

EQUIPAS DE NOSSA SENHORA

UM ENCONTRO QUOTIDIANO COM DEUS

Tema de Estudo

1ª. edição – Setembro 2003

INDICE

INTRODUÇÃO.....	03
1ª Reunião - Uma aventura com Deus.....	05
2ª Reunião - Uma relação de Amor.....	13
3ª Reunião - Uma prática	21
4ª Reunião - Uma vida.....	29
5ª Reunião - Uma caminhada.....	37
6ª Reunião - Uma corrente contínua.....	45
7ª Reunião - Uma ascese.....	51
8ª Reunião - Uma busca incessante.....	57
CONCLUSÃO.....	63
BIBLIOGRAFIA	65

UM ENCONTRO QUOTIDIANO COM DEUS

INTRODUÇÃO

Enquanto cristãos, aspiramos a viver sempre mais a vida (ao estilo) de Cristo. Por cremos que a Oração, assim como a Escuta da Palavra de Deus e os Sacramentos, são um meio para lá se chegar, queremos, como resposta ao convite de Jesus e como as Equipas de Nossa Senhora o descreveram na sua Carta *“proporcionar-nos em cada dia um tempo de autêntico encontro com o Senhor”*.

Aprende-se a andar, andando. O mesmo se pode dizer da vida cristã e da oração que a modela. É uma vala a abrir, dia após dia, na alegria ou na aridez, sem descuidar o cabo da charrua. Não se aprende a fazer a oração através da simples leitura de um opúsculo, por mais bem feito que esteja... É preciso arregaçar as mangas e começar a fazê-la.

Então para quê este tema? Porque aprender a rezar, apesar de indispensável, é muito difícil. Prova-o o grande número de pessoas que, tendo partido para este caminho com toda a boa vontade, acabaram por se cansar e desistir. O que é que os desencorajou? A questão merece ser posta... Reflectir sobre a oração e sobre a nossa oração, só pode ser benéfico, tanto para o velho caminheiro como para o principiante. As páginas que se seguem pretendem ser um guia prático para esta reflexão. Tentam dizer com simplicidade o essencial. Propõem-se convencer tanto a iniciar como a prosseguir. A ajuda da equipa pode ser um bom contributo.

O tema está dividido em oito capítulos que devem ser tratados em igual número de reuniões:

1. Uma aventura com Deus
2. Uma relação de amor
3. Uma prática
4. Uma vida
5. Uma caminhada
6. Uma corrente contínua
7. Uma ascese
8. Uma busca incessante.

A estes curtos capítulos, acrescentámos alguns textos, complementares; a oração é um exercício tão importante que precisamos escutar os que a têm experimentado.

E para uma eventual utilização como tema de estudo, acrescentámos algumas pistas de reflexão para o dever de se sentar em casal, bem como versículos da palavra de Deus para acompanhar a oração nas reuniões de equipa.

Ficaremos muito reconhecidos a todas as equipas que queiram estudar este tema, pedindo que nos façam chegar as vossas reacções, críticas e sugestões no fim do ano, para que se possa proceder a eventuais correcções numa futura edição.

Antecipadamente gratos

A equipa Supraregional

Setembro 2003

I - TEMA DE ESTUDO

Uma Aventura com Deus

Lançar-se na oração, não é um empreendimento fácil. Mete-se o dedo numa engrenagem, a bem-aventurada engrenagem da vida íntima com Deus. É um aventura a correr e uma aventura de longo fôlego: ela requer o ser inteiro e toda a existência. Nada menos do que isso. O quê? Esse pequeno quarto de hora (como mínimo) que vou dedicar cada dia a Deus é a tal ponto revolucionário? Sim, se tomo este tempo a sério. Mas tê-lo-ei tomado a sério? Terei partido para a oração com a convicção de que era uma grande aventura? Será que continuo a progredir nela com os mesmos sentimentos?

Esta aventura está ligada à da fé. **É um acto de fé.** Isto é fundamental para não se tropeçar, mais ou menos depressa. Não faço a oração por ter vontade de a fazer, porque é gratificante, por esperar que tenha consequências na minha vida: isso virá, em maior ou menor grau, periodicamente, como o acréscimo prometido aos que procuram o Reino com sinceridade. **Mas faço oração para Deus, porque Ele me proporciona esse encontro quotidiano,** porque me chama à Sua intimidade com Ele. Sempre na fé. Não sinto nada? Pouco importa! A oração não é uma questão de sentimento. Não desistirei, por isso, nos períodos áridos, desérticos... porque, mesmo então, sobretudo então, Deus mantém-se presente e à minha espera.

Eu sou esperado. Eis a certeza que me conduz em cada dia a esse momento de oração silenciosa! Alguém está presente, alguém que me ama e me acolhe. Visão de fé. Esta diligência que faço é Ele mesmo que

a suscita, para lhe dar resposta... Ele é a fonte de vida que me quer comunicar a Sua vida em abundância... Ele é o ressuscitado que deseja cumular-me da sua alegria, essa alegria profunda que o mundo não pode dar. É o Dono da casa que me convida para o banquete do seu amor. Eis o que me diz a fé, e o que me impele para a oração.

A minha fé é fraca, insegura? Precisamente, ela vai fortalecer-se neste contacto quotidiano com Deus. Ninguém se aproxima do fogo sem se aquecer. Ninguém entra nele sem arder. O que era uma ideia mais ou menos inerte torna-se vida. O que era uma relação bastante fria torna-se intimidade escaldante. Tal é o horizonte da oração, bem demarcado pela palavra de Job: “ *Não te conhecia senão de ouvir dizer, mas agora os meus olhos viram-te*” (Jó 42,5). Não será a melhor aventura em que nos podemos lançar neste encontro com Deus, em que Deus, um dia – quando e como quiser – se manifesta como Alguém intimamente presente?

Mas regressemos a um nível mais modesto. A decisão de se lançar na aventura da oração passa por outra mais concreta: ***dedicar tempo a Deus em cada dia***. “*Time is Money*”. Andamos sempre a correr atrás do tempo: nunca temos o suficiente. De facto o tempo é mais do que dinheiro: é a substância preciosa da nossa vida. Somos seres “***no tempo***”. Basta ver quanto corremos atrás do tempo: nunca nos chega. Porque o tempo é a condição do nosso crescimento, da nossa realização e do nosso aperfeiçoamento. Daí que oferecer a Deus uma parcela deste tempo tão precioso, é o sinal tangível da oferta de nós-mesmos e da nossa vida na sua totalidade. É o sinal da nossa vontade de pertença. É o nosso “***sim***” diário a Deus. Já é oração. Este pedaço de tempo “***sacrificado***” (no grande sentido religioso do termo: oferecido em sacrifício de amor e de louvor) é o símbolo de uma vida que queremos toda “***consagrada***” a Deus, em todos os seus aspectos e actividades.

II – TEXTO DE APOIO

Oração e o tema

“*Estou com tanto trabalho!*” Ocupa-me o tempo todo, vinte e quatro sobre vinte e quatro horas.

Por outro lado, para quê consagrar tanto tempo à oração? Se o fim da oração é estar em união com Deus, garanto-vos que o estou muito mais diluindo a oração ao longo dos dias, nas minhas idas e vindas do trabalho para casa.

Desde que me predisponho à oração, na igreja ou no meu quarto, distraio-me com facilidade. Ao passo que, ao contrário, no decurso do meu trabalho, o pensamento de Deus ajuda-me e ampara-me.

Não há tempo para rezar?

Vamos supor que Deus dá um empurrão nos mecanismos celestes e nos concede dias de vinte e cinco horas para nos dar tempo para rezarmos; teríamos, então, uma hora para lhe consagrar todos os dias? Vejo-vos hesitar. Lealmente, abanam a cabeça: não, a sobrecarga das ocupações absorveria imediatamente esta hora extra...

E se o empurrão fosse no sentido inverso, reduzindo o dia para as vinte e três horas, não acham que bem depressa as coisas se arranjavam para a vida continuar?

As nossas ocupações seguem a lei da expansão dos gases, que enchem imediatamente todo o espaço que lhes aparece. Elas transbordariam para todo o tempo suplementar, esse sétimo dia vago, que nos é dado para que o consagrarmos a Deus, segundo a grande lição da primeira página do Génesis: toda a criação é ordenada para esse repouso eterno, toda a actividade das semanas de trabalho é ordenada

para o dia de repouso em que temos o nosso tempo livre para rezar, para participar no mistério de Deus.

Se para rezar estamos à espera de tempo, nunca o teremos. É preciso programá-lo! – um pouco como se esperássemos possuir o supérfluo para darmos esmola, dinheiro absolutamente não necessário e disponível exclusivamente para isso...

Para encontrar tempo para rezar, para ler a palavra de Deus, é mesmo necessário evitar as perdas de tempo, limitar as diversas ocupações; isto é mesmo indispensável. É preciso organizarmos o nosso horário, cada um segundo as suas diversas possibilidades.

Os ociosos são os menos dotados: nunca têm tempo!

As pessoas que têm a semana de quarenta horas são as mais favorecidas: sobra-lhes dezasseis horas por dia e dois dias por semana.

Para os outros, cujo horário não é delimitado e que dão muito mais tempo ao trabalho, o problema pode ser mais difícil: as mães de família sobrecarregadas, um estudante que tem de apresentar uma tese num prazo definido, um médico por altura duma epidemia...

É evidente que há períodos muito sobrecarregados em que não se pode reservar (para a oração) senão pouco tempo. Mas é necessário saber recuperar logo de seguida.

Em muitos casos, além do mínimo quotidiano indispensável, pode garantir-se, antes, um ritmo de acordo com a época: os domingos que, no plano de Deus, são feitos para isso – recolções mensais, dias de retiro e de silêncio feitos de tempos a tempos – para os estudantes e professores, as férias escolares, etc. É, sobretudo, a revisão profunda da nossa apreciação sobre o valor insubstituível da oração e o estrito dever de lhe dedicar todo o tempo necessário, que nos fará descobrir os ritmos possíveis.

Nós arranjamos sempre tempo para comer e dormir, porque sabemos que isso constitui, para nós, uma recuperação indispensável, sem a qual não poderíamos continuar. Se considerarmos a oração igualmente indispensável, acabaremos por encontrar o tempo preciso para ela.

Recordo-me dum dito magnífico da boca de um soldado: era um bom cristão, não sabia o que era “*fazer oração*”, mas tinha um sentido apurado do seu dever. Tinha feito toda a grande guerra: Verdun, a batalha de Somme; dizia, um dia, à sua mulher que nunca tinha deixado de fazer a sua oração: todas as manhãs, de joelhos, um Pai Nosso e uma Avé Maria. E ela objectou-lhe: “*Mas houve, com certeza, dias em que deviam estar apressados, quando havia um ataque, quando o inimigo estava mesmo em cima...*” Ele respondeu: “*Bah! Por mais apressado que se esteja, arranja-se sempre tempo para calçar as botas!*”.

Na sua simplicidade, esta frase é reveladora dum grande espírito de fé. Por mais apressado que se esteja, arranja-se sempre tempo para as coisas necessárias da vida – e, portanto, para a oração, se tivermos fé bastante para cremos que ela é necessária para a nossa vida. (...)

Irmã Joana D’Arc: Cadernos sobre a oração

III – PISTAS PARA REFLEXÃO EM CASAL E EM EQUIPA

No termo deste primeiro capítulo, duas sugestões:

⇒ Para os que fazem oração regularmente (ou quase), em conjunto com o cônjuge, reflectir sobre a oração.

Quando é que a faço? Durante quanto tempo? Como? Que dificuldades encontro? Depois deste exame partilhado, procurar juntos que meios de entreeajuda espiritual, sobre este ponto preciso, se torna possível accionar. (Isto pode ser feito no decurso dum dever de se sentar)

Aproveitar o debate na reunião de equipa, para fazer uma retrospectiva sobre como está a ser cumprido este ponto concreto de esforço e que aperfeiçoamento/dificuldades têm encontrado.

⇒ Para os que ainda não tenham começado a fazer a oração (ou que cedo a tenham interrompido) experimentar uma leitura rezada da Bíblia.

Com esta finalidade, o cardeal Martini, arcebispo de Milão, propõe-nos uma metodologia em três etapas: **a observação ou leitura, a meditação e a contemplação.**

Observar ou ler:

A leitura consiste em ler e reler a página da Escritura, pondo em relevo os elementos importantes. Aconselho que se leia com o lápis na mão, e que se sublinhem as palavras que chamam mais a atenção, ou ainda fazer ressaltar os verbos, os temas e os sentimentos ou as palavras chaves. Estas operações estimulam a nossa atenção; a inteligência, a fantasia e a sensibilidade põem-se em acção e uma passagem evangélica, que nos aparecia como muito conhecida, torna-se como nova.

