Na maior parte das vezes vemos-nos obrigados a aproveitar os escassos momentos propícios que os nossos compromissos nos concedem.

Se possível, é preciso saber aproveitar a graça própria de determinadas circunstâncias. Certamente, o tempo que se segue à Eucaristia é um momento privilegiado para a oração.

Este ponto parece-nos importante: é preciso lutar para que a oração se torne um hábito, para que não seja uma excepção, esse momento arrancado com grande esforço do meio das outras actividades, mas para que faça parte do ritmo normal da nossa vida e que o seu lugar nesse ritmo nunca seja

posto em questão. A fidelidade (tão essencial, como vimos) será extraordinariamente favorecida. A vida humana compõe-se de ritmos: ritmo do coração, da respiração, do dia e da noite, das refeições, da semana, etc. A oração deve fazer parte desses ritmos para se tornar um costume, tão vital como todos os que constituem a nossa existência. O costume — em oposição à rotina — não deve ser entendido como algo negativo; pelo contrário, é a facilidade de fazer naturalmente uma coisa que ao princípio exigia luta e esforço. O lugar que Deus ocupa no nosso coração é o lugar que ocupa no ritmo da nossa vida, dos nossos hábitos. A oração deve tornar-se a respiração da nossa alma.

Acrescentaremos que o ritmo fundamental da vida é o do dia. Sempre que possível, a nossa oração deve ser quotidiana.

#### Tempo dedicado à oração

Algumas observações sobre o tempo dedicado à oração. Deve ter uma duração adequada. Dedicar cinco minutos à oração não é dar o nosso tempo a Deus: concedem-se cinco minutos a qualquer pessoa de quem desejamos desembaraçar-nos. Um quarto de hora é o mínimo estrito. E quem tiver a possibilidade não deve hesitar em fazer uma hora diária, como veremos mais adiante.

Contudo, é preciso evitar ser demasiado ambicioso ao fixar a duração da oração, sob pena de fazer mais do que as nossas forças permitem e dar lugar ao desânimo. Vale mais um tempo relativamente breve (vinte minutos ou meia hora) vivido fielmente todos os dias, do que duas horas de vez em quando e de forma irregular.

É importante fixar um tempo mínimo para a oração e não o abreviar (salvo em casos excepcionais). Seria um erro fixá-lo segundo o prazer que nela encontramos. Quando começa a tornar-se um pouco aborrecida, deixamo-la. Em algumas ocasiões, se surgir o cansaço ou uma excessiva tensão nervosa, pode ser conveniente parar. Como regra geral, se queremos que a oração dê os seus frutos, é preciso mantermo-nos fielmente a um tempo mínimo e não ceder à tentação de o encurtar. Além disso, a experiência mostra-nos que, frequentemente, o Senhor nos visita e nos

abençoa nos cinco últimos minutos, enquanto durante o resto do tempo estivemos «sem apanhar nada», como aconteceu a São Pedro na pesca.

## 2. LUGAR

Deus está presente em toda a parte e pode-se rezar em qualquer lugar: num quarto, num oratório, diante do Santíssimo Sacramento, no comboio e até na fila do supermercado.

Na medida do possível, convém procurar um lugar que favoreça o silêncio e o recolhimento, a atenção à presença de Deus. O lugar preferível é uma capela com o Santíssimo Sacramento, sobretudo se estiver exposto, para aproveitar a graça da Presença de Deus.

Se fazemos a oração em casa, procuremos encontrar um canto adequado e tranquilo, com alguma imagem da Virgem ou do Crucifixo, e tudo o que nos possa ajudar. Precisamos dos sinais sensíveis; por esse motivo o Verbo Se fez carne, e faríamos mal em desprezar essas coisas, em não nos rodearmos de objectos que ajudem a nossa devoção. Quando se torna difícil, um olhar para essa imagem permite-nos recolocar-nos na presença de Deus.

Assim como há um tempo para a oração, deve haver um espaço dedicado a ela em cada casa. Hoje, muitas famílias sentem a necessidade de ter um quarto ou um canto que seja uma espécie de oratório. E é bom tê-lo.

## 3. A POSTURA

Qual é a postura aconselhável para fazer oração?

Não é importante em si mesma. Como já dissemos, a oração nada tem a ver com o yoga. Depende de cada um, do seu estado de saúde, do seu cansaço, daquilo que pessoalmente lhe convém. Podemos fazer oração sentados, de joelhos, prostrados, de pé ou deitados.

Contudo, além deste princípio de liberdade, as duas sugestões seguintes podem ajudar-nos.

