



# Conhecê-l'O e conhecer-se

A oração, um dom de Deus  
para conhecer Cristo

**RUBÉN HERCE (ed.)**



# Conhecê-l'O e conhecer-se

A oração, um dom de Deus  
para conhecer Cristo

RUBÉN HERCE (ed.)



**CONHECE-L'O E CONHECER-SE**

**A ORAÇÃO, UM DOM DE DEUS PARA CONHECER  
CRISTO**

**Rubén Herce (ed.)**

**VERSAO 1**

***[www.opusdei.org](http://www.opusdei.org)***



## ÍNDICE

Roubar o coração a Cristo  
Dos lábios de Jesus  
Na companhia dos santos  
Quando sabemos pôr-nos à escuta  
Como Deus nos fala  
À procura da ligação  
No tempo oportuno  
Não temas, que Eu estou contigo  
Jesus está muito perto  
Sois uma carta de Cristo  
Almas de oração litúrgica  
Não refletimos, olhamos!

## APRESENTAÇÃO

«A oração é um impulso, é uma invocação que vai além de nós mesmos: algo que nasce no íntimo da nossa pessoa e chega, porque sentimos a nostalgia de um encontro. Aquela saudade, que é (...) mais que uma necessidade: é um caminho. A oração é a voz de um “eu” que tateia, que tateia, em busca de um “tu”. O encontro entre o “eu” e o “tu” não pode ser feito com calculadoras: é um encontro humano e muitas vezes tateamos para encontrar o “tu” que o meu “eu” procura»<sup>[1]</sup>.

O Papa Francisco capta nestas palavras uma ideia-chave, que se encontra em muitos autores espirituais de todos os tempos. A oração não é apenas uma necessidade do coração humano – é, sem dúvida – mas um diálogo amoroso que cultiva um relacionamento amoroso. E esta relação está na base do nosso ser: precede-nos e sem ela dificilmente conseguiremos compreender quem somos ou qual é a nossa missão na terra. Conhecer-me como filho de Deus é essencial para entrar em oração, para percorrer esse caminho com Jesus, que é ele mesmo o caminho para uma vida nova em Deus. Assim explicou São Josemaria: «Você me escreveu: “rezar é falar com Deus. Mas de quê? -Sobre o quê? Dele, de você: alegrias, tristezas, sucessos e fracassos, ambições nobres, preocupações diárias..., fraquezas!: e ações de graças e pedidos: e Amor e reparação. Em duas palavras: conheça-o e conheça você: “mime-se!”»<sup>[2]</sup>. A oração cultiva um relacionamento com Deus Pai, com Deus Filho e com Deus Espírito Santo, e assim nos identifica com Cristo. Por isso é mais que uma necessidade: é o caminho que devemos percorrer para ter vida e tê-la em abundância (cf. Jo 10,10).

«Às vezes cansamo-nos de rezar, porque talvez dêmos demasiada importância ao esforço da vontade. Pensamos numa “oração ideal”, sem distrações, sem preocupações, sem movimentos espontâneos do coração e da sensibilidade, esperando também “resultados”. Contemplar não é pensar em Deus, é saber que Alguém está presente: uma simples intuição da sua presença, que vem do amor.

Fale, muitas vezes sem palavras. Tomar consciência da nossa alegria de sermos filhos de Deus, sentir-nos amados incondicionalmente, considerar diante Dele a nossa dificuldade em fazer o bem e os nossos limites, renovar a confiança e o abandono nas Suas mãos, acompanhá-Lo, como Simão Pedro, mesmo tendo adormecido. Contemple assim, vendo em tudo a vontade do Senhor”[3].

Este livro inclui doze contribuições de outros autores, que formam um itinerário para caminhar ao lado de Jesus e contemplar Deus em nossas vidas cotidianas. O seu objetivo é facilitar esse encontro com aqueles que nos amam desde a eternidade, para que transforme a nossa vida e nos permita produzir um fruto que, embora esteja fora do nosso alcance, é adaptado à medida do nosso coração. A oração é um dom que Deus quer dar a todos nós. Cabe a cada um de nós remover os obstáculos que nos impedem de recebê-lo de braços abertos. Esperemos que estes textos, escritos a partir da aspiração de rezar mais e melhor, nos ajudem a desejar, pedir e cultivar aquela relação que transformará as nossas vidas naquilo que Deus sonhou para eles.

Ruben Herce

### **Notas**

[1] Francisco, Catequese sobre a oração, 13-V-2020.

[2] São Josemaria, Caminho, n. 91.

[3] F. Ocáriz, À luz do Evangelho, Palavra, Madrid 2020, p. 184.

Algumas das obras mais conhecidas de São Josemaria (especificamente, Caminho, Sulco, Forja, Cristo que Passa, Amigos de Deus, Santo Rosário, Via Sacra, Conversas) são citadas neste livro apenas com a indicação do autor e do título. As referências bibliográficas de todos eles podem ser encontradas em [www.escrivaobras.org](http://www.escrivaobras.org), juntamente com o texto completo em espanhol e traduzido em vários idiomas. Quando o título de uma obra é acompanhado da indicação “edição crítico-histórica”, trata-se do respectivo volume das Obras Completas de Josemaría Escrivá, Rialp, Madrid.

**[Voltar ao índice](#)**

**ROUBAR O CORAÇÃO A CRISTO\***

## TANTAS PESSOAS, TANTAS FORMAS DE REZAR

Fora dos muros de Jerusalém, pouco depois do meio dia, três homens foram crucificados no Monte Calvário. Foi a primeira Sexta-feira Santa da história. Dois deles eram ladrões; o terceiro, pelo contrário, era o único homem absolutamente inocente: era o Filho de Deus. Um dos dois bandidos, apesar do seu intenso sofrimento e exaustão física, foi incentivado a iniciar uma conversa muito breve com Cristo. As suas palavras cheias de humildade – «lembra-te de mim quando chegares ao teu reino» (Lc 23, 42) – mereciam que o próprio Deus feito homem lhe assegurasse que em poucas horas estaria no paraíso. S. Josemaria comoveu-se muitas vezes com a atitude daquele bom ladrão que «roubou o coração de Cristo e abriu, para si, as portas do Céu»<sup>[1]</sup>. Talvez a oração possa ser definida assim: uma palavra que rouba o coração de Jesus e nos faz viver, a partir de agora, junto a Ele.

### **Dois diálogos na Cruz**

Nós também desejamos que a nossa oração, como aquela do bom ladrão a quem a tradição dá o nome de Dimas, seja cheia de frutos. Anima-nos sonhar com o quanto o diálogo com Deus pode transformar as nossas vidas. Roubar o coração é conquistar, apaixonar-se, entusiasmar. Rouba-se porque não se merece receber tanto amor. Assalta-se o que não é propriedade ou posse, mas se anseia. A oração assenta em algo tão simples – embora não seja pouco – como aprender a aceitar semelhante dom nos nossos corações, deixando-nos acompanhar por Jesus, que nunca impõe os seus presentes, a sua graça ou o seu amor.

Ao lado de Dimas, também numa cruz no Calvário, estava o seu companheiro de tormento. Contrasta a censura que este segundo dirige a Jesus: «Não és o Messias? Salva-te a ti mesmo e a nós» (Lc 23, 39). São palavras que caem como um balde de água fria. Qual é a

diferença entre estes dois diálogos? Ambos conversaram com Jesus, mas apenas Dimas acolheu o que o Mestre tinha preparado para lhe dar. Levou a cabo o último e melhor golpe: o pedido para permanecer pelo menos na memória de Cristo. O seu companheiro, pelo contrário, não abriu o coração com humildade a quem queria libertá-lo do seu passado e oferecer-lhe um tesouro inigualável. Exigiu o seu direito de ser ouvido e salvo; enfrentou a aparente ingenuidade de Jesus e repreendeu-o pela aparente passividade. Talvez tenha roubado sempre assim: considerando que recuperava o que lhe pertencia. Dimas, por outro lado, sabia que não merecia nada e com essa atitude conseguiu abrir o cofre do amor de Deus. Soube reconhecer Deus como realmente é: um Pai entregue a cada um de seus filhos.

Diante destes dois diálogos possíveis que encontramos no Evangelho podemos perceber que o Senhor conta com a nossa liberdade para nos fazer felizes. E também que nem sempre é fácil deixar-se amar. A oração pode ser uma ótima maneira de descobrir o que sente, o que pensa e o que deseja Jesus. A vida divina em nós é um presente. A oração, nesse sentido, é um canal através do qual transborda a torrente de amor que Deus deseja oferecer-nos, um convite inesperado para conquistar a vida verdadeira de outra maneira.

### **Para abrir as portas do céu**

S. Josemaria lembrou-nos que Deus quis «correr o risco da nossa liberdade»<sup>[2]</sup>. Uma boa maneira de lhe agradecer poderia ser abrimo-nos também à sua. Aliás, neste caso, não corremos risco nenhum, poderia dar-se apenas a aparência de perigo, já que não temos nada a perder: a garantia da sua promessa são uns pregos que ardem de amor por nós. Observando as coisas deste ponto de vista, compreendemos o absurdo que pode ser resistirmos à vontade de Deus, ainda que logo comprovemos que nos ocorre com frequência. O que acontece é que «nós agora vemos como um espelho, obscuramente, mas então veremos face a face. Agora conheço de um modo imperfeito, mas, então, hei-de conhecer como sou conhecido»

(1Cor 13, 12). Disse-nos São Paulo: para nos conhecermos não há melhor caminho do que olhar a partir de Cristo, contemplar a nossa vida através dos seus olhos.

Dimas entende isto e não tem medo da brecha enorme que se abre entre a bondade de Jesus e os seus erros. Reconhece o Rei do Mundo no rosto humilhado e desfigurado de Cristo; nuns olhos que o olham ternamente, que lhe devolvem a dignidade e, de uma maneira estranha, o recordam que é amado acima de todas as coisas. É verdade que pode parecer demasiado fácil o *final feliz* da história do bom ladrão. No entanto, nunca conheceremos o drama da conversão que ocorreu no seu coração naqueles momentos, nem a preparação que seguramente a fez possível.

Abrir-se a tanto carinho assemelha-se a descobrir que a oração é um dom, um canal privilegiado para acolher o afeto de um coração que não conhece medidas nem cálculos. É-nos oferecida uma vida diferente, mais cheia, mais completa, muito mais feliz e com sentido. Assim o diz o Papa Francisco: «Rezando, “abrimos o jogo” a Ele, damos-Lhe lugar «para que Ele possa agir, possa entrar e possa vencer»<sup>[3]</sup>. É Deus quem nos transformará, quem nos acompanhará, é Ele quem fará tudo; precisa só que lhe abramos a jogada. É nesse movimento que entra em jogo a nossa liberdade, que se ganha precisamente nessa cruz de Cristo.

A oração ajuda-nos a compreender que «quando Ele pede algo, está realmente a oferecer um dom. Não somos nós que Lhe fazemos um favor: é Deus que ilumina a nossa vida, enchendo-a de sentido»<sup>[4]</sup>. É precisamente isto que lhe rouba o coração: a porta aberta da nossa vida que se deixa fazer, que se deixa querer, transformar, que anseia corresponder, ainda que não saiba muito bem como fazê-lo. «Provai e vede como o Senhor é bom» (Sl 34, 9). Estas poucas palavras resumem o caminho que nos leva a ser almas de oração, «porque se não conhecemos o que recebemos, não despertamos o amor»<sup>[5]</sup>. Quando foi a última vez que dissemos ao Senhor como Ele é bom? Com que frequência paramos para o considerar e apreciar?

Por esta razão, a admiração é uma parte essencial da nossa oração: o espanto ante um prodígio que não cabe nos nossos parâmetros. Isto leva-nos a repetir com frequência: «Que grande és, que belo e que bom! E eu, que tonto sou, que pretendia entender-Te. Que pouca coisa serias, se me coubesses na cabeça! Mas cabes no coração, que não é pouco»<sup>[6]</sup>. Louvar a Deus situa-nos na verdade da nossa relação com Cristo, diminui o peso das nossas preocupações e abre-nos panoramas que não tínhamos previsto anteriormente. São as consequências de correr o risco de entregar a liberdade a Deus.

### **Infinitas maneiras de rezar**

Quando S. Josemaria estava no México, durante um dos encontros que teve, quis contar uma história. Contou que um filho seu, filósofo de formação, tinha recebido inesperadamente o encargo de tomar conta das empresas da família: «Quando me falou de negócios fiquei a olhar para ele, comecei a rir e disse-lhe: Negócios? O dinheiro que ganhares deixa-mo aqui, na palma da mão, que me sobra espaço». Passaram os anos, voltou a encontrar-se com ele e disse-lhe: «Aqui está a minha mão. Não te disse que me deixasses aqui o que ganhasses? E ele levantou-se e, perante a expectativa de todos, beijou-lhe a palma da mão. E disse: já está. Dei-lhe um abraço e respondi: pagaste-me tudo. Vá, ladrão, que Deus te bendiga!»<sup>[7]</sup>.

Na oração bem podemos dar um beijo na mão de Deus; entregar-lhe o nosso carinho como único tesouro, já que não temos outra coisa. Para algumas pessoas bastará um gesto como este, dirigido ao Senhor, para se acender uma oração de afetos e propósitos. Um olhar parece-lhes muito mais expressivo que mil palavras. Queriam tocar tudo o que se refere a Deus. Desfrutariam sentindo, durante esse encontro com o Senhor, a brisa da costa do mar da Galileia. Os sentidos disparam e a proximidade com Jesus traz essas sensações que enchem o coração de paz e alegria. Imediatamente, esta alegria precisa de ser partilhada e a missão passa a ser abrir os braços como Cristo para abraçar o mundo inteiro e salvá-lo com Ele.

Mas há infinitas formas de rezar, tantas como pessoas. Outros, por exemplo, procuram simplesmente escutar algumas palavras de

consolo. Jesus não poupa palavras de admiração para quem precisa delas: «Eis aqui um verdadeiro israelita, em quem não há engano» (Jo 1, 47). Dá-nos estas palavras se abirmos o nosso coração. Ninguém pronunciou palavras de amor como as suas. E ninguém as disse com tanta graça e com tanta verdade. Quando as ouvimos, o amor que recebemos cola-se no nosso olhar. Aprendemos assim a ver com Deus. Vislumbramos, desta maneira, o que cada amigo ou amiga seria capaz de fazer se se deixasse acompanhar pela graça.

Também há pessoas que desfrutam servindo os outros, como Marta, a amiga do Senhor que vivia em Betânia. Jesus, quando o Evangelho nos conta que esteve ali de visita, não disse a Marta para se sentar, mas convidou-a a descobrir a única coisa necessária (cf. Lc 10, 42) no meio do que estava a fazer. A quem é parecido com Marta provavelmente conforta pensar, enquanto rezam, que Deus atua através deles para levar muitas almas para o Céu. Gostam de encher a sua oração com caras e nomes de pessoas concretas. Precisam de se convencer que são corredoras com tudo o que fazem. De fato, se Maria pode escolher “a melhor parte” foi precisamente porque Marta servia: a esta última bastava saber que quem a rodeava estava feliz.

Outras pessoas, por outro lado, estão mais inclinadas para os pequenos detalhes, para os presentes, ainda que sejam de muito pouco valor. É a manifestação de um coração que não deixa de pensar nos outros e que na vida encontra sempre alguma coisa que se refere aos seus entes queridos. Pode ser que a estes ajude aprender a descobrir todos os dons que Deus deixou nas suas vidas. «A oração, precisamente porque se alimenta do dom de Deus que se derrama na nossa vida, deveria ser sempre rica de memória»<sup>[8]</sup>. Também podem gostar de surpreender Deus com mil detalhes minúsculos. O fator surpresa tem muita importância para eles e não é difícil acertar com o que fascina o Senhor. Ainda que seja um mistério, até o mais pequeno O enche de agradecimento e faz brilhar os seus olhos. Cada alma que procuramos aproximar do seu amor – como a de Dimas nos últimos momentos – rouba-Lhe de novo o coração.

Sem querer limitar a esquemas feitos todas as possibilidades, há também almas que precisam de passar tempo com quem amam. Podem gostar, por exemplo, de consolar Jesus. Parece-lhes pouco todo o tempo que gastam com quem amam. Para perceber o caminho divino pode ajudá-los pensar em Nicodemos, que era recebido por Jesus com toda a noite pela frente, na intimidade de um lar muito dado a confidências. Graças a esse tempo partilhado, Nicodemos será capaz de dar a cara nos momentos mais difíceis e estar perto de Cristo quando os outros estão cheios de medo.

Por vezes pensamos que conhecermo-nos é identificar os nossos erros: é verdade, mas não é toda a verdade. Conhecer a fundo o nosso coração e os nossos anseios mais íntimos é a chave para ouvir Deus, para nos deixarmos encher pelo seu amor.

\* \* \*

A conversa entre Jesus e o bom ladrão foi breve, mas intensa. Dimas descobriu que havia uma fenda no grande coração inocente de Cristo: uma forma fácil de o assaltar. A vontade de Deus, tantas vezes escura e dolorosa, iluminou-se e ilumina-se com o pedido humilde do bandido. O seu único desejo é que sejamos felizes, muito felizes, os mais felizes do mundo. O bom ladrão entrou por essa fenda e apoderou-se do maior tesouro. A Virgem Maria foi testemunha de como Dimas defendeu o seu filho. Talvez, com um olhar, tenha pedido a Jesus que o salvasse. E Cristo, incapaz de dizer que não à sua mãe, disse: «Hoje mesmo estarás comigo no Paraíso» (Lc 23, 43).

Diego Zalbidea

## NOTAS

(\* ) Este texto foi publicado previamente em D. Zalbidea, *Agradar a Deus* (Cadernos da Vida Cristã, 6).

[1] S. Josemaria, *Via Sacra*, estação XII, ponto 4.

[2] S. Josemaria, *Cristo que Passa*, n. 113.

[3] Francisco, *Christus vivit*, n. 155.

[4] Fernando Ocariz, *Luz para ver, fuerza para querer*, Diario ABC 18 de setembro de 2018, reproduzido neste site: <https://opusdei.org/pt-pt/article/fernando-ocariz-...>

[5] Sta. Teresa de Jesus, *Vida*, 10, 3.

[6] S. Josemaria, *Apuntes de la predicación*, 09/06/1974; nos volumes de “*Catequesis*” 1974/1, p. 386 (AGP, biblioteca, Po4).

[7] S. Josemaria, *Notas de una reunión familiar*, 27/11/1972; em “*Dos meses de catequesis*” 1972, vol. II, p. 616 (AGP, biblioteca, Po4).

[8] Francisco, *Gaudete et exsultate*, n. 153.

**[Voltar ao índice](#)**

# **DOS LÁBIOS DE JESUS**

## ORAR A PARTIR DA PALAVRA DE DEUS

Os primeiros apóstolos de Jesus viviam permanentemente fascinados e surpreendidos pelo seu Mestre: ensinava com autoridade, os demónios submetiam-se- Lhe, afirmava que tinha poder para perdoar os pecados, fazia milagres para que não duvidassem... Um homem tão surpreendente tinha que ter algum mistério. Um daqueles dias, ao amanhecer, quando estavam para começar outra cansativa jornada, os discípulos não encontravam Jesus. Saíram de casa preocupados e percorreram a pequena cidade de Cafarnaum. Jesus não aparecia. Por fim, numa encosta que dava para o lago, encontram-no... a rezar! (cf. Mc 1, 35).

O evangelista induz-nos a pensar que num primeiro momento não o compreenderam, mas rapidamente puderam comprovar que o episódio de Cafarnaum não era um ato isolado. A oração fazia parte da vida do Mestre tanto como a pregação, a atenção às necessidades das pessoas ou o descanso. Mas, enquanto todas essas atividades eram compreensíveis e até admiráveis para eles, aqueles tempos de silêncio fascinavam-nos, ainda que não os entendessem por completo. Apenas passado algum tempo com o Mestre se atreveram a pedir-lhe: «Senhor, ensina-nos a rezar, como João ensinou aos seus discípulos» (Lc 11, 1).

### ***Non multa...***

Conhecemos a resposta de Jesus a esse pedido: a oração do Pai Nosso. E poderíamos achar que os discípulos teriam ficado desiludidos: só essas palavras? Era isso que fazia o Mestre durante tantas horas? Repetia sempre o mesmo? Podemos até imaginar que a resposta de Jesus lhes soube a pouco; teriam desejado que Jesus continuasse a ensiná-los. Nesse sentido, o evangelho de S. Mateus – contrariamente ao de S. Lucas – pode iluminar-nos um pouco mais, uma vez que situa a lição do Pai Nosso no contexto do Sermão da

Montanha: ali Cristo tinha indicado as principais condições da oração, do verdadeiro encontro com Deus. Quais são essas condições?

A primeira é a retidão de intenção: dirigirmo-nos a Deus *por* Deus, não por outros motivos; desde logo, não o fazer simplesmente para que nos vejam, nem para fazer parecer uma bondade que não temos (cf. Mt 6, 5). Dirigimo-nos a Deus porque Ele é um ser pessoal, que não deve ser instrumentalizado. Deu-nos tudo o que temos, existimos por causa do seu amor, fez-nos seus filhos, cuida ternamente de nós e entregou a própria vida para nos salvar. Não merece a nossa atenção só, nem principalmente, porque pode conseguir-nos coisas. Merece-a... porque é Ele! S. João Paulo II, quando ainda era bispo de Cracóvia, recordava-o aos jovens: «Porque é que toda a gente (cristãos, muçulmanos, budistas, pagãos) reza? Porque é que rezam? Porque rezam até aqueles que pensam que não rezam? A resposta é simples. Rezo porque Deus existe. Sei que Deus existe. Por isso, rezo»<sup>[1]</sup>.

A segunda é a confiança: dirigimo-nos a quem é Pai, *Abbá*. Deus não é um ser longínquo, muito menos um inimigo do Homem, que se deveria temer, constantemente acalmando a sua ira ou as suas exigências. Ele é o Pai que se preocupa com os seus filhos, que sabe de que precisam, que lhes dá o que mais lhes convém (cf. Mt 6, 8), que «tem as suas delícias com eles» (cf. Pr 8, 13).

Percebe-se assim melhor a terceira das condições da oração, que é a que introduz a revelação do Pai Nosso: *não usar demasiadas palavras* (cf. Mt 6, 7). Dessa maneira, podemos experimentar o que nos recordava o Papa Francisco: «Como é doce permanecer diante dum crucifixo ou de joelhos diante do Santíssimo Sacramento, e fazê-lo simplesmente para estar à frente dos seus olhos!»<sup>[2]</sup>. Demasiadas palavras podem atordoar-nos e desviar a nossa atenção. Assim, em vez de olhar para Deus e descansar no seu amor, existe o perigo de acabarmos prisioneiros das nossas necessidades urgentes, das nossas angústias ou dos nossos projetos. Ou seja, podemos ficar

fechados, sem que a oração nos abra verdadeiramente a Deus e ao seu amor transformador.

Há um provérbio latino, *non multa, sed multum*<sup>[3]</sup>, que S. Josemaria usava quando se referia ao modo de estudar, uma vez que recorda a importância de não dispersar em muitas coisas – *non multa* – mas aprofundar no essencial – *sed multum* –. Trata-se de um conselho que serve também para entender o que Jesus ensinou sobre a oração. O Pai Nosso, tão breve, não é uma lição *decepcionante*, mas uma autêntica revelação do que torna possível a *conexão* verdadeira com Deus.