Meditar:

A meditação é a reflexão sobre os valores que o texto faz sobressair. Põe-se a questão: O que é que o texto me diz? Qual a mensagem referida à actualidade, que é proposta nesta passagem, como Palavra do Deus vivo? Em que medida sou abanado pela fé que se encontra expressa nas acções, nas palavras e nos temas?

Rezar ou contemplar:

A contemplação é dificilmente exprimível e explicável. Trata-se de permanecer com amor no texto e de passar da mensagem para a contemplação daquele de que se fala na Bíblia: Jesus, Filho do Pai que nos dá o Espírito... A contemplação é adoração, louvor, silêncio, diante daquele que é objecto último da minha oração, o Cristo Senhor, vencedor da morte, que nos dá a conhecer o Pai, e que nos dá a alegria do Evangelho.

De facto, estes três momentos não são rigorosamente distintos, mas esta divisão é útil para quem entra nesta leitura familiar da Bíblia. A nossa oração é o que liga os dias uns aos outros. E pode suceder que, em face de um texto da Escritura, um dia nos detenhamos mais na meditação e que noutro dia, ao contrário, passemos rapidamente à contemplação.

IV – ORAÇÃO PARA A REUNIÃO DE EQUIPA

Texto de meditação : Lc 18, 9-14

Jesus dirigiu uma parábola a alguns homens que estavam convencidos que eram santos e desprezavam os outros: Dois homens subiram ao templo para orar: um era fariseu e o outro publicano.

O fariseu, de pé, fazia interiormente esta oração: “Ó Deus, dou-te graças por não ser como o resto dos homens, que são ladrões, injustos e adúlteros; nem como este publicano. Jejuo duas vezes por semana e pago o dízimo do que possuo.” O publicano, mantendo-se à distância, nem sequer ousava levantar os olhos ao céu; mas batia no peito dizendo: “Ó Deus, tem piedade de mim, que sou pecador.”

E digo-vos que este último voltou justificado para sua casa, e o outro não. “Porque todo aquele que se exalta será humilhado, e quem se humilha será exaltado.”

Oração Litúrgica

Salmo 137

R/ Tu me escutas Senhor, quando chamo por ti

Eu te celebro Iahweh, de todo o meu coração,
pois ouvistes as palavras da minha boca.
Na presença dos anjos eu canto a ti,
e me prostro voltado para o teu sagrado templo.

Celebro o teu nome, por teu amor e verdade,
pois a tua promessa supera a tua fama.
Quando eu gritei, tu me ouviste
e aumentaste a força dentro de mim.

Todos os reis da terra te celebram, Iahweh,
pois eles ouvem as promessas da tua boca;
e cantam os caminhos de Iahweh:
“Grande é a glória de Iahweh!
Iahweh é excelso! Ele vê o humilde
e conhece o soberbo de longe.”

Se eu caminho no meio da angústia,
tu me conservas a vida;
contra a ira do meu inimigo
tu estendes o braço, e a tua direita me salva.
Iahweh fará tudo por mim:
Iahweh, o teu amor é para sempre!
Não abandones a obra das tuas mãos!

I – TEMA DE ESTUDO**Uma Relação de Amor**

A aventura da oração tem a fé por base. A primeira decisão a tomar tem a ver com a escolha do momento diário consagrado exclusivamente a Deus e que se deverá manter custe o que custar. Mas qual é o conteúdo da oração? Essencialmente **uma relação de amor**. É o segundo ponto a aprofundar para não nos perdermos nesta aventura.

Este elemento essencial aparece explicitamente ou transparece nas definições que as pessoas dadas à espiritualidade propõem para a oração. Diz S. Inácio de Loyola: *“Um amigo que fala a um amigo e que sabe calar-se para escutar.”* Santa Teresa d’Ávila: *“É uma relação de amizade em que conversamos a sós com esse Deus por quem nós nos sabemos amados.”* E o Padre Foucauld: *“Pensar em Jesus, amando-o.”* Assim na oração, duas pessoas entram em relação e numa relação de amor.

Esta relação de amor preexiste à oração: é a própria vida cristã, inaugurada no baptismo. Neste sacramento, Deus *“que nos ama primeiro”* comunica-nos a sua vida que é uma vida de amor. Em Cristo, Ele transforma-nos em seus filhos queridos. A oração é simultaneamente uma tomada de consciência e uma actualização desta relação filial com Deus.

O Espírito Santo é o Mestre interior desta oração, como nos diz S. Paulo: *“De facto, todos os que se deixam guiar pelo Espírito são filhos de Deus... Vós recebestes um Espírito que faz de vós filhos adoptivos. É por Ele que chamamos: Abbá! ó Pai! Esse mesmo Espírito dá testemunho em reunião com o nosso espírito de que somos filhos de*

Deus” (Rm 8, 14-16). A oração enraíza-se nesta realidade da vida divina em nós: é o seu exercício consciente e cheio de amor.

O lugar da oração decorre daí: faz-se no “*coração*”, esse coração novo de que nos fala a Bíblia. É nele que Deus infunde o seu amor; é dele que vem o acolhimento desse amor e o retorno para a sua fonte divina.

Convém evitar aqui qualquer equívoco. Como a fé (cf. o primeiro capítulo), o amor de que aqui se trata é algo de mais profundo do que o sentimento. Pode fazer-se deste um servo, mas não se reduz a isso. Não sentir nada na oração não deve suscitar nenhum juízo sobre o seu valor, nem a favor nem contra. A relação de amor que então se vive com Deus desenrola-se na câmara secreta do “*coração*”, onde nem a razão, nem a afectividade penetram. Deus opera “*na escuridão*”, como diz S. João da Cruz, na medida do consentimento que lhe damos.

Assim, portanto, a oração é um diálogo de amor, o diálogo dum EU com um TU. A disposição fundamental de quem faz oração pode exprimir-se nesta fórmula: “*eu quero o que tu queres*”. Sim, eu quero o que tu queres propriamente desta oração, como de toda a minha vida...

Eu não o faço por mim, mas por Ti, Senhor. Faço-a para decalcar a minha vontade pela Tua, porque é assim o amor: dar-se, dar a sua vida. Como alguém dizia de forma impressionante a oração conduz-nos, pouco a pouco, com a Tua ajuda, a fazer com que $v = V$, que a minha vontade coincida com a Tua Vontade.

A exemplo do Teu Filho: “*O meu alimento é fazer a vontade de meu Pai*”, . entrarei assim filialmente neste diálogo de amor que é a Tua vida íntima.

II – TEXTO DE APOIO

Quero....

Se há tantos cristãos que experimentam a oração e depois desanimam, não é, na maioria dos casos, por falta de boa vontade, mas por falta de ideias claras sobre a maneira de viver o tempo de oração. A oração é uma coisa muito difícil, dizem eles. Não. É fácil, e nunca será demais repeti-lo. O que é preciso é conhecer as regras do jogo e saber o que fazer durante a oração. É deste assunto que vou tratar:

Há a considerar rês tipos de pessoas:

1. As primeiras pensam que o essencial, durante a oração, é estar atento a Deus. Com uma atenção sem desvanecimento. Ora não conseguem mais que breves instantes de atenção. No resto do tempo são arrastados por toda a espécie de pensamentos, de sentimentos, de sonhos, de impressões, a que chamam distrações, porque as devia da atenção a Deus. E rapidamente desanimam. Fazem mal: o valor da oração não se mede pela estabilidade da atenção do espírito. A oração pode ser boa sem essa estabilidade. Não é aí que está o essencial. O que não quer dizer, é claro, que seja inútil o recurso aos métodos e aos meios que favorecem uma melhor atenção.
2. As segundas imaginam que o essencial consiste em procurar e cultivar belos e profundos pensamentos sobre Deus. Ficam felizes quando o conseguem e desalentam-se quando o seu espírito se apresenta indolente e estéril. Esse desalento seria justificado se não houvesse excelentes orações sem pensamentos elevados e estimulantes. Só que o essencial também não reside nisso. No entanto, não nos devemos abster

de, no momento da oração, pensar em Deus, de procurar conhecê-lo melhor, de aprofundar o seu mistério.

3. As terceiras desesperam quando não experimentam impressões exaltantes ou tonificantes: por exemplo, o sentimento duma certa presença de Deus, acompanhada de alegria e paz, ou ainda um fervor amoroso, um entusiasmo, Com certeza que uma vez por outra viveram tais impressões e desde então vão para a oração com avidez de as reencontrar. Desorientam-se. Em matéria de oração, é o homem desinteressado, aquele que procura Deus por Deus mesmo e não por si, o que tudo encontra. Quem vem para colher só abraça o vazio. “*Que grande diferença entre o que vai à festa pelo festa e o que vai à festa pelo bem amado!*” Esta frase foi escrita por um místico muçulmano, no intuito de dar a compreender que a procura de emoções e sentimentos não são o essencial da oração, mas são um acompanhamento, raro sem dúvida, concedido por Deus quando bem lhe parece.

Mas, então, se o essencial da oração não reside nem na estabilidade da atenção, nem no “*eu sinto*”, nem no “*eu penso*”, onde é que se encontra? No “*eu quero*”, na adesão da minha vontade à vontade de Deus. O que quer dizer que a oração não é um assunto de atenção, nem de sensibilidade, nem de actividade intelectual. Consiste sim, na orientação que, voluntariamente, imprimo no meu “*coração profundo*”, neste “*coração novo*” de que vos falei por ocasião do nosso primeiro encontro.

Faço votos para que captem bem o significado do que eu entendo por “*eu quero*”, pois é aí que reside o essencial.

Um facto passado há pouco tempo ilustrará o meu pensamento.

«O avião acabava de descolar. Após dias de intenso trabalho, a perspectiva de seis horas de voo, tranquilas, sem telefones nem visitas!

Bela ocasião para repouso, reflexão e oração. Eis que um membro da tripulação se aproxima de mim: “*Senhor Padre, o que é que posso fazer para lhe tornar a viagem mais agradável?*” “*Nada de visitas, nem telefones, é tudo o que eu desejo*”, ter-lhe-ia respondido, algo desagradado por ser incomodado, se não tivesse sido abordado com um sorriso tão amável. “*A que devo tanta solicitude por parte da Air France?*” perguntei – “*Não é a minha pertença à Air France, mas às Equipas de Nossa Senhora: o senhor não me conhece, mas eu conheço-o bem. Parabéns. Encantado por o conhecer*”. Tendo sabido que eu não tinha necessidade de nada, prepara-se para me deixar, quando então eu mudo de opinião: “*Há uma coisa que me daria muito prazer: viajar na cabine de pilotagem*”. Tive a impressão que imediatamente o seu olhar me tateou o hábito e os bolsos: “*Nada de granadas nem de armas?*” perguntou-me a rir? E acrescentou: “*Vou transmitir o seu desejo ao comandante, mas não tenho a certeza de ser bem sucedido*”.

Afasta-se. Um longo “*suspense*”. Regressa com a autorização. Acompanho-o. Os dois pilotos acolhem-me amavelmente e oferecem-me um lugar por trás deles. A conversa, tendo principiado com banalidades, rapidamente se tornou apaixonante e eles voltam-se para mim a gesticular com vivacidade. Devo ter empalidecido. Eles desatam a rir. “*Vê-se que está habituado a circular de táxi pelas ruas de Paris! Isto não é um táxi, não há peões, não há sinais vermelhos... Não está a imaginar que um piloto de avião é como um simples taxista agarrado ao volante. E vão daí, explicam-me que o piloto automático, tendo sido regulado na descolagem, não mais permite que o avião se desvie da sua rota*”.»

Antes de mais, importa que no começo da oração se regule o “piloto automático”, isto é que seja confirmado o que “eu quero” por um acto de vontade lúcido e determinado. Eu diria, por exemplo: “Senhor, eu quero desta oração o mesmo que tu queres”, “Senhor, ponho-me à tua disposição”, “Senhor, quero ficar exposto ao teu olhar, como se estivesse exposto ao sol”... Desde que eu não me retrate – apesar dos incidentes de percurso: distrações, sonolência... - a minha oração persiste marcada pela intenção inicial. Assim, nunca terei o direito de pensar: “A minha oração foi má”, desde que no início tenha regulado o “piloto automático” e que, no percurso, de tempos a tempos, tenha reafirmado o “eu quero” do começo.

Henri Caffarel : Cinco serões sobre a oração

III – PISTAS PARA REFLEXÃO EM CASAL E EM EQUIPA

«O Sagrado concílio exorta com ardor e insistência todos os fiéis... a que aprendam “a sublime ciência de Jesus Cristo” (Fl 3,8) “A ignorância das Escrituras é ignorância de Cristo”. Debrucem-se, pois, gostosamente sobre o texto sagrado... quer pela leitura espiritual, quer através de cursos adaptados e por outros meios... Lembrem-se, porém, que a leitura da Sagrada Escritura deve ser acompanhada de oração, para que seja possível o diálogo entre Deus e o homem...»

