

SUMÁRIO

INTRODUÇÃO	3
I. DONDE VEM A ORAÇÃO?	4
1 – Raízes Bíblicas	4
2 - O Padre Caffarel	5
3 - Os grandes Santos	6
II. PORQUÊ A ORAÇÃO?	8
1 - Obedecer, ter confiança	8
2 - Escutar	10
3 - Encontrar o Senhor	10
III. COMO SE FAZ PARA ORAR?	11
1 – Marcar um encontro	11
2 – De quanto tempo?	11
3 – Instalar-se	12
4 – Preparação da oração	12
5 - Conteúdo da oração	12
6 - Fim da oração	13
7 - Testemunhos de equipistas	13
8 - Métodos propostos pelos grandes Santos	15
IV. DIFICULDADES	17
1 - Encontrar tempo	17
2 - A preguiça e a falta de vontade para rezar	17
3 - As distrações e a falta de concentração	17
4 – O medo do silêncio	17
5 - O sentimento de aridez	17
6 - As tentações do maligno	18
7 – A falta de perseverança	18
8 – O desconhecimento dos frutos da oração	18
V. FRUTOS	19
1 – Crescer no amor de Deus e do próximo	19
2 - Escutar o Senhor	19
3 – Maravilhar-se com a ação de Deus nas nossas vidas	19
4 - Crescer serenamente na paz	19
5 – Compreendermo-nos melhor	20
6 – Enfrentar melhor as dificuldades da vida	20
7 - Aprofundar a nossa oração comunitária	20
8 - Dinamizar os outros Pontos Concretos de Esforço	21
CONCLUSÃO	22
PALAVRAS CHAVES	23
PARA SE IR MAIS LONGE	24

INTRODUÇÃO

Para o Padre Caffarel, **«a oração é um face a face com Deus, num diálogo bem amoroso com Deus»**. Como o veremos, as grandes figuras da Igreja também definiram a oração. A oração pessoal, é dela que falamos agora, é uma relação íntima de amizade, de amor filial com Deus. Pode ser uma conversa com Ele, ou um simples olhar para Ele. Estamos na Sua presença e contemplamo-Lo. O Espírito Santo é o Mestre Interior desta oração.

Devemos pedir a Deus a graça da oração, com perseverança e humildade. A humildade é o fundamento da oração. Deus é o principal ator. A oração é trabalho de Deus com a cooperação do homem, e não o inverso.

A oração é também uma caminhada. É um ato de fé permanente. ***Daqui decorre que a oração se configura como um ponto concreto de esforço fundamental.***

O Guia das ENS recomenda-nos que ***diariamente nos encontremos com o Senhor numa oração silenciosa.*** Não há regra rígida, cada pessoa escolhe a que melhor se lhe adequa (quando, onde, como). O que é mais importante para desenvolvermos esta união profunda com Deus, não é a forma, é a perseverança e a regularidade.

Formar os leigos na oração regular foi um combate importante na vida do Padre Caffarel. Para isso ele criou os «cadernos sobre a oração» (cahiers sur l'oraison), e animou as semanas de «escola de oração» (école d'oraison) em Troussures, em França.

«A oração é o segredo duma vida feliz, fecunda, plena. Devemos alimentar-nos de Deus pela oração antes de nos lançarmos na nossa missão apostólica.»

(Padre Caffarel)

I. Donde vem a oração?

1 - Raízes bíblicas

Ideia prática: estes textos podem servir de apoio à oração

1 No Antigo Testamento

Os profetas do Antigo Testamento já rezavam.

Assim que Deus o chama, Abraão põe-se a caminho: **«como o Senhor lhe dissera»** (Gn12,4): obedeceu de coração. A escuta do coração é o essencial na oração. A oração de Abraão exprime-se também por atos: homem de silêncio, ele constrói, em cada etapa, um altar para o Senhor.

A oração de Moisés é simultaneamente uma oração de intercessão penetrante e uma oração contemplativa. De novo, temos aqui Deus em primeiro lugar. Deus chama Moisés do meio da sarça ardente (Ex3,4). Com efeito, se «o Deus de Abraão, Isaac e Jacob chama» pelo seu servo Moisés, é porque Ele é o Deus Vivo. Moisés conversa frequente e longamente com o Senhor, escalando a montanha para O escutar e implorar-lhe, descendo a seguir para junto do povo para lhe transmitir as palavras de Deus e guiá-lo.