### ***...sed multum***

«No entardecer da vida, serás examinado pelo amor; aprende a amar como Deus quer ser amado e deixa a tua própria condição»<sup>[4]</sup>. Estas palavras de S. João da Cruz recordam-nos que amar significa andar ao passo do outro, adivinhar os seus gostos e alegrar-se de os satisfazer, aprender – por vezes com certo sofrimento – que não basta a nossa boa intenção, é preciso aprender também a acertar.

E para amar a Deus, como conseguiremos acertar? Como saberemos os seus gostos? O livro de Job revela a dificuldade quando, no fim, humildemente diz: «Perguntar-Te-ei e Tu me ensinarás» (Jb 42, 4). Trata-se do mesmo pedido que os discípulos dirigiram a Jesus séculos depois: «Ensina-nos a rezar». Aprender a rezar não é, então, apenas uma questão de técnica ou método. Acima de tudo, é abertura a um Deus que nos mostrou o seu verdadeiro rosto e que nos abriu a intimidade do seu coração. Só conhecendo o que alberga o coração de Deus poderemos rezar verdadeiramente, poderemos amá-Lo como Ele quer ser amado. E, à luz desse conhecimento, mudar a condição da nossa oração, aprender a rezar da melhor maneira.

O Pai Nosso é, então, a grande instrução de Jesus para que possamos sintonizar o nosso coração com o do Pai. Por isso se falou do carácter *performativo* desta oração: são palavras que realizam em nós aquilo que significam, são palavras que nos mudam. Não são

apenas palavras para repetir: são palavras para educar o nosso coração, para o ensinar a palpitar com batimentos de amor que agradarão ao nosso Pai do Céu.

Dizer *Pai e nosso* situa-me existencialmente na relação que configura a minha vida. Repetir *seja feita a vossa vontade* ensina-me a amar os planos de Deus e recitar *perdoai-nos as nossas ofensas assim como nós perdoamos a quem nos tem ofendido* ajuda-me a ter um coração mais misericordioso com os outros. «As palavras ensinam-nos e permitem-nos entender o que devemos desejar e pedir»<sup>[5]</sup>. Recitando esta oração, aprendemos a dirigirmo-nos a Deus focando-nos no que é verdadeiramente importante. Meditar nas diferentes partes do Pai Nosso, talvez com a ajuda de algum dos grandes comentários antigos – S. Cipriano ou S. Tomás<sup>[6]</sup> – ou de outros mais recentes como o *Catecismo da Igreja Católica* pode ser uma boa maneira de começar a renovar a nossa vida de oração e, assim, viver com maior intensidade a história de amor que a nossa vida tem que ser.

### **Com palavras inspiradas**

Os discípulos, testemunhas da oração de Jesus, viram também que Ele se dirigia ao seu Pai em muitas ocasiões com as palavras dos salmos. Tinha aprendido a fazê-lo com a sua mãe e São José. Os salmos alimentaram a sua oração até no momento do seu sacrifício na cruz: «*Elí, Elí, lamma sabachtani?*» reza o primeiro versículo do salmo 22 em aramaico, tal como o pronunciou Jesus no momento em que se consumava a nossa redenção. S. Mateus também refere que, na Última Ceia, «cantados os hinos, saíram para o Monte das Oliveiras» (Mt 26, 30). Que hinos são esses que o próprio Cristo rezava? Durante a refeição de Páscoa, os judeus tomavam quatro copos de vinho, que representavam as quatro promessas das bênçãos de Deus para o seu povo quando tinham sido libertados do Egito: «tirar-vos-ei», «libertar-vos-ei», «redimir-vos-ei» e «resgatar-vos-ei» (Ex 6, 6-7). Bebiam-se em quatro momentos diferentes durante a ceia. Ao mesmo tempo, cantavam-se os hinos do *Hallel*, assim chamados porque começavam com a palavra «*hallel*» («aleluia»)<sup>[7]</sup>.

Certamente Jesus recitou todos cheio de agradecimento e louvando a Deus, seu Pai, como um verdadeiro israelita, consciente do carácter inspirado dessas orações, nas quais se condensam tanto a história de amor de Deus pelo seu povo, como as atitudes próprias do coração do homem perante um Deus sempre mais admirável: o louvor, a adoração, a súplica, o pedido de perdão... Não é estranho que os primeiros cristãos seguissem este modo de rezar de Jesus, apoiados também no conselho de S. Paulo; «Enchei-vos do espírito, falando entre vós com salmos, hinos e cânticos espirituais, cantando e louvando ao Senhor nos vossos corações, dando graças sempre por todas as coisas a Deus Pai, em nome de Nosso Senhor Jesus Cristo» (Ef 5, 19-20). Da mesma maneira que as palavras do Pai Nosso, as palavras dos salmos educavam os seus corações, abrindo-os a uma relação autêntica com Deus. Descubriam, com assombro e agradecimento, como aqueles versículos tinham sido sempre uma previsão da vida de Cristo. E, sobretudo, compreendiam que o seu coração de Homem verdadeiro era o que melhor soubera fazer seus os louvores, as petições e as súplicas que neles se contêm. Desde então, «rezando-os em referência a Cristo e vendo o seu cumprimento n'Ele, os salmos são um elemento essencial e permanente da oração da sua Igreja. Adaptam-se aos homens de todas as condições e de todos os tempos»<sup>[8]</sup>. Também nós encontraremos neles «alimento sólido» (cf. Hb 5, 14) para a nossa oração.

E não só os salmos. A estes logo se uniram várias composições – «hinos e cânticos espirituais» – para louvar a Deus três vezes santo, que lhes tinha sido revelado como comunhão de pessoas, Pai, Filho e Espírito. Começou assim a elaboração das orações que se utilizariam na liturgia ou que alimentariam a piedade fora dela; o propósito era o de nos ajudar a dirigirmo-nos a Deus com palavras adequadas, que expressam a nossa fé n'Ele. Estas orações, fruto do amor da Igreja pelo seu Senhor, constituem também um tesouro no qual podemos educar o nosso coração. Por isso escrevia S. Josemaria: «A tua oração deve ser litúrgica. Oxalá te habitues a recitar os salmos e as orações do missal em vez de orações privadas ou particular»<sup>[9]</sup>.

## **Sob o sopro do Espírito Santo**

Todos aprendemos estudando textos escritos. Por isso podemos entender que as palavras do Pai Nosso, dos salmos ou de outras orações da Igreja são as que nos educaram na nossa relação com Deus, ainda que até agora não tivéssemos pensado assim. No entanto, a palavra de Deus tem uma característica própria: está viva e, por isso, pode trazer novidades inesperadas. A carta aos Hebreus recorda-nos que «a palavra de Deus é viva e eficaz e mais cortante que uma espada de dois gumes: entra até à divisão da alma e do espírito, das articulações e da medula, descobre os sentimentos e pensamentos do coração» (Hb 4, 12).

Por isso as mesmas palavras, consideradas várias vezes, não soam sempre da mesma maneira. Algumas vezes abrem-se horizontes novos diante dos nossos olhos, sem que saibamos explicar muito bem porquê: é a ação do Espírito Santo que fala dentro de nós. Sto. Agostinho explicava-o com precisão: «O som das nossas palavras golpeia os vossos ouvidos, mas o mestre está no interior (...). Quereis uma prova, irmãos? Não ouvistes todos este sermão? Quantos não vão sair daqui sem ter aprendido nada! No que de mim depende, falei a todos, mas aqueles a quem não fala interiormente a Unção, aqueles a quem o Espírito Santo não ensina interiormente, regressam com a mesma ignorância»<sup>[10]</sup>.

Percebe-se assim a estreita relação entre o Espírito Santo, a palavra inspirada e a nossa vida de oração. Com razão a Igreja o invoca como o «Mestre interior», que educa o nosso coração com as palavras que o mesmo Jesus nos ensinou, fazendo-nos descobrir nelas horizontes sempre nossos, para conhecer melhor Deus e assim amá-Lo cada dia mais.

\* \* \*

«Maria guardava todas estas coisas, ponderando-as no seu coração» (Lc 2, 19). A oração da nossa Mãe nutria-se da sua própria vida e da meditação assídua da Palavra de Deus; ali encontrava luz para ver com mais profundidade as coisas que a rodeavam. No seu

cântico de louvor – o *Magnificat* – percebemos até que ponto a Sagrada Escritura era o alimento constante da sua oração. O *Magnificat* está delineado com referências aos salmos e a outras palavras da Sagrada Escritura como o «cântico de Ana» (1Sm 2, 1-11) ou a visão de Isaías (Is 29, 19-20), entre outros<sup>[11]</sup>. O Espírito Santo preparava com esse alimento o seu sim incondicional na anunciação do anjo. Encomendamo-nos a ela para que também nós deixemos que a palavra divina eduque o nosso coração e nos faça capazes de responder *fiat!* – faça-se! Quero! – a tantos planos que Deus tem para a nossa vida.

Nicolás Álvarez de las Asturias

#### NOTAS

[1] Karol Wojtyła, *Ejercicios espirituales para jóvenes*, BAC, Madrid 1982, p. 89.

[2] Francisco, *Evangelii Gaudium*, n. 264.

[3] cf. S. Josemaria, *Caminho*, n. 333.

[4] S. João da Cruz, *Dichos de amor y luz*, 59.

[5] Sto. Agostinho, Carta 130.

[6] cf. S. Cipriano, *La unidad de la Iglesia, el padrenuestro, a Donato*, Ciudad Nueva, Madrid 1991; S. Tomás de Aquino, *Obras catequéticas. Sobre el credo, Padrenuestro, Avemaría, decálogo y los siete sacramentos*, Ediciones Eunete, Pamplona 1995, pp. 98-128.

[7] O Hallel é composto pelo pequeno Hallel, integrado pelos salmos 113 (112) a 118 (117), e pelo grande Hallel, que é o salmo 136 (135), no qual se repete, em cada versículo, «porque é eterna a sua misericórdia». Este último é o salmo com o qual se conclui a ceia pascal.

[8] *Catecismo da Igreja Católica*, n. 2597.

[9] S. Josemaria, *Caminho*, n. 86.

[10] Sto. Agostinho, Terceira homília sobre a I Carta de S. João, 13.

[11] Para além dos já citados, há também referências a Habacuc 3,18; Job 12,19-20; 5,11-12 e Salmos 113,7; 136,17-23; 34,2-3; 111,9; 103,1; 89,11; 107,9; 34,10; 98,3; 22,9.

**[Voltar ao índice](#)**

# **NA COMPANHIA DOS SANTOS**

## MESTRES E COMPANHEIROS DE ORAÇÃO

Jesus sobe pela primeira vez de maneira pública a Jerusalém. Dedicar-se apenas, finalmente, ao anúncio do reino de Deus com as suas palavras e os seus milagres. A sua fama, desde o prodígio das bodas de Caná, foi-se estendendo pouco a pouco. É então que, oculto no silêncio e na escuridão da noite, um mestre judeu bastante conhecido se aproxima para conversar com ele (Jo 3, 1). Nicodemos sentira um terramoto no seu interior quando escutou e viu Cristo. Muitas coisas davam voltas na sua cabeça e preferia resolvê-las na intimidade de uma conversa cara a cara. Jesus, que conhece a sinceridade do seu coração, diz-lhe rapidamente: «Aquele que não nasce de novo, não pode ver o Reino de Deus» (Jo 3, 5).

O diálogo segue com o que qualquer de nós se teria perguntado: que significa isso? Se sei o dia exato em que nasci, até mesmo a hora, como se pode nascer duas vezes? Jesus, na verdade, estava a pedir a Nicodemos que não procurasse só compreender as coisas, mas – mais importante – que deixasse entrar Deus na sua vida. Porque querer ser santo é como nascer outra vez, é como ver tudo com uma nova luz; no fundo, ser uma nova pessoa: transformarmo-nos, pouco a pouco, no mesmo Jesus Cristo, «deixando que a sua vida se manifeste em nós»<sup>[1]</sup>. Os santos já percorreram os caminhos do reino de Deus: subiram às montanhas, descansaram nos vales e conheceram também os cantos mais escuros. Por isso nos enchem de esperança. Uma maneira de reconhecer Cristo é, precisamente, através dos santos. As suas vidas podem desempenhar um papel importante no caminho pessoal de qualquer batizado que deseje aprender a rezar.

### **Maria reza quando está alegre...**

As mulheres e homens que nos precederam são testemunhas de que o diálogo vital com Deus é realmente possível no meio de tantas

idas e voltas que por vezes nos podem levar a pensar o contrário. Entre eles, um testemunho fundamental é o de Santa Maria. Ela, pela terna proximidade com o seu filho Jesus na vida quotidiana de família, teve a experiência mais viva de diálogo com o Pai. E, como em todas as casas, no lar de Nazaré havia momentos bons e momentos mais difíceis; no entanto, no meio de estados de espírito muito diferentes, a Virgem reza sempre.

Reza, por exemplo, quando está alegre. Sabemos que pouco depois da anunciação do anjo, Maria vai «apressadamente para as montanhas, a uma cidade de Judá» (Lc 1, 39) para visitar a sua prima Isabel. Tinha recebido a notícia de que a família cresceria com um novo sobrinho, o que era digno de ser festejado; muito mais porque se tratava de um caso de sucesso inesperado, dada a idade de Isabel e Zacarias. «A descrição que S. Lucas faz do encontro entre as duas primas está cheia de emoção e situa-nos num cenário de bênção e alegria»<sup>[2]</sup>; emoção à qual, de alguma maneira, se une o Espírito Santo revelando a presença física do Messias, tanto a João Batista como à sua mãe.

Isabel, logo que Maria entra na sua casa, louva-a com afeto, utilizando palavras que se converterão numa oração universal e que nos ecoam diariamente, metendo-nos também nessa alegria: «Bendita és tu entre as mulheres e bendito o fruto do teu ventre!» (Lc 1, 42). A Virgem responde com emoção ao entusiasmo da sua prima: «A minha alma glorifica o Senhor e o meu espírito exulta de alegria em Deus, meu Salvador». O *Magnificat*, nome que a tradição deu a esta resposta da nossa Mãe, ensina-nos o que é uma oração de louvor a transbordar da palavra de Deus. Como refere Bento XVI: «Maria conhecia bem as Sagradas Escrituras. O seu Magnificat é um tecido feito com os fios do Antigo Testamento»<sup>[3]</sup>. Quando sentimos os nossos corações cheios de gratidão por um dom que recebemos, é o momento de nos expandirmos com Deus na nossa oração – talvez com palavras da Escritura – reconhecendo as *coisas grandes* que fez na nossa vida. A ação de graças é uma atitude fundamental na oração cristã, especialmente nos momentos de alegria.

### **...e também na dor ou no desânimo**

No entanto, a Virgem reza também nos momentos de escuridão, quando está presente a dor ou a falta de sentido. Ensina-nos, dessa maneira, outra atitude fundamental da oração cristã, expressa de maneira concisa, mas luminosa, no relato da morte de Jesus: «Estavam junto à cruz de Jesus a sua mãe e a irmã da sua mãe» (Jo 19, 25). Maria, atormentada pela dor, simplesmente *está*. Não pretende salvar o seu Filho nem resolver a situação. Não a vemos a pedir contas a Deus pelo que não entende. Procura apenas não perder nem uma palavra do que diz Jesus, com um fio de voz, desde a Cruz. Por isso, quando recebe uma nova tarefa, aceita-a sem demora: «Mulher, aí tens o teu filho. Depois, disse ao discípulo: Aí tens a tua mãe» (Jo 19, 26-27). Maria tem em mãos uma dor que, para muitos, é a pior que alguém pode sofrer: presenciar a morte de um filho. Apesar disso, mantém a lucidez que lhe permite aceitar esta nova chamada para acolher João como seu filho e, com ele, a nós, aos homens e mulheres de todos os tempos.

A oração dolorosa é, acima de tudo, um *estar* junto da própria cruz, amando a vontade de Deus: é saber dizer *sim* às pessoas e às situações que o Senhor nos apresenta. Rezar é ver a realidade, ainda que pareça demasiado escura, partindo da certeza de que há sempre um dom nela, de que Deus está sempre por trás. Assim seremos capazes de acolher as pessoas e as situações repetindo como Maria: «Aqui estou» (Lc 1, 38).

Por último, na vida da Virgem descobrimos outro estado de espírito no qual reza, diferente da escuridão da dor. Vemos Maria, junto a José, seu esposo, rezar também num momento de angústia. Um dia, enquanto regressavam da sua peregrinação anual ao Templo de Jerusalém, dão pela ausência do seu filho de doze anos. Decidem voltar para trás para o procurar. Quando finalmente o encontram, conversando com os mestres da lei, Maria pergunta: «Filho, porque nos fizeste isto? Eis que teu pai e eu andávamos à tua procura, cheios de aflição» (Lc 2, 48). Também nós, muitas vezes, nos podemos sentir angustiados quando nos assalta uma sensação de insuficiência,

de incumprimento, de estar fora do lugar. Pode parecer-nos, então, que o mundo está errado: a vida, a vocação, a família, o trabalho... Podemos chegar a pensar que o caminho não é como esperávamos. Os planos e sonhos do passado parecem-nos ingénuos. É reconfortante saber que Maria e José passaram por esta crise e que nem sequer esta oração aflita teve uma resposta clara e tranquilizadora: «Porque me procuráveis? Não sabíeis que devia estar em casa de meu Pai? Eles, porém, não compreenderam o que ele lhes dissera» (Lc 2, 49-50).

Rezar nesses momentos de angústia não nos garante soluções fáceis e rápidas. Então que fazer? A Virgem ensina-nos o caminho: permanecer fiéis à nossa própria vida, voltar à situação normal e redescobrir a vontade de Deus, mesmo quando não a compreendemos. E também, como Maria, podemos conservar todos estes eventos misteriosos e por vezes negros no coração, *meditando-os*, ou seja, observando-os com uma atitude de oração. Deste modo, pouco a pouco, vamo-nos dando conta de que a presença de Deus volta; percebemos que Jesus cresce em nós e volta a tornar-se visível.

### **Biografias que são como as nossas vidas**

A vida de Maria é um testemunho único da proximidade que desejamos ter com Deus, mas também as dos santos, cada um de uma maneira pessoal e específica. «Cada santo é como um raio de luz que sai da Palavra de Deus», diz-nos Bento XVI num documento em que sugere alguns mestres: «Sto. Inácio de Loyola na sua busca pela verdade e no discernimento espiritual; S. João Bosco e a sua paixão pela educação dos jovens; S. João Maria Vianney e a sua consciência da grandeza com sacerdócio como dom e tarefa; S. Pio de Pietrelcina e o seu modo de ser instrumento da misericórdia divina; S. Josemaria Escrivá e a sua pregação sobre a chamada universal à santidade; a beata Teresa de Calcutá, missionária da caridade de Deus para com os últimos»<sup>[4]</sup>.

É humanamente natural simpatizar com certas maneiras de ser, por pessoas que se dedicam a tarefas que nos atraem mais ou que falam de uma maneira que nos chega diretamente ao coração e à

mente. O conhecimento da vida e as experiências de um santo, juntamente com a leitura dos seus escritos, são momentos privilegiados para cultivar uma verdadeira relação de amizade com ele ou ela. Por isso, se se destacam só os exemplos extraordinários da vida e da oração dos santos, corremos o risco de fazer com que o seu exemplo esteja um pouco mais longe e seja mais difícil de seguir. «Recordais-vos de Pedro, de Agostinho, de Francisco? Nunca me agradaram as biografias dos santos em que, com ingenuidade, mas também com falta de doutrina, nos apresentam as façanhas desses homens, como se estivessem confirmados na graça desde o seio materno», escreve São Josemaria, que sempre insistiu na importância de não idealizar as pessoas, nem sequer os santos canonizados pela Igreja, como se tivessem sido perfeitos. «Não. As verdadeiras biografias dos heróis cristãos são como as nossas vidas: lutavam e ganhavam, lutavam e perdiam. E então, contritos, voltavam à luta»<sup>[5]</sup>. Esta abordagem realista faz com que o testemunho dos santos seja muito mais credível, precisamente porque são semelhantes a cada um de nós: entre os santos, diz o Papa Francisco, «podem estar a nossa própria mãe, uma avó ou outras pessoas próximas de nós (cf. 2Tm 1, 5). A sua vida talvez não tenha sido sempre perfeita, mas, mesmo no meio de imperfeições e quedas, continuaram a caminhar e agradaram ao Senhor»<sup>[6]</sup>.

A nossa perspetiva sobre a oração pode ser mais completa quando a vemos encarnada na vida das pessoas. A familiaridade com os santos ajuda-nos a descobrir diferentes maneiras de começar e recomeçar a rezar de novo. Pode oferecer-nos uma nova luz, por exemplo, saber que o salmo 91 foi um grande consolo para S. Tomás More durante os longos meses que passou na prisão: «debaixo das suas asas te confiarás... No Altíssimo fizeste a tua habitação... Porque tão encarecidamente me amou, também eu o libertarei»<sup>[7]</sup>. O salmo que consolou um mártir na desolação da prisão, com a morte violenta e o sofrimento dos seus entes queridos, também nos pode indicar um caminho de oração nas pequenas e grandes contrariedades da vida.

## **Ser olhado por Deus surpreende**

A familiaridade com os santos pode ajudar-nos a descobrir Deus nas coisas de cada dia, como eles mesmos o fizeram. Podemos ler com admiração o que descobriu S. João Maria Vianney, o Cura d’Ars, naquele dia em que se aproximou de um dos seus paroquianos, um homem do campo, analfabeto, que passava longos períodos de tempo em frente ao sacrário. *Que está a fazer?*, perguntou-lhe o sacerdote. E o bom homem respondeu com simplicidade: *Eu olho para Ele e Ele olha para mim*. Não faltava nada. Aquela resposta ficou como um ensinamento indelével no coração do seu pároco. «A contemplação é o olhar da fé, fixado em Jesus»<sup>[8]</sup>, ensina-nos o Catecismo da Igreja, citando precisamente este episódio. Eu olho para Ele e – muito mais importante – Ele olha para mim. Deus olha sempre para nós, mas fá-lo de uma maneira especial quando levantamos os olhos e lhe devolvemos o seu olhar de amor. S. Josemaria teve uma experiência parecida, que o impressionou tanto que a contou muitas vezes ao longo da vida. Quando era um jovem sacerdote, durante as suas primeiras experiências pastorais, costumava ficar todas as manhãs no confessional, à espera dos penitentes. A certo ponto, ouviu um som de latas que o inquietou e, sobretudo, o intrigou. Um dia, deixando-se vencer para curiosidade, o jovem Pe. Josemaria escondeu-se atrás da porta para ver quem era aquele misterioso visitante. O que viu foi um homem que transportava uns cântaros de leite e que, da porta aberta da igreja, se dirigia ao Sacrário e dizia: Senhor, aqui está o João leiteiro. Ficava ali um momento e ia embora. Esta pessoa simples, sem o saber, ofereceu um exemplo de oração confiada que surpreendeu o sacerdote e o levou a repetir, como um refrão constante: «Senhor, aqui está Josemaria, que não sabe amar-Te como João, o leiteiro»<sup>[9]</sup>.

Os testemunhos de tantos santos de diferentes épocas e ambientes confirmam-nos que é possível sentir-se olhado por Deus, ali onde estamos e tal como somos. Dizem-no de maneira credível porque eles mesmos foram os primeiros a surpreender-se com esta descoberta.

## **Da mesma forma acordados ou a dormir**

Os santos, dizíamos antes, ajudam-nos também quando estamos frágeis e cansados: «Ontem não consegui rezar com atenção duas Ave Marias seguidas», confessava S. Josemaria um dia, no final da sua vida. «Se soubesses como sofri! Mas, como sempre, mesmo que me custasse e não soubesse fazê-lo, continuei a rezar: Senhor, ajuda-me!, dizia-Lhe, tens que ser Tu a levar para a frente as coisas grandes que me confiaste, porque já sabes que eu não sou capaz de fazer nem as mais pequenas: ponho-me, como sempre, nas tuas mãos»<sup>[10]</sup>.