Por um lado, é preciso que a atitude adoptada para a oração nos permita uma certa estabilidade, uma certa imobilidade. Que favoreça o recolhimento, permita respirar tranquilamente, etc. O facto de estarmos mal instalados obriga-nos a mudar de posição de três em três minutos e, evidentemente, isso não favorece a disposição de plena presença de Deus, essencial na oração.

E, inversamente, também não convém que a posição corporal seja demasiado relaxada. Com efeito, se na base da oração figura o exercício de atenção à presença de Deus, a posição do corpo deve permitir e favorecer essa atenção, que não deve ser uma tensão, mas a orientação do coração para Deus.

Às vezes, quando surge a tentação da preguiça ou do relaxamento, uma melhor posição corporal — isto é, mais representativa de uma busca e de um desejo de Deus — de joelhos num genuflexório e com as mãos abertas, por exemplo, permite-nos reencontrar mais facilmente a atenção para com Ele; também aí podemos utilizar suavemente o «irmão burro», colocando-o ao serviço da alma.

## V. ALGUNS MÉTODOS DE ORAÇÃO

### 1. INTRODUÇÃO

À luz de tudo o que foi dito anteriormente, diremos agora algumas breves palavras sobre os métodos utilizados principalmente para fazer oração.

Em muitas ocasiões não será necessário método algum. Mas pode ser útil apoiar-se num ou noutro procedimento dos que vamos expor.

Façamos alguns comentários preliminares. Em que nos devemos basear para escolher uma forma de oração em vez de outra? Creio que este é um campo em que somos absolutamente livres. Cada um deve optar simplesmente pelo método que mais lhe convenha, com o qual se sinta à vontade e que lhe permita crescer no amor de Deus. Devemos apenas estar atentos a permanecer sempre, qualquer que seja o método empregado, no «clima espiritual» que procurámos descrever nestas páginas, e o Espírito Santo nos guiará e fará o resto. Também é preciso ser perseverante: independentemente do método utilizado, haverá sempre momentos de aridez, e não devemos abandonar uma forma de oração ao fim de poucos dias porque ela não nos dá imediatamente os frutos desejados. Contudo, devemos também sentir-nos livres e desapegados, e quando o Espírito nos impulsionar a deixar um modo de oração que foi o nosso — e que foi bom e fecundo num período da nossa vida — porque chegou o momento de passar a outra coisa, não devemos continuar agarrados aos nossos hábitos.

Acrescentemos, por fim, que se podem combinar vários métodos: na nossa oração pode haver uma parte de meditação e alguns momentos consagrados à «oração de Jesus», por exemplo. Contudo, devemos evitar o «esvoaçar»: não convém mudar de actividade de cinco em cinco minutos; a oração deve tender para uma certa imobilidade, para uma certa estabilidade que lhe permita tornar-se uma verdadeira troca de amor. Os movimentos do amor são atitudes estáveis porque comprometem todo o ser na acolhida de Deus e na entrega de si mesmo.

### 2. A MEDITAÇÃO

Como já tivemos ocasião de dizer, a partir do século XV a meditação figura na base de todos os métodos de oração apresentados no Ocidente.

É uma prática muito antiga, evidentemente, pois tem as suas raízes no costume — constante na Igreja e até na tradição judaica que a precede — da leitura espiritual e interiorizada da Sagrada Escritura, que conduz à oração, e que tem um dos seus exemplos mais característicos na «lectio divina» dos mosteiros.

A meditação consiste, depois de um tempo de preparação mais ou menos longo e mais ou menos estruturado (colocarmo-nos na presença de Deus, invocar o Espírito Santo, etc.), em tomar um texto da Escritura ou uma passagem de um autor espiritual e lê-lo lentamente; a seguir, fazer algumas «considerações» sobre ele (tentar compreender o que Deus nos diz através dessas palavras, ver como aplicá-las à nossa vida, etc.), considerações que devem iluminar a nossa inteligência e alimentar o nosso amor, de modo que delas brotem afectos, propósitos, etc.