Vaticano II, Dei Verbum § 25

Apresentamos agora algumas sugestões para a reflexão em casal e debate em equipa:

- ⇒ **Sugestão pessoal:** num clima de “leitura rezada da Bíblia” (a seguir pelos principiantes na oração), tomar consciência do amor de Deus por mim, pessoalmente. Procurar os textos do Novo Testamento que melhor o exprimam.

⇒ **Sugestão para o casal:** examinar em conjunto, o nosso amor recíproco, as suas delicadezas e as suas deficiências.

É uma parábola da nossa relação de amor com Deus (na qual todas as deficiências estão do nosso lado, mas isso não inviabiliza a relação). Viver melhor o nosso amor conjugal pode ajudar-nos a viver melhor a nossa relação de amor com Deus. E vice-versa. Sem perder de vista que Deus, ao contrário do nosso cônjuge, não se atinge pelos sentidos, mas pela fé. E que, em consequência disso, se torna mais fácil iludirmo-nos sobre a qualidade desta relação.

⇒ **Sugestão para o debate em equipa:** Como é que a oração pessoal e a oração em equipa tem contribuído para uma melhor relação de amor com Deus?

IV – ORAÇÃO PARA A REUNIÃO DE EQUIPA

Texto de meditação : Lc 10, 38-42

Continuando o seu caminho, Jesus entrou numa aldeia. E uma mulher, de nome Marta, recebeu-o em sua casa. Sua irmã, chamada Maria, ficou sentada aos pés do Senhor, escutando-lhe à Palavra. Marta, porém, andava atarefada com o muito serviço e aproximando-se disse: “Senhor, não te preocupa que a minha irmã me deixe sozinha a fazer o serviço? Diz-lhe que me venha ajudar.”

O Senhor porém respondeu-lhe: “Marta, Marta, andas inquieta e perturbada com muitas coisas; mas uma só é necessária. Maria, com efeito, escolheu a melhor parte, não lhe será tirada.”

Oração Litúrgica

Salmo 94

*R/ Não endureçamos os nossos corações,
Mas escutemos a voz do Senhor!*

Vinde, exultemos de alegria no Senhor,
aclamemos o rochedo da nossa salvação.
Vamos à sua presença com hinos de louvor
saudemo-lo com cânticos jubilosos.

Vinde prostremo-nos por terra,
ajoelhemos diante do Senhor, que nos criou.
Ele é o nosso Deus e nós somos o seu povo,
as ovelhas por ele conduzidas.

Não endureçais os vossos corações, como em Meribá
quando os vossos pais me provocaram;
E me puseram à prova,
apesar de terem visto as minhas obras.

Desgostam-me os corações errantes
que não conhecem os meus caminhos...
Então, eu jurei na minha ira:
jamais entrarão no meu repouso!

I – TEMA DE ESTUDO

Uma Prática

É andando que se aprende a andar. É a rezar que uma pessoa se torna orante – e até mesmo para se tornar oração – como se disse de S. Francisco de Assis: “*Tinha-se tornado inteiramente oração*”. Mas antes de abordar os aspectos práticos, é importante entendermo-nos bem sobre o que é a **oração: é uma aventura de fé, é uma relação de amor**. Duas afirmações que nunca se devem perder de vista, com as suas consequências. Como é que se vão concretizar na minha oração. Por outras palavras: em termos práticos, como fazer oração?

Não se deve tomar o que aqui se diz como receita, como da sua aplicação decorresse um resultado infalível. São, antes, indicações que cada qual deverá adaptar com discernimento ao seu caso e à sua espiritualidade. Indicações tiradas da experiência, mas que não abrangem toda a experiência: os caminhos do Senhor, tal como o seu amor, são particulares para cada um, mesmo que lhe possamos encontrar certas características constantes.

Tempo e lugar: Para os leigos casados, não há condições ideais para fazer oração. Não se deve sonhar quanto a isto. E, sobretudo, não aguardar pelo momento e lugar perfeitos. Tender simplesmente para escolher o mesmo momento (a regularidade é uma ajuda) e um lugar relativamente tranquilo (em que não se seja incomodado pelo telefone ou pelos filhos). Pode ser em casa, quando os filhos estão ausentes ou a dormir (desligar o telefone). Ou nos transportes em comum: aí é fácil abstrairmo-nos do barulho porque não nos diz respeito. Ou fazendo uma visita à igreja... Mesmo que as condições desejáveis não estejam deixar

plenamente realizadas, não deixar de fazer a oração: esta não reside nesses elementos exteriores (os quais seguramente a favorecem, como determinadas posições corporais), mas na orientação do “*coração*”: “*quero o que Tu queres*”.

Preparação: Não é muito simples mergulhar na oração. Uma certa preparação remota favorece-a: por exemplo, escolher antecipadamente a passagem da Palavra de Deus que servirá de apoio à oração e mastigá-la de novo na “*Leitura da Palavra*”... Mais importante ainda é um início de oração firme e decidido. É de cada vez uma pequena “*conversão*”: desviamo-nos, por momentos, das nossas preocupações quotidianas para nos voltarmos para Deus. Um gesto preciso e lento, como o sinal da cruz, uma curta oração recitada com atenção, ajudam a mudança do plano. O que se deixa por um instante não é abandonado: é colocado sob outra luz.

Conteúdo da oração: Uma vez que a oração é essencialmente uma relação de amor (na fé), a questão é manter orientada para Deus a atenção do nosso “*coração*”. Alguém está lá, no mais íntimo de nós mesmos, que nos ama e quer comunicar connosco. Abandonemo-nos à sua acção. Ele fala-nos (pela sua Palavra encarnada): escutemo-lo. Ele pede-nos: “*Meu filho, dá-me o teu coração!*” Respondamos-lhe com actos de fé e de amor: “*Senhor, eu creio no teu amor, Senhor põe em mim o teu amor para que eu te ame. Quero amar-te, sem cessar, cada vez mais...*” Isto pode ser feito com fórmulas breves que se retêm longamente na nossa mente e que, pouco a pouco, nos induzem a atitudes silenciosas e estáveis. Podem utilizar-se certos métodos propostos pelos mestres espirituais. Mas cuidado com as armadilhas que eles podem esconder: temos tanto a tentação de conseguir fazer qualquer coisa (e de nos gloriarmos por isso) que corremos o risco de omitir o essencial que é de nos deixarmos conduzir, moldar, trabalhar

interiormente por Deus. Pois nesta relação de amor, nesta relação EU-TU, é a Deus que cabe a iniciativa e a direcção das operações. O nosso papel é disponibilizarmo-nos e cooperarmos: Ele age, vivifica, santifica, “*amorisa*”, como diz Teilhard de Chardin.

Fim da oração: Quando acaba o tempo de rezar, não deve acabar, por isso, a oração. Ela deve deslizar como um rio subterrâneo, onde a nossa vida mergulha as suas raízes. Tentemos experimentar viver devagar esse momento de intimidade com Deus para o trabalho por Ele e para os outros, que é a nossa vida quotidiana. Um meio: conservar da nossa oração uma curta fórmula (se possível da Palavra de Deus) que poderá, no decurso do dia, vir à nossa memória, como uma bóia que nos eleve acima das nossas tarefas absorventes e lhes imprima o seu verdadeiro sentido. “*Deus amou tanto o mundo*”, - “*Ele amou-me e entregou-se por mim*” - “*Dai graças ao Senhor, porque Ele é bom...*” - “*Tu és grande, Senhor, eternamente*” - “*Ó Tu que estás em Tua casa, no fundo do meu coração*”... Abastecemos-nos de fórmulas destas, para ter sempre alguma à mão, ou antes no coração: elas manter-nos-ão na corrente de oração que o Espírito Santo suscita no nosso íntimo...

II – TEXTO DE APOIO

E sobretudo não te desalentes

Um inquérito punha a seguinte questão: que conselhos daria a um amigo que resolvesse começar a fazer oração?

Eis uma das respostas recebidas. Contém as sugestões propostas pela maior parte das outras, mas com uma graça e um vigor excepcionais.

Elas resumem-se a alguns conselhos: perseverar custe o que custar, calar-se e deixar Deus agir, desconfiar da sensibilidade,

alimentar a fé, evitar a todo o custo os hiatos, cortes de continuidade, entre a vida e a oração.

A um amigo que quisesse fazer oração, eu diria: “*Avança e não desistas*”: este é o segredo duma vida feliz, fecunda e bem conseguida. Se não te alimentas de Deus pela oração, ainda que animes todos os encontros do mundo, e passes os dias e noites nas tarefas mais “*apostólicas*”, farás certamente muito alarido; mas será que fazes algum bem?... Nós não somos mais que instrumentos do Senhor. Comunicamos aos outros a sua luz e a sua força, apenas, quando as recebemos d’Ele. **A oração é a “ligação” a Deus.**

Difícil? Naturalmente: o interesse do demónio em que abandones a oração é demasiado grande para te deixar tranquilo. Pensa, em primeiro lugar, que tudo o que dela te faz desviar vem d’Ele. Fazer-te abandonar a oração é a sua jogada de mestre.

Em termos práticos, como fazer? Os métodos são bons para quem sabe servir-se deles. A mim, só me têm baralhado. Age, pois, com toda a simplicidade; **fala com Deus**, com Cristo, como se falasses com o teu pai ou o teu irmão. De quê? Dele, de ti, de todos. Isso é já uma forma de oração.

E, sobretudo, **escuta**: porque Deus fala. Mas, para O ouvirmos, é preciso calarmo-nos. O esforço que nos é pedido é fazermos silêncio. Silêncio material, se possível. Antes de mais, silêncio interior: deixar os cuidados, as preocupações, os desejos, as ocupações quotidianas atrás da porta e entrar sozinho. Dir-me-ás que isso não é cómodo? Seguramente! Mas acredita: Deus nunca se deixa vencer em generosidade; experimenta pois, durante o dia, contrariar o teu defeito dominante, ou de fazer um esforço de silêncio, de recolhimento, um acto positivo de caridade: depois, entra em oração e verás.

Queres uma experiência pessoal? Durante anos levei uma vida cristã um tanto medíocre, apesar das aparências piedosas. Na realidade, estava orgulhoso da minha piedade e as minhas orações não progrediam nada. Um dia, fiz o esforço de reconhecer as minhas falhas, a propósito duma história com a mãe dum dos meus miúdos do catecismo. Ainda estou longe de o ter conseguido, mas isso foi o ponto de partida para uma evolução profunda da minha vida de oração.

Dir-me-ás ainda: “*Deus fala*”, seja, mas eu nunca o ouço! Vai pois diante dele, lá onde Ele fala de certeza: no Evangelho e na liturgia. Não sei se alguma vez abri o Evangelho, ou procurei os textos litúrgicos do dia, sem encontrar, aqui ou ali, uma frase, uma palavra, que se levantasse bruscamente para mim, me entrasse no coração, que eu sentisse feita para mim, aqui e agora. Tinha-a lido centenas de vezes sem dar por ela. Nesse dia, ela viria, era dita para mim. Quando encontrares uma dessas palavras, pára, fecha o teu livro: tens o bastante para essa vez. Escuta essa palavra que Deus dirige à tua alma, deixa-a entrar no teu coração, na tua vida. Observa a tua vida a essa luz, vê o que ela te pede. Mas, sobretudo, não faças barulho, nada de conversas, nada de complicações, mantém-te calado diante de Deus, tanto quanto puderes. É Ele a falar, é Ele a agir. Mais logo, ou amanhã, aperceber-te-ás de que Ele fez alguma coisa em ti, encontrarás em ti algo que não existia antes, mas este não é o momento de o procurar, deixa o Senhor agir e mantém-te quieto.

E se apesar de todos os esforços, de todas as buscas, os textos permanecerem mudos? Se, em espírito, o tempo consagrado à oração se passa a correr, entre o trabalho a acabar, a compra urgente e o projecto para amanhã? Se tiveres de facto a impressão de nada teres feito? Oh! não desistas com o pretexto de que há outras coisas em que podes ser mais útil. A oração é um “*banho de Deus*”, com se diz dum banho de sol.

Quando fazes helioterapia, há dias em que isso te dá prazer, e outros em que preferias estar noutra parte qualquer, e outros ainda em que dizes: *“que diferença fará para os meus ossos ou para os meus gânglios uma exposição de dez minutos ao sol, se apanho igualmente sol a passear, , tratando da minha vida!”* No entanto, por saberes que este raciocínio é falso, continuas com o teu tratamento. Não interrompas também a tua *“cura de Deus”*, mesmo que nela não encontres senão aborrecimento, dificuldade, enervamento, prossegue ao *“sol de Deus”*: Ele continuará a curar a tua alma, o teu ser, a tua vida.