Também o jovem Filipe Neri rezava: «Senhor, mantém hoje as tuas mãos sobre Filipe, porque senão Filipe atraiçoa-Te»<sup>[11]</sup>; e a Beata Guadalupe Ortiz de Landázuri reconhecia, numa carta, a falta de consolos sensíveis enquanto rezava: «No fundo está Deus; ainda que, sobretudo nos tempos de oração, ultimamente não O sinta quase nunca...»<sup>[12]</sup>; para não falar de Santa Teresinha de Lisieux, que apontava: «Verdadeiramente, estou longe de ser uma santa e nada o prova melhor do que o que acabo de dizer. Em vez de me alegrar com a minha secura, devia atribuí-la à minha falta de fervor e de fidelidade. Devia causar-me desolação o facto de dormir (depois de sete anos) durante a oração e a ação de graças. Pois bem, não sinto desolação... Penso que as crianças agradam aos seus pais da mesma forma acordados ou a dormir. Penso que, para fazerem as suas operações, os médicos adormecem os seus doentes»<sup>[13]</sup>.

Por isso, precisamos do testemunho e da companhia dos santos: para nos convenceremos todos os dias que é possível e vale a pena cultivar a nossa amizade com o Senhor, abandonando-nos nas suas mãos: «Todos somos verdadeiramente capazes, todos estamos chamados a abrir-nos a essa amizade com Deus, a não nos soltarmos das suas mãos, a não nos cansarmos de voltar e retornar ao Senhor, falando com Ele como se fala com um amigo»<sup>[14]</sup>.

Carlo de Marchi

[1] S. Josemaria, *Cristo que passa*, n. 104.

[2] Fernando Ocáriz, Palavras em Covadonga, 13/07/2018.

[3] Bento XVI, Homilia, 18/12/2005.

[4] Bento XVI, *Verbum Domini*, n. 48.

[5] S. Josemaria, *Cristo que passa*, n. 76.

[6] Francisco, *Gaudete et exsultate*, n. 3.

[7] Sl 91, 4.9.14. Cf. S. Tomás Moro, *Diálogo de la fortaleza contra la tribulación*: O terceiro livro da obra, escrito durante a prisão na Torre de Londres, está construído como uma espécie de comentário aos versículos do Salmo 91 (90).

[8] *Catecismo da Igreja Católica*, n. 2715.

[9] Cfr. A. Vázquez de Prada, *El Fundador del Opus Dei*, Rialp, 1997, vol. I, Cap. VIII, p. 501.

[10] S. Josemaria, 26/11/1970, citado em Javier Echevarría, *Memoria del beato Josemaría*, p. 25.

[11] Citado por Bento XVI na audiência de 01/08/2012.

[12] M. Montero, *En Vanguardia: Guadalupe Ortiz de Landázuri*, 1916-1975, Rialp, Madrid 2019, p. 94.

[13] Sta. Teresa de Lisieux, *Historia de un alma: manuscritos autobiográficos*, Manuscrito A, 76, rº.

[14] Joseph Ratzinger, “*Dejar obrar a Dios*”, em *L’Osservatore Romano*, 06/10/2002.

**[Voltar ao índice](#)**

# **QUANDO SABEMOS PÔR-NOS À ESCUTA**

## O SILÊNCIO INTERIOR

O Senhor pensou em Moisés para uma missão crucial: conduzir o Seu povo numa nova etapa da História da Salvação. Com a sua cooperação, Israel foi libertado da escravidão no Egito e conduzido à terra prometida. Pela sua mediação, o povo judeu recebeu as Tábuas da Lei e os fundamentos do culto a Deus. Como chegou Moisés a ser quem foi? Como alcançou essa sintonia com Deus que, com o tempo, o levou a ser um grande bem para tantas pessoas, nada menos que para todo o seu povo e para todos os que viríamos depois?

Embora Moisés tivesse sido escolhido por Deus desde o nascimento – basta considerar a sua milagrosa sobrevivência na perseguição do Faraó –, é curioso que ele não tenha encontrado o Senhor até terem passado muitos anos. Na sua juventude, não parecia ser mais que um homem comum, certamente preocupado com os da sua raça (cf. Ex 2, 15). Talvez o que melhor explique essa posterior transformação seja a sua capacidade de ouvir o Senhor<sup>[1]</sup>. Também nós, para chegarmos a ser o que estamos chamados a ser, precisamos de nos transformar através da escuta. É verdade que não é fácil experimentar o que o livro do *Êxodo* nos conta: «o Senhor falava com Moisés face a face, como se fala com um amigo» (Ex 33, 11). É um processo que geralmente leva anos – a vida inteira – e muitas vezes é preciso *recomeçar a aprender* a fazer oração, como se estivéssemos no princípio do nosso diálogo com o Senhor.

### **"Moisés, Moisés!"**

Descobrir a necessidade da oração é saber que «Ele nos amou primeiro» (1Jo 4, 19) e, seguindo essa reflexão, que também *Ele nos falou primeiro*: "Deus criou o homem à Sua imagem, à imagem de Deus o criou. Homem e mulher os criou. E Deus abençoou-os e disse-lhes..." (Gn 1, 27-28)<sup>[2]</sup>. Deus, que tomou a iniciativa de nos criar por amor e de nos escolher para uma determinada missão,

também se nos adianta na vida de oração. No nosso diálogo com o Senhor, é Ele quem diz a primeira palavra.

Essa palavra inicial pode já reconhecer-se no *desejo* de Deus que Ele mesmo semeou no nosso coração e que desperta através de mil experiências variadas. A primeira aparição a Moisés ocorreu em Horeb, também chamado “o monte de Deus”. Ali, «o anjo do Senhor manifestou-se-lhe na forma de uma chama de fogo no meio de um arbusto. Moisés olhou: a sarça ardia mas não se consumia. E disse para si mesmo: “vou aproximar-me e examinar esta visão extraordinária: porque não se consome a sarça”» (Ex 3, 2-3). Não é mera curiosidade sobre um evento prodigioso, mas sim a clara percepção de que algo transcendente, superior a ele, está a acontecer. Na nossa vida, também nos podemos surpreender perante factos que nos abrem uma dimensão mais profunda da realidade. Pode ser uma descoberta íntima, de alguma coisa que antes talvez nos tivesse passado despercebida: intuímos a presença de Deus ao reconhecer alguns dos Seus dons ou vendo como as contradições nos fizeram amadurecer e nos prepararam para enfrentar circunstâncias ou tarefas diferentes. Também pode ser uma descoberta na realidade que nos cerca: na família, nos amigos, na natureza... De uma maneira ou de outra, sentimos a necessidade de rezar, de agradecer, de pedir... E dirigimo-nos a Deus. Esse é o primeiro passo.

«O Senhor viu que Moisés se aproximava para ver e chamou-o da sarça: – Moisés, Moisés! Ele respondeu: – “Aqui estou”» (Ex 3, 4). O diálogo estabelece-se quando o nosso olhar se encontra com o de Deus, que já estava a olhar para nós. E as palavras – se é que são necessárias – fluem quando deixamos que as Suas venham primeiro. Se tentarmos isso sozinhos, não conseguiremos rezar. O melhor é pôr o nosso olhar no Senhor e recordar a Sua promessa consoladora: «Sabei que Eu estou convosco todos os dias até ao fim do mundo» (Mt 28, 20).

Portanto, uma fé confiada em Deus é o ingrediente básico de qualquer oração sincera. Muitas vezes a melhor maneira de começar a fazer oração é pedir ao Senhor que nos ensine. Foi o que fizeram os

Apóstolos e é o caminho que S. Josemaria nos anima a seguir: «Se não te consideras preparado, recorre a Jesus, como faziam os Seus discípulos: ensina-nos a fazer oração. Comprovarás como o Espírito Santo *ajuda a nossa fraqueza, pois que, não sabendo sequer o que havemos de pedir nas nossas orações, nem como nos devemos exprimir, o mesmo Espírito Santo facilita as nossas súplicas com gemidos inexplicáveis*, que não se podem contar porque não existem modos apropriados para descrever a sua profundidade»<sup>[3]</sup>.

### **«Tira as sandálias dos pés»**

Ao finalizar uns dias de retiro espiritual, a Bem-aventurada Guadalupe Ortiz de Landázuri escrevia a S. Josemaria: «Da minha relação íntima com Deus, da oração, etc., já lhe falei de outras vezes: quando faço um pouco da minha parte, o Senhor facilita-me a vida e rendo-me totalmente»<sup>[4]</sup>. A iniciativa da oração – e a própria oração – são um dom de Deus. Ao mesmo tempo, convém também perguntarmo-nos qual o papel que nos corresponde a nós. O diálogo com o Senhor é uma graça e, por isso mesmo, não é uma coisa meramente passiva, pois para a acolher é necessário de alguma forma querer recebê-la.

Que mais poderemos fazer para ter uma vida de oração intensa, para além de nos pormos em modo recetivo? Um bom princípio pode ser apercebermo-nos da Pessoa diante de quem estamos, correspondendo com uma atitude de reverência e de adoração. No diálogo do monte Horeb, «Deus disse: – Não te aproximes daqui. Tira as sandálias dos pés, porque o lugar em que te encontras é sagrado. E acrescentou: – Eu sou o Deus de teus pais, o Deus de Abraão, o Deus de Isaac e o Deus de Jacob. Moisés escondeu o rosto, pois não se atrevia a olhar para Deus» (Ex 3, 5-6).

Tirar as sandálias e cobrir o rosto foi a reação do maior profeta do povo de Israel no seu primeiro encontro com Deus. Com estes gestos, ele expressava a sua consciência de estar diante do Deus transcendente. Nós podemos ter alguma atitude semelhante quando nos aproximamos de Jesus no sacrário, para O adorar. Durante uma vigília de oração, diante de Jesus sacramentado, Bento XVI

exprimiam-se com palavras que nos falam de como adorar o Senhor: «Aqui, na Hóstia consagrada, Ele está diante de nós e no meio de nós. Como então, esconde-se misteriosamente num silêncio sagrado e como então, revela precisamente assim o verdadeiro rosto de Deus. Ele fez-se para nós grão de trigo que cai na terra e morre para dar muito fruto até ao fim do mundo (cf. Jo 12, 24). E está presente, como naquela época estava presente em Belém. Convida-nos para aquela peregrinação interior que se chama adoração. Ponhamo-nos agora a caminho para esta peregrinação e peçamos-Lhe que nos guie»<sup>[5]</sup>.

A atitude de adoração pode manifestar-se de formas diferentes na nossa oração. Diante do Santíssimo Sacramento, por exemplo, ajoelhamo-nos, como um sinal da nossa pequenez perante Deus. E quando, por várias circunstâncias, não for possível rezar diante do Santíssimo Sacramento, podemos realizar atos equivalentes, como olhar para o interior da nossa alma para nela descobrir o Senhor, e pôr a alma de joelhos, recitando com calma cada palavra da oração inicial ou de outra oração que nos lembre que estamos na Sua presença.

### **A nuvem o cobriu**

Numa segunda fase do seu diálogo com Deus, Moisés recebeu as tábuas da Lei. A cena é tremenda e, ao mesmo tempo, de grande intimidade: «A glória do Senhor permaneceu sobre o monte Sinai, e a nuvem envolveu-o durante seis dias. No sétimo dia, o Senhor chamou Moisés do interior da nuvem. Aos olhos dos filhos de Israel, a majestade do Senhor tinha o aspeto de um fogo devorador sobre o vértice do monte. Moisés entrou pelo meio da nuvem, e subiu o monte, mantendo-se lá quarenta dias e quarenta noites» (Ex 24, 16-18).

Essa nuvem, além de manifestar a glória de Deus e de ser uma figura antecipada da presença do Espírito Santo, permitia um ambiente de intimidade no diálogo entre o profeta e o seu Criador. Isto mostra-nos que para rezar, é necessário exercitar-se nalgumas disposições que facilitam a intimidade com Deus: amor ao silêncio,

exterior e interior, constância, e uma *disciplina da escuta* que permita perceber a Sua voz.

Às vezes custa-nos valorizar o silêncio e, se não ouvimos nada na oração, tendemos a preencher o tempo com palavras, leituras ou mesmo imagens e sons. Mas é provável que assim, mesmo que o façamos com boa intenção, não consigamos ouvir o Senhor. Talvez precisemos de uma *conversão ao silêncio*, que é mais do que um simples calar-se. S. Josemaria tomou uma nota durante o verão de 1932 – posteriormente registada em *Caminho* – que mostra de forma gráfica como o diálogo com Deus sempre terá que ir por este caminho: «O silêncio é como que o porteiro da vida interior»<sup>[6]</sup>.

Enquanto os sons externos e as paixões internas nos afastam de nós próprios, o silêncio recolhe-nos e leva-nos a interrogar-nos sobre a nossa própria vida. O ativismo ou a loquacidade na oração não nos aproximam de Deus, nem nos permitem sequer uma atividade profunda. Com a agitação, não deixamos tempo para nos recolhermos, para pensarmos, para vivermos em profundidade, enquanto o silêncio – interior e exterior – nos leva ao encontro com o Senhor, para nos maravilharmos com Ele. De facto, a oração precisa de um silêncio que não seja meramente negativo, vazio, mas sim que esteja cheio de Deus, que nos leve a descobrir a Sua presença. Como a Bem-aventurada Guadalupe escrevia: «Mergulhar nesse silêncio até chegar aonde só Deus está, onde nem mesmo os anjos podem entrar sem a nossa permissão». E ali, «adorar a Deus, louvá-l'O e dizer-Lhe coisas ternas»<sup>[7]</sup>. Esse é o silêncio que permite escutar Deus.

Em suma, é uma questão de focar a nossa atenção em Deus - inteligência, vontade, afetos -, para nos deixarmos interpelar por Ele. Por isso podemos fazer-nos as perguntas que o Papa Francisco sugeria: «Tens momentos em que te colocas na Sua presença em silêncio, permaneces com Ele sem pressa, e te deixas olhar por Ele? Deixas que o Seu fogo inflame o teu coração? Se não permites que Jesus alimente nele o calor do amor e da ternura, não terás fogo, e

como poderás assim inflamar o coração dos outros com o teu testemunho e as tuas palavras?»<sup>[8]</sup>.

Juntamente com o silêncio, a constância também é necessária, porque orar é exigente. Exige tempo e esforço, como aconteceu a Moisés, que esteve seis dias coberto pela nuvem, e só no sétimo recebeu a palavra do Senhor. Antes de mais, requer-se uma constância *exterior* para manter um horário mais ou menos fixo para a oração, e uma duração bem estabelecida. Esta foi uma recomendação constante na vida de S. Josemaria: «Meditação. – Tempo fixo e a hora fixa.

Se não, adapta-se à nossa comodidade: e isso é falta de mortificação. E a oração sem mortificação é pouco eficaz»<sup>[9]</sup>. Essa constância, se estiver orientada pelo amor, será a porta de entrada para um trato de amizade com Deus que estará repleto de diálogo, já que Ele não se impõe: só nos fala se nós queremos. A constância, pela nossa parte, é uma forma de manifestar e de cultivar um desejo ardente de receber as Suas palavras de carinho.

Além da constância exterior, requer-se também uma constância *interior*, como parte da disciplina da escuta: precisamos de centrar a inteligência que se dispersa, de mobilizar a vontade, que não quer com determinação, e de sustentar os afetos, que às vezes não acompanham. Isto pode cansar, sobretudo se for preciso fazer isso com frequência, porque os estímulos que nos distraem são muitos. Ao mesmo tempo, a escuta disciplinada não se pode confundir com excessivo rigorismo ou com uns exercícios de concentração demasiado metódicos, porque a oração flui de acordo com muitas circunstâncias. Fundamentalmente, ela flui por onde Deus permite – «o vento sopra onde quer» (Jo 3, 8) –, mas também decorre conforme a nossa situação particular. Às vezes, passamos longos momentos a pensar nas pessoas que amamos, pedindo ao Senhor por elas, e isso já pode ser um diálogo de amor.

Algumas sugestões concretas que facilitam uma escuta disciplinada podem ser: fugir da atitude de *multitarefas*, para se poder concentrar e estar bem presente durante o diálogo, sem estar a

pensar noutras coisas; fomentar uma disposição de quem vai aprender, reconhecendo humildemente o nosso nada e o Seu Tudo, talvez servindo-nos de jaculatórias ou breves orações; fazer ao Senhor perguntas abertas, deixando-Lhe espaço para que nos responda quando Ele quiser, ou dizendo-Lhe simplesmente que estamos dispostos a fazer o que nos indicar; seguir o ritmo e o rumo por onde as considerações do Seu amor nos levam, evitando as distrações com outros pensamentos colaterais; aprender a ter a mente aberta, para nos deixarmos surpreender por Ele, e para sonhar os sonhos de Deus, sem pretender controlar demasiado a oração. Assim nos vamos abrindo ao mistério e à lógica do Senhor, e isso permite-nos aceitar com paz o facto de desconhecermos por onde Ele nos conduzirá.

### **“Mostra-me a Tua glória”**

Ao começarmos um tempo de oração, temos a expectativa razoável de que o Senhor fale connosco, como de facto acontece por vezes. Contudo, poderia desanimar-nos o facto de não termos ouvido nada, ou muito pouco, no fim desse encontro. Seja como for, é preciso manter a certeza de que na oração *há sempre frutos*. No monte Sinai, «Moisés disse: mostrai-me a Vossa glória». O Senhor parece querer realizar esse desejo: «Farei passar diante de ti toda a Minha bondade, e proclamarei diante de ti o nome de Javé. Concedo a minha benevolência a quem Eu quiser, e uso de misericórdia com quem for do meu agrado». No entanto, as Suas palavras assumem de repente um carácter que pode parecer dececionante: «Mas não poderás ver a Minha face, pois o homem não pode contemplar-Me e continuar a viver (...). Quando a Minha glória passar, colocar-te-ei na cavidade do rochedo e cobrir-te-ei com a Minha mão até que Eu tenha passado. Retirarei a mão e poderás então ver-Me por detrás. Quanto à Minha face, ela não pode ser vista» (Ex 33, 18-23). Se Moisés tivesse ficado desiludido por não ter conseguido ver a face de Deus, como era seu desejo, poderia ter abandonado a sua tentativa ou perdido a motivação para futuros encontros. Mas em vez disso, deixou-se conduzir por Deus, e assim chegou a ser aquele «a quem o Senhor falava face a face» (Dt 34, 10).

A chave da oração não é a obtenção de resultados tangíveis, muito menos estarmos ocupados durante um certo tempo. O que procuramos através do diálogo com o Senhor não é um resultado imediato, mas sim conseguir chegar até àquele lugar, àquele estado real - para dizer de alguma maneira - em que a oração se identifica cada vez mais com a própria vida: pensamentos, afetos, objetivos... Trata-se de *estar* com o Senhor, de nos mantermos na Sua presença ao longo do dia. Em suma, o principal fruto da oração é *viver em Deus*. Assim, a oração entende-se como uma *comunicação da vida*: vida recebida e vida vivida, vida acolhida e vida oferecida. Já não importa então que não tenhamos sentimentos fervorosos ou luzes fascinantes. De um modo muito mais simples, o tema da nossa oração será – como S. Josemaria<sup>[10]</sup> nos dizia – o tema da nossa vida e vice-versa, porque toda a nossa vida se tornará uma autêntica oração, avançando em «caudal amplo, manso e seguro»<sup>[11]</sup>.

Jorge Mario Jaramillo

## NOTAS

[1] Como sugere o Papa Bento XVI, nas suas catequeses sobre a oração: «Lendo o Antigo Testamento, uma figura se destaca entre as outras: a de Moisés, precisamente como homem de oração» (Bento XVI, Audiência Geral, 01/06/2011).

[2] O mesmo acontece no segundo relato da criação do homem: cf. Gn 2, 16. O itálico não é do texto bíblico original.

[3] S. Josemaria, *Amigos de Deus*, n. 244.

[4] Carta, 12/12/1949, in: *Cartas a um santo*, II.

[5] Bento XVI, Discurso, 20/08/2005.

[6] S. Josemaria, *Caminho*, n. 281.

[7] Mercedes Eguibar Galarza, *Guadalupe Ortiz de Landázuri. Trabajo, amistad y buen humor*, Palabra, Madrid, 2001, p. 87

[8] Francisco, *Gaudete et exsultate*, n. 151.

[9] S. Josemaria, *Sulco*, n. 446.

[10] S. Josemaria, *Cristo que passa*, n. 174.

[11] S. Josemaria, *Amigos de Deus*, n. 306.

**[Voltar ao índice](#)**

# **COMO DEUS NOS FALA**

## ALGUMAS PISTAS PARA DESCOBRIR A SUA LINGUAGEM

Território de Pereia, a leste do Jordão, na atual Jordânia. No topo de uma colina elevada a mil e cem metros acima do Mar Morto, ergue-se a imponente fortaleza de Maqueronte. Ali, Herodes Antipas prendeu João Batista (cf. Mc 6, 17)<sup>[1]</sup>. A masmorra fria e húmida é esculpida na rocha. Tudo está escuro. Reina o silêncio. Um pensamento atormenta João: o tempo passa e Jesus não Se manifesta com a clareza que ele esperava. Já ouviu falar das Suas obras (cf. Mt 11, 2), mas não parece falar de Si mesmo como o Messias. E, quando lhe perguntam diretamente, fica calado. É possível que João estivesse enganado? Mas viu-O claramente! Viu o Espírito descer do céu como uma pomba e permanecer sobre Ele! (cf. Jo 1, 32-43). Então, inquieto, mandou alguns discípulos perguntar ao Mestre: «És Tu Aquele que há de vir, ou devemos esperar outro?» (Mt 11, 3).

Jesus responde de uma maneira inesperada. Em vez de dar uma resposta direta, dirige a atenção para as Suas obras: «Os cegos veem e os coxos andam, os leprosos ficam limpos e os surdos ouvem, os mortos são ressuscitados e o Evangelho é anunciado aos pobres». Uma resposta um pouco incerta, mas suficientemente clara para quem conhece os sinais que as antigas profecias das Sagradas Escrituras tinham anunciado como próprios do Messias e do Seu Reino: «Os teus mortos reviverão, os seus cadáveres ressuscitarão!» (Is 26, 19); ou «então se abrirão os olhos do cego, os ouvidos do surdo ficarão a ouvir» (Is 35, 5). Por isso, o Senhor, animando João a confiar, conclui: «E bem-aventurado aquele que não encontra em Mim ocasião de escândalo» (Mt 11, 6).

Nesta cena, podemos reconhecer a situação do homem que, de maneira semelhante a João, crê que não ouve Deus na oração. É então que Jesus nos convida a mudar a nossa perspectiva, abandonando a busca de certezas humanas, e entrando nesse jogo

misterioso em que o Senhor fala através das Suas obras e das Sagradas Escrituras. Nessas palavras finais – «bem-aventurado aquele que não se escandaliza comigo» – descobrimos uma chamada a perseverar com fé na oração, mesmo que às vezes Deus não nos responda como esperamos.