Esta leitura não tem por objectivo aumentar os nossos conhecimentos intelectuais, mas fortalecer o nosso amor a Deus; por isso, deve ser feita lentamente, sem avidez. Detemo-nos num ponto particular e «ruminamo-lo» enquanto ele nos proporcionar alimento para a alma; transformamo-lo em oração, em diálogo com Deus, em acção de graças ou em adoração. Depois, quando esgotámos esse ponto determinado que é objecto da meditação, passamos ao seguinte ou continuamos a leitura do texto... Costuma ser aconselhável terminar com uma revisão de tudo o que foi meditado, dando graças a Deus, pedindo-Lhe ajuda para o pôr em prática, etc. Os livros que fornecem temas e métodos de meditação são numerosos: para ter uma ideia do que se poderia aconselhar neste campo, convém ler a bela carta do P. Libermann (fundador dos Spiritains) ao seu sobrinho — citada no apêndice — e também os conselhos de São Francisco de Sales na sua *Introdução à Vida Devota*.

A vantagem da meditação é que nos dá um método acessível para começar, não demasiado difícil de pôr em prática. Evita-nos o risco da preguiça espiritual, pois apela à actividade pessoal, à reflexão, à vontade, etc.

A meditação também tem os seus riscos, pois pode tornar-se mais um exercício da inteligência do que do coração; e chegar, por vezes, a estarmos mais atentos ao que fazemos sobre Deus do que ao próprio Deus! Ou então empenharmo-nos subtilmente no trabalho próprio do espírito pelo prazer que encontramos nele.

A meditação apresenta ainda o inconveniente de que, às vezes muito cedo e outras ao fim de algum tempo, se torna simplesmente impossível! A alma já não consegue meditar, nem ler, nem fazer considerações, como as que descrevemos.

Geralmente, isso é um bom sinal. Com efeito, esta aridez indica frequentemente que o Senhor deseja fazer entrar a alma numa forma de oração mais pobre, mas mais passiva e mais profunda. Como já explicámos, é uma passagem indispensável, pois a meditação une-nos a Deus através de conceitos, de imagens, de sensações, mas Deus está acima de tudo isso e, num dado momento, é preciso abandoná-los para encontrar Deus em Si mesmo, mais pobremente mas mais essencialmente. O ensinamento fundamental de São João da Cruz sobre a meditação não consiste tanto em dar conselhos para meditar bem, como em incitar a alma a saber abandoná-la sem inquietação quando chega o momento, e a considerar a incapacidade de meditar como um ganho e não como uma perda.

Para terminar, digamos que a meditação é boa, desde que nos liberte do apego ao mundo, do pecado, da tibieza, e nos aproxime de Deus. É preciso saber deixá-la quando chega o momento, momento que não nos compete decidir, evidentemente, pois isso pertence à Sabedoria divina. Acrescentemos também que, mesmo se não se pratica a meditação como forma habitual de oração, às vezes pode ser conveniente voltar a ela, à leitura e às considerações, a uma procura mais activa de Deus, se isso nos for útil para sair de uma certa preguiça ou do relaxamento que pode sobrevir-nos.

Por fim, se não é — ou já não é — a base da nossa oração, a meditação, sob a forma de *lectio divina*, deve ocupar um lugar na nossa vida espiritual; é indispensável ler frequentemente a Sagrada Escritura ou livros espirituais para alimentar a nossa inteligência e o nosso coração com as coisas de

Deus, sabendo interromper de vez em quando a leitura para «rezar» os pontos que particularmente nos tocam.

Que pensar da meditação como meio de oração nos nossos dias? Evidentemente, não há razões para a excluir ou desaconselhar, desde que saibamos evitar os escolhos que assinalámos e tirar dela proveito para avançar. Contudo, é certo que, por causa da sensibilidade e do tipo de experiência espiritual de hoje, muitas pessoas não se sentem à vontade a meditar e preferem um modo de rezar menos sistemático, mas mais simples e imediato.

### 3. A ORAÇÃO DO CORAÇÃO

Na tradição cristã oriental, especialmente na Rússia, a via para entrar na vida de oração é a «Oração de Jesus» ou Oração do Coração. Ao longo destes últimos anos, esta piedosa tradição difundiu-se pelo Ocidente, conduzindo muitas almas à oração interior.

Consiste na repetição de uma breve fórmula do tipo: «*Jesus, Filho do Deus vivo, tende piedade de mim, pecador!*»; a fórmula utilizada deve incluir o nome de Jesus, o nome humano do Verbo. Esta forma de rezar está ligada a toda uma bela espiritualidade do Nome que encontra as suas raízes na Bíblia; trata-se, portanto, de uma tradição muito antiga. Testemunha disso é, entre outros, são Macário do Egipto, no século IV:

*«As coisas mais ordinárias serviam-lhe de sinal para se elevar às sobrenaturais. Recordava a são Pacómio um costume das mulheres orientais: “Quando eu era criança, via-as mastigar bétel para tornar doce a sua saliva e eliminar o mau cheiro da boca. Assim deve ser para nós o Nome de Nosso Senhor Jesus Cristo: se mastigarmos esse nome bendito pronunciando-o constantemente, Ele traz às nossas almas completa doçura e revela-nos as coisas celestes; Ele, que é o alimento da alegria, a fonte da saúde, a suavidade das águas vivas, a doçura de todas as doçuras; e afasta da alma qualquer mau pensamento esse nome d’Aquele que está nos Céus, Nosso Senhor Jesus Cristo, Rei dos reis, Senhor de todos os senhores, recompensa celeste dos que O procuram de todo o coração.”»*

A vantagem deste tipo de oração é que é pobre, simples, baseada numa atitude de grande humildade. E o Oriente testemunha que ela pode conduzir a uma intensa vida mística de união com Deus.

Pode ser praticada em qualquer lugar e momento, mesmo no meio das ocupações, conduzindo assim à oração contínua. Geralmente, vai-se simplificando com o tempo e acaba por não ser mais do que uma invocação do Nome: «*Jesus*», ou algo muito breve: «*amo-Te!*», «*piedade!*», etc., segundo aquilo que o Espírito sugerir pessoalmente a cada um.

E sobretudo — mas isto é um dom gratuito de Deus e de nenhum modo pode ser «forçado» — desce «da inteligência ao coração»; ao mesmo tempo que se simplifica, interioriza-se, de tal modo que chega a tornar-se quase automática e permanente, como uma espécie de habitação constante do Nome de Jesus no coração. O coração reza sem cessar levando esse Nome com amor. E, de certo modo, acaba-se por viver permanentemente dentro dele, na companhia do Nome de Jesus, Nome do qual procedem o amor e a paz. «*O teu nome é um perfume derramado*» (Cant. 1, 3).

Evidentemente, esta «oração de Jesus» é uma excelente forma de oração, embora nem todos sejam capazes de a praticar, pelo menos da maneira que descrevemos. Isso não impede, certamente, que seja muito recomendável rezar levando o nome de Jesus no mais profundo do coração e da memória, pronunciando-o frequentemente, pois por esse meio unimo-nos a Deus: o nome representa, ou melhor, torna presente, a Pessoa.

O perigo da «oração de Jesus» consiste em forçar as coisas: na obrigação de uma repetição mecânica e opressiva que daria lugar a uma tensão nervosa. Deve praticar-se com moderação, com suavidade, sem forçar, sem pretender prolongá-la para além daquilo que Deus concede, e deixando-Lhe, se assim o quiser, o cuidado de a transformar em algo mais interior e mais contínuo. Não devemos esquecer o princípio que enunciámos desde o começo: a oração profunda não é fruto da técnica, mas uma graça.

#### 4. O ROSÁRIO

Algumas pessoas podem surpreender-se ao ver-nos qualificar o rosário como método de oração. Contudo, creio que, graças a ele (sem o saberem!), muitas almas chegaram à oração contemplativa e acederam até à oração contínua.

O rosário é também uma oração simples, pobre, para os pobres (não é verdade?) e que tem a vantagem de servir para tudo: pode ser uma oração comunitária, familiar, uma oração de intercessão (haverá algo mais natural do que rezar uma dezena por alguém?). Mas, pelo menos para aqueles que recebem essa graça, pode ser também uma oração do coração que faz entrar na oração, de um modo análogo à «oração de Jesus». Acaso a *Ave-Maria* não contém também o nome de Jesus?

No rosário, Maria impele-nos para a oração, dá-nos acesso à humanidade de Jesus e introduz-nos nos mistérios do seu Filho. De certo modo, faz-nos participar da sua oração, a mais profunda que jamais existiu.

O rosário, rezado lentamente, com recolhimento, costuma ter o poder de nos unir a Deus na comunhão do coração. Não nos dá acesso ao coração de Jesus o coração de Maria? O autor destas linhas experimentou frequentemente que, quando lhe é difícil fazer oração, quando lhe custa recolher-se na presença de Deus, basta-lhe começar a rezar o rosário (sem chegar a terminá-lo na maior parte das vezes...) para se encontrar imediatamente num estado de paz interior e de comunhão com o Senhor. É evidente que hoje, depois de um período de abandono, o rosário «regressa em força» como um precioso meio de entrar na graça da oração amorosa e profunda. Não se trata de uma moda ou de um regresso a uma devoção antiquada, mas de um sinal da presença maternal de Maria — tão forte nos nossos dias — que, através da oração, deseja conduzir o coração de todos os seus filhos ao Pai.