Pensas que Ele não se deixará sensibilizar, em breve, por esta fidelidade, esta confiança a toda a prova? Tu que és, apenas, um homem, és capaz de deixar o teu cão muito tempo à porta? Talvez, não lha abras imediatamente, e se ele se for embora, não lha abres mesmo. Mas, se ele se sentar na soleira da porta e esperar, confiante no dono que está em casa e que o não deixará na rua para sempre, tu enterneces-te, não é, abres-lhe a porta e acaricia-lo. Seria Deus mais severo do que tu? Aceita fazer de cãozinho atrás da porta, talvez, durante semanas ou meses. Um dia, Ele ta abrirá, e então...

Tinha ainda muitas coisas que te podia dizer, mas é preciso parar. Não te darei mais que uma recomendação: não percas a tua oração em sentimentalismos vãos. Apoia-a em algo sólido. Lê obras de espiritualidade vivida e estudos doutriniais. O que te impedirá de vaguear na oração. Não tenhas demasiado medo dos grandes místicos: Santa Teresa, S. João da Cruz são de todos os tempos e não são de modo nenhum, apenas, reservados aos conventos.

Já me alonguei demais: se te apresentares, diariamente ao Senhor, em oração, Ele mesmo te instruirá.

Padre Caffarel : Cadernos sobre a oração

III – PISTAS PARA REFLEXÃO EM CASAL EM EQUIPA

- ⇒ Examinar como se desenrola a nossa oração. O que é que nos ajuda na oração? Quais são as nossas “bóias”.
- ⇒ Falar disso entre marido e mulher, no dever de se sentar. A oração é uma actividade eminentemente pessoal: Pode todavia tomar um aspecto conjugal, não em si mesma, mas no seu contexto: tomar o mesmo texto como apoio, fazê-lo em simultâneo e no mesmo lugar, alimentar a oração conjugal com luzes da oração própria, etc....
- ⇒ Ver em casal, de que maneira podem enriquecer, reciprocamente com a oração pessoal de cada um.
- ⇒ Dar especial atenção, na reunião de equipa, à partilha da oração pessoal e conjugal de todos os casais.

IV – ORAÇÃO PARA A REUNIÃO DE EQUIPA

Texto de meditação : Lc 11, 5-13

Disse Jesus aos seus discípulos: «Se algum de vós tiver um amigo e for ter com ele a meio da noite e lhe disser: “Amigo empresta-me três pães, pois um amigo meu chegou agora de viagem e não tenho nada para lhe oferecer”, E se ele responder de lá de dentro: “ Não me incomodes, a porta está fechada, e eu e os meus filhos estamos deitados; não posso levantar-me para tos dar.” Eu vos digo: “embora não se levante para os dar por ser seu amigo, ao menos levantar-se-á por causa da sua insistência, e dar-lhe-á tudo quanto precisar.”

Digo-vos pois: “Pedi e ser-vos-á dado; procurai e achareis; batei e hão-de abrir-vos; pois todo aquele que pede, recebe; quem procura, encontra; e ao que bate, abrir-se-á. Qual o pai de entre vós que, se o filho pedir pão, lhe dará uma pedra? Ou, se lhe pedir um peixe, lhe dará uma serpente? Ou se lhe pedir um ovo, lhe dará um escorpião? Pois, se vós, que sois maus, sabeis dar coisas boas aos vossos filhos, quanto mais o Pai do Céu dará o Espírito Santo àqueles que o pedirem!”»

Oração Litúrgica

Salmo 18, 8-12

R/ A lei do Senhor é perfeita, reconforta o espírito;

A lei do Senhor é perfeita, reconforta o espírito;
e dá vida nova

Os mandamentos do Senhor são firmes,
dão sabedoria ao homem simples.

Os mandamentos do Senhor são justos,
alegram o coração;

Os preceitos do Senhor são claros;
iluminam os olhos.

As ordens do Senhor são boas;
permanecem para sempre;

As sentenças do Senhor são verdadeiras,
e todas elas sempre justas.

São mais desejáveis que o ouro,
o ouro mais fino;

As suas palavras são mais doces que o mel,
escorrendo dos favos.

I – TEMA DE ESTUDO

Uma vida

Temos tendência a opor a oração à acção, como dois momentos sem relação entre si. Se assim fosse, a oração seria de evitar. Na realidade, a verdadeira oração (relação de amor a Deus, na fé) é a alma da nossa acção: e esta é como que o corpo da nossa oração. A sua lei comum é a do amor: **“Quero o que Tu queres.”**

A nossa vida de casados é ritmada a dois tempos: o tempo da intimidade e o tempo da acção. Ambos são indispensáveis para o equilíbrio do nosso casal. Temos necessidade de momentos a sós, para exprimirmos directa e plenamente o nosso amor. Mas tal expressão correria o risco de ser pobre e faseada se, todo o resto do nosso tempo, com as suas ocupações variadas, fosse estranho ao nosso amor...

Podemos transpor esta experiência para o domínio da relação com Deus. Ela também tem os seus dois tempos: o da intimidade (a oração) e o da acção (feita para Deus). Os dois intercomunicam e alimentam-se um ao outro. A oração torna firme a nossa vontade de corresponder ao amor de Deus por nós; a acção prova esta vontade através do amor muito concreto aos nossos irmãos.

Observemo-nos bem quanto a este assunto. Se fazemos oração sem intenção de mudar progressivamente a nossa vida, para que ela se torne serviço cada vez mais real para os nossos irmãos , embalamo-nos

em ilusões. O verme vive na fruta. E não nos devemos admirar de que a oração “*não nos traga nada*”. Efectivamente é um exercício fictício, artificial, sem ligação com a nossa personalidade profunda: nestas condições não pode dar uma alma à nossa vida. Temos de entrar na oração com a firme intenção de que o “*quero o que Tu queres*”, a pouco e pouco, se torne na lei interior da nossa existência. Dito de outra forma, que Deus seja o centro da nossa vida (ver o livro de Pe. Sève, na bibliografia que exprime de maneira diferente esta “*revolução copérmica*”).

Há várias consequências desta interacção entre a oração e vida. Em primeiro lugar, não há mais “*distracções*” na oração: se as nossas muito legítimas preocupações invadirem o tempo de oração, em vez de nos esgotarmos a rejeitá-las, façamo-las entrar na nossa relação de amor com Deus. Oferecendo-lhas. Pedindo-lhe a Sua luz, para melhor discernir o que espera de nós. Implorando-lhe a Sua força para a cumprir. Isto não é evidentemente possível a não ser que conservemos o contacto de fé com Deus e o “*coração*” orientado para Ele...

Em seguida, o verdadeiro julgamento sobre a nossa oração será feito não pelo nosso sentimento (não há nada que se possa fazer quanto a isso), mas pela nossa vida do dia a dia: que frutos de amor e de serviço produz ela?

A nossa vida não toma, pouco a pouco, cores menos egoístas, a não ser que a nossa abertura aos outros cresça e a nossa acção ao seu serviço progrida gradualmente. Temos tendência para sonhar a nossa vida e o nosso amor dos outros: a oração não deve alimentar esse sonho, mas, pelo contrário, deve arrancar-nos dele. A nossa vida é que julga a nossa oração.

II – TEXPO DE APOIO

Uma revolução copérnica

Durante anos, fiz a minha meditação. Pouco a pouco, abandonei-a. Um dia, para fazer uma reportagem, enviaram-me a uma “*Casa de oração*”. Entrei no jogo. Na primeira manhã, trinta minutos de meditação, chamada “*oração*”. Trinta minutos de uma tal avidez que me vi forçado a reflectir: “*desde que abandonaste a oração, derivaste para bem longe de...*”

Longe de quê? De Deus? Mas tentar trabalhar como deve ser, viver em paz com toda a gente, não nos aproxima tanto de Deus como permanecer imóvel, olhando de soslaio para o relógio.

O último dia dessa semana comportava três horas de oração. De enfiada! Passaram mais depressa que os trinta minutos do primeiro dia. Questão de treino? Não, seis dias não transformam um homem a este ponto, a não ser que se trate de receita psicológica. Creio, antes, que reencontrei uma fome de Deus que reclamava a oração.

Encaixar este assunto no meu dia

Naquela experiência, tive a explicação do desencanto que me fez abandonar a meditação. Tinha-se tornado algo que eu tinha de encaixar a todo o custo no meu horário diário. Este horário tinha prioridade, a minha vida subordinava a oração.

A perspectiva tinha-se, de repente, alterado: vi que era “*a fome de Deus que me constituía como homem*”, e que era ela (e logo a oração) que devia dirigir a minha vida. Agora, há salmos que têm para mim um maior significado do que antes:

“*Tenho sede de Deus, do Deus da vida*” (Sl 42).

“Deus, meu Deus, eu te procuro, tenho sede de ti, todo o meu ser anseia por ti” (Sl 63).

“O meu coração e a minha carne gritam por ti, Deus vivo” (Sl 84)

Bem entendido, esta perspectiva de fé e este lirismo ajustam-se muito mal à vida que chamamos “*real*”. Apercebi-me disso no regresso! Apesar de tudo, arranjei os trinta minutos diários para “*fazer oração*”. E... isto mantém-se.

Devo dizer que tinha percebido, igualmente, que há meditação e meditação! Por isso, talvez não seja desajustado dizer antes “**oração**”, para falar de algo que é mais amplo, mais flexível e nitidamente mais atractivo que a tradicional meditação.

Isso não impede, mesmo que consiga revalorizar a vossos olhos a meditação diária, empurrando-a para a esfera da oração, a que eu conheça a quantidade de argumentos que contra ela se podem levantar.

É Copérnico

Em todo o caso, eis o meu ponto de vista. Se não se entra previamente na perspectiva da revolução copérmica que se descreveu atrás, qualquer discussão sobre “*fazer ou não fazer a meditação diária*” é bastante vã, porque nos posicionamos decididamente fora da verdadeira questão. Não se trata de encaixar alguma coisa mais no meu dia ou de me iniciar numa “*técnica espiritual*”. Trata-se do **sentido global que quero dar à minha vida**.

Ou a fome de Deus é o sol em volta do qual organizo tudo; ou Deus é mais um objecto, entre outros, que gira no firmamento atravancado da minha vida. É ou não é uma questão de perspectiva copérmica?

Talvez vos tenha sobressaltado quando disse que a fome de Deus nos constituía homens. É, no entanto, o muito repetido: “*feciste nos ad te*” (*fizeste-nos para ti, de S. Agostinho*)! Somos fundamentalmente “*ad*”. Aí onde o nosso ser brota, criação contínua de Deus, todo ele é “*vocação*”, impulso em direcção à plenitude para onde Deus o chama, e plenitude que será Deus.

Penso que todos aceitam isto teoricamente mas sem irem até a uma lógica de comportamento muito simples de esclarecer. Aceita-se, com demasiada facilidade, que o *ad Deum* (para Deus), que deveria ser a ideia criadora da nossa vida, seja esmagado, atulhado, camuflado por um ritmo quotidiano que é organizado com outros critérios. Tanto mais que, quando se trata de tomar uma decisão sobre a oração, procuramos, automaticamente, adaptá-la “*na nossa vida tal como ela é*”, enquanto se deveria, “*primeiro*”, examinar sob que ideia fundamental a nossa vida se constrói.

André Seve: Trinta minutos para Deus

Presença de Maria

Para se compreender o lugar de Maria na nossa vida de oração, é preciso, em primeiro lugar, considerar a oração de Maria. Seria presunção pretender imiscuir-se na intimidade de amor entre Deus infinitamente perfeito e a Virgem puríssima: é um Santo dos Santos inviolável; apenas se poderá alcançar o limiar, adorar e fazer silêncio. Mas não é interdito, sem violar o mistério, tentar entrever alguns aspectos da oração da mais santa das criaturas.

E, sobretudo, não pensem na oração de Maria como uma realidade distante no tempo e no espaço. Não há nada de mais actual, mais ao nosso alcance. Tentemos aproximarmo-nos, entrar suavemente na sua oração, como se penetra na penumbra duma capela.

Em presença da Majestade Altíssima, ela, a filha do homem, adora – recolhemo-nos; roçamos o mistério... Ela também canta, canta um puríssimo cântico de louvor Àquele que se dignou debruçar-se sobre a sua pequenez e fazer nela e por ela grandes coisas.

Ela reza pelos seus inumeráveis filhos, ou melhor, ela reza em seu nome – é uma excelente maneira de rezar por aqueles que amamos. Quantos dos teus filhos se esquecem de Deus, se esquecem de lhe agradecer a sua generosidade, de lhe pedir perdão, de reconhecer a sua soberania! Mas, felizmente, a Mãe está presente e o que eles negligenciam faz ela em seu lugar.