### **Gestos que podem quebrar o *silêncio***

Frequentemente, aquele que começa a rezar há de enfrentar o aparente silêncio de Deus: «Falo-Lhe, conto-Lhe as minhas coisas, pergunto o que devo fazer, mas Ele não me responde, não me diz nada». Esta é a velha queixa de Job: «Chamo por Ti, e Tu não me respondes; insisto e não fazes caso» (Jb 30, 20). É fácil então que apareça o desconcerto: “Sempre ouvi dizer que oração é diálogo, mas a mim Deus não me diz nada. Porquê? Se, como dizem, Deus fala com outras pessoas... por que não comigo? Que estou a fazer mal?”. São as dúvidas do homem que reza que, às vezes, se podem converter numa tentação contra a esperança: “Se Deus não me responde, para quê rezar?”. Ou, ainda, se esse silêncio é interpretado como ausência, numa tentação contra a fé: “Se Deus não fala comigo, então não existe”.

Que dizer sobre isso? Em primeiro lugar, que negar a existência de Deus por causa do Seu aparente silêncio não é lógico. Deus poderia escolher permanecer calado, por qualquer motivo, e isso não acrescentaria nada à Sua existência ou não existência, nem ao Seu amor por nós. A fé em Deus – e na Sua bondade – está acima de tudo. Seja como for, pode ser uma ocasião para implorar com o salmista, cheios de fé e confiança: «Ó Deus, não fiques em silêncio; não fiques mudo nem impassível!» (Sl 83, 2).

Nem devemos duvidar da nossa capacidade de ouvir Deus. Existem recursos dentro do homem que, com a ajuda da graça, permitem que ouça a linguagem de Deus, por mais que essa capacidade esteja obscurecida pelo pecado original e pelos próprios pecados. O primeiro capítulo do Catecismo da Igreja Católica começa precisamente com esta afirmação: «O homem é capaz de Deus». S. João Paulo II explicava-o da seguinte maneira: «O homem – como

diz a tradição do pensamento cristão – é “*capax Dei*”: capaz de conhecer a Deus e de acolher o dom que Ele faz de Si mesmo. Com efeito, criado à imagem e semelhança de Deus, é capaz de viver uma relação pessoal com Ele»<sup>[2]</sup>; relacionamento pessoal que assume a forma de um diálogo feito de palavras e gestos<sup>[3]</sup>. E, às vezes, apenas gestos, como também acontece no amor humano.

Assim, por exemplo, da mesma maneira que entre duas pessoas uma troca de olhares pode constituir um diálogo silencioso – há olhares que falam –, a conversa confiada do homem com Deus também pode assumir esta forma: a de «um olhar para Deus e sentir-se olhado por Ele. Como aquele olhar de Jesus para João, que decidiu para sempre o rumo da vida do discípulo»<sup>[4]</sup>. O Catecismo diz que «a contemplação é um olhar de fé»<sup>[5]</sup> e, muitas vezes, um olhar pode ser mais valioso e mais carregado de conteúdo, amor e luz para as nossas vidas do que uma longa sucessão de palavras. S. Josemaria, precisamente falando da alegria que gera uma vida contemplativa, afirmou que «a alma rompe outra vez a cantar um cântico novo, porque se sente e se sabe também olhada amorosamente por Deus a toda a hora»<sup>[6]</sup>. Sentir esse olhar, e não apenas saber-se olhados, é um dom que podemos implorar humildemente, como «mendigos de Deus»<sup>[7]</sup>.

### **Ninguém falou jamais assim**

Sta. Teresa de Calcutá disse que «na oração vocal falamos com Deus; na mental, Ele fala connosco; derrama-Se sobre nós»<sup>[8]</sup>. É uma maneira de explicar o inefável: Deus fala-nos *derramando-Se* sobre nós. E a verdade é que a oração tem muito de mistério. Esse *misterioso encontro* entre Deus e a pessoa que ora ocorre de várias maneiras, mas algumas delas não são óbvias à primeira vista, totalmente compreensíveis ou facilmente verificáveis. O mesmo Catecismo da Igreja nos adverte: «Temos de enfrentar também certas mentalidades «deste mundo» que nos invadem, se não estivermos atentos. Por exemplo: só é verdadeiro o que se pode verificar pela razão e pela ciência (mas orar é um mistério que ultrapassa a nossa consciência e o nosso inconsciente)»<sup>[9]</sup>. Como S.

João Batista, muitas vezes ansiamos evidências que nem sempre são possíveis no domínio do sobrenatural.

A maneira como Deus fala à alma excede-nos, não podemos entendê-la completamente: «É uma sabedoria profunda, que não posso compreender; tão sublime, que a não posso atingir!» (Sl 139, 6). De facto, o nosso alfabeto não é o alfabeto de Deus, a nossa língua não é a Sua língua, as nossas palavras não são as Suas. Quando Deus fala, não precisa de fazer vibrar as cordas vocais, e o lugar onde se escuta não é o ouvido, mas o ponto mais recôndito e misterioso do nosso ser, que umas vezes chamamos coração e outras, consciência<sup>[10]</sup>. Deus fala com a realidade que Ele é e à realidade que somos, da mesma maneira que uma estrela não se relaciona com outra estrela com palavras, mas com a força da gravidade. Deus não precisa de falar connosco com palavras – embora também possa fazê-lo; bastam-Lhe as Suas obras e a ação secreta do Espírito Santo nas nossas almas, movendo o nosso coração, inclinando a nossa sensibilidade ou iluminando a nossa mente para nos atrair docemente para Si. Ao princípio, podemos nem estar conscientes disso, mas a passagem do tempo nos ajudará a distinguir esses Seus efeitos em nós: talvez nos tenhamos tornado mais pacientes, ou mais compreensivos, ou trabalhemos melhor ou valorizemos mais a amizade... enfim, amaremos a Deus cada vez mais.

Por isso, ao falar de oração, o Catecismo da Igreja indica que «a transformação do coração é a primeira resposta ao nosso pedido»<sup>[11]</sup>. Uma transformação geralmente lenta e gradual, às vezes impercetível, mas totalmente verdadeira, que devemos aprender a reconhecer e agradecer. Foi o que S. Josemaria fez em 7 de agosto de 1931: «Hoje celebra esta diocese a festa da Transfiguração de Nosso Senhor Jesus Cristo. – Ao pedir minhas intenções na Santa Missa, apercebi-me da mudança interior que Deus operou em mim, durante estes anos de residência na ex-Corte ... E isto, apesar de mim: sem a minha cooperação, posso dizê-lo. Creio que renovei o propósito de dirigir a minha vida inteira para o cumprimento da vontade divina»<sup>[12]</sup>. Essa *mudança interior*, reconhecida na oração, é uma

maneira pela qual Deus fala ... e de que maneira! Então entendemos o que os guardas do templo disseram sobre Jesus: «Nunca nenhum homem falou assim!» (Jo 7, 46). Deus fala como ninguém mais pode fazê-lo: mudando o coração.

A palavra de Deus é eficaz (cf. Hb 4, 12), muda-nos, a sua ação na alma supera-nos. Assim o diz o próprio Javé pela boca de Isaías: «Tanto quanto os céus estão acima da terra, assim os meus caminhos são mais altos que os vossos, e os meus planos, mais altos que os vossos planos. Assim como a chuva e a neve descem do céu, e não voltam mais para lá, senão depois de empapar a terra, de a fecundar e fazer germinar, para que dê semente ao semeador e pão para comer, o mesmo sucede à palavra que sai da minha boca: não voltará para mim vazia, sem ter realizado a minha vontade e sem cumprir a sua missão» (Is 55, 9-11). Esta eficácia misteriosa também nos convida à humildade, que «é a disposição necessária para receber gratuitamente o dom da oração»<sup>[13]</sup>, porque nos ajuda a confiar e a abrir-nos à ação de Deus.

### **A tremenda liberdade de Deus**

Deus fala quando quer. Não podemos criticar o Espírito Santo. Não está na nossa mão dirigir a Sua ação nas nossas almas. Numa ocasião, S. Josemaria salientou que Jesus Cristo, presente no Sacrário, «é um Senhor que fala quando quer, quando menos se espera, e diz coisas concretas. Depois cala, porque deseja a resposta da nossa fé e da nossa lealdade»<sup>[14]</sup>. De facto, *entra-se na oração* não pela porta do sentimento – vendo, ouvindo, sentindo – mas «pela estreita porta da fé»<sup>[15]</sup>, manifestada no cuidado e na perseverança que pomos nos nossos momentos de oração; embora às vezes não o vejamos imediatamente, estes sempre dão fruto.

Assim aconteceu muitas vezes ao fundador do Opus Dei; por exemplo, em 16 de outubro de 1931, como ele próprio nos diz: «Quis fazer oração depois da Missa na quietude da minha igreja. Não consegui. Em Atocha, comprei um jornal (o ABC) e apanhei o elétrico. A estas horas, ao escrever isto, não consegui ler mais do que um parágrafo do jornal. Senti afluir a oração afetiva, copiosa e

ardente. Assim estive no elétrico e até à minha casa»<sup>[16]</sup>. S. Josemaria tenta, aparentemente sem sucesso, rezar num local recolhido. No entanto, poucos minutos depois, na agitação de um elétrico cheio de gente, quando começa a ler as notícias do dia, é arrebatado pela graça de Deus e tem «a oração mais elevada» que jamais teve, segundo as suas próprias palavras.

Muitos outros santos testemunharam essa liberdade de Deus para falar à alma quando quer. Santa Teresa de Jesus, por exemplo, explicou-o com a imagem da lenha e do fogo. Muitas vezes lhe tinha acontecido que, apesar de todo o seu esforço – a lenha –, finalmente a oração – o fogo – não brotava. Escreve: «Ria-me de mim mesma e gostava de ver a humildade de uma alma quando não anda Deus sempre atuando nela. (...) Embora ponha lenha e faça esse pouco que puder da parte dela, não há arder o fogo do seu amor. (...) Então, uma alma, mesmo que quebre a cabeça a soprar e concertar os troncos, parece afogar tudo ainda mais. Acho que é melhor render-se completamente ao facto de que não pode fazer nada sozinha»<sup>[17]</sup>, porque Deus fala quando quer.

Mas, ao mesmo tempo, Deus falou-nos muitas vezes; melhor, não deixa nunca de falar connosco. De certa forma, aprender a orar é aprender a reconhecer a voz de Deus nas Suas obras, como o próprio Jesus fez ver a S. João Batista. O Espírito Santo não deixa de atuar dentro de nós; é por isso que S. Paulo podia recordar aos Coríntios que «ninguém pode dizer: “Senhor Jesus!”, senão pelo Espírito Santo» (1Cor 12, 3). Isso enche-nos de paz. Quem perde isto de vista pode facilmente cair no desespero: «Os que procuram Deus na oração desanimam depressa, porque não sabem que a oração também vem do Espírito Santo e não somente de si próprios»<sup>[18]</sup>. Para nunca desanimar na oração, é necessário ter grande confiança no Espírito Santo e no seu multiforme e misterioso atuar nas nossas almas: «O Reino de Deus é como um homem que lançou a semente à terra. Quer esteja a dormir, quer se levante, de noite e de dia, a semente germina e cresce, sem ele saber como» (Mc 4, 26).

José Brage

## NOTAS

- [1] cf. Flávio Josefo, *Antiguidades judaicas*, 18, 5, 2.
- [2] S. João Paulo II, Audiência Geral, 26/08/1998.
- [3] cf. *Catecismo da Igreja Católica*, n. 2567.
- [4] S. Josemaria, Apontamentos tomados numa meditação em 09/01/1959; em *Mientras nos hablaba en el camino*, p. 98.
- [5] *Catecismo da Igreja Católica*, n. 2715.
- [6] S. Josemaria, Homilia “Rumo à santidade”, *Amigos de Deus*, n. 307.
- [7] cf. Sto. Agostinho, *Sermão* 56, 6, 9.
- [8] Sta. Teresa de Calcutá, *El amor más grande*, Urano, Barcelona, 2012, p. 23.
- [9] *Catecismo da Igreja Católica*, n. 2727.
- [10] «A consciência é o núcleo mais secreto e o sacrário do homem, em quem está só com Deus, cuja voz ressoa no mais íntimo dela (GS 16)» (*Catecismo da Igreja Católica*, n. 1776).
- [11] *Catecismo da Igreja Católica*, n. 2739.
- [12] S. Josemaria, *Apontamentos íntimos*, n. 217, em Andrés Vázquez de Prada, *O Fundador do Opus Dei*, Verbo, Lisboa, 2002, I Volume, p. 348.
- [13] *Catecismo da Igreja Católica*, n. 2559.
- [14] S. Josemaria, Apontamentos tomados numa reunião familiar em 18/06/1972. (*Crónica*, 2000, p. 243)
- [15] *Catecismo da Igreja Católica*, n. 2656.
- [16] S. Josemaria, *Apontamentos íntimos*, n. 334, em Andrés Vázquez de Prada, *El Fundador do Opus Dei*, I, p. 354.

[17] Sta. Teresa de Jesus, *Libro de la Vida*, Monte Carmelo, Burgos, 1977, Cap. XXVII.

[18] *Catecismo da Igreja Católica*, n. 2726.

**[Voltar ao índice](#)**

# **À PROCURA DA LIGAÇÃO**

## A ORAÇÃO EM CÂMERA LENTA

No século passado falou-se muito sobre a suposta existência de um *telefone vermelho* que fazia a comunicação entre os dirigentes de duas grandes potências mundiais, ainda que estas se encontrassem a milhares de quilómetros de distância. A ideia de poder falar imediatamente com pessoas que estão tão longe causou uma grande surpresa. Ainda eram inimagináveis os dispositivos móveis que hoje conhecemos. Referindo-se a este artefacto, em 1972, S. Josemaria disse que nós tínhamos «uma ligação direta com Deus Nosso Senhor, muito mais direta (...). É tão boa que está sempre disponível, não nos faz esperar»<sup>[1]</sup>.

Pela fé, sabemos que o Senhor está sempre do outro lado da linha. No entanto, quantas vezes tivemos dificuldades em ouvi-l’O ou em sermos constantes nos tempos de oração que nos propusemos! Algumas pessoas expressam-nas dizendo que «não se ligam a Deus». É uma experiência dolorosa que pode levar ao abandono da oração. Provavelmente também já passámos por isso. Às vezes, por muito empenho que ponhamos, até mesmo quando já o fazemos há anos, persiste a sensação de não saber falar com Deus: ainda que estejamos certos de que temos uma ligação direta com Ele, não conseguimos sair do monólogo interior, não alcançamos essa intimidade por que tanto ansiamos.

O Papa Francisco incentiva-nos a «manter a ligação com Jesus, estar em contacto com Ele (...). Assim como te preocupa não perder a ligação à internet, cuida que esteja ativa a tua ligação com o Senhor, e isso significa não cortar o diálogo, ouvi-l’O, contar-Lhe as tuas coisas»<sup>[2]</sup>. Como nos mantemos atentos ao outro lado da linha? Que podemos fazer para que a nossa oração seja um diálogo a dois? Qual é o caminho para, com o passar dos anos, continuar a crescer em intimidade com o Senhor?

## **Olha para eles da costa**

Depois da Ressurreição, os discípulos mudam-se para a Galileia porque assim o tinha indicado o Senhor às santas mulheres: «Aí me encontrarão» (Mt 28, 10). Está a amanhecer. Pedro e João, acompanhados por outros cinco, remam até terra depois de uma noite de pesca infrutífera. Jesus olha para eles da costa (cf. Jo 20, 4). De modo semelhante ao que acontece naquela cena, ao começar a rezar pomo-nos na presença de Jesus, sabendo que Ele está à nossa espera; observa-nos da costa em atitude de espera e de escuta. Imaginar que o olhar do Senhor repousa sobre nós ajudar-nos-á durante toda a oração. Também nós queremos vê-l’O: «Que eu Te veja: aqui está o núcleo da oração»<sup>[3]</sup>. Na origem do diálogo com Deus, efetivamente, há uma troca de olhares entre duas pessoas que se amam: «Olhar para Deus e deixar-se olhar por Deus: isto é rezar»<sup>[4]</sup>.

Mas desejamos também ouvir as suas palavras, perceber quanto nos ama e conhecer o que deseja. Os discípulos não tinham pescado nada, mas Jesus fala-lhes, dá-lhes instruções para que não voltem com as mãos vazias: «Lançai a rede para o lado direito da barca e encontrareis» (Jo 21, 6). As boas conversas dependem muitas vezes da sintonia que se estabelece com as primeiras palavras. Do mesmo modo, os primeiros minutos de oração são importantes porque marcam o passo para os restantes. Empenhar-se em começar a conversa ajudar-nos-á a manter vivo o diálogo posterior com mais facilidade.

Até esse momento, os que iam na barca duvidavam. Quando viram as redes cheias de peixe, quando se deram conta de que ter entrado naquele diálogo com Jesus tinha sido mais eficaz do que tantas horas de esforço solitário, João diz a Pedro: «É o Senhor!» (Jo 21, 7). Esta certeza já é um começo de oração: o Senhor está aqui, junto a nós, seja dentro do tabernáculo ou em qualquer outro lugar.

## **Como o Espírito Santo o permite**

Arrastando a barca, pesada pelas redes cheias, os discípulos alcançam a costa. Ali se encontram com um inesperado pequeno-almoço de pães e peixes na brasa. Sentados à volta da fogueira, comem em silêncio. Nenhum «se atrevia a perguntar-Lhe: Tu quem és? pois sabiam que era o Senhor» (Jo 21, 12). O peso da conversa recai sobre Jesus. Certamente, a chave da oração é deixar Deus atuar, mais do que o esforço do próprio coração. Quando perguntaram a S. João Paulo II como era a sua oração, respondeu: «Tinha que perguntar ao Espírito Santo! O Papa reza tal como o Espírito Santo lhe permite rezar»<sup>[5]</sup>. O elemento mais importante é o *tu*, porque é Deus quem tem a iniciativa.

Depois de nos pormos na presença de Deus, é necessário *calar os ruídos* e procurar um silêncio interior que supõe algum esforço. Assim será mais fácil escutar a voz de Jesus que nos pergunta: «Rapazes, tendes algo que comer?» (Jo 21, 5); que nos indica: «Trazei-me alguns dos peixes» (Jo 21, 10); ou que nos pede amavelmente: «Segui-Me» (Jo 21, 19). Por isso, o Catecismo da Igreja destaca que é necessário uma luta por *desligar para ligar* e, assim, falar com Deus no silêncio do nosso coração<sup>[6]</sup>. Os santos repetiram muitas vezes este conselho: «Deixa por um momento as tuas ocupações habituais; entra um instante em ti mesmo, longe do tumulto dos teus pensamentos. Deita para fora de ti as preocupações esgotantes, afasta de ti as tuas inquietações (...). Entra no aposento da tua alma; exclui tudo, exceto Deus e o que te possa ajudar a procurá-l'O; e, assim, fechadas todas as portas, vai à procura dEle. Diz, pois, alma minha, diz a Deus: “Procuro o teu rosto; Senhor, anseio por ver o teu rosto” (Sl 27, 8)»<sup>[7]</sup>.

Isto nem sempre será simples, porque as tarefas e preocupações captam fortemente a nossa memória e imaginação e podem preencher a nossa interioridade. Sem dúvida que não existe uma varinha mágica, porque as distrações são habitualmente inevitáveis e é difícil manter uma atenção sem falhas. S. Josemaria aconselhava convertê-las em tema de conversa com Jesus, aproveitando para pedir pelo objeto dessa distração, porque aquelas pessoas, e deixar

atuar o Senhor, que tira sempre o que quer de cada flor<sup>[8]</sup>. Também é uma ajuda eficaz encontrar bons momentos e lugares propícios; ainda que se possa rezar em qualquer sítio, nem todas as circunstâncias facilitam o diálogo nem expressam de igual modo os desejos sinceros de rezar.

### **A oração introdutória: ligação**

Com o objetivo de facilitar a *ligação*, S. Josemaria recomendava uma oração introdutória que costumava utilizar<sup>[9]</sup>. Nessas palavras ensina-nos a começar com um ato de fé e com uma disposição humilde: «Creio que estás aqui», «adoro-Te com reverência». É apenas uma maneira de dizer a Jesus: «Vim para estar conTigo, quero falar conTigo e desejo que Tu também me fales; dedico-Te estes momentos com o desejo de que este encontro me ajude a unir-me mais à Tua vontade». Ao dizer «creio firmemente» estamos a expressar uma realidade, mas também um desejo; pedimos ao Senhor que nos aumente a fé, porque sabemos que «é a fé que dá asas à oração»<sup>[10]</sup>. E esse ato de fé leva-nos imediatamente à adoração com que reconhecemos, por um lado, a sua grandeza e, ao mesmo tempo, lhe manifestamos a decisão de nos abandonarmos às suas mãos. Logo de seguida, reconhecemos as nossas debilidades pedindo perdão e graça, porque «a humildade é a base da oração»<sup>[11]</sup>. Sabemo-nos pequenos diante da sua grandeza, carentes de recursos próprios. A oração é um dom gratuito que o homem deve pedir como um mendigo. Por isso S. Josemaria concluía que «a oração é a humildade do homem que reconhece a sua profunda miséria»<sup>[12]</sup>.

Crer, adorar, pedir perdão e procurar ajuda: quatro movimentos do coração que nos levam a uma *boa ligação*. Pode ajudar-nos a repetição serena desta oração inicial, saboreando-a palavra por palavra. Talvez seja conveniente repeti-la várias vezes até a nossa atenção estar centrada no Senhor. Pode ajudar-nos também construir uma oração introdutória mais personalizada e usá-la quando estamos mais secos ou dispersos. No geral, se estamos distraídos ou com a mente vazia, repetir devagar uma oração vocal (o Pai Nosso ou a que nos mova mais nesse momento) é vantajoso para

fixar a atenção e acalmar a alma: uma, duas, três vezes, cuidando a cadência, repousando as palavras ou alterando alguma delas.

### **Uma fogueira acesa: diálogo**

Esta ligação inicial antecede o núcleo da oração, esse «diálogo com Deus, de coração a coração, no qual intervém toda a alma: a inteligência e a imaginação, a memória e a vontade»<sup>[13]</sup>. Se voltarmos àquele amanhecer em que os discípulos continuavam surpreendidos com a pesca milagrosa, Jesus acende uma fogueira para aquecer o que preparou. Podemos imaginar como o faria, escolhendo os possíveis troncos para que o fogo ganhasse corpo. Da mesma maneira, se consideramos a oração como uma pequena fogueira que desejamos ver crescer, em primeiro lugar precisamos de encontrar um combustível adequado.

O combustível que alimenta a fogueira é habitualmente o conjunto de tarefas que temos em mão e as nossas próprias circunstâncias pessoais: o *tema* do diálogo é a nossa vida. As nossas alegrias, tristezas e preocupações, são o melhor resumo do que levamos no coração. Com palavras simples, a nossa conversa está ligada ao terreno dos acontecimentos do dia-a-dia, como podemos imaginar que aconteceu no pequeno-almoço pascal. Até mesmo, em muitas ocasiões, poderá começar com um: «Senhor, não sei!»<sup>[14]</sup>. Assim mesmo, a oração cristã não se limita a abrir a própria intimidade a Deus, já que de um modo especial alimentamos a fogueira com a mesma vida de Cristo. Falamos com Deus sobre Ele também, sobre a sua passagem pela terra, sobre os seus desejos de redenção. Para além de tudo isto, como nos sentimos responsáveis pelos nossos irmãos, «o cristão não deixa o mundo fora da porta do seu quarto, mas leva no seu coração pessoas, situações, problemas, tantas coisas»<sup>[15]</sup>.

A partir daqui cada um procurará as maneiras de rezar que lhe convenham mais. Não existem regras fixas. Sem dúvida que seguir um certo método nos permite saber o que fazer até que experimentemos a iniciativa de Deus. Assim, por exemplo, a algumas pessoas ajuda ter um plano flexível de oração ao longo da semana.