2 No Novo Testamento

A oração cristã caracteriza-se por uma relação de aliança entre Deus Trinitário e o homem.

Deus espera por nós: «Olha que Eu estou à porta e bato: se alguém ouvir a minha voz e abrir a porta, Eu entrarei na sua casa e cearei com ele e ele comigo.» (Ap 3,20).

Quando nos dirigimos a Deus para lhe pedir ajuda descobrimos que Ele nos espera para nos abraçar, como o pai acolhe o filho pródigo. Ele deseja habitar, em nós, no nosso íntimo: **«Se alguém me tem amor, há-de guardar a minha palavra; e o meu Pai o amará, e Nós viremos a ele, e nele faremos morada».** (Lc 15,20).

A resposta apropriada ao apelo de Deus é aproximarmo-nos Dele: **«Se alguém tem sede venha a mim; e quem crê em mim sacie a sua sede».** (Jo 7,37).

Rezar é assim dirigirmo-nos totalmente a Deus. A oração é um ato de amor que afeta toda a pessoa por inteiro. **«Amarás o Senhor teu Deus com todo o teu coração, com toda a tua alma, com todo o teu entendimento e com todas as tuas forças».** (Mc 12,30).

O homem não reza sozinho. Deus age nele por intermédio do Espírito Santo: **«O Espírito vem em auxílio da nossa fraqueza, pois não sabemos o que havemos de pedir, para rezarmos como**

deve ser; mas o próprio Espírito Santo intercede por nós». (Rm 8,26). **«Quem permanece em mim e Eu nele, esse dá muito fruto, pois sem mim nada podeis fazer».** (Jo 15, 5).

2 - O Padre Caffarel

O Padre Caffarel explica:

«A oração é uma ação do homem todo: corpo, alma, espírito, inteligência, vontade e afetividade. O essencial da oração não reside nem na estabilidade da atenção, nem no “eu sinto”, nem no “eu penso”. Está na adesão da minha vontade à vontade de Deus, no “eu

quero”. É uma orientação que imprimo voluntariamente ao meu “coração profundo”, a este novo coração do qual eu vos falava no nosso primeiro encontro. Desejo que vos apercebeis bem do que eu entendo por “eu quero”, pois nisso reside o essencial.»

O Padre Caffarel falou longamente da necessidade de «oração interior».

«Chegar a essa fase requer paciência e calma. O que Deus deseja é que o

silêncio impregne a nossa alma a fim de podermos dialogar com o Pai».

Se não rezamos diariamente, não é por falta de tempo, mas talvez por falta de amor. O Padre Caffarel diz:

«O cristão que não dedica quotidianamente 10 a 15 minutos do seu tempo (1/96

do dia) a esta oração interior ficará no infantilismo religioso, ou, o que é pior, regredirá.»

O homem não reza sozinho. Deus age nele por intermédio do Espírito Santo:

A meditação é simultaneamente reflexão e oração interior, é um encontro de contemplação amorosa. Procuramos harmonia com Deus, com o Seu amor, com a sua vontade. A meditação deve contar sempre com um momento de tempo calmo para que Deus possa falar-nos

«A oração não é assunto de especialistas. Todos os cristãos deveriam viver esta respiração, esta relação com Deus, como relação de pessoa a pessoa, durante toda a vida. Não

somos capazes disso por nós mesmos. A prática da oração é trabalho de Deus, um dom de Deus. Mas é também obra do homem. O homem deve colaborar pela sua perseverança. É uma ciência com leis e técnicas. E como com todas as artes, não podemos contentar-nos com aprender apenas a teoria, é preciso aprender pela prática.»



3 - Os grandes Santos

- **Santo Agostinho** escreveu: «Criastes-nos para Vós, Senhor, e o nosso coração vive inquieto enquanto não repousa em Vós.» O coração do homem é feito para a plenitude, que provém da relação com os outros. Mas só Deus poder preencher o coração humano. O meio de saciar esta sede é a oração. «O homem tem necessidade de encontrar Deus na oração porque o homem é um mendigo de Deus».