Atenta a todos, intervém a favor de cada um, junto do seu Filho, oferecendo a oração balbuciante de um, a hesitante boa vontade de outro; intercede por todos: por aquele que sofre ou é ameaçado pela tentação, pelo que se recusa a Deus, pelo que se aproxima da morte...

É à maneira das mães que ela reza. Quero dizer que apresenta os seus filhos a Deus, oferece-lhos, como, em tempo, oferecia nos seus braços esse pequenino que era o Filho do Todo Poderoso.

A esta questão: que lugar ocupa Maria na nossa oração? Como vedes, respondo, falando-vos do lugar que ocupamos na sua. A nossa melhor oração é aquela que a Virgem faz em nosso nome e por nós.

O cristão que quer rezar começa, pois, por se ajoelhar junto da sua Mãe orante. Quando, tomado pelo recolhimento dela, o cristão entra através da oração, na companhia de Deus, é a vez de Maria se tornar presente nessa oração. Pois, se há um espectáculo na terra que comove e alegra o seu coração materno é mesmo ver um dos seus filhos a tentar falar ao Senhor e a escutá-lo. E, da mesma forma, como se protege do vento com as duas mãos, uma frágil chama, Maria, com a sua oração toda poderosa, protege a oração do seu filho.

III – PISTAS PARA REFLEXÃO EM CASAL E EM EQUIPA

Estamos no centro das nossas interrogações. A oração, como já dissemos, é a tomada de consciência e a actualização da fé, da relação de amor a Deus, em Cristo e no Espírito, que constitui a nossa vida cristã. Ora a nossa resposta ao amor de Deus por nós é o nosso amor pelos irmãos (cf 1 Jo 4,20). É aqui que se liga o elo íntimo entre a nossa oração e a nossa vida.

- ⇒ Que efeitos tem a nossa oração na nossa vida?
- ⇒ Através de que sinais concretos vemos esse efeito?
- ⇒ O que tem sido para nós a oração pessoal (meditação) na caminhada (em casal) da nossa vida?
- ⇒ Em equipa, partilhemos a transformação que tem sido feita em vós, possivelmente duma forma lenta, com altos e baixos, procurando corrigir o que não está bem...

IV – ORAÇÃO PARA A REUNIÃO DE EQUIPA

Texto de meditação : Lc 11, 1-4

Sucedeu que Jesus estava algures a orar. Quando acabou, disse-lhe um dos seus discípulos: “Senhor, ensina-me a orar, como João também ensinou a seus discípulos”.

Disse-lhe Ele: “Quando orardes, dizei: Pai santificado seja o teu nome; venha a nós o teu Reino; dá-nos o pão nosso em cada dia; perdoa-nos os nossos pecados, pois também nós perdoamos a quem nos ofendeu; e não nos deixes cair na tentação.”

Oração Litúrgica

Salmo 62

R/ A minha alma tem sede de ti, meu Deus

Ó Deus, Tu és o meu Deus! Eu te procuro!

A minha alma tem sede de ti;
todo o meu ser te deseja com ardor,
como terra árida, exausta e sem água.

Quero contemplar-te no santuário,
para ver o teu poder e a tua glória.
O teu amor vale mais do que a vida;
por isso meus lábios te hão-de louvar.

Quero bendizer-te toda a minha vida
e em teu louvor levantar as minhas mãos.
A minha alma será saciada com deliciosos manjares,
com vozes de júbilo te louvarei.

Lembro-me de ti no meu leito,
penso em ti, se fico acordado,
porque tu és o meu auxílio,
e à sombra das tuas asas eu grito de alegria.

I – TEMA DE ESTUDO

UMA CAMINHADA

Uma vez que é estreita a conexão entre a oração e a vida, a caminhada diz respeito a uma e a outra, simultaneamente. Trata-se para nós de avançar para este ideal de amor: *“Quero o que Tu queres. E provo-o no serviço desinteressado dos meus irmãos”*. A oração (com os sacramentos) é o motor deste progresso – e ao mesmo tempo reflecte-o. Apesar da variedade das caminhadas pessoais, é possível fixar algumas grandes etapas comuns: pontos de referência para a nossa oração.

Etapas da “lua de mel”. Os começos na oração silenciosa são frequentemente fáceis. *“Só custa o primeiro arranque”*, diz-se. Na realidade, o primeiro passo não custa nada: são os seguintes que exigem esforços sérios. Começar não custa muito, preservar já é outra coisa. O que é verdade tanto para a oração como para toda a vida cristã. Há uma graça da aurora. É o efeito da novidade. Mas também aquele fervor sensível que o Senhor concede a quem se dirige a ele. Convém ao mesmo tempo aproveitá-lo e desconfiar dele. Aproveitá-lo para progredir pelo caminho empreendido. O vento sopra: desfralda-se a nossa vela. E também desconfiar dele, para não cair, na *“gulodice espiritual”*. Em vez do *“quero o que tu queres”*, arriscamo-nos a cair no *“quero o que Tu dás”* e que satisfaz. Quando este dom deixa de ser perceptível, vem então a tentação de abandonar. A regra nesse caso é esta palavra magnífica dum místico: *“ir ao banquete não pelo banquete mas pelo Bem-Amado.”*

Etapas do “deserto”. De facto, a facilidade dos inícios não dura indefinidamente. Chegam os dias em que a oração é custosa. Não sentimos mais nada. Não encontramos na oração nenhum gosto. Tem-se a impressão de perder o nosso tempo. E aparece o desejo de tudo largar. É o deserto: vazio e securo. Deve-se contar com isto para não se ter surpresas. As causas de um tal estado podem ser várias: fadiga física; bloqueamento psicológico; provação espiritual. Examinemo-nos para tentar descobrir as causas e dar-lhes o remédio adequado. Mas quaisquer que sejam as causas, a etapa é inevitável e indispensável. É a ocasião de purificarmos as motivações: o jejum prepara o autêntico reencontro do Bem-Amado, mesmo sem banquete. É a ocasião de progredirmos no verdadeiro amor, que é desinteressado.

Etapas da descida ao “mais íntimo” (do coração). Na prática, as duas primeiras etapas vão-se alternando durante longo tempo na vida da oração. Ora períodos agradáveis, ora períodos de provação. Se nos mantivermos fiéis à oração, opera-se um aprofundamento espiritual que transforma a oração e a vida mesmo sem que demos conta do momento em que isso sucede. Trata-se de longa e imperceptível interiorização e simplificação. É como que uma descida ao centro do nosso ser. do “*coração*” em sentido bíblico, ou ainda o que se pode chamar o mais íntimo é que nesse centro que Deus habita e actua. O “*eu quero o que Tu queres*” adquire a densidade e invade pouco a pouco toda a existência. Então a simbiose “**oração-vida**” intensifica-se. Ao unirmo-nos, pela oração, ao Hóspede misterioso da alma, colocamo-nos sob a sua direcção: todas as decisões e todas as acções recebem sentido e orientação. Mais do que uma etapa, é um estado que se instala. Jamais completo, nesta vida.

Paremos aqui! Durante esta caminhada proliferam outros desertos – ou o que S. João da Cruz chama “*noites*”. E também outros cumes de luz e de amor. O Mestre interior, o Espírito Santo, conduz

para lá os que se abandonam à sua acção. E é, sem dúvida, bom, nesta progressão “*mística*” (isto é, ao mesmo tempo real e misteriosa) encontrar um mestre terrestre (são raros) que nos possa guiar e amparar. Se nos contentamos em apenas evocar estes caminhos mais avançados, é porque eles dizem respeito a poucos de nós. O problema mais frequente é outro: é o das vidas que não progridem. Anos de oração e sempre a mesma mediocridade (aparente). Porquê? Falta de fidelidade à oração? Falta de resposta ao chamamento recebido para tal desprendimento, para tal acto concreto de amor para com os outros? Exagero na procura do banquete para si mesmo e não para aquele que convida? Não é fácil chegar ao autêntico: “*Não o que eu quero mas o que Tu queres*” (Cristo entrou em agonia assim).

Que a nossa fraqueza não nos desencoraje! Que a ultrapassemos com uma invencível confiança no Amor, que nunca deixa de nos esperar, ou antes, de nos perseguir! Sinal desta confiança: perseverar na oração. O que nós não podemos, pode Deus. Continuemos todos os dias a solicitar o Mestre do impossível!

II – TEXTO DE APOIO

A oração reencontrada

Se escolheste este tema foi, sem dúvida, porque sentes algum apelo à oração e os teus esforços foram, até agora, mal sucedidos, ou porque não consegues encontrar tempo para a oração. Perdoa a minha pretensão em te dar alguns conselhos... É antes uma reflexão sobre a experiência porque passei e que desejo partilhar contigo.

Também não creio que vás conseguir rezar sem teres de pagar o seu preço. Deverás também pronunciar alguns pequenos “*sim*” ínfimos

e minúsculos: é a tua contribuição como foi a minha. Mas toma cuidado: é aí que tudo pode encontrar a sua fonte, ou secar.

Pouco importa, parece-me, que tenhas conhecido ou não um período na tua vida em que a oração habitava em ti. Se sim, partes com uma ligeira vantagem, pois já conheces alguns acessos ao território a explorar, e já saboreaste, então algumas alegrias. Se não, descobri-lo-ás pouco a pouco, maravilhado.

Antes de mais, toma consciência duma convicção fundamental. Se tens o desejo de rezar é porque Deus já o depositou no teu coração. Não o obtiveste sozinho. É Ele quem, em primeiro lugar, deseja para ti a oração. Para abertura do “*jogo*”, esta convicção situa-te em terreno firme: poderás sempre oscilar, hesitar, voltar atrás, retomar mais tarde. Mas Deus nunca deixará de desejar para ti a oração. Cada passo que deres, encontrá-Lo-às, pronto a dar tudo o que for necessário para que consigas, em primeiro lugar, o fortalecimento do teu desejo.

Aceita, em seguida, que isso leve o seu tempo. Às vezes, acontece-me ter dificuldade em adormecer à noite e ficar acordado algumas horas. Tinha pedido ao médico um indutor leve para adormecer mais facilmente nas noites de insónia. Ele respondeu-me: “*Vou dar-lhe um medicamento. Mas é melhor tomá-lo regularmente durante um certo tempo, a fim de restaurar a função natural do sono*”. Tinha razão... O golpe a golpe é nitidamente menos eficaz. Um tratamento regular dá melhores resultados.

Creio que esta terapêutica – guardadas as proporções – pode aplicar-se para “*restaurar a função da oração*”. Impõe-se uma cura. No meu caso, como viste, fiz esta cura através dos retiros que me fizeram reencontrar a oração. O que é que se poderá passar contigo? Varre a ilusão de que poderás ser bem sucedido com “*o golpe a golpe*”, com o aproveitamento de alguns momentos, de tempos a tempos. Segue o

conselho do médico: faz uma cura de oração, que seja suficiente para “*restaurar a função*” e lhe devolver toda a eficácia (sobrenatural).

A meu ver é esse o preço que tens a pagar. Organiza-te, programa a tua vida, corta o que deves cortar para reservares tempo para a oração. Compreendeste-me bem: “*reservar*” tempo. Ele não te cairá do céu.

É difícil? Com certeza. Os obstáculos acumulam-se? Mas então o que é isso? Julgas que não é possível? O contrário ter-me-ia admirado. As tuas responsabilidades impedem-te? É evidente. Ao ver as coisas de tão perto, o teu desejo diminui? Não me ensinas nada de novo. Tens medo? É normal. Muitas coisas vão-se atravessar no teu caminho para fazer fracassar a tua decisão. Não te inquietes: o contrário é que seria de admirar. Mantém-te humildemente firme e decidido.

Tens, então, duas coisas a fazer, que estão ao teu alcance. A primeira consiste em deixar crescer em ti o desejo da oração, até que se torne o grito do teu coração. Não tenhas medo: é o Senhor que o fará crescer em ti. Porque “*por mais que estrebuches, não consegues acrescentar um côvado ao teu tamanho*” (cf. Mt 6,27). Não tens mais que dizer “*sim*” ao crescimento do desejo. Crescimento que te basta pedi-lo e recebê-lo-ás: Deus é fiel e dar-to-á.

A segunda consiste em entregares-te à vontade de Deus para aplanar as dificuldades. Se Deus assim quiser – e tens de acreditar nisso – preparará para ti o caminho, como o fez para mim. Este caminho será provavelmente diferente do que pensavas: é um bom sinal, pois “*os meus pensamentos não são os vossos pensamentos e os meus caminhos não são os vossos caminhos, diz o Senhor*” (Is 55, 8). Mantém-te, simplesmente, atento (para não deixares escapar as ocasiões) e disponível.