Por vezes, escrever o que dizemos traz muitas vantagens em não nos distrairmos. A oração será de uma maneira em períodos de trabalho intenso e de outra em épocas mais pacíficas; também irá ao passo do tempo litúrgico em que a Igreja se encontra. Abrem-se muitos caminhos: submergir na contemplação do Evangelho procurando a Humanidade Santíssima do Senhor ou meditar nalgum tema acompanhados por um bom livro, conscientes de que a leitura facilita o exame; haverá dias de mais petição, louvor ou adoração; rezar jaculatórias com sossego é uma boa opção para momentos de agitação interior; outras vezes ficamos calados, sabendo-nos carinhosamente olhados por Cristo ou por Maria. No final, seja qual for o caminho pelo qual o Espírito Santo nos tenha levado, tudo nos conduz a «conhecê-l'O e conhecermo-nos»<sup>[16]</sup>.

### **O vento e a folhagem**

Para além de um bom combustível, convém-nos ter em conta os obstáculos que podemos encontrar para manter viva a chama: o vento da imaginação que tenta apagar a débil chama inicial e a folhagem húmida das próprias misérias que procuramos queimar.

A imaginação, certamente, tem um papel importante no diálogo e há que contar com ele especialmente quando contemplamos a vida do Senhor. Mas, ao mesmo tempo, é a *louca da casa* e a que costuma levar a voz cantante nos nossos mundos de fantasia. Ter a imaginação demasiado solta e sem controlo é uma fonte de dispersão. Daí a necessidade de afastar as rajadas de vento que quer apagar o fogo e, ao mesmo tempo, dar alento às que ajudam a avivá-lo. Há um detalhe significativo no encontro do Ressuscitado com os seus discípulos na costa de Tiberíades. Apenas um deles esteve no Calvário, S. João, e é precisamente ele quem descobre o Senhor. O contacto com a cruz purificou o seu olhar: está mais afinado e acertado. A dor alarga o caminho da oração; a mortificação interior conduz a imaginação a avivar a fogueira, evitando que se converta num vento descontrolado que a sufoque.

Por fim, temos que ter em conta a humidade da folhagem. No nosso interior há um submundo que más recordações, pequenos

rancores, suscetibilidades, invejas, comparações, sensualidade e desejos de êxito, que nos centram em nós mesmos. A oração leva-nos precisamente na direção contrária: a esquecermo-nos do eu com o objetivo de nos centrarmos n'Ele. Precisamos que esse fundo afetivo se ventile na nossa oração, tirando essa humidade para fora, pondo-a diante do Sol que é Deus e dizer: «Olha isto e isto, tão mau, deixo-o diante de Ti, Senhor: purifica-o». Então, teremos pedido ajuda para perdoar, esquecer, alegrar-nos com o bem alheio; para ver o lado positivo das coisas, afastar as tentações ou agradecer as humilhações. Desta forma se evaporará essa humidade que poderia dificultar a nossa conversa com Deus.

### **Um desejo que continua**

Ligação, diálogo e balanço. O momento final da oração é altura de recapitular, de saber o que levamos. Isto levava S. Josemaria a pensar nos «propósitos, afetos e inspirações»<sup>[17]</sup>. Depois do diálogo com Deus, brota com simplicidade um desejo de melhoria, de cumprir a Sua vontade. Esse desejo, dizia Sto. Agostinho, já é uma boa oração: enquanto continuares a desejar, continuarás a rezar<sup>[18]</sup>. Estas intenções muitas vezes podem refletir-se em propósitos que, frequentemente, serão concretos e práticos. De qualquer maneira, a oração serve de impulso para viver em presença de Deus nas horas seguintes. Os afetos podem ter estado presentes com maior ou menor intensidade; nem sempre são importantes ainda que, se nunca houvesse afetos, teríamos que nos perguntar onde pomos habitualmente o coração. Não são necessariamente emoções sensíveis, porque os afetos também podem suscitar-se com tranquilos desejos da vontade, como quando alguém *quer querer*.

As inspirações são luzes de Deus que será conveniente anotar, porque nos ajudarão muito em orações futuras. Passado um tempo, podem ser um bom combustível que desperte a alma em momentos mais áridos, em que estamos pouco lúcidos ou apáticos. Ainda que quando vislumbramos essas inspirações nos pareça que nunca as esqueceremos, na realidade o tempo acaba por desgastar a memória. Por isso, convém apontá-las a quente, quando se escrevem com uma

vivacidade singular: «Essas palavras, que te afetaram na oração, grava-as na tua memória e recita-as pausadamente muitas vezes durante o dia»<sup>[19]</sup>.

Não nos esqueçamos da ajuda que nos oferecem os aliados do Céu. Ao sentirmo-nos débeis, acudimos aos que estão mais perto de Deus. Podemos fazê-lo tanto no início como no final, e também nas ocasiões em que notemos dificuldade em manter viva a chama. Especialmente presente estará a nossa Mãe, o seu esposo José e o anjo da guarda que nos «trará santas inspirações»<sup>[20]</sup>.

José Manuel Antuña

## NOTAS

[1] S. Josemaria, Notas de uma reunião familiar, 08/11/1972.

[2] Francisco, *Christus vivit*, n. 158.

[3] Bento XVI, Audiência, 04/05/2011.

[4] Francisco, Audiência, 13/02/2019.

[5] S. João Paulo II, *Atravessando o limiar da esperança*.

[6] cf. *Catecismo da Igreja Católica*, n. 2725.

[7] Sto. Anselmo, *Proslogion*, cap. 1.

[8] cf. S. Josemaria, Notas de uma reunião familiar, 21/02/1971.

[9] A oração é a seguinte: «Meu Senhor e meu Deus: creio firmemente que estás aqui, que me vês, que me ouves. Adoro-Te com profunda reverência. Peço-Te perdão dos meus pecados e graça para fazer com fruto este tempo de oração. Minha Mãe Imaculada, S. José, meu Pai e Senhor, Anjo da minha guarda, intercedei por mim».

[10] S. João Clímaco, *A escada do Paraíso*, degrau 28.

[11] *Catecismo da Igreja Católica*, n. 2559.

[12] S. Josemaria, *Sulco*, n. 259.

[13] S. Josemaria, *Cristo que passa*, n. 119.

[14] S. Josemaria, *Amigos de Deus*, n. 244.

[15] Francisco, *Audiência*, 13/02/2019.

[16] S. Josemaria, *Caminho*, n. 91.

[17] A oração final completa que S. Josemaria recomendava é: «Dou-Te graças, meu Deus, pelos bons propósitos, afetos e inspiração que me comunicaste nesta meditação. Peço-Te ajuda para os pôr em prática. Minha Mãe Imaculada, S. José, meu Pai e Senhor, Anjo da minha guarda, intercedei por mim».

[18] cf. Sto. Agostinho, *Enarrat. in Ps.* 37, 14.

[19] S. Josemaria, *Caminho*, n. 103

[20] S. Josemaria, *Caminho*, n. 567.

**[Voltar ao índice](#)**

**NO TEMPO OPORTUNO**

## A ORAÇÃO QUE FAZ MEMÓRIA

Quando a viu entrar em sua casa, Isabel deu-se conta que Maria tinha deixado de ser uma criança. Provavelmente já a teria visto nascer e crescer, tão especial como era, logo desde muito nova. Depois viveram longe uma da outra. Ao reconhecê-la agora à porta de sua casa, encheu-se de alegria. O evangelista diz-nos que a recebeu «em voz alta»: «Quem sou eu para que me visite a mãe do meu Senhor?» (Lc 1, 43). Tratava-se de uma alegria profunda, que surgia de uma vida repleta de oração. Tanto ela como Zacarias eram considerados santos – justos – segundo a Escritura e o povo observava-os com alguma admiração (cf. Lc 1, 6). No entanto, só os dois sabiam tudo o que estava por trás de tantos anos vividos junto a Deus: eram experiências que tinham muito de incomunicável, como nos acontece a todos. A alegria de Isabel surgia de um passado cheio de dor e esperança, de tristezas e reencontros, em que tudo tornava cada vez mais profunda a sua relação com Deus. Só ela sabia do desconcerto que lhe causava o facto de não poder ser mãe, quando essa era a bênção mais desejada por uma mulher em Israel. Mas o Senhor quisera fazê-la passar por aquilo para a elevar a uma maior intimidade com Ele.

### **Uma oração que é ouvida**

A nossa relação com Deus, a nossa oração, tem também sempre algo único, incomunicável, como a de Isabel; tem algo de ave solitária (cf. Sl 102, 8) que, como dizia S. Josemaria, Deus pode elevar como as águias, até ver o Solraio a raio. Apenas Ele sabe quais são os tempos e momentos adequados para cada um. Deus deseja essa *intimidade divinizadora* connosco, muito mais do que podemos imaginar. Mas o facto de que só Ele sabe os tempos - como sabia o momento oportuno para que nascesse João Batista - não impede que cada um de nós possa desejar, em cada instante, uma maior intimidade com o Senhor. Também não impede que lhe peçamos

continuamente, procurando o mais alto, esticando o pescoço entre a multidão para ver Jesus que passa, ou subindo a uma árvore se for preciso, como Zaqueu. Podemos imaginar que Isabel dirigiu muitas vezes o seu coração para Deus e que incentivava o seu marido a fazer o mesmo, até que finalmente ouviu: «O teu pedido foi ouvido: a tua mulher Isabel dar-te-á um filho e pôr-lhe-ás o nome de João» (Lc 1, 14).

Para Isabel, o que acabaria por ser uma oração confiada no Senhor teve que passar pelo forno purificador do tempo e das adversidades. Passava o tempo na sua vida e Deus continuava oculto num aspeto crucial: Porque parecia que Ele não tinha ouvido as suas orações de tantos anos? Porque é que Ele não lhe tinha dado um filho? Será que nem sequer o sacerdócio do seu marido era suficiente? Naquela necessidade exposta, na debilidade orante ou no aparente silêncio de Deus, a sua fé, a sua esperança e a sua caridade purificaram-se; porque não só perseverou, mas deixou-se transformar cada dia, aceitando, sempre e em tudo, a vontade do Senhor. Talvez precisamente a identificação com a Cruz – à qual Isabel, de algum modo, se antecipava – seja o melhor modo de comprovar a autenticidade da nossa oração: «Não se faça a minha vontade, mas a Tua» (Lc 24, 42). Se os justos da antiga aliança viveram nessa aceitação, e depois Jesus fez dessa atitude em relação ao Pai o motivo da sua vida inteira, também nós cristãos estamos chamados a unir-nos a Deus deste modo; é sempre um tempo oportuno para rezar assim: «O meu alimento é fazer a vontade do que me enviou e levar a cabo a sua obra» (Jo 4, 34).

### **Momento de recordar**

Talvez a própria Isabel tenha mantido a chama da oração do velho Zacarias acesa, até que finalmente lhe apareceu um anjo: a ela, a quem chamavam estéril, o Senhor daria um filho, porque para Deus não há nada impossível (cf. Lc 1, 36). Assim, deixando-se levar *per aspera ad astra* – através de uma imprescindível tarefa de purificação que Ele realiza em quem permite – Isabel chegou a exclamar em oração aquilo que, passado tantos anos, continuamos

também nós a repetir diariamente: «Bendita és tu entre as mulheres e bendito o fruto do teu ventre!» (Lc 1, 42).

Saber que o nosso caminho para Deus pressupõe uma identificação profunda com a Cruz é essencial para nos darmos conta de que o que às vezes parece uma estagnação na realidade é um avanço. Assim, em vez de vivermos à espera de tempos melhores ou de uma oração mais conforme os nossos gostos, aceitamos com gratidão o alimento que Deus nos quer dar: «Se olharmos em volta, damo-nos conta de que existem muitas *ofertas de alimento* que não vêm do Senhor e que aparentemente satisfazem mais. Alguns alimentam-se do dinheiro, outros do êxito e da vaidade, outros do poder e do orgulho. Mas o alimento que nos nutre verdadeiramente e que nos sacia é apenas o que nos dá o Senhor. O alimento que o Senhor nos oferece é diferente dos outros, talvez não nos pareça tão apetecível como certos alimentos que o mundo nos oferece. Então sonhamos com outros alimentos, como os judeus no deserto, que desejavam a carne e as cebolas que comiam no Egito, mas esqueciam que era o que comiam na mesa da escravidão. Eles, nesses momentos de tentação, tinham memória, mas uma memória doente, uma memória seletiva. Uma memória escrava, não livre»<sup>[1]</sup>. Por isso convém que nos perguntemos: De onde quero comer? Qual é a minha memória? A do Senhor que me salva, ou a da carne, dos alhos e das cebolas da escravidão? Com que memória sacio a minha alma? Quero comer alimento sólido ou continuar a alimentar-me de leite? (cf. 1Co 3,2).

Na vida pode surgir a tentação de olhar para trás e desejar, como acontecia aos israelitas, os alhos e as cebolas do Egito. O maná, um alimento que no seu momento perceberam como bênção e sinal de proteção (cf. Nm 21, 5), chegou a cansá-los. Como nos pode acontecer a nós, sobretudo se arrefecemos, à custa de desleixar o abecedário elementar da oração: procurar o recolhimento, cuidar os detalhes de piedade, escolher o melhor momento, ser carinhosos... É esse, com mais motivo, o momento de relembrar, de fazer memória, de procurar na oração e nas leituras espirituais esse alimento sólido de que fala S. Paulo, um alimento que abre horizontes na vida.

## **Como atraídos pela força de um íman**

Fazer memória na oração é muito mais do que uma simples recordação: tem a ver com o conceito de «memorial» próprio da religião de Israel; ou seja, trata-se de um acontecimento salvífico que traz a obra da redenção até à atualidade. A *oração memoriosa* é uma nova conversa sobre o que já se conhece, uma recordação do passado que se entende de novo de maneira presente. Vemos e compreendemos os episódios centrais da nossa relação com Deus sempre de modo diferente. Assim aconteceu a Isabel quando, a partir da sua recente maternidade, compreendeu de um modo novo a que é que Deus a destinava.

Com o passar dos anos, com o compasso da nossa entrega e das nossas resistências, o Senhor vai-nos mostrando as distintas profundidades do seu mistério. Quer levar-nos para muito alto, como numa espiral que vai subindo lentamente, dando voltas e mais voltas. É verdade que podemos não subir e permanecer em círculos na horizontal, ou que podemos até descer bruscamente ou até mesmo sair pela tangente e abandonar a relação com o nosso Criador... Mas Ele não deixa de se empenhar em levá-la para a frente: o seu plano é de eleição e de justificação, de santificação e de glorificação (cf. Rm 8, 28-30).

Como tantos autores, S. Josemaria descreve esse processo com grande realismo e beleza. A alma vai «até Deus, como o ferro atraído pela força de um íman. Começa-se a amar Jesus, de forma mais eficaz, com um doce sobressalto»<sup>[2]</sup>. Quando meditamos nos mistérios da filiação divina, a identificação com Cristo, o amor à vontade do Pai, o afã de corredenção... E intuímos que tudo aquilo é um dom do Espírito Santo, calibramos melhor a nossa dívida com Ele. E então, cresce impetuosamente em nós a gratidão. Ficamos atentos às suas propostas, que são muito mais frequentes do que pensamos: «São, podem muito bem ser, fenómenos ordinários da nossa alma: uma loucura de amor que, sem espetáculo, sem extravagâncias, nos ensina a sofrer e a viver»<sup>[3]</sup>.

Assim, com admiração, vai-se-nos revelando a imensidão do amor que recebemos de Deus durante toda a nossa vida: dia após dia, ano após ano... Desde o seio materno! «É nisto que consiste o amor: não em que nós tenhamos amado a Deus, mas em que Ele nos tenha amado e enviado o seu Filho como vítima propiciatória pelos nossos pecados» (1Jo 4, 10). Inesperadamente, vemo-nos imersos num amor fascinante, cuidadoso, desarmante. Assim acontece a Isabel: «Fixou-se em mim para tirar a vergonha ante o povo» (Lc 1, 25). Depois de anos de escuridão, toma consciência de que amado de maneira infinita por quem é fonte de todo o amor; e isto de uma maneira que nem é merecida, nem é capaz de valorizar o todo, nem consegue corresponder: «Quem sou eu para que me visite a mãe do meu Senhor?» (Lc 1, 43); como é possível que Deus me ame tanto? E também, com algum desconcerto e dor: Como não me tinha apercebido antes? Em que é que estava a pensar?

Toda a boa oração prepara o coração para saber o que pedir (cf. Rm 8, 26) e para receber o que pedimos. Por um pouco de amor a Deus em cada detalhe de piedade, grande ou pequeno, facilita o caminho. Chamar Jesus pelo nome, carinhosamente, expressando o nosso afeto sem vergonha, aproxima o momento. Devemos insistir e responder com prontidão aos pequenos toques do amor. Fazer «memória das coisas belas, grandes, que o Senhor fez na vida de cada um de nós», pois uma oração *memoriosa* «faz muito bem ao coração cristão»<sup>[4]</sup>. Por isso S. Josemaria costumava recomendar na sua pregação: «Que cada um de nós medite no que Deus já fez por ele»<sup>[5]</sup>.

### **Deus é tudo e isso basta**

Tantas vezes, Isabel voltava a pensar sobre o que o Senhor tinha feito por ela. Como se transformara a sua vida! E quão audaz teve que ser! Desde então, todos os seus comportamentos adquirem uma riqueza singular. Esconde-se durante meses por pudor, como fizeram os profetas, para dar significado com gestos à ação divina (cf. Lc 1, 24); também adquire uma maior clareza para seguir os seus desígnios: «Não! Chamar-se-á João» (Lc 1, 60). Também consegue

ver a obra de Deus na sua prima: «Bem-aventurada a que acreditou, porque cumprir-se-á o que lhe disse o Senhor» (Lc 1, 45). Isabel comporta-se como quem ama a Deus com todo o seu coração.

Do mesmo modo, na nossa oração deve haver amor e luta, louvor e reparação, adoração e petição, afetos e intelecto. É necessário atrever-se com todas as letras do alfabeto, com todas as notas da escala musical, com toda a paleta de cores, porque já se percebeu que não se trata de cumprir, mas de amar com todo o coração. Os exercícios de piedade, as pessoas, os afazeres de cada dia... são os mesmos que antes, mas não se vivem da mesma forma. Aumenta assim a liberdade de espírito, a «capacidade e atitude habitual de trabalhar por amor, especialmente no empenho de seguir aquilo que, em cada circunstância, Deus pede a cada um»<sup>[6]</sup>. O que antes se apresentava como uma obrigação pesada, converte-se numa ocasião de encontro com o Amor. As vitórias continuam a ser difíceis, mas agora os esforços encaram-se com alegria.

Perante a infinidade do amor descoberto e da pobre correspondência humana, o coração desfaz-se numa profunda oração de desagravo e de reparação; surge uma dor que sai dos próprios pecados e que leva a uma contrição pessoal. Cresce o entendimento de que «Deus é tudo, eu não sou nada. E por hoje basta»<sup>[7]</sup>. Assim podemos arrancar de nós tantas barreiras que nos dificultam o contacto com Ele. Surge também o agradecimento sincero, profundo e explícito ao Senhor, que se transforma em adoração, ao «reconhecê-lo como Deus, como Criador e Salvador, Senhor e Dono de tudo o que existe, como Amor infinito e misericordioso»<sup>[8]</sup>. Por isso convém usar todas as teclas do coração. Para que a oração seja variada, enriquecedora, para que não caia por canais usados; quando o sentimento acompanha e também quando não acompanha, porque do que gostamos em Deus ainda não é Deus: Ele é infinitamente maior.

Rubén Herce

## NOTAS

[1] Francisco, Homilia na solenidade do Corpus Christi, 19/06/2014.

[2] S. Josemaria, *Amigos de Deus*, n. 296.

[3] *Ibid.*, n. 307.

[4] Francisco, Homilia em Santa Marta, 21/04/2016.

[5] S. Josemaria, *Amigos de Deus*, n. 312.

[6] Fernando Ocáriz, Carta, 09/01/2018, n. 5.

[7] S. João XXIII, *Il giornale dell'anima*, Edizioni di Storia e Letteratura, Roma, 1964, p. 110.

[8] *Catecismo da Igreja Católica*, n. 2096.

**[Voltar ao índice](#)**

**NÃO TEMAS, QUE EU ESTOU CONTIGO**

## AS DIFICULDADES NA ORAÇÃO

Cerca de seis séculos antes do nascimento de Jesus, o povo judeu encontrava-se sob o domínio da Babilónia. Muitos tinham sido levados prisioneiros para terra estrangeira. As promessas antigas pareciam desvanecer-se. A tentação de pensar que tudo tinha sido um engano era muito frequente. Neste contexto, surgem textos proféticos sobre a libertação do povo e, especialmente, oráculos de grande profundidade espiritual em que Deus nos manifesta a sua proximidade em todo o momento. «Não temas», repete uma e outra vez: «Se tiveres de atravessar as águas, estarei contigo e os rios não te submergirão. Se caminhares pelo fogo, não te queimarás e as chamas não te consumirão.» (Is 43, 1-2). E continua mais adiante: «Não temas, que Eu estou contigo (...). Tragam-me os meus filhos lá de longe e as minhas filhas dos confins da terra.» (Is 43,5-6).

### **Um estribilho constante**

No Novo Testamento, como é lógico, não desaparece essa chamada a confiar em Deus, não cessa esse consolo no meio das inquietações da vida. Algumas vezes, o Senhor serve-se dos anjos, como quando se dirige a Zacarias, esposo de Santa Isabel, no dia em que entrou para oferecer incenso no santuário; já eram um casal de idade e não tinham tido filhos até esse momento. «Não temas, Zacarias: a tua súplica foi atendida» (Lc 1, 13), disse-lhe o anjo. Os mensageiros de Deus tinham levado um anúncio semelhante tanto a S. José quando não sabia se devia receber Maria ou não na sua casa (cf. Mt 1, 20), como aos pastores quando se assustaram ao saber que Deus queria que fossem os primeiros a adorar o menino Jesus recém-nascido (cf. Lc 2, 10). Esta e, muitas outras ocasiões, são um sinal de que o Senhor nos quer acompanhar sempre nas decisões importantes da nossa existência.

Mas, não são apenas os profetas e os anjos, os únicos a ser portadores desse «não temas». Quando o próprio Deus se fez homem, foi Ele quem pessoalmente continuou com esse estribilho no meio dos caminhos da vida daqueles O rodeavam. Com aquelas mesmas palavras, por exemplo, Jesus anima os seus ouvintes a não se deixarem invadir pela incerteza do alimento ou da roupa, mas, a preocuparem-se sobretudo com a sua alma (cf. Mt 10, 31); Cristo também quer levar paz ao chefe da sinagoga que tinha perdido a filha mas, não tinha perdido a fé (cf. Mt 5, 36), dar sossego aos seus apóstolos quando, depois de uma noite de tempestade, O veem aproximar-se caminhando sobre as águas (cf. Jn 6, 19), ou tranquilizar os três – Pedro, João e Tiago – que viram a sua glória no Tabor (cf. Mt 17, 7). Deus procura ir sempre ao encontro desse temor, natural perante as manifestações ordinárias ou extraordinárias das suas ações.

Também S- Josemaria notava essa reação divina ao recordar um acontecimento especial na sua vida interior. Concretamente, quando num dia de verão do ano de 1931, enquanto celebrava a Santa Missa, compreendeu de um modo especialmente claro que seriam os homens e mulheres correntes os que levantariam a cruz de Cristo em todas as atividades humanas. «Ordinariamente, perante o sobrenatural, tenho medo. Depois, vem o *não temas*, Sou Eu!»<sup>[1]</sup>. Esse temor não surge unicamente perante essas ações singulares da graça. Também se apresenta, de diversas maneiras, na vida cristã habitual; por exemplo, quando Deus nos faz vislumbrar a grandeza do Seu amor e da Sua misericórdia, quando compreendemos um pouco melhor a profundidade da sua entrega na Cruz e na Eucaristia ou, quando experimentamos o convite para segui-Lo mais de perto... e nos inquietam as consequências que podem ter essas graças na nossa vida.