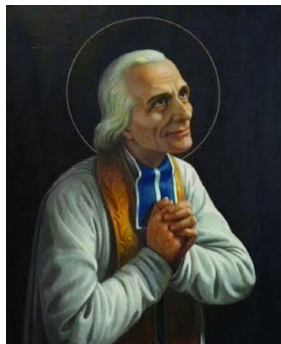


- **Santa Teresa do Menino Jesus** disse: «Senti que a única coisa necessária era unir-me cada vez mais a Jesus e que o resto me seria dado por acréscimo. A oração mental não é mais, na minha opinião, que uma relação íntima de amizade que mantemos frequentemente a sós com Deus do qual nos sabemos amados. As palavras na oração não são discursos, mas gravetos que alimentam o fogo do amor. Não se trata de fazer ou dar muito, mas antes de receber e amar muito».



- **O Santo Cura de Ars** disse: «O homem tem uma bela função, a de rezar e amar. Vós rezais e vós amais: eis a felicidade do homem na terra! Quando se tem o coração puro e unido a Deus, sente-se em nós um bálsamo, uma doçura que inebria, uma luz que deslumbra.

Meus filhos, tendes um coração pequeno, mas a oração amplia-o e torna-o capaz de amar a Deus. A oração é um antegosto do céu, um fluir do paraíso. Ela não nos deixa nunca sem doçura».



- **Santa Teresa de Ávila** religiosa espanhola profundamente mística o termo rezar como «uma troca de amizade com Deus».

Ela interioriza a oração, sabendo que Deus está no centro da alma humana: «para procurar Deus no nosso interior... não pensem que se pode fazer através de conhecimentos adquiridos imaginando Deus em si mesmo, nem através da nossa imaginação...porque a procura de Deus está baseada na verdade que reside em nós mesmos. O ser humano deve fazer da sua alma o lar de Cristo»



- **São João da Cruz**, é um místico espanhol que conceptualizou o desprendimento, em ligação com as espiritualidades orientais.

Ele diz-nos: «Deus é Deus; é a única realidade. Só o podemos encontrar no seio da alma», caminho acessível pelo amor. São João da Cruz e Santa Teresa de Ávila convidam à oração silenciosa, de imobilidade, de experiência de amor no fundo do coração, em vez da satisfação com a atitude de rezar.



- **Santo Inácio de Loyola** explica a oração: «Um amigo que fala a um amigo, que sabe calar-se para escutá-lo».

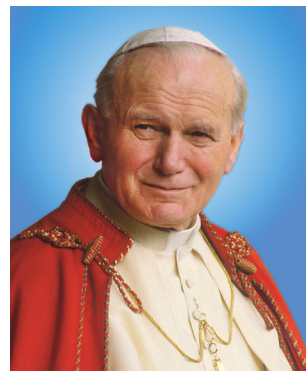


- **O Bem-Aventurado Carlos de Foucauld** define assim: «A oração é uma conversa com Deus, é o grito do vosso coração para Deus. Tem pois de ser qualquer coisa de absolutamente natural, de absolutamente verdadeiro, a expressão do mais íntimo do vosso coração; não são os vossos lábios que devem falar, não é o vosso espírito, é a vossa vontade. A vossa vontade a manifestar, a ex-

por em toda a sua verdade, a sua nudez, a sua autenticidade, a sua simplicidade a vosso Pai e apresentada por vós a Ele, eis o que é a oração».



- **São João Paulo II** finalmente diz: «A oração é a primeira expressão da verdade interior do homem, a primeira condição de liberdade autêntica do espírito. Ela dá um sentido a toda a vida, a cada instante, em todas as circunstâncias. Só um contacto prolongado com o Senhor poderá transformar cada um de nós em seu discípulo».



II. Porquê a ORAÇÃO?

Devemos rezar porque somos todos chamados à santidade (Gaudium et Spes, Vaticano II, Paulo VI) e porque o caminho da santidade começa pela oração.