## 5. COMO REAGIR DIANTE DE CERTAS DIFICULDADES

Aridez, desânimo, tentações

Quaisquer que sejam os métodos utilizados, a vida de oração enfrenta, evidentemente, certas dificuldades às quais já aludimos: aridez, desânimo, experiência da nossa miséria, sensação de inutilidade, etc.

Estas dificuldades são inevitáveis; a primeira coisa que temos a fazer é não nos admirarmos, não nos perturbarmos nem inquietarmos quando elas surgem. Não só são inevitáveis, como são boas: purificam o nosso amor a Deus, fortalecem-nos na fé, etc. Devemos recebê-las como uma graça, pois fazem parte da pedagogia de Deus a nosso respeito, para nos santificar e aproximar d'Ele. O Senhor nunca permite um tempo de provação que não tenha por objectivo conceder-nos depois uma graça mais abundante. O importante, como já dissemos, é não desanimar e perseverar. O Senhor, que vê a nossa boa vontade, fará com que tudo redunde em nosso benefício. As diferentes indicações que oferecemos ao longo destas páginas parecem-nos suficientes para compreender o sentido dessas dificuldades e poder enfrentá-las adequadamente.

No caso de grandes dificuldades persistentes que nos façam perder a paz — uma incapacidade duradoura e total para rezar, o que pode acontecer — é desejável recorrer a um director espiritual que nos tranquilize e nos dê os conselhos apropriados.

## 5. As distrações

Diremos apenas algumas palavras sobre uma das dificuldades mais comuns: as distrações.

São absolutamente normais e, sobretudo, não devem surpreender-nos nem entristecer-nos. Quando nos apercebemos de que estamos distraídos, quando a nossa mente começa a vaguear sem sabermos por onde, não devemos desanimar nem aborrecer-nos connosco mesmos, mas simplesmente, tranquilamente e com doçura, reconduzir a nossa alma para Deus. E se a nossa hora de oração não consistisse senão nisto, em divagar incessantemente e incessantemente voltar para Deus, isso também não seria tão grave. Se cada vez que advertimos a nossa distração procurámos regressar junto do Senhor, esta oração, por mais pobre que seja, terá sem dúvida sido muito agradável a Deus... Deus é Pai, sabe de que somos feitos e não nos pede êxitos, mas boa vontade. Por vezes é mais benéfico saber aceitar a nossa pobreza sem desanimar nem entristecer-nos do que fazer tudo perfeitamente.

Acrescentemos também que — salvo certos estados excepcionais provocados pelo próprio Senhor — é absolutamente impossível controlar e fixar de modo completo a actividade do espírito humano, estar totalmente recolhidos e atentos sem nenhuma distracção nem dispersão. A oração supõe recolhimento, certamente, mas não é uma técnica de concentração mental. Procurar alcançar um recolhimento absoluto seria um erro e criaria mais tensão nervosa do que outra coisa.

Mesmo nos estados de oração mais passivos de que já falámos, produz-se uma certa actividade do espírito, surgem pensamentos, a imaginação continua a trabalhar... O coração mantém-se numa atitude de recolhimento tranquilo, de profunda orientação para Deus, mas as ideias continuam a vaguear mais ou menos. Às vezes isso pode ser um pouco penoso, mas não é grave e não impede a união do coração com Deus. Esses pensamentos parecem-se com moscas que vão e vêm mas, na realidade, não perturbam o recolhimento do coração.

Quando a nossa oração ainda é muito «cerebral», quando se baseia sobretudo na actividade própria da nossa mente, as distracções são incómodas — pois, se estamos distraídos, não rezamos —, mas se, pela graça de Deus, entrámos numa oração mais profunda, uma oração que passou a ser mais do coração, deixam de o ser tanto: o espírito pode estar um pouco distraído — e, de facto, geralmente estará marcado por um vaivém de pensamentos —, mas isso não impedirá o coração de rezar.

A verdadeira resposta ao problema das distracções não é, portanto, que o espírito se concentre mais, mas que o coração ame mais intensamente.

\* \* \*

Dissemos muitas coisas e muito poucas... Desejamos apenas que este livro possa ajudar alguém a empreender o caminho da oração ou a encontrar ânimo para perseverar nela. Foi esse o único objectivo que nos levou a escrevê-lo. Que o leitor ponha em prática tudo o que tentámos dizer, e o Espírito Santo fará o resto.