Não te inquietes com as objecções que, imediatamente, te assaltarão o espírito. Serão numerosas e, por vezes, impressionantes. Não te deixes abalar. Obstina-te na confiança dada, sem nada mais querer saber, sem deixares que seja atingida a tua firmeza: é nesse campo que tens de travar o teu combate, aí e em mais parte nenhuma.

Sobretudo, nunca te convenças que vais ser bem sucedido pela força da vontade ou da astúcia: cairias de certeza. Confiaste a tua barca a Outro: entregaste-lhe o leme e deste-lhe a tua fé. Se retomas o leme, não evitarás os recifes nem os bancos de areia onde irás encalhar. Recorda-te: foi quando retomei as rédeas em mão que, para mim, tudo se desmoronou.

Talvez não venhas a evitar todos os passos em falso, todos os recomeços. No fim de contas, isso não é grave: Recomeças de novo, a fundo, confiante. E conserva a paciência.

Permanecerá na tua vida o que tiveres recebido, não o que tiveres feito, por ti mesmo.

Uma tal confiança requer um pouco de humildade. A mosca da carroça bem acreditava que era devido aos seus esforços que se alcançaria o cimo da encosta. Muitas vezes, vais tomar-te pela mosca da carroça e mal darás por isso: serás levado a acreditar que progrediste graças à tua própria força, ou vontade. Então, muito depressa, te precipitarás por aí abaixo. Levanta-te e com humor, ri da tua vaidade. Mas, sobretudo, não te leves a sério, e ainda menos te despeites. O despeito é filho do orgulho. Não, com simplicidade, ri de ti mesmo e prossegue. Sempre que cometia uma pequena infidelidade, S. João-Maria Vianney dizia ao Senhor, com humor bem sadio: *“Ah! Senhor! Voltei a pregar-vos uma partida das minhas”* A formula é boa. Recomendo-ta. Sem exageros, coloca as coisas no seu lugar.

Acredita-me, as quedas, os insucessos, são a melhor escola de humildade. Ensinam-te, pouco a pouco, a verdade sobre ti mesmo (tu és, eu sou pobre, fraco e pecador) e a desconfiança nas tuas próprias forças *“essa cana rachada que fere e trespassa a mão quando te apoias nela”* (Is 36,6). Dir-me-ás que sabes que és fraco. Mas nada substitui a experiência. Então, pouco a pouco, aprenderás a só te apoiares no Senhor, porque *“é na fraqueza que a minha força se manifesta totalmente”* (2 Cor 12,9). E receberás do Senhor tudo aquilo de que necessitas, receberás *“tanto quanto esperas”*. Boa viagem.

Pierre Guilbert: A oração reencontrada.

III – PISTAS PARA REFLEXÃO EM CASAL E EM EQUIPA

Temos estado a caminhar para uma interrogação sobre a nossa fé e sobre a nossa fé no amor que não desilude . Estamos convictos da veracidade desta palavra de Cristo: *“Pedi e recebereis. Procurai e encontrareis. Batei e abrir-se-vos-á?”*

Pedimos com fé – e o quê? Procuramos com fé – e o quê? Batemos com fé – e porquê?

A grandeza da nossa vida – e da nossa vida de oração – mede-se pela nossa fidelidade: uma verdadeira fidelidade que seja busca incessante, invenção, um jorro perpétuo.

As nossas dificuldades não virão de abandonarmos com demasiada facilidade a oração ou de ela estar demasiado rotineira? Fazer em casal um exame lúcido para descobrir as nossas falhas e retomar o caminho com coragem e confiança. Pelo deserto da noite, se for preciso.

E na caminhada em equipa? Tem havido entreaajuda entre os casais para que a oração seja o sustentáculo da fé?

IV – ORAÇÃO PARA A REUNIÃO DE EQUIPA

Texto de meditação : Lc 12, 35-40

Dizia Jesus aos seus discípulos: “Estejam apertados os vossos cintos e acesas as vossas lâmpadas. Sede semelhantes aos homens que esperam o seu senhor ao voltar da boda, para lhe abrirem a porta quando ele chegar e bater. Felizes aqueles servos a quem o senhor, à sua chegada encontrar vigilantes! Em verdade vos digo: Ele se cingirá, e os colocará à mesa e os servirá. E, se vier pela meia-noite ou de madrugada, felizes serão se assim os encontrar. Ficai a sabê-lo bem: se o dono da casa soubesse a que hora viria o ladrão, não teria deixado arrombar a sua casa. Estai preparados, vós também, porque o Filho do Homem chegará numa hora que não pensais”

Oração Litúrgica

Salmo 118

R/ Com ardor amo a tua lei Senhor!

A minha herança, Senhor, já o disse,
é pôr em prática as tuas palavras.
A minha felicidade está na lei da tua boca,
mais do que num monte de ouro ou de prata.

Que eu tenha por consolo o teu amor
segundo as tuas promessas ao teu servo!
Que eu receba a tua ternura, e viverei:
a tua lei é a minha felicidade.

Assim amo as tuas vontades
mais do que o ouro mais precioso.
Regulo-me por cada um dos teus preceitos,
detesto todo o caminho de mentira...

Que maravilha são as exigências,
por isso a minha alma as guarda!
Decifrar a tua palavra dá inteligência
e os simples compreendem-na.

I – TEMA DE ESTUDO

Uma corrente contínua

Uma oração enraizada na nossa vida. Uma vida penetrada pela oração. Eis para onde caminhamos, cultivando firmemente a oração quotidiana. Mas, para que esta união íntima da oração com a vida cresça e perdure, a oração necessita de que se assegure a sua continuidade ao longo do dia. São como perfurações que permitem o jorro para a superfície do lençol profundo da oração, alimentada pela acção do Espírito Santo em nós. Estas perfurações encaminham-nos para essa oração contínua, para a qual nos exortava o Apóstolo: “*Rezai sem cessar*” (Tg 5,17).

Pôr Deus no centro da nossa vida, não através duma operação do espírito, mas por uma orientação do coração, é tomar a atitude profunda da oração contínua. Com efeito, o nosso desejo de Deus já é oração. E se for o nosso desejo dominante, toda a nossa vida torna-se oração. Um tal desejo alimenta-se da oração quotidiana. Esta possibilita recentrar o nosso dia em Deus: Deus mantido como o sol da nossa vida em torno do qual giram todos os planetas das nossas ocupações. No entanto, apesar da reorientação diária da oração, o desvio é inevitável sob o peso de tarefas absorventes. Então, intervêm os apoios.

Em primeiro lugar, a palavra de Deus. Ela serviu de suporte à nossa oração. Acolhemo-la no coração para que ela nos transforme. Guardemo-la como um ramo de flores que nos perfumará todas as horas

do dia. Pode ser uma curta frase do texto que atrairá a nossa atenção, desde que esta conheça alguma folga no trabalho (cf. Reunião 4, fim da oração). Se essa frase tiver a forma de oração, ainda será melhor porque reavivará a relação EU-TU com Deus, que é a essência da oração. Os salmos são um viveiro inesgotável destas vibrantes exclamações dirigidas ao Amado. “*Senhor meu Deus, como é grande o Teu nome, em todo o Universo!*” (Sl 8,2). “*Para Ti, meu Deus, elevo a minha alma!*” (Sl 25,1). “*A minha alma tem sede de Ti, meu Deus!*” (Sl 42,2). Algumas destas orações, que estão associadas a melodias conhecidas, podem ser trauteadas interiormente.

Podemos recorrer também à “*oração de Jesus*”. Esta prática oriental está particularmente apropriada para os leigos casados e envolvidos numa existência atarefada. Consiste numa fórmula breve: “*Senhor Jesus Cristo, Filho de Deus, tende piedade de mim*”. Ou mesmo reduzido ao nome de “*Jesus*”. Os mestres espirituais do Oriente exortam os seus discípulos a repeti-la incansavelmente, orientando o “*coração*” para Cristo.

Preconizam também que se lhe imprima o ritmo da respiração: “*Senhor Jesus Cristo*”, ao inspirar; “*tende piedade de mim*”, ao expirar. Esta associação torna a invocação do nome de Jesus tão natural à alma como a respiração o é para o corpo. Há toda uma teologia associada a esta oração. Podemos resumi-la nesta afirmação de Pedro e João (Ac 4,12): “*Não há debaixo do céu outro nome além do de Jesus dado aos homens, que nos possa salvar*”. O nome de Jesus (que designa a sua pessoa) significa com efeito: “*Deus salva*”. Ao invocá-lo, atraímos sobre nós todo o poder salvador e santificador de Cristo. Para mais desenvolvimentos, ver o excelente livro ! “*a Oração de Jesus*”.

Deus, com efeito, está no mais íntimo de nós mesmos, “*mais íntimo a nós próprios que nós mesmos*”, dizia S. Agostinho.

Se nos fixarmos nestas profundidades – e é esse o objectivo da oração – a nossa vida encontra estabilidade. Torna-se a casa construída sobre o Rochedo, o nosso Deus.

Perfurações, apoios, mergulhos... práticas simples e ao nosso alcance. Preparam-nos para esta percepção de Deus que é a nossa verdadeira oração contínua e que a noiva do Cântico dos Cânticos exprime assim: “*Durmo, mas o meu coração está de vigia!*” Esse puro dom, quando Deus quiser...

II – TEXTO DE APOIO

Orai sem cessar...

Quais são os traços mais marcantes desta oração de Paulo? O primeiro, o que Paulo vai viver e insistentemente lembrar a todos, é a palavra de Jesus, que S. Lucas nos conta: “*Depois Jesus contou-lhes uma parábola mostrando que é preciso rezar sempre sem nunca desfalecer*” – parábola da viúva e do juiz que não a atende – (Lc 18,1). E as duas notas, tanto a da Bíblia de Jerusalém como na tradução ecuménica, sublinham a relação entre Lucas e Paulo, dizendo que a linguagem de Lucas “*Contou-lhes uma parábola mostrando que é preciso rezar sempre*”, é adoptada por Paulo.

Orar sem cessar, sem nunca desanimar: todo o ensinamento de Cristo está contido nestas poucas palavras. Jesus não nos deixou um tratado sobre a oração, mas disse-nos: “*Preservai na oração*”. Os primeiros cristãos lembrar-se-ão deste ensinamento de Jesus: “*Eles eram perseverantes na oração*”. Assim, a primeira coisa que Paulo nos recorda – e nos ensina, pois ele também não escreveu qualquer tratado sobre oração - , é: “*Rezai sem cessar*”.

Como Jesus disse, é a continuidade da oração. Não nos devemos cansar de ler as frases em que Paulo nos repete que é preciso rezar sem desanimar. A expressão que se repete nas suas epístolas é justamente a expressão “*sem cessar*” “*Orar sem cessar*”. “*Orai em todas as ocasiões*”. “*Orai dia e noite*”. “*Orai a todo o instante*”.

Eis alguns textos: Carta aos Romanos (Rm 1, 9-10): “*Como constantemente me recordo de vós, pedindo sempre nas minhas orações...*” Paulo não foi deformado pelo estilo eclesiástico, ou pelos seminários, ou pela burocracia piedosa. Na realidade ele que escreveu a frase acima citada, de facto é porque deve ser verdade, e não um exagero, mesmo tratando-se dum homem mediterrânico.

Escreve ainda Paulo aos romanos:”*Para eles vai o afecto do meu coração e por eles dirijo a Deus as minhas súplicas para que salvem*” (Rm 10,1). Esta oração é de facto, um ímpeto do coração, é incessante porque parte do coração, é o seu próprio coração que bate assim. “*Dou constantemente graças a Deus por vós*” (Fl 1,6).

No seio desta continuidade, desta oração constante, há duas coisas em S. Paulo que estão sempre entrelaçadas, verdadeiramente inseparáveis: a súplica e o louvor. Para Paulo, súplica e louvor são duas realidades que se fundem numa, o que ele próprio chama “*oração impregnada de acção de graças*”. Escutemo-lo, quando fala aos Filipenses: “*Dou graças a Deus (Dou graças, é o louvor, é a alegria) todas as vezes que me lembro de vós. Em todas as minhas orações, peço sempre com alegria por todos vós*” (Fl 1, 3-4).

Por aqui se vê como os pedidos apostólicos de Paulo estão sempre, verdadeiramente ligados à oração.