### **Mais forte do que qualquer dúvida**

A oração, enquanto estivermos na terra, é um combate<sup>[2]</sup>. É dramático que os desejos mais nobres do coração humano – como viver em comunicação com o nosso próprio Criador – tenham sido

parcialmente desfigurados e desviados pelo pecado. Os nossos anseios de amizade, amor, beleza, verdade, felicidade ou paz estão unidos, na nossa situação atual, ao esforço por superar erros, à dificuldade em vencer algumas resistências. E essa condição geral da vida humana também acontece na relação com o Senhor.

No início da vida de piedade, muitas pessoas assustam-se ao pensar que não sabem fazer oração, ou confundem-se perante os fracassos, as inconstâncias e a desordem que podem acompanhar o início de qualquer tarefa. Compreende-se, desse modo, que, aproximar-se do Senhor, significa *encontrar-se com a Sua Cruz*; não deve surpreender que apareçam a dor, a solidão, as contradições<sup>[3]</sup>. Também se teme, com o passar dos anos, que o Senhor permita provações e obscuridades que exijam mais do que aquilo que podemos oferecer. Ou se olha com nervosismo a possibilidade de sermos invadidos pela rotina e, finalmente, que tenhamos de nos conformar a uma relação medíocre com Deus.

Essas palavras – «não temas» – que escutaram Zacarias, José, os pastores, Pedro, João, Tiago e tantos outros também se dirigem a cada um de nós durante toda a nossa vida. Recordam-nos que, na vida da graça, o decisivo não é aquilo que fazemos, mas sim aquilo que realiza o Senhor. «A oração é uma tarefa conjunta de Jesus Cristo e de cada um de nós»<sup>[4]</sup> na qual o protagonista principal não é a criatura que, procura estar atenta à ação de Deus, mas, o Senhor e a Sua ação na alma. Entendemos isto facilmente quando Deus nos abre novos horizontes, quando desperta sentimentos de agradecimento ou nos convida a empreender caminhos de santidade... Mas essa mesma confiança deveria continuar presente quando aparecem as dificuldades, quando sentimos a nossa pequenez e parece que somos envolvidos pela obscuridade.

«Sou eu, não temais». Jesus, assim como entendia as dificuldades, confusões, medos e dúvidas daqueles que queriam segui-l'O, continua a fazê-lo com cada um de nós. O nosso empenho em viver ao Seu lado é sempre menor do que o Seu em estar perto de nós. É Ele quem está empenhado em que sejamos felizes e é

suficientemente forte para realizar esse Seu desígnio, contando inclusive com as nossas fragilidades.

### **Disposições que ajudam a orar**

Da nossa parte, temos de fazer o possível por entrar em autênticos caminhos de oração. Ainda que a conversa com as outras pessoas pareça espontânea ou natural, na realidade aprendemos a falar – e descobrimos as atitudes elementares do diálogo – com a ajuda de outros, muito lentamente. O mesmo ocorre na relação com Deus, porque «a oração deve enraizar-se a pouco e pouco na alma, como a pequena semente que se tornará mais tarde árvore frondosa»<sup>[5]</sup>. E por isso, é compreensível que os discípulos tenham pedido a Jesus que os ensinasse a orar (cf. Lc 12, 1).

Entre essas atitudes fundamentais para entrar numa vida de oração estão a fé e a confiança, a humildade e a sinceridade. Quando oramos com uma disposição errada – por exemplo, quando não queremos emendar aquilo que nos afasta de Deus ou quando não estamos dispostos a renunciar à nossa autossuficiência – corremos o risco de tornar estéril a oração. É verdade que essas atitudes errôneas são frequentemente inconscientes. Se procuramos um modelo errôneo de eficácia para a nossa oração, tão frequente na nossa cultura, também é fácil cair na armadilha de medir a nossa relação com o Senhor apenas pelos resultados que se detetam e que, a longo prazo, nos custe encontrar tempo para rezar.

Dentre essas disposições íntimas para orar, são singularmente essenciais as que se referem à confiança no Senhor. Apesar de terem boa vontade, certas *lacunas* na formação levam muitas pessoas a viver com uma noção equivocada de Deus e de si próprias. Uma vez imaginam que Deus é um juiz rígido, que exige uma conduta perfeita; outras vezes podem pensar que temos de receber aquilo que pedimos tal e qual como queremos; ou que os pecados são uma barreira intransponível para alcançar uma relação sincera com o Senhor. Apesar de poder parecer óbvio, precisamos de construir a nossa vida de oração sobre o alicerce seguro de algumas verdades nucleares da fé. Por exemplo, que Deus é um Pai amoroso que se

alegra com o nosso trato; que a oração é sempre eficaz porque Ele atende as nossas súplicas apesar de os Seus caminhos não serem os nossos; ou que as nossas ofensas são precisamente ocasião para nos aproximarmos novamente ao nosso Salvador.

### **Oferecer a Deus as nossas dificuldades**

«Não sabes orar? – Põe-te na presença de Deus, e logo que começares a dizer: “Senhor, não sei fazer oração!...”, podes ter a certeza de que começaste a fazê-la»<sup>[6]</sup>. Como fez com os apóstolos, o Senhor vai-nos ensinando pouco a pouco a crescer nessas atitudes íntimas, se não nos escondermos no monólogo interior nem numa oração anónima, alheia aos nossos desejos e preocupações reais<sup>[7]</sup>.

Tal como sucedia com eles, a nossa relação com o Senhor avança no meio das próprias debilidades. A falta de tempo, as distrações, o cansaço ou a rotina são habituais na oração, tal como também sucede nas relações humanas. Por vezes, isto exige cuidar a ordem, vencer a preguiça, colocar o importante à frente do urgente. Outras vezes requer realismo para ajustar com delicadeza os momentos dedicados ao Senhor, como tem de fazer uma mãe de família que não se pode desinteressar dos seus filhos pequenos em nenhum momento. Sabemos que, em certas ocasiões, «na oração é necessária uma atenção difícil de disciplinar»<sup>[8]</sup>. Dispersam-nos as preocupações, as tarefas pendentes, os estímulos dos ecrãs. E o mal de tudo isto é que pode confundir o nosso próprio mundo interior: surgem as feridas do amor próprio, as comparações, os sonhos e fantasias, os ressentimentos ou as lembranças de qualquer espécie. Pode suceder-nos que, apesar de estarmos na presença de Deus, «os assuntos fervilhem na cabeça nos momentos mais inoportunos»<sup>[9]</sup>.

Também nos afeta, como é lógico, o cansaço físico: «O trabalho esgota o teu corpo e não podes fazer oração»<sup>[10]</sup>. Pode servir-nos de consolo recordar que a fadiga também adormece os apóstolos na glória do Tabor (Lc 9, 32) ou na angústia de Getsemani (Lc 22, 45). E, além do cansaço físico, na nossa cultura é frequente um tipo de cansaço interior que nasce da ansiedade nas tarefas, da pressão na

profissão e nas relações sociais, ou da incerteza perante futuro... e que este estado interior pode aumentar a dificuldade para meditar com serenidade.

O Senhor entende bem – na verdade, muito melhor do que nós – essas dificuldades. Por isso, apesar de nos fazerem sofrer, porque desejaríamos ter uma relação mais delicada com Ele, muitas vezes «não importa que (...) não consigas concentrar-te e recolher-te»<sup>[11]</sup>. Podemos tentar falar com Jesus precisamente sobre esses assuntos, notícias, pessoas ou lembranças que ocupam a nossa imaginação. A Deus interessa tudo o que é nosso, mesmo que pareça trivial ou insignificante. E, com frequência, irá ajudar-nos a examinar esses assuntos, pessoas ou reações de outro modo, com sentido sobrenatural, com caridade. Tal como fazem as crianças nos braços da sua mãe, podemos descansar n'Ele, entregar-Lhe o nosso atordoamento, refugiar-nos no Seu coração para alcançar a paz.

### **Um empenho maior do que o nosso**

Provavelmente, as dificuldades mais graves «são as astúcias do Tentador que tudo faz para desviar o homem da oração e da união com o seu Deus»<sup>[12]</sup>. Nosso Senhor foi tentado pelo demónio no final daqueles quarenta dias de retiro no deserto, quando sentia fome e debilidade (Mt 4, 3). Normalmente, o maligno aproveita as nossas distrações e pecados para introduzir na alma a desconfiança, o desespero e a renúncia ao amor. Pelo contrário, como aparece constantemente no Evangelho, a nossa fraqueza é, na realidade, um motivo para nos aproximarmos ainda mais ao Senhor. E, «à medida que se avança na vida interior, conhecem-se com mais clareza os defeitos pessoais»<sup>[13]</sup>.

Com aparência de humildade, o demónio pode fazer-nos acreditar que somos indignos para tratar a Deus, que os nossos desejos de entrega são aparentes e que podem esconder uma certa dose de hipocrisia e de falta de determinação. «Pensas que os teus pecados são muitos, que o Senhor não poderá ouvir-te?»<sup>[14]</sup>. A consciência da nossa indignidade – tão valiosa em si mesma – pode então provocar um sofrimento real, mas errado, que pouco tem a ver

com a dor verdadeira e, que nos pode encerrar numa atitude queixosa que, inclusivamente, poderá impossibilitar a oração. Claro que a tibieza e os pecados podem ser um obstáculo à oração, mas não nesse sentido. O Senhor não deixa de nos amar por maiores que sejam as nossas fraquezas. Não O assustam, nem O surpreendem, e não renuncia ao seu desejo de que alcancemos a santidade. Mesmo que chegássemos deliberadamente a pactuar com a rotina, com o conformismo ou com a tibieza, Deus não deixaria de esperar o nosso retorno.

Mas o inimigo pode também tentar «mesmo quando a alma arde inflamada no amor de Deus. Sabe que nessa altura a queda é mais difícil, mas que – se conseguir que a criatura ofenda o seu Senhor, ainda que seja em pouco – poderá lançar naquela consciência a grave tentação do desespero»<sup>[15]</sup>. Então podem aparecer a amargura e o desencanto. Para manter viva a esperança em qualquer momento, é necessário ser realistas, admitir a nossa pequenez, perceber que esse suposto ideal de santidade que tínhamos em mente – uma plenitude inalcançável – é errado. Devemos advertir que só importa agradar a Deus, e, sobretudo que, aquilo que é realmente decisivo é o que realiza o Senhor com o seu amor poderoso contando com a nossa luta e a nossa fraqueza.

A esperança cristã não é uma esperança simplesmente humana, baseada nas nossas forças, ou na intuição natural sobre a bondade do Criador. A esperança é um dom que nos excede, que o Espírito Santo infunde e renova constantemente em nós. Nesses momentos de desalento, «é a hora de clamar: lembra-Te das promessas que me fizeste, para me encher de esperança; isto consola-me no meu nada, e enche o meu viver de fortaleza (Sl 118, 49-50)»<sup>[16]</sup>. Foi Deus quem nos chamou. É Deus que está empenhado, mais do que nós, em conduzir-nos à união com Ele e que tem o poder de o conseguir.

### **Quando a escuridão é luz**

Durante a vida, como em todas as relações duradouras, o Senhor vai-nos ensinando a entendê-Lo cada vez melhor e a entendermo-nos a nós próprios de maneira distinta. É diferente o trato de Pedro com

Jesus no início, no seu primeiro encontro nas proximidades do Jordão, do que depois da sua morte e ressurreição, na margem do lago de Genesaré. Também sucede o mesmo connosco. Não nos deveria estranhar que o Senhor nos leve por caminhos divinos que não são aqueles que tínhamos pensado. Por vezes esconde-se, mesmo quando o procuramos com sincera piedade, como quando não O encontraram as mulheres que foram ao sepulcro (Lc 24, 3). Outras vezes, pelo contrário, torna-se presente quando estamos encerrados em nós mesmos, como quando se apresentou aos apóstolos no cenáculo (Lc 24, 36). Se mantivermos a confiança, à medida que o tempo passa, descobriremos que aquela escuridão era luminosa, que era o próprio Cristo quem nos abraçava solícitamente – «não temas», repetia-nos naqueles momentos em que estávamos a forjar o nosso coração à medida do Seu.

Jon Borobia

#### NOTAS

[1] Bto. Álvaro del Portillo, *Una vida para Dios. Reflexiones en torno a la figura de Josemaría Escrivá de Balaguer*, Rialp, Madrid, 1992, pp. 163-164.

[2] cf. *Catecismo da Igreja Católica*, n. 2573.

[3] cf. S. Josemaria, *Amigos de Deus*, n. 301.

[4] Eugene Boylan, *Dificultades en la oración mental*, Rialp, Madrid, 1974, p. 147.

[5] S. Josemaria, *Amigos de Deus*, n. 295.

[6] S. Josemaria, *Caminho*, n. 90.

[7] cf. S. Josemaria, *Sulco*, n. 65.

[8] *Catecismo da Igreja Católica*, n. 2705.

[9] S. Josemaria, *Sulco*, n. 670.

[10] S. Josemaria, *Caminho*, n. 895.

[11] S. Josemaria, *Sulco*, n. 449.

[12] *Catecismo da Igreja Católica*, n. 2725.

[13] S. Josemaria, *Amigos de Deus*, n. 20.

[14] *Ibid.*, n. 253.

[15] *Ibid.*, n. 303.

[16] *Ibid.*, n. 305.

**[Voltar ao índice](#)**

**JESUS ESTÁ MUITO PERTO**

## DA ORAÇÃO À VIDA, DA VIDA À ORAÇÃO

«Dia a dia vejo com mais nitidez *como Jesus está perto de mim em todos os momentos*, poderia contar-lhe pormenores muito pequeninos, mas contínuos, que já não me surpreendem, mas que Lhe agradeço e espero constantemente»<sup>[1]</sup>. A carta da Beata Guadalupe a que pertence o anterior fragmento, na sua simplicidade, deve ter dado uma grande alegria ao seu destinatário, S. Josemaria. Apesar de Guadalupe estar apenas há dois anos no Opus Dei, aquelas linhas são um testemunho de como a vida de piedade que havia levado tinha como objetivo precisamente facilitar uma contínua presença de Deus, para «fazer da nossa vida ordinária uma contínua oração»<sup>[2]</sup>.

A doutrina é evangélica. Jesus falou aos seus discípulos de diferentes modos sobre «a obrigação de orar sempre, sem desfalecer» (Lc 18, 1). Em muitas ocasiões, vemo-Lo dirigir-se a seu Pai durante o dia, como diante do túmulo de Lázaro (cf. Jo 11, 41-42) ou quando os apóstolos regressaram da sua primeira missão cheios de alegria (cf. Mt 11, 25-26). Já ressuscitado, o Senhor aproxima-se dos seus discípulos em muitas variadas circunstâncias: quando se afastam cheios de tristeza, no caminho de Emaús; quando estão cheios de medo, no Cenáculo; quando regressam ao trabalho, no mar da Galileia... E inclusive durante os instantes antes de regressar para junto do seu Pai, Jesus assegurou-lhes: «Eu estarei sempre convosco até ao fim dos tempos» (Mt 28, 20).

Os primeiros cristãos eram muito conscientes dessa proximidade. Aprenderam a fazer tudo para glória de Deus, como escrevia S. Paulo aos Romanos: «Se vivemos, é para o Senhor que vivemos; e se morremos, é para o Senhor que morremos. Ou seja, quer vivamos quer morramos, é ao Senhor que pertencemos» (Rm 14, 8-10; cf. 1Co 10, 31). E nós? Num mundo tão acelerado como o nosso, tão cheio de

coisas por fazer, de prazos de entrega, de trânsito e de ruído, será possível manter constantemente a nossa «conversa nos céus»<sup>[3]</sup>?

### **Pelo motivo adequado**

Existem conversas silenciosas, tais como a dos amigos que caminham juntos, ou a dos apaixonados que se olham nos olhos. Não precisam de palavras para partilhar aquilo que trazem no coração. No entanto, não existe conversa sem atenção à pessoa que temos diante de nós. Os telemóveis introduziram na nossa vida o estranho fenómeno de estar a falar com alguém e, apesar disso, pensar que talvez esteja mais pendente de *outras conversas...*

O diálogo com Deus a que estamos chamados tem que ver precisamente com essa atenção. Uma atenção que não é exclusiva, uma vez que podemos descobrir Deus em muitas circunstâncias e atividades que, aparentemente, pouco têm a ver com Ele. Algo semelhante faziam aqueles pedreiros que viam, por detrás das pedras que picavam, coisas tão distintas como a servidão do trabalho manual, o alimento da sua família ou o esplendor de uma catedral. Por isso, S. Josemaria falava da necessidade de «exercitar as virtudes teologais e cardeais no mundo, e chegar desta maneira a ser almas contemplativas»<sup>[4]</sup>. Não se trata apenas de trabalhar *de modo* correto, mas também de trabalhar *pelo motivo* adequado, que neste caso é procurar amar e servir a Deus. Isso torna precisamente possível a presença do Espírito Santo nas nossas almas, vivificando-a com as virtudes teologais. Assim, nas mil e uma decisões de cada dia podemos permanecer atentos a Deus e manter viva a nossa conversa com Ele.

Quando vamos trabalhar de manhã ou quando acordamos para ir para as aulas; quando levamos os filhos ao colégio ou atendemos um cliente podemos perguntar-nos: *Que estou a fazer? Que me move a fazê-lo bem?* A resposta que brotará de seguida será mais ou menos profunda, mas em qualquer caso pode ser uma boa ocasião para acrescentar: *Obrigado, Senhor, por contar comigo. Quero servir-te com esta atividade, e tornar presente neste mundo a tua luz e a tua*

*alegria*. Então, verdadeiramente, o nosso trabalho nascerá do amor, manifestará o amor e irá ordenar-se ao amor<sup>[5]</sup>.

### **Ver com os olhos de Deus**

«Podíamos enumerar muitos problemas que existem atualmente e que é preciso resolver, mas que só se podem resolver se Deus for colocado no centro, se Deus voltar a estar visível no mundo, se for decisivo na nossa vida e se entrar também no mundo de forma decisiva através de nós»<sup>[6]</sup>. Ser contemplativos no meio do mundo significa que Deus ocupa o centro da nossa existência, em torno do qual gira tudo o resto. Por outras palavras, que Ele seja o tesouro no qual esteja sempre fixo o nosso coração, porque tudo o resto só nos interessa se nos une a Ele (cf. Mt 6, 21).

Deste modo, o nosso trabalho será oração, porque saberemos ver nele a missão que Deus nos confiou para cuidar e embelezar a sua criação e, para servir os outros. A nossa vida familiar será oração, porque veremos no nosso cônjuge e nos nossos filhos (ou nos nossos pais) um dom que Deus nos deu para que nos entreguemos a eles, recordando-lhes sempre o seu valor infinito e ajudando-os a crescer. Na realidade, foi isto mesmo que fez Jesus em Nazaré. Com que olhos veria o seu trabalho diário na oficina de José? Que sentido ocultaria para Ele esse trabalho quotidiano? E as mil pequenas ocupações da vida doméstica? E tudo aquilo que fazia com os seus vizinhos?

Ver as coisas com os olhos da fé, descobrir o amor de Deus na nossa vida não quer dizer que deixem de nos afetar as contrariedades: o cansaço, os contratempos, uma dor de cabeça, as maldades que nos possam causar outras pessoas... Isso tudo não vai desaparecer. O que sucede é que, se vivemos centrados em Deus, saberemos unir todas essas realidades à Cruz de Cristo, onde encontram o seu sentido ao serviço da redenção. Uma humilhação pode ser oração se servir para nos unirmos a Jesus e se isso for ocasião de purificação. O mesmo se pode dizer de uma doença ou de um fracasso profissional. Em tudo podemos encontrar Deus, que é Senhor da história, e em tudo podemos ter a segurança de que Deus

abre sempre possibilidades de futuro, porque «sabemos que tudo contribui para o bem daqueles que amam a Deus» (Rm 8, 28). Até um pequeno contratempo como um engarrafamento no trânsito de regresso a casa pode ser oração, se o convertemos em ocasião para colocar nas mãos de Deus o nosso tempo... e para interceder junto d'Ele pelas pessoas que partilham a nossa *sorte*.

Para alcançar a contemplação na vida corrente não devemos esperar o extraordinário. «Muitas vezes somos tentados a pensar que a santidade está reservada apenas a quem tem a possibilidade de se afastar das ocupações ordinárias, para dedicar muito tempo à oração. Não é assim. Todos estamos chamados a ser santos vivendo com amor e oferecendo o próprio testemunho nas ocupações de cada dia, onde cada um se encontra»<sup>[7]</sup>. O olhar da fé torna possível e converte, pela caridade, toda a nossa vida numa contínua conversa com Deus. Um olhar que nos permite viver com um profundo realismo, uma vez que nos faz descobrir essa *quarta dimensão* que é a do *quid divinum* – algo divino – que existe em toda a realidade.

### **A caldeira e a ligação**

«Quando o homem está completamente ocupado com o seu mundo, com as coisas materiais, com aquilo que pode fazer, com tudo aquilo que é executável e conduz ao êxito, (...) então a sua capacidade de perceção em relação a Deus debilita-se, o órgão para ver Deus atrofia-se, é incapaz de compreender e torna-se insensível. Já não percebe o Divino, porque o órgão correspondente atrofiou-se nele, não se desenvolveu»<sup>[8]</sup>. O contrário também é verdade: a capacidade de ver a realidade com os olhos da fé pode ser cultivada. Fazemo-lo, em primeiro lugar, quando pedimos essa luz, como os apóstolos: «Aumenta-nos a fé!» (Lc 17, 5). E também o fazemos quando paramos, ao longo do dia, para pôr a nossa vida diante do Senhor. Deste modo, ainda que deva ocupar todo o dia, «a vida de oração tem de fundamentar-se, além disso, em pequenos espaços de tempo, dedicados exclusivamente a estar com Deus»<sup>[9]</sup>. Em conclusão, para ter a nossa atenção habitualmente fixada em Deus,

precisamos de dedicar alguns momentos a estar *exclusivamente* com Ele.

Numa ocasião, S. Josemaria explicou esta necessidade com o exemplo do aquecimento de uma casa: «Se temos um radiador, quer dizer que haverá aquecimento. Mas o ambiente só aquecerá, se a caldeira estiver acesa... Por isso precisamos do radiador em cada momento, e além disso da caldeira bem acesa. De acordo? Os tempos de oração, bem feitos, são a caldeira. E além disso, o radiador em cada momento, em cada compartimento, em cada lugar, em cada trabalho: a presença de Deus»<sup>[10]</sup>. É tão importante a caldeira como os radiadores. Para que o calor de Deus encha todo o nosso dia, precisamos de dedicar uns tempos a acender e a alimentar o fogo do seu amor no nosso coração.

Outra imagem que nos pode servir é a da ligação à internet. Com frequência teremos observado os esforços que muitas pessoas fazem para encontrar rede quando vão numa excursão ou quando estão a passar um fim de semana no campo. Também nos preocupamos em ativar o WiFi no telemóvel, com a esperança de que se conecte rapidamente ao detetar uma rede conhecida. Mas, mesmo que o telefone esteja ligado para receber o sinal, isso não quer dizer que o tenha automaticamente, ou que receba todo o tipo de mensagens. O sinal chega ao longo do dia, quando nos aproximamos desta ou daquela rede, e as mensagens entram quando alguém as envia. Nós fazemos a nossa parte ativando o nosso telefone e depois esperamos que cheguem as mensagens.