Para quem desejar aprofundar estes temas, aconselhamos a leitura dos escritos dos santos, especialmente os citados nas páginas anteriores. É

melhor recorrer directamente a eles e às suas obras, pois aí encontraremos o ensinamento mais profundo e menos sujeito a cair em desuso. Nas bibliotecas dormem demasiados tesouros admiráveis que seriam extraordinariamente úteis ao povo fiel. Se conhecêssemos melhor os mestres espirituais cristãos, haveria menos jovens desejosos de procurar gurus na Índia para saciar a sua sede do espiritual.

## APÊNDICE I

### Método de meditação proposto pelo padre Libermann (Fundador dos Padres do Espírito Santo)

(Carta dirigida ao seu sobrinho Francisco, de quinze anos, para lhe ensinar a fazer oração.)

Bendigo a Deus pelos bons propósitos que te inspira e só posso animar-te a aplicares-te à oração. Este é o método que talvez possas seguir para te habituares a ela. Em primeiro lugar, lê na véspera algum livro de tema piedoso, aquele que mais se adaptar ao teu gosto e às tuas necessidades, por exemplo, sobre o modo de praticar as virtudes ou também sobre a vida e os exemplos de Nosso Senhor Jesus Cristo ou da Santíssima Virgem. À noite, adormece com esses bons pensamentos e, quando te levatares de manhã, recorda algumas reflexões piedosas que serão o tema da tua oração. Depois da oração vocal, coloca-te na presença de Deus; pensa que esse Deus tão grande está em toda a parte; que está no lugar onde te encontras e, de um modo particular, no fundo do teu coração. Depois, lembra-te de ti mesmo: quão indigno és, por causa dos teus pecados, de aparecer diante da sua Majestade infinitamente santa; pede-Lhe humildemente perdão pelas tuas faltas, faz um acto de contrição e recita o Confiteor. Depois, reconhece a tua incapacidade para rezar como Deus o deseja; invoca o Espírito Santo; suplica-Lhe que venha em teu auxílio e que te ensine a rezar, a fazer uma boa oração, e reza o *Veni Sancte*. Então começará a tua oração propriamente dita. Contém três pontos: a adoração, a consideração e os propósitos.

#### 1º A Adoração

Começarás por prestar homenagem a Deus, a Nosso Senhor Jesus Cristo ou à Santíssima Virgem, segundo o tema da meditação. Também, por exemplo, se meditas sobre uma perfeição de Deus ou sobre uma virtude, prestarás homenagem a Deus que possui num grau infinitamente elevado essa perfeição ou a Nosso Senhor que a praticou tão perfeitamente: por exemplo, se fizeres oração sobre a humildade, pensarás em quão humilde foi Nosso Senhor, Ele que era Deus desde toda a eternidade e que Se humilhou até Se fazer criança, até nascer num presépio, até obedecer a José

e a Maria durante tantos anos, até lavar os pés aos seus apóstolos, até sofrer toda a espécie de opróbrios e ignomínias da parte dos homens. Então, exprimir-Lhe-ás a tua admiração, o teu amor, a tua gratidão; estimularás o teu coração para que O ame e deseje imitá-Lo. Podes também considerar esta virtude na Santíssima Virgem ou em qualquer outro santo; ver como a praticaram e manifestar ao Senhor o teu desejo de os imitar.

Se meditas sobre um mistério de Nosso Senhor, por exemplo, o da Natividade, podes representar com a imaginação o lugar onde esse mistério teve lugar e as pessoas que aí apareciam; poderás imaginar, por exemplo, a gruta onde nasceu o Salvador, ver o Menino Jesus nos braços de Maria, com São José a seu lado; os pastores e os magos que vêm prestar-Lhe homenagem; e então unir-te-ás a eles para O adorar, louvar e rezar diante d'Ele.

Podes servir-te também de representações semelhantes quando meditares sobre as grandes verdades como o inferno, o juízo, a morte; imaginar, por exemplo, que estás a morrer; as pessoas que estariam à tua volta: um sacerdote, os teus pais; os sentimentos que então experimentarías, e daí surgirão afectos para com Deus; as sensações de temor, de confiança, etc., que experimentarías. Depois de te demorares nesses afectos e nesses sentimentos durante todo o tempo em que encontrares gosto e em que te possas ocupar eficazmente, passarás ao segundo ponto que é a consideração.