1 - Obedecer, ter confiança

Obediência e confiança em Deus:

Obedecemos ao apelo à oração que decorre da nossa fé em Deus. A raiz da palavra obedecer esclarece-nos sobre o seu sentido profundo: “ob audire”, saber escutar, ou como diz São Bento, escutar atentamente. É preciso fazer silêncio para se poder ouvir o que Deus nos diz. Porque “é Deus quem toma a iniciativa de chamar o homem.” (Catecismo da Igreja Católica).

Rezamos para desatramancar a nossa existência do que estorva a nossa relação com Deus. A oração e a vida estão estreitamente ligados. Por isso a oração ressent-se do que obstrui indevidamente a vida. A oração inspira um estilo de vida mais simples e mais evangélico. Consegue-se pela ascese perseverante.

«Uma vida sem oração é uma vida que ignora uma dimensão essencial da existência. O valor da oração consiste em descobrir, em afirmar, e em viver o facto que tudo tem uma dimensão de eternidade.»

**(Dom Antoine Bloom,
Arcebispo Ortodoxo)**

Postal humorístico: “Uma pequena aldeia sofria de seca há muito tempo. O pároco pediu aos aldeãos para pedirem a Deus que mandasse a chuva. No dia seguinte o pároco estava colérico pela falta de fé dos aldeãos. «Porque está irado, se nós vimos rezar?» perguntaram-lhe os aldeãos. «Porque vocês vieram sem guarda-chuvas» ”.



A Ascese: A palavra mete medo se for mal compreendida. De origem grega, significa “exercício” em sentido desportivo. Treina-se o corpo para que fique flexível e responda melhor ao que se espera dele. A ascese cristã visa o mesmo objetivo, mas

no plano espiritual: manter-se flexível e dócil à ação do Espírito Santo, afastar o que impede o amor, que é a saúde e o vigor da alma. Tal é a orientação positiva da ascese ao serviço da nossa relação de amor com Deus.

TESTEMUNHO:

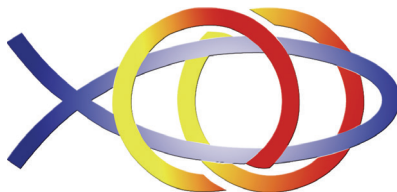
«Temos grande necessidade de estar mais perto do Senhor Deus, nosso Pai. Assim, acontece – nos que quando rezamos ao Senhor, ele nos cumula de força e de coragem! Faz-nos seguir por caminhos dos quais desconhecíamos mesmo a existência. Lutamos para aumentar a nossa fé, e acontece-nos frequentemente que a nossa oração seja simplesmente esta: “Senhor estimula o nosso coração e a nossa vida, com a tua luz, a tua sabedoria e o teu amor”. Frequentemente não sabemos como seguir em frente, como ter força para nos levantarmos no dia seguinte, como ter coragem para encarar a vida de frente. E o Senhor diz-nos, a cada um de nós: O Espírito Santo virá sobre ti! Tem confiança”».

Obediência ao Movimento das Equipas

As ENS convidam-nos pela oração a **«encontrar quotidianamente o Senhor, numa oração silenciosa»**. Querer obedecer a esta regra pode ajudar à motivação para se fazer oração. **«No momento da**

oração, adiro a Cristo com toda a minha vontade e com todo o meu coração», diz o Padre Caffarel.

Os casais das Equipas de Nossa Senhora esforçam-se por aceitar este desafio:



Equipas de Nossa Senhora
Vivei a conjugalidade na Fé

2 - Escutar

Não há oração sem escuta. Desde o Antigo Testamento que a relação entre o homem e Deus é caracterizada pela escuta: «Fala, Senhor, o teu servo escuta» (Sm 3,9).

Neste mergulho ao interior de nós mesmos descobrimos quem verdadei-

ramente somos. Não aquele que os outros pensam ou o que nós pensamos de nós mesmos, mas aquele ou aquela que Deus vê e ama. Ao nos vermos através do olhar amoroso de Deus, podemos descobrir e acolher o projeto de Deus para nós e para a nossa vida.

O Padre Caffarel diz-nos: «O que Ele deseja, é que o silêncio se instale na vossa alma, para tornar possível o diálogo entre o Pai e o Filho. Tende confiança; perseverai na Oração e Cristo pacificará e levará ao Pai as vossas faculdades dispersas.»