Dir-lhes-á ainda mais precisamente: “*Em todas as circunstâncias, apresentai os vossos pedidos diante a Deus com muita*

oração e preces e também com acções de graças” (Fl 4,6). É importante porque isto que nos dá alegria. Se rezarmos para pedir e para suplicar, acabaríamos por nos tornar seres difíceis, sombrios com rostos pouco atraentes. Ao passo que a oração, o pedido, a súplica que Paulo não cessa de viver é, sempre e ao mesmo tempo, feita com alegria. É esse o segredo de S. Paulo, esta mistura de apelo e de alegria, mesmo quando suporta o sofrimento: *“Damos graças a Deus, Pai de Nosso Senhor Jesus Cristo, nas orações que continuamente fazemos por vós”*. (Cl 1,3). Isto é importante: Paulo não se contenta em rezar, antes dá graças a Deus, como o leproso, o único dos dez que foram curados e que dá graças a Deus pela sua cura. Quando Paulo reza, dá graças ao mesmo tempo.

Aquilo que disse Jesus: *“Pai, dou-te graças porque sei que me ouves sempre”* (Jo 11, 41-42), Paulo repete-o, e nós também podemos fazer o mesmo. E ainda: *“Damos graças a Deus, a todo o momento, para todos vós, lembrando-nos sem cessar de vós nas nossas orações”* (1 Ts 1,3). A alegria e o louvor estão sempre a inundar o seu coração.

Jacques Loew: a oração na escola dos grandes orantes

III – PISTAS PARA REFLEXÃO EM CASAL E EM EQUIPA

Há três espécies de apoios para assegurar a continuidade da oração do nosso dia a dia. Descobri-los-emos nas leituras ou pela experiência pessoal. O importante é descobrir o que resulta connosco.

Descobrimos um – ou vários? Qual – ou quais? Como os utilizamos? Com que resultados?

Na mesma linha, para evangelizar a nossa vida conjugal e familiar, há quem *“viva pequenas liturgias em casa”*, seguindo ritmos diversos. É o nosso caso? Trocar também impressões sobre isso, em equipa.

IV – ORAÇÃO PARA A REUNIÃO

Texto de meditação : Lucas 22, 40-46

Quando chegou ao Monte das Oliveiras, Jesus disse aos seus discípulos: “Orai, para que não entreis em tentação”. Depois, afastou-se deles, à distância de um tiro de pedra, aproximadamente; e, pondo-se de joelhos, começou a orar, dizendo: “Pai, se quiseres, afasta de mim este cálice; contudo, não se faça a minha vontade, mas sim a Tua”. Então, vindo do Céu, apareceu-lhe um anjo que o confortava. Cheio de angústia pôs-se a orar mais insistentemente, e o suor tornou-se semelhante a espessas gotas de sangue, que caíam por terra. Depois de orar, levantou-se e foi ter com os discípulos, encontrando-os adormecidos de tristeza. E disse-lhes: “Porque estais a dormir? Levantai-vos e orai, para que não entreis em tentação”.

Oração Litúrgica

Salmo 117

O seu amor é eterno! ou Aleluia

Louvai o Senhor, porque Ele é bom,
porque o Seu amor é eterno.

Digam os que crêem no Senhor,
o Seu amor é para sempre!

A pedra que os construtores rejeitaram
veio a tornar-se pedra angular.

Isto foi obra do Senhor
e é maravilha aos nossos olhos.

Este é o dia da vitória do Senhor,
cantemos e alegremo-nos n'Ele!

Senhor, salva-nos!
dá-nos a vitória, Senhor!

I – TEMA DE ESTUDO

Uma Ascese

Uma vida de fé numa relação de amor a Deus polariza as forças de uma pessoa. É como um organismo que se desenvolve: assimila o que lhe convém; rejeita o que o prejudica. Já vimos a função assimiladora. Examinemos agora a função de rejeição, vulgarmente chamada “*ascese*” mas que também se pode chamar de “*desobstrução*”. Para termos dela uma ideia apropriada. Para a pormos em prática na nossa vida.

A oração e a vida estão estreitamente ligadas, por isso, a oração sofre com o que atravanca indevidamente a vida. **Inspira um estilo de vida mais simples e mais evangélico**. É o trabalho da **ascese**. A palavra assusta-nos, porque é mal compreendida. Evoca espontaneamente práticas rebarbativas que abundam na vida dos santos, práticas muito sublinhadas por uma certa hagiografia, pois elas escondem o essencial. De facto, a palavra, de origem grega significa “*exercício*”, no sentido do desporto, da ginástica, do yoga ou da aeróbia. Exercitamos o nosso corpo, treinamo-lo para que ele permaneça mais flexível e responda o melhor possível àquilo que dele esperamos. A ascese cristã visa o mesmo objectivo para o ser espiritual: mantê-lo flexível e dócil à acção do Espírito Santo, afastar o que constitui obstáculo ao amor, que é a saúde e o vigor da alma. Nada de gordura (o que o torna pesado), mas músculos (o que dinamiza). Tal é a orientação bem positiva da ascese, ao serviço desta relação de amor com Deus, que é o fundamento da vida cristã.

Neste sentido, a própria oração é uma ascese. Reservar, em cada dia um momento só para Deus, não é evidente nas nossas vidas sobrecarregadas. Mantermo-nos na Sua presença, meditando a Sua Palavra, não é de si manifesto, sobretudo, em certos períodos de secura interior. Mas com este regime, as gorduras supérfluas do egoísmo são eliminadas. O amor fortifica-se. *“Quero o que tu queres, nesta mesma oração! Não sinto nada, mas creio que me amas. Exponho-me inteiramente ao sol do teu amor.”*

Além disso, a oração requer uma ascese de vida, digamos, um estilo de vida. Trata-se de desobstruir a nossa existência do que dificulta a relação com Deus; da mesma maneira como retiramos das nossas refeições o que ameaça a *“linha”*. Cada um é juiz neste domínio, segundo a consciência que tem dos obstáculos que existem em si e à sua volta. A regra é: tornar-se livre para melhor amar. O esforço incidir-se-á mais sobre as coisas externas: tabaco, alimentação, leituras, espectáculos, relações, trabalho, etc. O esforço exercer-se-á ainda mais sobre os pensamentos, os sentimentos, e as atitudes interiores.

Diz Cristo: *“é do coração, com efeito, que procedem os maus desígnios, os assassínios, os adultérios, a devassidão, o roubo, falsos testemunhos, difamações”* (Mt 15,19). É dum coração novo que precisamos. Por isso, devemos desenvolver em nós a benevolência, o acolhimento, a indulgência, etc. Trata-se, em última instância, de olhar com os olhos de Cristo e de amar com o seu coração. Como nos exorta S. Paulo: *“Revesti-vos dos sentimentos que foram os de Jesus Cristo”* (Fl 2,5). É um dom a acolher, mais que uma tarefa a executar. E isto reenvia-nos para a oração.

Sublinhemos mais uma vez o que poderemos chamar a lei da interação. Ela funciona entre a oração e a ascese. Para que a oração produza em nós os frutos de amor, tem necessidade que a nossa vida se

descentre (papel da ascese) para se centrar em Deus e sobre o serviço aos irmãos. Mas uma tal descentralização não pode realizar-se senão pelo dom de Deus que a oração nos permite acolher. Há um vai-vem constante entre a nossa oração e a nossa vida, para a fecundidade de uma e de outra... Esta lei da inter-acção funciona no próprio coração da ascese, entre o polo carnal e o polo espiritual do nosso ser. Para modificar uma atitude interior, temos frequentemente necessidade de fazer actos concretos: sorrir, jejuar, pedir perdão, etc. Mas estes actos não assumem o seu verdadeiro alcance se não forem suportados pela orientação do coração. É assim que se estreia, pouco a pouco, a nossa relação de amor com Deus na fé.

II – TEXTO DE APOIO

Dança e ascese, o corpo, imagem da alma

“... Creio que a ascese é um dos elementos principais para o desenvolvimento do ser humano e que é também necessária para a construção de tudo, do que quer que seja. *A ascese consiste em escolher perpetuamente o essencial.* É ao guardarmos nada mais que o essencial e o necessário que se encontram, no instante certo, as forças da vitalidade e da verdade.

Creio que a mortificação é prejudicial porque tem sempre um lado de repressão e tem sempre um lado que facilita o desregramento. O desenvolvimento deve ser uma ascese, um despojamento que não é um constrangimento negativo como a mortificação. Os ascetas conseguem viver de maneira ainda mais frugal que uma pessoa que se mortifica, mas os ascetas encaram-no como uma espécie de desconstracção total, enquanto que a mortificação implica sempre obrigação...

A ascese é contentarmo-nos com um copo de água e um pedaço de pão e saboreá-lo com delícia, porque, no fundo, temos ali a essência da vida que é a água e o pão e não temos necessidade de outra coisa. Mas se o pão e a água são uma mortificação, estamos condenados ao pão seco e à água: é uma punição. No fundo, **a ascese é a alegria**, é uma coisa que se descobre pouco a pouco.

O corpo deve ser profundamente trabalhado para encontrar a sua liberdade. Esta liberdade está para lá da disciplina. Para que o corpo participe desta alegria e desta liberdade total, deve passar através de diferentes etapas purificadoras. Falando, por exemplo, da profissão de dançarino, um dançarino é uma pessoa que começa entre os 10 e os 14 anos a fazer uma série de exercícios todas as manhãs, e fá-los todas as manhãs, durante toda a sua vida, sem um dia de interrupção. Impõe-se uma espécie de disciplina à partida, que vai permitir encontrar a maior liberdade.

Finalmente, quando me perguntam: *“O que é a dança?”*, respondo: *“à escala dos que não sabem, é pôr-se de pé e fazer não importa o quê; à escala dos muito bons dançarinos, é ter uma disciplina de dez anos ou de quinze e fazer coisas muito codificadas; à escala do verdadeiro dançarino, é pôr-se de pé e fazer não importa o quê, mas depois de ter passado por vinte anos de ascese... é reencontrar a inocência e a liberdade mas com um trabalho preliminar.”*

O dançarino ideal... será um ser liberado longe da nossa civilização. Creio que actualmente o drama da época consiste em fazer crer às pessoas que multiplicando as suas necessidades aumenta a alegria. Na realidade, o que aumenta são os sofrimentos e as tarefas... A única saída para o mundo actual, é não a privação, não gosto desta palavra, **mas a alegria do despojamento**.

III – PISTAS PARA REFLEXÃO EM CASAL E EM EQUIPA

Compete-nos dar um conteúdo mais concreto às considerações precedentes, que são bastante gerais, para um exame pessoal do nosso estilo de vida.

Para uma troca de ideias em casal: o que é que em nós favorece ou levanta obstáculos ao amor; não é ele o primeiro beneficiário ou a primeira vítima?

Passar em revista neste intercâmbio (dever de se sentar) todos os aspectos da nossa vida pessoal, conjugal e familiar: há matéria à espera de remoção ou de reparação.

Ao serviço do amor. E como haverá com certeza desacordos neste intercâmbio será um exercício de ascese escutar verdadeiramente o outro, tentar compreender o seu ponto de vista e eventualmente adoptá-lo...

IV – ORAÇÃO PARA A REUNIÃO

Texto de meditação : Lc 5, 12-15

Estando Jesus numa cidade apareceu um homem cheio de lepra. Ao ver Jesus, caiu com o rosto por terra e suplicou-lhe: “Senhor se quiseres podes purificar-me”. Jesus estendeu a mão e tocou-lhe, dizendo: “Quero, fica purificado”. E imediatamente a lepra o deixou. Ordenou-lhe, então, que não o dissesse a ninguém, mas acrescentou: “ Vai mostrar-te ao sacerdote e oferece por tua purificação o que Moisés ordenou, para que lhes sirva de prova. ”

A sua fama espalhava-se cada vez mais, e acorreram grandes multidões para ouvi-lo e serem curados das suas enfermidades: Ele retirava-se para lugares solitários e aí se entregava à oração.

Oração Litúrgica

Salmo 50

R/. Dai-nos, Senhor, um coração novo!

Ó Deus, cria em mim, um coração puro;
renova um espírito firme no meu peito
Não me rejeites para longe de tua face
nem retires de mim o teu santo espírito

Devolve-me o júbilo da tua salvação
E sustenta-me com um espírito generoso.
Vou ensinar teus caminhos aos transgressores.
para que os pecadores voltem a ti.

Pois tu não queres um sacrifício
e um holocausto não te agrada.
O sacrifício a Deus é um espírito contrito;
ó Deus, não desprezes um coração arrependido.

I – TEMA DE ESTUDO

Uma busca incessante

Quem reza é um “*pesquisador de Deus*” segundo a bela expressão bíblica. É um “*homem de desejo*” que diz como o salmo: “*Como o veado sequioso suspira por água viva, assim a minha alma tem sede de ti, Senhor!*” Este desejo, nascido do amor, é a mola impulsionadora da oração e relança-a sem cessar à procura do Bem-Amado, como a esposa do Cântico. E, ao mesmo tempo, este desejo de Deus é alimentado pela oração que lhe fornece os seus elementos: a descoberta dos rostos de Deus, a entrada na intimidade do Pai, do Filho e do Espírito Santo.