De modo análogo, nos tempos de oração *ativamos o WiFi* da nossa alma; dizemos a Deus: «Fala, Senhor, que o teu servo escuta» (1Sm 3, 9). Às vezes, fala-nos nesses tempos; outras vezes, reconheceremos a sua voz em mil detalhes do nosso dia. Em qualquer caso, esses tempos de oração são uma boa ocasião para colocar nas suas mãos tudo aquilo que fizemos ou vamos fazer, mesmo que no momento de o concretizar não tenhamos levantado os olhos para Deus. Além disso, ter dedicado um tempo exclusivo a Deus é a melhor prova de que, efetivamente, desejamos escutá-l'O.

No entanto, ao contrário daquilo que sucede com o telefone, abrir o coração não é algo que se pode dar por garantido, que se faz uma vez e assim fica para sempre: é preciso dispor-se a escutar diariamente Deus, porque «O encontramos no presente, nem ontem nem amanhã, mas sim, hoje: “Oxalá ouvísseis *hoje* a sua voz! Não endureçais os vossos corações” (Sl 95, 7-8)»<sup>[11]</sup>. Se mantivermos este empenho diário, Deus pode conceder-nos um maravilhoso dom para viver o nosso dia a dia na sua presença. Outras vezes ser-nos-á mais difícil. Mas, em qualquer caso, retiraremos daqueles momentos força e esperança abundantes para prosseguir com alegria a nossa luta quotidiana, o nosso esforço diário para acender o fogo, para abrir a ligação.

### **Em tudo o que nos sucede**

São conhecidas as palavras de S. Josemaria na *homilia do campus*: «Meus filhos, onde estiverem os homens, vossos irmãos; onde estiverem as vossas aspirações, o vosso trabalho, os vossos amores, é aí que está o sítio do vosso encontro quotidiano com Cristo. É no meio das coisas mais materiais da Terra que devemos santificar-nos, servindo Deus e todos os homens»<sup>[12]</sup>. E de seguida acrescentou: «Deus espera-nos todos os dias no laboratório, no bloco operatório, no quartel, na cátedra universitária, na fábrica, na oficina, no campo, no lar e em todo o imenso panorama do trabalho»<sup>[13]</sup>. Nas mil atividades que enchem o nosso dia Deus espera-nos, para manter connosco uma conversa encantadora e para levar a cabo a sua missão no mundo. Mas, como entender isto? Como vivê-lo?

Deus espera-nos em cada dia para conversar tranquilamente sobre aquilo que preenche a nossa vida, tal como um pai ou uma mãe escutam as ladainhas do seu filho de poucos anos. Uma criança pequena conta o que lhe aconteceu no colégio praticamente em tempo real. Parece querer expressar ao máximo a maravilhosa capacidade de recordar e expressar o que viveu, contando os sucessos mais insignificantes com grandes detalhes. E os seus pais

escutam-na, e perguntam-lhe como aconteceu isto ou aquilo, que disse aquela outra criança ...

De modo semelhante, a Deus interessa tudo o que nos sucede, com a peculiaridade de que, ao contrário dos pais da terra, Ele nunca se cansa de escutar-nos, nunca se habitua a que Lhe falemos. Normalmente somos nós que às vezes nos cansamos de nos dirigir a Ele, de procurar a sua presença. No entanto, se mantemos vivo esse desejo, «tudo – pessoas, coisas, tarefas – oferece-nos ocasião e tema para um contínuo diálogo com o Senhor»<sup>[14]</sup>. Tudo pode converter-se em tema de conversa para falar com Deus. Tudo, absolutamente tudo, podemos partilhar com Ele.

Por outro lado, Deus espera-nos no nosso trabalho para continuar a realizar no mundo a obra da redenção, ou seja, para continuar a atrair o mundo para Ele. Não se trata de sobrepor atividades piedosas à nossa atividade diária, mas de procurar conduzir até Deus todos os ambientes do nosso mundo: a família, a política, a cultura, o desporto... tudo. Para fazê-lo precisamos, em primeiro lugar, de descobrir a sua presença em todos esses lugares. Trata-se, afinal, de ver o nosso trabalho como um dom de Deus, como o modo de concretizar a sua missão de cuidar, de cultivar o mundo e de anunciar a boa nova de que Deus nos quer e nos oferece o seu amor. A partir dessa descoberta, procuraremos que todas as nossas ações se convertam num serviço aos outros, num amor como aquele que Jesus nos mostra e entrega em cada dia na Santa Missa. Vivendo deste modo, unindo todas as nossas ações ao sacrifício de Cristo, realizamos plenamente a missão que o Senhor nos quis comunicar antes de voltar para junto do Pai (cf. Jo 20, 21).

\* \* \*

Numa entrevista, um pouco antes da beatificação de Guadalupe Ortiz de Landázuri, perguntaram ao Prelado do Opus Dei qual era a *fórmula da santidade* daquela mulher. Resumiu-a em poucas linhas: «A santidade não é chegar ao fim da vida sendo perfeitos, como anjos, mas alcançar a plenitude do amor. Como S. Josemaria dizia, trata-se de lutar por transformar o trabalho, a vida ordinária, num

encontro com Jesus Cristo e num serviço aos outros»<sup>[15]</sup>. A fórmula da santidade resume-se, assim, em que tudo responda a uma mesma motivação, em que tudo tenha uma mesma meta: viver com Cristo no meio do mundo levando, com Ele, o mundo ao Pai. E isso é possível porque Jesus está muito próximo.

Lucas Buch

## NOTAS

[1] Bta. Guadalupe Ortiz de Landázuri, Carta a S. Josemaria, 01/04/1946.

[2] S. Josemaria, Carta 24/03/1930.

[3] S. Josemaria, *Amigos de Deus*, n. 300.

[4] S. Josemaria, Carta 08/12/1949, n. 26.

[5] cf. S. Josemaria, *Cristo que Passa*, n. 48.

[6] Bento XVI, Homilia, 07/11/2006.

[7] Francisco, *Gaudete et Exsultate*, n. 14.

[8] Bento XVI, Homilia, 07/11/2006. No texto, o Papa retoma um texto de S. Gregório Magno.

[9] S. Josemaria, *Cristo que passa*, n. 119.

[10] S. Josemaria, *Notas da pregação*, 28/09/1973.

[11] *Catecismo da Igreja Católica*, n. 2659.

[12] S. Josemaria, *Entrevistas com o Fundador do Opus Dei*, n. 113.

[13] *Ibid.*, n. 114.

[14] S. Josemaria, Carta 11/03/1940, n. 15.

[15] Fernando Ocáriz, Entrevista, 13/05/2019.

**[Voltar ao índice](#)**

**SOIS UMA CARTA DE CRISTO**

## UMA AMIZADE QUE NOS TRANSFORMA

Nos finais de 57, S. Paulo escreve uma carta aos cristãos que vivem em Corinto. O Apóstolo está consciente de que, nessa comunidade, algumas pessoas não o conheciam, e outras se tinham deixado levar por mexericos que o desacreditavam. Por isso, em grande parte do texto, ele expõe as características que deve ter uma pessoa que é portadora do Evangelho de Jesus. Sabemos também que, por essa mesma razão, tinha prometido voltar a visitá-los em breve mas, até esse momento, não o tinha conseguido fazer. Neste contexto, encontramos uma das frases mais bonitas dos seus escritos. Paulo pergunta-se, de forma retórica, se precisa de enviar uma carta de recomendação para que a comunidade o conheça melhor, para reconquistar a sua estima. E responde, cheio de fé na ação de Deus em cada pessoa, que a sua verdadeira carta de recomendação é o coração de cada cristão em Corinto. Afirma que é o próprio Espírito Santo quem a escreve nas suas almas, recorrendo ao que já lhes tinha transmitido: «É evidente que sois uma carta de Cristo» (2Cor 3, 3).

Como é que nos tornamos essa "carta de Cristo"? Como é que Deus nos transforma, pouco a pouco? «E nós todos que, com o rosto descoberto, refletimos a glória do Senhor, somos transfigurados na sua própria imagem, de glória em glória, pelo Senhor que é Espírito» (2Cor 3, 18). Estas palavras de S. Paulo revelam o *método* do Espírito Santo em nós. Trata-se de nos tornar gloriosamente semelhantes a Cristo, de forma progressiva, contando com o tempo: esta é a dinâmica própria da vida espiritual.

### **Querer o mesmo que Jesus**

Compreende-se muito bem que uma das maiores preocupações de Jesus fosse que a oração, sendo um meio privilegiado para cultivarmos a nossa relação com Deus, não ficasse como um

elemento isolado no meio das outras tarefas, com pouca força para transformar a vida. Por isso Cristo, para insistir nesta necessidade de unir a oração à transformação da própria vida, diz no Sermão da Montanha: "Nem todo aquele que me diz: 'Senhor, Senhor', entrará no Reino dos Céus, mas sim aquele que faz a vontade do meu Pai que está nos céus. Muitos me dirão naquele dia: "Senhor, Senhor, não profetizámos nós em Teu nome, não expulsámos demónios em Teu nome, e não fizemos prodígios em Teu nome? Então Eu lhes responderei: «Nunca vos conheci...» (Mt 7, 21-23). São palavras fortes. Não basta tê-l'O seguido, nem sequer ter feito coisas grandes em nome de Jesus. Trata-se de uma realidade muito mais profunda: saber aderir à vontade de Deus.

Não é difícil compreendermos essas palavras de Nosso Senhor. Se a oração é caminho e expressão de uma relação de amizade, então deve seguir as características próprias de um amor desse tipo. Como os clássicos nos lembram, entre amigos chega-se ao *idem velle, idem nolle*: a querer a mesma coisa e a rejeitar o mesmo. A oração muda a nossa vida, porque nos leva a sintonizar com os desejos do coração de Cristo, a vibrar com a Sua paixão pelas almas, a procurar com alegria agradar ao nosso Pai celestial. Se assim não fosse, se a oração não nos conduzisse àquela *gloriosa semelhança* de que S. Paulo fala, sem nos apercebermos, a nossa oração poderia transformar-se numa coisa parecida com uma terapia de autoajuda, só para manter em paz o nosso espírito ou nos garantir um espaço de solidão. Nesse caso, mesmo tratando-se de objetivos que podem ser positivos, a oração não cumpriria a sua função principal: dar lugar a uma autêntica relação de amizade com Cristo, chamada a transformar a própria vida.

Este importante ensinamento de Jesus oferece-nos uma boa pista para examinarmos a *situação* da nossa oração. O critério já não será o sentimento ou o gosto espiritual que encontro nos meus tempos de oração, nem sequer o número de propósitos que sou capaz de fazer, nem mesmo o grau de concentração que alcancei. A oração deverá antes ser avaliada à luz do grau de transformação que ela traz à nossa vida, à luz da progressiva superação das incoerências que existem

entre aquilo em que acreditamos e aquilo que, de facto, conseguimos viver.

### **Uma identificação que acontece no tempo**

O próprio S. Paulo, que recebeu a graça de se encontrar com Jesus Ressuscitado no caminho de Damasco, mostra noutros textos como os primeiros cristãos eram muito conscientes de que a meta da oração é a identificação com Cristo. Assim, exortava os cristãos de Filipos a terem «os mesmos sentimentos que Jesus Cristo teve» (Flp 2, 5) e declarava, com simplicidade, aos de Corinto que «nós temos o pensamento de Cristo» (1Cor 2, 16). Ora, ter os mesmos *sentimentos* e o mesmo *pensamento* do Filho de Deus é uma realidade que não podemos conseguir apenas como fruto do esforço pessoal, ou da aplicação de certas técnicas de aprendizagem. É certamente consequência da luta pessoal por fazer o bem como Jesus o faria, mas dentro de uma experiência de comunhão, aquela que é própria do amor de amizade. Assim, pela graça, abrimo-nos a uma assimilação daquilo que é próprio de Jesus Cristo.

A identificação com Cristo, fruto da oração, na medida em que é o efeito próprio de uma relação de amizade, é progressiva, requer tempo. Por isso S. Josemaria nos lembrava que Deus conduz as almas como por um plano inclinado, trabalhando a pouco e pouco no seu interior e dando-lhes o desejo e a força de corresponder cada vez melhor ao Seu amor: «Neste torneio de amor, não devem entristecer-nos as quedas, nem sequer as quedas graves, se recorremos a Deus no Sacramento da Penitência, com dor e com um bom propósito. O cristão não é um maníaco colecionador de folhas imaculadas de bons serviços. Jesus Cristo Nosso Senhor comove-se tanto com a inocência e a fidelidade de João como, depois da queda de Pedro, se enternece com o seu arrependimento. Jesus compreende a nossa debilidade e atrai-nos a Si como em plano inclinado, desejando que saibamos insistir no esforço de subir cada dia um pouco»<sup>[1]</sup>. Saber que as nossas próprias misérias, mesmo as que mais nos humilham, não são um obstáculo insuperável no nosso amor a Deus e no nosso caminho de completa identificação com Ele, enche-nos de esperança.

E enche-nos também de assombro: como é possível que seja verdade esse grito – uma vez mais de S. Paulo – a garantir-nos que nada «nos poderá separar do amor de Deus, que está em Cristo Jesus, Senhor nosso» (Rm 8, 39)?

A resposta, que só a oração nos permite entender de modo completo, encontra-se no primado da iniciativa divina: é Deus quem nos procura e nos atrai. O Apóstolo João, já nos últimos anos da sua vida, recordava-o com emoção: «Nisto consiste o amor, não em que nós tenhamos amado a Deus, mas em que Ele nos amou primeiro e nos enviou o Seu Filho, como vítima de propiciação pelos nossos pecados» (1Jo 4, 10). Rezar é, portanto, tomar consciência de que estamos em boas mãos, e que o nosso amor – sempre imperfeito – é só correspondência ao Amor de Deus que nos precede, acompanha e nos continua a seguir. A contemplação deste amor é o maior estímulo para percorrer esse plano inclinado da identificação profunda com Jesus Cristo.

### **Para crescer sempre no amor**

Habitualmente, na vida cristã, o passar do tempo anda unido ao crescimento pessoal. Por isso, a correspondência ao amor de Deus que desejamos na oração costuma manifestar-se num desejo de melhorar, numa vontade firme de afastar de nós o que nos afasta de Cristo. Daí que, talvez com relativa frequência, nos tenham ensinado a fazer uma *oração de exame*, pedindo luz para detetarmos o que não é próprio da nossa condição de filhos de Deus. Aprendemos a formular propósitos concretos para, contando sempre com a ajuda da graça, aspirarmos a agradar ao Senhor, ultrapassando aspetos da nossa vida que nos separam d'Ele, mesmo que seja pouco.

Sabemos muito bem que esse *exame* e esses *propósitos* não são uma maneira de querer conquistar as coisas por nós próprios, mas que são a maneira verdadeiramente humana de amar: quem deseja agradar em tudo à pessoa amada esforça-se por alcançar a melhor versão de si mesmo. Sabendo que Deus nos ama como somos, queremos amá-Lo como Ele merece. Por isso procuramos, com uma saudável tensão, lutar um pouco em cada dia. Não queremos cair na

tentação – tão fácil! – de justificar as nossas debilidades, esquecendo que Cristo, com a Sua morte e ressurreição, obteve para nós a graça suficiente para vencermos os nossos pecados<sup>[2]</sup>.

Quando S. Josemaria era um jovem sacerdote, muitos bispos lhe pediam que pregasse durante alguns dias de retiro espiritual ou de exercícios espirituais. Depois, alguns acusavam-no de pregar «exercícios de vida e não de morte»<sup>[3]</sup>.

Estavam habituados a refletir, durante aqueles dias, principalmente sobre o seu destino eterno, e ficavam surpreendidos por S. Josemaria falar também muito amplamente sobre como viver coerentemente a vocação de cada um. Isto destaca uma característica importante da missão do Opus Dei: ensinar as pessoas a *materializar a vida espiritual*, evitando que a oração se torne uma dimensão independente e isolada nas suas vidas. Ou, como diz S. Josemaria, «afastá-los assim da tentação, tão frequente então como agora, de viver uma vida dupla: a vida interior, a vida de relação com Deus, por um lado, e por outro, diferente e separada, a vida familiar, profissional e social, cheia de pequenas realidades terrenas»<sup>[4]</sup>.

Embora nos nossos momentos de oração nem sempre experimentemos sensivelmente o amor de Deus – às vezes, sim – na realidade Ele está lá, sempre presente e ativo. Se acrescentarmos a esse amor a nossa luta, em tudo o que o Senhor nos for sugerindo, – a nossa vida – os nossos pensamentos, os nossos desejos, as nossas intenções, as nossas obras – vai-se transformando progressivamente. Chegaremos a ser para os outros *Cristo que passa, ipse Christus*.

### **Amá-Lo no próximo**

Em certa ocasião, um escriba perguntou a Jesus: «Mestre, qual é o mandamento principal da Lei?». Recordamos muito bem a Sua resposta: «Amarás o Senhor teu Deus com todo o teu coração, com toda a tua alma e com todas as tuas forças. Este é o primeiro e o maior mandamento. O segundo é semelhante a este: amarás o teu próximo como a ti mesmo. Destes dois mandamentos dependem toda a Lei e os Profetas» (Mt 22, 36-38). E assim, em poucas

palavras, Jesus explicou para sempre a união do amor a Deus com o amor ao próximo. E é um ensinamento em que o Senhor quis continuar a insistir até aos últimos momentos, antes de subir definitivamente aos Céus. Mesmo quando, já ressuscitado, se encontra com Pedro nas margens do Mar da Galileia, Jesus responde às promessas de amor de quem iria ser o primeiro Papa com um invariável: «Apascenta as minhas ovelhas» (Jo 21, 15-17).

O motivo essencial da união dos dois mandamentos, e portanto da necessidade de aprender a amar Cristo nos outros, é explicado pelo próprio Jesus, com grande força, na descrição que faz do Juízo Final. Aí mostra que a razão se encontra na união profunda que Ele estabeleceu com cada ser humano: «Tive fome e destes-me de comer, tive sede e destes-me de beber» (Mt 25, 35). De facto, como ensina o Concílio Vaticano II, «o Filho de Deus, pela Sua encarnação uniu-se, em certo sentido, a todos os seres humanos»<sup>[5]</sup>. É impossível amá-l'O sem amar também o próximo, sem aprender a amá-Lo também *no* próximo.

A oração, quando é autêntica, leva-nos a preocupar-nos com os outros: com os que temos mais perto e com aqueles que mais sofrem. Leva-nos a saber conviver com todos e a dar espaço nos nossos corações também àqueles que não pensam como nós, procurando sempre o seu bem, com frequentes detalhes de serviço. Nela, encontramos forças para perdoar e luzes para amar cada vez melhor e de modo mais concreto a todos, saindo dos nossos egoísmos e comodidades, sem medo de complicar a nossa vida de uma forma santa. Como nos lembra o Papa Francisco, «a melhor maneira de discernir se o nosso caminho de oração é autêntico será descobrir em que medida a nossa vida se vai transformando à luz da misericórdia»<sup>[6]</sup>. Adquirir um coração compassivo e misericordioso, como o de Jesus – imagem perfeita do coração do Pai – é o melhor fruto da nossa vida de oração, sinal seguro da nossa identificação com Cristo.

Nicolás Álvarez de las Asturias

## NOTAS

- [1] S. Josemaria, *Cristo que passa*, n. 75.
- [2] cf. S. João Paulo II, Enc. *Veritatis splendor*, n. 102-103.
- [3] cf. Andrés Vázquez de Prada, *Josemaria Escrivá*, vol. 2.
- [4] S. Josemaria, *Entrevistas com o Fundador do Opus Dei*, n. 114.
- [5] Concílio Vaticano II, *Gaudium et Spes*, n. 22.
- [6] Francisco, *Gaudete et exsultate*, n. 105.

**[Voltar ao índice](#)**

# **ALMAS DE ORAÇÃO LITÚRGICA**

## REZANDO COM TODA A IGREJA

É abril de 1936 e em Espanha há muita tensão social. No entanto, na Academia DYA, procura manter-se o clima habitual de estudo e de convívio. No meio daqueles tempos estranhos, um residente conta por carta aos pais que no dia anterior tinham ensaiado canto litúrgico, com a ajuda de um professor, num ambiente que recordava como muito alegre<sup>[1]</sup>. Nesse contexto especial, para lá dos bons momentos que passavam entre eles, por que razão trinta universitários, num domingo à noite, estavam a ter uma aula de canto?

Podemos encontrar a resposta uns quantos meses antes, na altura em que S. Josemaria incluiu no plano de formação da Academia justamente algumas aulas de canto gregoriano. Embora saibamos que, como pároco de Perdiguera, S. Josemaria costumava celebrar Missa cantada, aquela inclusão curricular não correspondia a uma inclinação pessoal. Também não se devia a um interesse erudito, consequência de que o Movimento Litúrgico em Espanha era conhecido e estava a desenvolver-se. Essa decisão foi antes fruto da sua experiência pastoral, movida apenas pelo desejo de ajudar aqueles jovens a tornarem-se *almas de oração*.

Tem o seu interesse observar um pormenor das três publicações que, naqueles anos 30, S. Josemaria tinha entre mãos, todas elas dirigidas justamente a facilitar o diálogo com Deus: cada uma delas correspondia a uma das três grandes formas de expressão da oração cristã. A primeira centrar-se-ia na meditação pessoal, outra fomentaria a piedade popular e a última animaria o leitor a mergulhar na oração litúrgica. O fruto da primeira iniciativa foi *Consideraciones espirituales*, base da sua conhecida obra *Caminho*; o fruto da segunda foi o livrinho breve *Santo Rosário*; e para a terceira iniciativa, programou uma obra que teria por título *Devociones litúrgicas*. Embora a publicação desta última obra tenha

estado anunciada para 1939, por motivos diversos, nunca chegou a vir à luz. Contudo, conserva-se ainda o prólogo que D. Félix Bilbao, bispo de Tortosa, tinha preparado, intitulado «Orai e orai bem!». Nesse texto inédito, os leitores são animados a penetrar, pela mão do autor do livro, na liturgia da Igreja, para chegar a uma «oração eficaz, valiosa, sólida, que os una intimamente a Deus»<sup>[2]</sup>.

### **Dar voz à oração da Igreja**

Para S. Josemaria, a liturgia não era um conjunto de preceitos dirigidos somente a dar solenidade a certas cerimónias. Sofria quando o modo de celebrar os sacramentos e as outras ações litúrgicas não estava verdadeiramente ao serviço do encontro das pessoas com Deus e com os restantes membros da Igreja. Uma vez, depois de assistir a uma celebração litúrgica, escreveu: «Muito clero: o arcebispo, o cabido de cónegos, os beneficiados, cantores, servidores e acólitos... Paramentos magníficos : sedas, ouro, prata, pedras preciosas, rendas e veludos... Música, vozes, arte... E... sem povo! Cultos esplêndidos, sem povo»<sup>[3]</sup>.