## 2º Consideração

Agora, repassarás serenamente na tua alma os principais motivos que devem convencer-te da verdade sobre a qual meditas, por exemplo, da necessidade de trabalhar na tua salvação, se é isso que estás a considerar; ou os motivos que te levam a amar ou praticar tal ou tal virtude; por exemplo, se fazes oração sobre a humildade, podes pensar nas muitas razões que te obrigam a ser humilde; em primeiro lugar, o exemplo de Nosso Senhor, o da Santíssima Virgem e o de todos os santos; além disso, porque o orgulho é a origem e a causa de todos os pecados, enquanto a humildade é o fundamento de todas as virtudes; por fim, porque não há em ti nada de que te possas vangloriar. Que tens tu que não tenhas recebido de Deus?: a vida, a sua conservação, a saúde da alma, os bons pensamentos, tudo vem de

Deus; não tens nada, certamente, de que te possas glorificar, antes pelo contrário: tens motivos para te humilhares pensando na quantidade de vezes que ofendeste a Deus, teu Salvador, teu Benfeitor.

Para fazer estas considerações, não procures repassar na tua memória todos os motivos que encontres para te convenceres de determinada verdade ou para praticares esta ou aquela virtude; detém-te apenas em alguns dos que mais te impressionem e que sejam os mais apropriados para te ajudar a praticar essa virtude. Faz essas considerações serenamente, sem cansar o teu espírito. Quando esgotares esse tema, passa ao seguinte. Mistura tudo com piedosos afectos para com Nosso Senhor, com desejos de Lhe seres agradável; de vez em quando dirige-Lhe breves orações e exprime-Lhe os teus propósitos para Lhe demonstrar os bons desejos do teu coração.

Depois de teres considerado esses motivos, entra no fundo da tua consciência e examina-te cuidadosamente para saber como te tens conduzido até este momento em relação à verdade ou à virtude sobre a qual meditaste; quais são as faltas que cometeste, por exemplo, contra a humildade, se meditaste sobre a humildade; em que circunstâncias cometeste essas faltas; que meios poderias adoptar para não voltares a cair nelas. Então passarás ao terceiro ponto, que são os propósitos.

### 3º Propósitos

Este é um dos grandes frutos que deves tirar da tua oração: o de fazer bons propósitos. Lembra-te de que não basta dizer: não voltarei a ser orgulhoso; não procurarei louvar-me; não me irritarei; serei caritativo para com toda a gente, etc.

São, sem dúvida, desejos excelentes que demonstram a boa disposição da nossa alma. Mas deves ir mais longe: pergunta-te em que circunstâncias, ao longo do dia, corres o risco de cair na falta que te propões evitar, e em que circunstâncias poderias praticar um acto dessa virtude. Por exemplo, suponhamos que meditaste sobre a humildade; pois bem!, se te examinares, observarás que, quando te interrogam na aula, sentes no teu íntimo um grande amor-próprio, um vivo desejo de ser apreciado; então, farás o propósito de te recolheres durante alguns momentos antes de te interrogarem para, num acto interior de humildade, dizeres ao Senhor que

renuncias de todo o coração a qualquer sentimento de amor-próprio que possa surgir em ti; se advertiste que nessas circunstâncias costumavas distrair-te, faz o propósito de fugir dessa ocasião, se puderes, ou o de te recolheres um pouco no momento em que supões que isso pode acontecer-te. Se notaste que sentes certa antipatia por esta ou aquela pessoa, propõe-te dirigir-te a ela e demonstrar-lhe a tua amizade. E assim com tudo o mais.

No entanto, por muitos e muito bons propósitos que faças, tudo será inútil se Deus não vier em teu auxílio; pede-Lhe insistentemente a sua graça; fá-lo depois de tomares as tuas decisões — e enquanto as tomas — para que te ajude a seres fiel a elas, mas repete-as de vez em quando noutros momentos da tua oração; geralmente, não é necessário que a tua meditação seja árida e apenas um trabalho da tua mente, mas é preciso que o teu coração se dilate e se abra diante de tão bom Mestre, como o coração de uma criança diante do pai que a ama ternamente. Para tornar mais fervorosos e eficazes os teus pedidos podes manifestar ao Senhor que a graça que Lhe pedes para praticares essa virtude sobre a qual meditaste, é para sua glória; para cumprir a sua vontade como fazem os anjos no céu; que Lhe pedes a sua ajuda para seres fiel aos teus bons propósitos; que Lhe pedes em nome de seu amado Filho, Jesus Cristo, que morreu na cruz para te merecer essas graças; que prometeu escutar todos os que pedissem, desde que pedissem em nome do seu Filho, etc.