Deus é uno. Mas na sua plenitude, descobrimos múltiplos aspectos que suscitam em nós diferentes atitudes. Estas imprimem à nossa oração a sua variedade exuberante... Deus é grande: aquele que o compreendeu inclina-se no acto religioso por excelência, a adoração. Todos os grandes orantes da Bíblia são adoradores. E nós, graças a Cristo, tornámo-nos capazes de adorar “*em espírito e em verdade*”... Deus é pai: perante Ele a nossa oração torna-se confiante e filial... Deus dá com abundância e actua sem cessar em favor do seu povo: Cristo convida-nos a pedir com a certeza de sermos atendidos, mas também a agradecer, tal como Ele dá graças... Deus tem todas as perfeições de amor: sobe para Ele o nosso louvor. Deus é Santo, em face d’Ele reconhecemo-nos pecadores, mas pecadores perdoados e amados... Deus é misericordioso: intercedemos junto dele por todos os

homens e sua misérias... Nunca conseguiremos acabar de contemplar e de reconhecer, por atitudes apropriadas, estes rostos de Deus.

Deus é um. E é três. Um só Deus, em três Pessoas: o Pai, o Filho e o Espírito Santo. Tocamos aqui no coração da oração e da revelação cristã... A nossa busca de Deus é um mergulho no “*seio da tranquila Trindade*”, segundo a expressão de Elizabeth de la Trinité. Podemos avançar sem fim nas trevas luminosas deste mistério. Os itinerários são tão numerosos quanto as pessoas. Uns ligam-se primeiro a Cristo que os conduz ao Pai. Outros são logo atraídos pelo rosto do Pai. Muitos, na nossa época, descobrem maravilhados, o Espírito Santo, o Espírito do Pai e do Filho, que nos revela um e outro, e que actua tanto no fundo do coração, como no seio da comunidade... Na realidade (nem sempre apercebida) da vida cristã, os Três estão presentes e a actuar. A oração faz-nos tomar consciência, pela fé, desta presença trinitária em nós: O espírito assimila-nos a Cristo e torna-nos n’Ele filhos do Pai.

O cume da nossa oração é consentir, com uma aceitação sempre renovada, nesta acção transformadora do Deus Trindade em nós. Culmina na afirmação de S. Paulo: “*Recebeste um espírito de filhos adoptivos que nos faz chamar: Abba! Ó Pai! O Espírito, em pessoa, junta-se ao nosso espírito para atestar que somos filhos de Deus... O Espírito vem em socorro da nossa fraqueza, porque não sabemos o que devemos pedir em nossas orações; mas é o Espírito que intercede por nós com gemidos inefáveis...*” (Rm 8, 15-16 26).

Vida e oração juntam-se no acolhimento do Deus Trindade que faz em nós a sua morada: “*Olha que estou à porta e bato: se alguém ouvir a minha voz e me abrir a porta, Eu entrarei na sua casa e cearei com ele e ele comigo.*” (Ap 3, 20).

E agora fechamos este tema para nos entregarmos ao Espírito, o Mestre interior.

II – TEXTO DE APOIO

Uma oração apostólica

A segunda característica da oração de S. Paulo, é que é uma oração apostólica, oração em ligação com o mistério deste Cristo que descobriu e do Evangelho que quer anunciar. Em S. Paulo, a oração e a obra apostólica são um todo. Mas, por isso, a oração torna-se para ele numa luta, num combate. Estamos longe dos murmúrios ou dos maravilhosos trauteios em que se ouve cantar com alegria – e, sem dúvida, o canto é uma bela maneira de louvar a Deus, como nos mostra o salmista, - mas, para Paulo, porque a sua oração é apostólica, ela é, sobretudo, um combate: “*Lutai comigo nas orações que dirigis a Deus, por mim*” (Rm 15, 30).

Ele encoraja os Colossences, lembrando-lhes que não está só, que os outros irmãos compreenderam isto: “*Epafras não cessa de lutar por vós nas suas orações*” (Cl 4, 12).

É um combate para todos. Nessa mesma epístola Paulo evoca a sua própria luta apostólica: “*Quero, pois, que saibas qual é o cuidado que por vós e pelos de Laodiceia e por tantos outros que não me conhecem pessoalmente*” (Cl 2, 1). A vida apostólica é, toda ela, uma batalha, mas a oração é uma fonte, é como o assalto, desta batalha apostólica.

Se a oração apostólica é uma batalha, uma luta, é porque ela é como que um parto. É um parto do Corpo de Cristo pela pregação, pelo anúncio da Boa Nova: “*Tendes apenas um pai que vos gerou em Cristo*” (I Cor 4,15); e ainda: “*Filhinhos, diz ele aos Gálatas (4,19), por quem de novo sinto as dores de parto até que Cristo seja formado em vós.*”

Temos, igualmente nos Tessalonicenses, esta passagem extraordinária em que Paulo se compara simultaneamente a um pai e a uma mãe: *“Nunca usamos de adulação, como sabes, nem somos levados por interesse algum, Deus é testemunha disso. Ao contrário, fizemo-nos pequenos entre vós”* Como uma mãe que aleita os seus filhos e toma cuidado neles, há nesta criação de Cristo, que Paulo vai fazer nos Cristãos, qualquer coisa de maternal.

Deste modo, levados pela viva afeição que sentimos por vós, desejávamos compartilhar convosco, não só o Evangelho de Deus, mas a própria vida, tão caros vos tínheis tornado para nós. *“Lembrai-vos dos nossos labores e da nossa fadiga (como uma mãe cuja actividade nunca pára, trabalhando de dia e de noite). Trabalhamos de noite e de dia para não sermos encargo para nenhum de vós”*. Ao mesmo tempo, Paulo é como um pai. *“e bem sabes que (se a mãe é ternura, o pai é, no entanto, pai) nós vos exortámos (encorajados, confirmados e, talvez, injuriados) a levarem uma vida digna de Deus que vos chama ao seu Reino e à sua Glória”* (1 Ts 2, 12).

É neste contexto que situa a oração de Paulo: uma luta, um dar à luz: *“Assim, em nós opera a morte e a vida em vós”*, dirá ele também. (2 Cor 4,12)

S. João dirá o mesmo: *“Se alguém vir o seu irmão cometer um pecado que não o leve à morte, que ore a Deus e assim lhe dará vida”* (1 Jo 5,16). A vida do irmão vem da oração, também João viveu essa experiência.

Jacques Loew: A oração na escola dos grandes orantes

III – PISTAS PARA REFLEXÃO EM CASAL E EM EQUIPA

Procurar nos Salmos os diferentes rostos de Deus evocados aqui e a oração que eles suscitam – e no Novo Testamento os textos trinitários.

Fazer o balanço deste pequeno percurso sobre a oração: o que nos esclareceu, o que nos tocou, o que nos questiona e pode ser debatido em equipa. O que é que se tira daqui em concreto para mim? O que é que aconteceu – ou queremos que aconteça – na nossa vida de casal.

IV – ORAÇÃO PARA A REUNIÃO

Texto de meditação : Lc 9, 28-36

Levando consigo Pedro, João e Tiago, Jesus subiu ao monte para orar. Enquanto orava, o aspecto do seu rosto modificou-se, e as suas vestes tornaram-se duma brancura fulgurante. E eis que dois homens conversavam com Ele: eram Moisés e Elias, que aparecendo envoltos de glória, falavam da sua morte que iria acontecer em Jerusalém.

Pedro e os companheiros estavam a cair de sono; ao despertarem, viram a glória de Jesus e os dois homens que estavam com Ele. Quando eles iam a separar-se de Jesus, Pedro disse-lhe: “Mestre, é bom estarmos aqui; façamos, pois, três tendas: uma para ti, outra para Moisés, e outra para Elias”. Não sabia o que estava a dizer. Enquanto falava surgiu uma nuvem que os cobriu e quando entraram na nuvem, ficaram atemorizados. E da nuvem veio uma voz, dizendo: “Este é o meu Filho predilecto, escutai-o”. Quando a voz se fez ouvir, Jesus ficou só. Os discípulos guardaram silêncio e, naqueles dias, não contaram a ninguém nada do que tinham visto.

Oração Litúrgica

Salmo 103

R/ Ó Senhor envia o teu espírito que renova a face da terra!

Bendiz, ó minha alma o Senhor!

Senhor meu Deus, como és grande!

Senhor, como são grandes as tuas obras!

A terra está cheia das tuas criaturas!

Se lhes tiras o alento, morrem

e voltam ao pó donde saíram.

Se lhes envias o teu espírito, voltam à vida

E assim renovas a face da terra...

Que a Glória ao Senhor seja para sempre!

Que o Senhor se alegre com as suas obras!

Que o meu cântico lhe seja agradável,

Pois no Senhor encontro a minha alegria.

EM JEITO DE CONCLUSÃO

- A oração solta a nossa alma da matéria: eleva-a para o alto como o fogo que dilata o ar que enche os balões. Os que não rezam curvam-se sobre a terra como uma toupeira que procura um buraco para se esconder. São terrenos, idiotas e só pensam nas coisas temporárias.
- A oração, eis toda a felicidade do homem sobre a terra. Oh! Bela vida, bela união da alma com Nosso Senhor: a eternidade não será demasiado longa para se compreender esta felicidade. A vida interior é um banho de amor em que a alma mergulha. Deus ampara o homem interior, como uma mãe ampara nas suas mãos a cabeça da criança para a cobrir de beijos e carícias.
- A oração é para a nossa alma, o que a chuva é para a terra. Adubai a terra à vontade; se a chuva faltar, isso não vos servirá de nada.
- A oração não é outra coisa senão uma união com Deus. Quando se tem o coração puro e unido a Deus, sente-se como que um bálsamo dentro de si, uma doçura que inebria, uma luz que deslumbra. Nesta união íntima, Deus e a alma são como dois pedaços de cera fundidos em conjunto: não podem mais ser separados.

- Quando oramos em nome de Jesus Cristo, não somos nós que oramos, é o próprio Jesus Cristo que pede ao Pai por nós.
- Não precisamos falar muito para rezarmos bem. Acreditamos que Deus está presente. Abrimos-lhe o coração, regozijamo-nos com a Sua presença, e é essa a melhor oração.
- Quanto mais se reza, mais se tem vontade de rezar. É como um peixe que nada à superfície da água e que vai, em seguida, mergulhar nas profundezas do mar. A alma precipita-se, mergulha no amor de Deus.
- A alma que reza pouco parece-se com essas aves de capoeira, que tendo grandes asas, não sabem servir-se delas ou apenas se elevam a muita baixa altura, enquanto a alma que reza com fervor e perseverança torna-se como uma andorinha que se eleva nos ares com facilidade e a grande altura.
- A alma só pode alimentar-se de Deus! Só Deus lhe basta! Só Deus a poderá preencher! Só Deus poderá saciar a sua fome!
- Para a alma unida a Deus, é sempre Primavera!

S. João Maria Vianney

BIBLIOGRAFIA:

Há muitos livros sobre a oração. Muitos são excelentes. Assinalamos alguns em função da sua riqueza, facilidade de leitura e enraizamento actual.

Rezar: Revista mensal, que pode oferecer um bom apoio à oração silenciosa.

Jacques Loew: “*A escola de oração dos grandes orantes.*”

André Sève : “*Trinta minutos para Deus.*” Ed. Centurião, 1974

Colectânea de vários autores: “*A oração a pequenos passos*”

Marc Sevin: “*A Leitura da Palavra.*”

Pierre Descouvemont: “*Guia dos caminhos da oração.*”

Henri Caffarel: - “*Presença de Deus. Cem cartas sobre a oração.*”

Ed. A. O. Braga

- “*Novas cartas sobre a oração.*”

Ed. A. O. Braga

- “*Cinco serões sobre a oração interior.*”

Ed. A. O. Braga

- “*A Oração Interior.*”

Ed. A. O. Braga

- “*Orar 15 dias com...*”

Ed. Paulus

Dário Pedroso : - *“Tempo para Deus”*. Ed. A. O. Braga

- *“Rezar a palavra”*. Ed. A. O. Braga

- *“Deus que se revela”*. Ed. A. O. Braga

François Varillon - *“Viver o Evangelho”*. Ed. A. O. Braga

Michel Quoist - *“Poemas para rezar”*. Livraria Moraes, Editora

- *“Comunhão de oração”*. Paulos

Jacques Philippe - *“Encontrar tempo para Deus”*. Paulos

“Olha, que estou à porta e bato: se alguém ouvir a minha voz e me abrir a porta, Eu estarei na sua casa e cearei com ele e ele comigo”

Quando oramos em nome de Jesus Cristo, não somos nós que oramos, é o próprio Jesus Cristo que pede ao Pai por nós.