Este interesse pelo *povo* na liturgia é profundamente teológico. Nas ações litúrgicas, a Trindade interage com a Igreja inteira e não só com uma das suas partes. Não é por acaso que a maior parte das reflexões que S. Josemaria dedicou em *Caminho* à liturgia se encontram no capítulo intitulado *A Igreja*. Para o fundador do Opus Dei, a liturgia era um lugar privilegiado para experimentar a dimensão eclesial da oração cristã; aí é palpável o facto de nos dirigirmos todos juntos a Deus. A oração litúrgica, sendo sempre pessoal, abre-se a horizontes que vão para além das circunstâncias individuais. Se na meditação pessoal somos nós o sujeito que fala, na liturgia o sujeito é a Igreja inteira. Se no diálogo a sós com Deus, somos nós a falar como membros da Igreja, na oração litúrgica é Deus que fala através de nós. Deste modo, aprender a dizer o *nós* das orações litúrgicas é uma grande escola para complementar as diferentes dimensões da nossa relação com Deus. Ali, descobrimos que somos mais um filho nesta grande família que é a Igreja. Assim, não surpreende a exortação clara de S. Josemaria: «A tua oração

deve ser litúrgica. – Oxalá te afeições a recitar os salmos e as orações do missal, em vez das orações privadas ou particulares»<sup>[4]</sup>.

Aprender a rezar liturgicamente requer a humildade de receber de outros as palavras que diremos. Requer também o recolhimento do coração para identificar e valorizar as relações que nos unem a todos os cristãos. Neste sentido, pode servir-nos considerar que estamos a rezar unidos aos que estão junto de nós nesse momento e também aos ausentes, aos cristãos do próprio país, dos países vizinhos, do mundo inteiro...Rezamos também com os que nos precederam e estão a purificar-se ou já gozando da glória do céu. De facto, a oração litúrgica não é uma fórmula anónima, mas está cheia de «rostos e de nomes»<sup>[5]</sup>; unimo-nos a todas as pessoas reais que fazem parte da nossa vida e, tal como nós, vivem «em nome do Pai, do Filho e do Espírito Santo», participantes na vida da Trindade.

### **Dar corpo à oração da Igreja**

Sabemos que, para S. Josemaria, a santificação do trabalho não *consistia* principalmente em intercalar orações *durante* o trabalho, mas sobretudo em converter em oração a própria ação realizada mediante uma atenção a fazê-lo pela glória de Deus, empenhando-se na perfeição humana, sabendo-se olhado amorosamente pelo nosso Pai do céu. De modo análogo, a oração litúrgica não consiste principalmente em dizer orações *durante* as ações litúrgicas, mas em realizar essas ações rituais *digne, attente ac devote*, com a dignidade, atenção e devoção que merecem, estando presente no que se faz. Não são só ocasiões para realizar atos individuais de fé, esperança e caridade, mas ações *através das quais* toda a Igreja expressa a sua fé, a sua esperança e a sua caridade.

S. Josemaria dava muita importância a este *saber estar* nos diferentes atos de culto, a esta *urbanidade da piedade*. A dignidade exigida pela ação litúrgica tem muito a ver com a atitude do próprio corpo, visto que, de certo modo, nele se manifesta num primeiro momento o que queremos fazer. A celebração da Santa Missa, o ir confessar-se, as bênçãos do Santíssimo, etc., comportam diversos movimentos da pessoa, pois são oração em ação. A oração litúrgica,

portanto, pressupõe também rezar com o corpo. Mais ainda, pressupõe aprender a dar corpo, aqui e agora, à oração da Igreja. E, naturalmente, embora muitas vezes seja o sacerdote a ter a missão de dar voz e mãos a Cristo Cabeça, é a assembleia que dá voz e visibilidade a todo o Corpo Místico de Cristo. Saber que através de nós se vê e escuta a oração dos santos e das almas do purgatório é um bom estímulo para cuidar essa *urbanidade da piedade*.

Além de dignidade, a oração litúrgica pede ser realizada com atenção. Nesse sentido, poder-se-ia dizer que, para lá de nos concentrarmos nas palavras que dizemos, é importante experimentar da maneira mais profunda possível o momento que estamos a viver: ter claro com quem estamos, porquê e para quê. Esta tomada de consciência exige uma formação prévia, que sempre se poderá melhorar. Com palavras de S. Josemaria: «Devagar. – Repara no que dizes, quem o diz e a quem. – Porque esse falar depressa, sem lugar para a reflexão, é ruído, chocalhar de latas. E dir-te-ei, com Santa Teresa, que a isso não chamo oração, por muito que mexas os lábios»<sup>[6]</sup>.

### **Encontro com cada Pessoa da Trindade**

Apesar das distrações inevitáveis, devidas à nossa fragilidade, na oração litúrgica participamos no encontro misterioso, mas real, de toda a Igreja com as três Pessoas da Trindade. Por isso, é enriquecedor aprender a distinguir quando nos dirigimos ao Pai, ao Filho ou ao Espírito Santo. Geralmente, a liturgia costuma situar-nos perante Deus Pai, com os seus traços próprios, embora frequentemente seja invocado com um simples «Deus» ou «Senhor». Ele é a fonte e origem de todas as bênçãos que a Trindade derrama sobre este mundo e a Ele voltam, através do seu Filho, todos os louvores que as criaturas são capazes de exprimir.

Porque o que dizemos ao Pai, dizemo-lo *através* de Jesus, que não está tanto *diante de nós*, como *connosco*. O Verbo encarnou para nos levar ao Pai e, por isso, descobrir a sua presença ao nosso lado, como irmão que conhece e não se envergonha da nossa fraqueza, enche-nos de consolo e de audácia. Mais ainda, a oração litúrgica,

enquanto oração pública da Igreja, nasce da oração de Jesus. Não é só continuação da sua oração quando esteve sobre esta terra, mas expressão, hoje e agora, da sua intercessão por nós no céu (cf. Heb 7, 25). Algumas vezes encontramos também orações que se dirigem diretamente a Jesus, voltando o nosso olhar para o Filho como salvador. Por estes motivos, a oração litúrgica é uma grande via para sintonizar com o coração sacerdotal de Cristo.

E a oração que se dirige ao Pai pelo Filho realiza-se no Espírito Santo. Ter consciência da presença da Terceira Pessoa da Trindade na oração litúrgica é um grande presente de Deus. O Grande Desconhecido, como lhe chamava S. Josemaria, passa externamente inadvertido, como a luz ou como o ar que respiramos. No entanto, sabemos que sem luz não veríamos nada e sem ar, abafaríamos. O Espírito Santo opera de maneira similar no diálogo litúrgico. Embora não nos costumemos dirigir a Ele, sabemos que habita em nós e que, com gemidos inenarráveis, nos move a dirigir-nos ao Pai com as palavras que Jesus nos ensinou. A sua ação manifesta-se, portanto, indiretamente. Mais do que nas palavras que dizemos ou a quem as dizemos, o Espírito manifesta-se no como as dizemos: está presente nos gemidos que se fazem canto e nos silêncios que deixam Deus trabalhar no interior do nosso ser.

Tal como a presença do vento se percebe pelos objetos que põe em movimento, assim podemos entrever a presença do Espírito Santo quando experimentamos os efeitos da sua ação. Por exemplo, um primeiro efeito do seu atuar é sermos conscientes de estar a rezar como filhas e filhos de Deus na Igreja. Também o experimentamos quando toma a seu cargo que a Palavra de Deus ressoe no nosso interior não como palavra humana, mas como Palavra do Pai dirigida a cada um.

Sobretudo, o Espírito Santo manifesta-se na ternura e generosidade com que o Pai e o Filho se debruçam sobre cada um, quando na celebração litúrgica nos perdoam, iluminam, fortalecem e dão um presente especial.

Por último, a ação do Espírito Santo é tão íntima e necessária que é quem torna possível que a ação litúrgica seja verdadeira *contemplação* da Trindade, nos permite ver a Igreja inteira e o próprio Jesus, quando os sentidos nos dizem outra coisa. É o Espírito Santo que nos descobre que a alma da oração litúrgica não é o cumprimento formal de uma série de palavras ou movimentos exteriores, mas sim o amor com que sinceramente desejamos servir e deixar-nos servir. O Espírito Santo faz-nos participar do seu mistério pessoal quando aprendemos a desfrutar de um Deus que se rebaixa para nos servir, de modo a depois podermos servir os outros.

### **Vivi o Evangelho**

Não é estranho que um dos termos mais usados na Escritura e na Tradição para referir-se às ações litúrgicas seja o de *serviço*. Descobrir esta dimensão de serviço na oração litúrgica tem muitas consequências para a vida interior. Não só porque quem serve por amor não se põe a si mesmo no centro, mas também porque ver a liturgia como serviço é decisivo para poder transformá-la em vida.

Embora pareça paradoxal, em numerosas orações encontramos nos textos litúrgicos a exortação a *imitar* na vida habitual o que celebrámos. Este convite não significa que devamos alargar a linguagem litúrgica às nossas relações familiares e profissionais. Significa, pelo contrário, transformar em *programa de vida* o que o rito nos permitiu contemplar e viver<sup>[7]</sup>. Por isso, S. Josemaria, em mais do que uma ocasião, ao contemplar a ação de Deus na sua jornada, exclamava: «Realmente, vivi o Evangelho do dia»<sup>[8]</sup>.

Para *viver* a liturgia do dia e assim transformar a nossa jornada em serviço, numa *Missa de vinte e quatro horas*, é necessário contemplar as nossas circunstâncias pessoais à luz do que celebrámos. Nesta tarefa, a meditação pessoal é insubstituível. S. Josemaria costumava tomar notas daquelas palavras ou expressões que o tocavam durante a celebração da Missa ou ao rezar a Liturgia das Horas, a tal ponto que um dia escreveu: « Já não vou tomar nota de nenhum salmo, porque seria preciso anotá-los todos, uma vez que em todos não há senão maravilhas, que a alma vê quando Deus é

servido»<sup>[9]</sup>.É verdade que a oração litúrgica é fonte de oração pessoal, mas é igualmente certo que sem a meditação é muito difícil *assimilar pessoalmente* a riqueza da oração litúrgica.

É no silêncio do tu a tu com Deus que habitualmente as fórmulas da oração litúrgica adquirem uma força íntima e pessoal. Neste sentido, o exemplo de Maria é iluminador: Ela ensina-nos que para pôr em prática o *fiat – faça-se* – da liturgia, para o transformar em serviço, é necessário dedicar tempo a conservar pessoalmente «todas estas coisas no coração» (Lc 2, 19).

Juan Rego

## NOTAS

[1] cf. «*Un estudiante en la Residencia DYA. Cartas de Emiliano Amann a su familia (1935-1936)*», em *Studia et Documenta*, vol. 2, 2008, p. 343.

[2] Arquivo Geral da Prelatura, 77-5-3.

[3] S. Josemaria, *Apontamentos íntimos*, n. 1590, 26/10/1938. Citado em *Camino. Edición crítico-histórica*, Rialp, Madrid, 2004, p. 677.

[4] S. Josemaria, *Caminho*, n. 86.

[5] Francisco, *Evangelii gaudium*, n. 274.

[6] S. Josemaria, *Caminho*, n. 85.

[7] cf. S. Josemaria, *Cristo que passa*, n. 88.

[8] Caderno IV, n. 416, 26/11/1931. Citado em *Camino. Edición crítico-histórica*, p. 298.

[9] Caderno V, n. 681, 03/04/1932. Citado em *Camino. Edición crítico-histórica*, p. 297.

**[Voltar ao índice](#)**

**NÃO REFLETIMOS, OLHAMOS!**

## A ORAÇÃO CONTEMPLATIVA

Se tentarmos pensar em qual será hoje, de um ponto de vista político e económico, a terceira cidade mais importante do mundo... bem... assim foi Antioquia durante os primeiros séculos, quando era a capital de uma província romana. E sabemos que nela surgiu o termo “cristãos” (cf. At 11, 26) para os seguidores de Jesus Cristo. O seu terceiro bispo foi Santo Inácio (de Antioquia) que, condenado à morte durante o governo de Trajano, foi levado por terra até à costa da Selêucia – atualmente, a zona sul da Turquia – e depois seguiu por mar até chegar a Roma. No trajeto, detiveram-se em vários portos. Em cada sítio recebia cristãos da zona e aproveitava para enviar cartas às comunidades dos seguidores de Jesus: «Escrevo a todas as igrejas e insisto junto a todas que morro de boa vontade por Deus»<sup>[1]</sup>. Era claro para o Bispo Sto. Inácio que as feras do Anfiteatro Flávio – o atual Coliseu Romano – seriam o seu final aqui na terra, por isso pedia incessantemente orações para ter valentia. Mas nas suas cartas testemunhamos também várias vezes as profundezas da sua alma, o seu desejo de se unir definitivamente a Deus: «Não há mais em mim fogo para amar a matéria. Dentro de mim, há uma água viva, que murmura e diz: “Vem para o Pai”»<sup>[2]</sup>.

### **Uma planta com a sua raiz no Céu**

Aquele murmúrio interior de Sto. Inácio de Antioquia – Vem para o Pai! – que provavelmente impulsionava a sua vida interior e a sua vida sacramental é, na realidade, uma maturação sobrenatural do desejo natural que todos temos de nos unirmos a Deus. Já os filósofos gregos da Antiguidade tinham identificado no nosso íntimo uma nostalgia pelo divino, um anseio pela nossa pátria verdadeira, «como se fôssemos uma planta, não terrestre mas celeste»<sup>[3]</sup>. Bento XVI, na primeira audiência durante a sua catequese sobre a oração, quis também olhar para o Antigo Egito, para a Mesopotâmia, para os filósofos e dramaturgos gregos, ou para os escritores romanos. Todas

as culturas foram testemunho do desejo de Deus: «O homem «digital», como o das cavernas, procura na experiência religiosa os caminhos para superar a sua finitude e para assegurar a sua precária aventura terrena(...) O homem tem em si uma sede de infinito, uma saudade de eternidade, uma busca de beleza, um desejo de amor, uma necessidade de luz e de verdade, que o impelem rumo ao Absoluto»<sup>[4]</sup>.

Diz-se frequentemente que um dos problemas mais comuns desta *precária aventura terrena* da nossa época é a fragmentação interior, produzida às vezes até de forma inconsciente: experimentamos oposições entre o que queremos e o que fazemos, vemos em nós mesmos aspetos que não se conjugam harmoniosamente, não construímos a narrativa da nossa vida como um fio contínuo com o nosso passado e o nosso futuro, não vemos como podem encaixar juntas muitas ideias que fomos adquirindo ou sentimentos que experimentamos... Aqui e ali, talvez multipliquemos versões de nós mesmos. Às vezes, nem sequer conseguimos dedicar a nossa atenção exclusivamente a uma só tarefa. Em todos estes campos, ansiamos por essa unidade que, ao que parece, não podemos *fabricar* como tantas outras coisas.

«Não será porventura um “sinal dos tempos” que se verifique hoje, não obstante os vastos processos de secularização, *uma generalizada exigência de espiritualidade*, que em grande parte se exprime precisamente numa *renovada carência de oração?*»<sup>[5]</sup>, questionava-se S. João Paulo II no início deste nosso milénio. Vemos certamente que surgem muitas iniciativas, presenciais e na Internet, destinadas a reforçar a nossa capacidade de silêncio exterior e interior, de escuta, de concentração, de harmonia entre o nosso corpo e o nosso espírito. Tudo isto pode certamente trazer-nos um determinado sossego natural, mas a oração cristã oferece-nos uma tranquilidade que não é apenas um equilíbrio transitório, é fruto de uma perceção unitária da vida que emerge dessa relação íntima com Deus. A oração cristã, sendo um dom, origina em nós uma visão nova da realidade, que une tudo n’Ele. «É uma atitude interior, e não só uma série de práticas e fórmulas, um modo de ser diante de Deus, e

não só o cumprir gestos de culto ou o pronunciar palavras»<sup>[6]</sup>. Claro que esta *atitude interior*, esta *maneira de estar* junto do Senhor não acontece de um dia para o outro, nem chega sem nós nos dispormos adequadamente para que Deus no-la possa conceder: é um dom, mas também tarefa.

### **O olhar de uma alma que pensa na eternidade**

A dada altura da sua homilia *Rumo à Santidade*, proferida em finais de 1967, S. Josemaria descreve brevemente o itinerário de uma vida de oração<sup>[7]</sup>. Começamos a rezar com orações simples e breves, diz-nos ele, provavelmente aprendidas de cor na nossa infância; depois, a amizade com Jesus abre o caminho, em que aprendemos a mergulhar na Sua Paixão, Morte e Ressurreição, e queremos fazer nossa a Sua mensagem ; depois, o nosso coração precisa de distinguir e de se relacionar com as três Pessoas divinas, até que, pouco a pouco, isso enche o seu dia. E é então que o fundador do Opus Dei descreve a etapa que corresponde à vida contemplativa: «mergulhamos ao longo do dia nesse caudal abundante e claro de águas frescas que saltam até à vida eterna. As palavras tornam-se supérfluas, porque a língua não consegue expressar-se; o entendimento aquieta-se. Não se discorre, olha-se!»<sup>[8]</sup>. E então podemos perguntar-nos, nalgum ponto desse itinerário: qual é a relação entre a oração e a vida eterna? Em que sentido chega a oração a ser um *olhar* em vez de se fazer com palavras?

Com a oração, esperamos chegar a ver as coisas como Deus as vê, aqui e agora, a captar o que acontece à nossa volta com uma *intuição simples* que procede do amor<sup>[9]</sup>. Este é o seu maior fruto, e é por isso que dizemos que nos transforma. Não nos ajuda apenas a mudar certas atitudes ou a ultrapassar certos defeitos: a oração cristã destina-se, sobretudo, a unir-nos com Deus, harmonizando assim, pouco a pouco, o nosso olhar com o de Deus, começando essa união já aqui na terra. De certa forma, procuramos melhorar os nossos olhos com a Sua luz. Este relacionamento de amor com Deus – que aprendemos e realizamos em Jesus – não é apenas uma coisa que *fazemos*, mas transforma o que *somos*.

Esta transformação pessoal traz consequências na forma como interagimos com a realidade que podem até ser muito práticas. Desenvolver em nós, junto de Deus, esse olhar sobrenatural, leva-nos, por exemplo, a desvendar o bem que está por trás de tudo o criado, mesmo onde pensamos que está ausente, porque nada escapa ao Seu plano amoroso, que é sempre mais forte. Leva-nos a valorizar a liberdade dos outros de uma nova forma, a libertar-nos da tentação de decidir por eles, como se das nossas ações dependesse o destino de tudo. Também compreendemos melhor que o atuar divino tem os seus processos e os seus tempos, que também não devemos nem podemos controlar. A oração contemplativa leva-nos a não ficar obcecados com querer resolver problemas de forma imediata, mas a dispormo-nos melhor para descobrirmos a luz em tudo o que nos rodeia, também nas feridas e debilidades do nosso mundo. Procurar ver com os olhos de Deus liberta-nos de uma relação violenta com a realidade e com as pessoas, na medida em que tentamos entrar em sintonia com o Seu Amor onipotente, em vez de Lhe pormos obstáculos com as nossas intervenções desajeitadas. S. Tomás de Aquino afirma que «a contemplação será perfeita na vida futura, quando virmos a Deus face a face (1Cor 13, 12), fazendo-nos plenamente felizes»<sup>[10]</sup>. O poder da oração está em que podemos participar nessa visão de Deus já aqui na Terra, mesmo que seja sempre "como através de um espelho» (1Cor 13, 12).

Em 1972, numa reunião em Portugal, alguém perguntou a S. Josemaria como lidar de forma cristã com os problemas diários. O fundador do Opus Dei salientou, entre outras coisas, que a vida de oração nos ajuda a olhar para as coisas de maneira diferente do que faríamos sem essa união íntima com Deus: «Temos um critério de outro estilo, vemos as coisas com os olhos de uma alma que pensa na eternidade e no amor de Deus, também eterno»<sup>[11]</sup>. Noutras circunstâncias, tinha dito também que o caminho para ser feliz no céu tem muito a ver com a maneira de ser feliz na terra<sup>[12]</sup>. Um teólogo bizantino do século XIV tinha escrito algo semelhante: «Não nos é concedido apenas dispormo-nos e prepararmo-nos para a Vida,

também nos é permitido vivê-la e atuar desde agora em conformidade com ela»<sup>[13]</sup>.

### **Tranquilidade... Paz... Vida Intensa**

O Catecismo da Igreja Católica, quando começa a tratar da oração, surpreende-nos com uma pergunta que funciona como um exame de consciência permanente: «De onde falamos quando rezamos: do alto do nosso orgulho e da nossa própria vontade, ou do mais “profundo” (Sl 130, 1) de um coração humilde e contrito?». E depois passa imediatamente a recordar-nos o pressuposto fundamental para rezar: «A humildade é a base da oração»<sup>[14]</sup>. De facto, aquele *olhar de eternidade* que a oração contemplativa gera em nós só pode crescer no terreno fértil da humildade, num clima de abertura às soluções de Deus, em vez de se limitar às receitas exclusivamente nossas. Por vezes, uma excessiva confiança na nossa inteligência e no nosso planeamento pode fazer que, na prática, cheguemos a viver quase como se Deus não existisse. Precisamos sempre de uma nova humildade perante a realidade, as pessoas, perante a História, que seja uma terra fecunda para as ações de Deus. O Papa Francisco, durante a sua catequese sobre a oração, reparava na experiência do Rei David: «O mundo que se apresenta aos seus olhos não é uma cena silenciosa: o seu olhar capta, por detrás do desenrolar dos acontecimentos, um mistério maior. A oração nasce precisamente dali: da convicção de que a vida não é algo que passa por nós, mas um mistério surpreendente»<sup>[15]</sup>.

Então, ao participar nesse olhar que a contemplação no meio do mundo nos oferece, saciaremos, na medida do possível, o nosso desejo de unidade: com Deus, com os outros e dentro de nós próprios. Ficaremos surpreendidos trabalhando incansavelmente pelo bem dos outros e da Igreja, vendo os nossos talentos florescerem «como uma árvore plantada à beira do deserto, que dá fruto a seu tempo» (Sl 1, 3). Iremos saboreando um pouco daquela harmonia a que estamos destinados. Desfrutaremos dessa paz que não encontramos de nenhuma outra forma.

«Galopar, galopar!... Fazer, fazer!... Febre, loucura de mexer-se... (...). É que trabalham para o momento que passa: “estão” sempre “no presente”. – Tu... hás de ver as coisas com olhos de eternidade, “tendo no presente” o fim e o passado... Quietude. – Paz. – Vida intensa dentro de ti»<sup>[16]</sup>.

Andrés Cárdenas Matute

## NOTAS

[1] Sto. Inácio de Antioquia, Carta aos Romanos, n. 4.

[2] Sto. Inácio de Antioquia, Carta aos Romanos, n. 7.

[3] Platão, *Timeu*, 90a.

[4] Bento XVI, Audiência, 11/05/2011.

[5] S. João Paulo II, *Novo Millennio Ineunte*, n. 33.

[6] Bento XVI, Audiência, 11/05/2011.

[7] cf. S. Josemaria, *Amigos de Deus*, n. 306.

[8] *Ibid.*, n. 307.

[9] Esta é a conceção tomista da contemplação como “*simplex intuitus veritatis ex caritate procedens*”.

[10] S. Tomás de Aquino, *Suma Teológica*, II-II, can. 180, a. 4.

[11] S. Josemaria, Notas de uma reunião familiar, 04/11/1972.

[12] cf. S. Josemaria, *Forja*, n. 1005.

[13] Nicolás Cabasilas, *La vida en Cristo*, Rialp, Madrid, 1958, p. 89.

[14] *Catecismo da Igreja Católica*, n. 2559.

[15] Francisco, Audiência, 24/06/2020.

[16] S. Josemaria, *Caminho*, n. 837.

**[Voltar ao índice](#)**

# **SOBRE**

Gabinete de Informação do Opus Dei, 2024

[\*\*www.opusdei.pt\*\*](http://www.opusdei.pt)

**Consulte a lista completa de ebooks gratuitos**