Põe-te também sob a protecção da Santíssima Virgem; roga a esta boa Mãe que interceda por ti; ela é toda poder e toda bondade; não sabe o que é negar e Deus lhe concede tudo o que pede por nós. Roga também ao teu santo Padroeiro e ao teu Anjo da Guarda. As suas preces não deixarão de obter-te a graça, a virtude, a fidelidade aos teus propósitos, de que tens necessidade.

Durante o dia recordarás de vez em quando os teus bons propósitos com o fim de os pôr em prática, ou para considerar se os observaste bem, e renova-os para o resto da jornada. De vez em quando elevarás o coração a Nosso Senhor para confirmar os bons propósitos que Ele terá posto no teu coração durante a oração da manhã. Ao procederes assim, tem a certeza de que tirarás grande proveito deste piedoso exercício e de que farás grandes progressos na virtude e no amor de Deus.

Quanto às distrações, não te inquietes; quando as advertires, rejeita-as e continua tranquilamente a tua oração ou a tua prece vocal. É impossível não ter distrações; a única coisa que Deus nos pede é que voltemos fielmente a Ele assim que notemos que estamos distraídos. Pouco a pouco irão diminuindo e a tua oração chegará a ser mais doce e mais fácil.

São estes, querido sobrinho, os conselhos que podem servir-te para facilitar a prática tão necessária da oração. É o grande meio que todos os santos empregaram para se santificarem. Espero que, com a graça, te aproveitará como a eles, e que a tua boa vontade será recompensada com as graças desse bom Mestre. (*Lettres du Venerable Père Libermann, présentées par L. Vogel, Paris, DDB, 1964*)

## Apéndice II

A prática da presença de Deus, segundo as cartas do irmão Laurent da Ressurreição  
(1614-1691)

A prática mais santa e mais necessária na vida espiritual é a presença de Deus, que consiste em deleitar-se e habituar-se à sua divina companhia, falando humildemente e entretendo-se amorosamente com Ele em todo o momento, sem regras nem medida; sobretudo em tempo de tentações, de penas, de aridez, de desgosto e até de infidelidades e pecados.

Devemos esforçar-nos continuamente por fazer com que as nossas acções sejam como pequenas conversas com Deus, simples e descomplicadas, como procedentes da pureza e da simplicidade de coração.

Devemos agir ponderadamente e com moderação, sem o ímpeto e a precipitação que indicam um espírito disperso. Trabalhem com serenidade e amor junto de Deus, rogando-Lhe que o nosso trabalho Lhe seja agradável e, graças a esta contínua presença de Deus, quebraremos a cabeça do demónio e faremos cair as armas das suas mãos.

Tanto durante o nosso trabalho como durante as nossas leituras, também espirituais, durante as nossas devoções externas e as nossas orações vocais, detenhamos-nos por uns instantes, com a maior frequência possível, para adorar a Deus do fundo do nosso coração e, de passagem e como em segredo, pedir-Lhe ajuda, oferecer-Lhe o nosso coração e dar-Lhe graças.

Pode haver algo mais agradável a Deus do que abandonarmos, milhares de vezes por dia, todas as criaturas para nos retirarmos e adorá-Lo no nosso interior?

Não podemos oferecer a Deus maior homenagem da nossa fidelidade do que a de renunciar e desprezar milhares de vezes a criatura para gozar, durante um só instante, do Criador. Esta prática destrói pouco a pouco o amor-próprio que só subsiste entre criaturas e do qual esses frequentes regressos a Deus nos libertam insensivelmente...

Para estar com Deus não é necessário estar sempre na Igreja. Podemos fazer do nosso coração um oratório no qual nos retiremos de vez em quando para conversar com Ele. Todos somos capazes dessas conversas familiares com Deus: basta elevar ligeiramente o coração, escreve o irmão Laurent, quando aconselha esse exercício a um cavaleiro: uma pequena recordação de Deus, um acto interior de adoração, ainda que seja correndo com a espada na mão. Orações que, por mais curtas que sejam, são contudo muito agradáveis a Deus e que, longe de fazerem perder a coragem nas ocasiões mais perigosas, a fortalecem. Recorde-O o maior número de vezes possível: este modo de rezar é o mais adequado e necessário para o soldado, exposto continuamente aos perigos da vida e, com frequência, da sua salvação.

Este exercício da presença de Deus é extraordinariamente útil para fazer bem a oração, pois impede que a mente levante voo durante a jornada e mantém-na exactamente junto de Deus, de modo que lhe é mais fácil permanecer tranquila durante a oração... (*Extracto do livro L'expérience de la présence de Dieu, Fr. Laurent de la Résurrection, Le Seuil*)