3 - Encontrar o Senhor

O belo hino do Padre Caffarel, inspirado numa oração tâmil, faz apelo à oração íntima: **“Ó Tu que habitas no fundo do meu coração, deixa-me que me junte a Ti no fundo do meu coração”**, quer dizer que mergulhando no interior de mim mesmo, encontro lá o Senhor, porque é lá que Ele mora.

O tempo dedicado à oração, “sacrificado” (neste sentido religioso do termo: oferecido em sacrifício de amor e de louvor) é o símbolo duma vida que queremos toda “consagrada” a Deus.

O Padre Caffarel ensinou-nos que a oração é uma necessidade da nossa condição humana, quer dizer, uma impulsão antropológica. Na “carta a um não

crente”, aconselha o seu correspondente a se dirigir a Deus no seu íntimo: **“entre em si mesmo e descubra um impulso que mora em si, que é uma oração implícita”**.

O Padre Caffarel também aí diz que a oração cristã é rica porque ela é reforçada pela ação de Cristo e o Cristão participa da divindade. Como temos todos necessidade de refeições regulares para alimentar os nossos corpos, temos também necessidade de oração regular para alimentar as nossas almas.

A oração permite-nos estar em Deus, como nos diz São João: **«Permanecei em mim, que Eu permaneço em vós»**, (Jo 15,4).

TESTEMUNHO:

«Rezamos porque temos necessidade da oração. Temos necessidade de conversar com o Senhor e sobretudo de O escutar no íntimo do nosso coração. A oração ajuda-nos a cada um de nós, a sermos fiéis ao Senhor, a suportar um pouco melhor os momentos difíceis, ajuda-nos também a não perdermos a esperança de melhorar.»

Rezar é pôr em prática o provérbio: «Feliz aquele que pensa antes de agir e que reza antes de pensar».

III. Como se faz para orar?

Não se aprende a orar lendo um livro, mas praticando a oração.

1 - Marcar um encontro

Ser regular: guardar idealmente o mesmo horário, sempre. A disciplina ajuda a regularidade. Para muitos, o melhor momento é de manhã para bem começar o dia, e não à noite quando a fadiga pode prejudicar a oração.

Podemos preparar-nos escolhendo de antemão um texto da Palavra de Deus que nos sirva de apoio à oração.



TESTEMUNHO:

«Para mim o mais difícil foi adquirir a disciplina de escolher uma hora e um local para a oração. Fiz as primeiras tentativas sem grande convicção, e sem verdadeiramente reservar tempo para isso. Daí só decorreu frustração. Numa reunião da equipa, o nosso conselheiro espiritual contou-nos que precisava todos os dias de reservar ao menos meia hora para se reencontrar com Deus. Caso contrário, ele não conseguia gerir a sua carga de trabalho. O nosso conselheiro é muito ocupado, incessantemente solicitado, muito mais que eu. Isto fez-me refletir. Decidi que o melhor momento para mim seria de manhã e o melhor local, diante do Santíssimo Sacramento. Isto não foi fácil, certos dias, rezo mais tarde, mesmo se isso me convenha menos em função do cansaço. A oração tornou-se um momento essencial no meu dia.»

2 - De quanto tempo?

Em Roma em 1970, os casais são convidados a dedicar à oração um modesto mínimo de 10 minutos por dia. Como o apetite que vem comendo, a duração da oração aumenta com a prática e acaba-se por ultrapassar esse mínimo. Seja qual for

a duração é importante que seja um período previamente fixado. É preciso lutar contra todas as tentações de abreviar, seja porque há outra coisa a fazer, seja porque se está aborrecido, seja porque se está a passar pela aridez espiritual.

É preciso ter a firme determinação de ser fiel e perseverante

3- Instalar-se

O **lugar** pode ser um sítio calmo da nossa residência, com uma estátua, um ícone, uma vela. Pode ser numa igreja ou numa capela, na natureza, nos transportes coletivos ou mesmo nos tempos de espera, em qualquer lugar, o que requer um certo hábito.

Postura: Uma posição respeitadora mas não desconfortável, que exprima a nossa relação filial com Deus: de pé, de

joelhos, sentado. Podemos reportar-nos ao opúsculo do Padre Caffarel sobre «O corpo e a oração».



4 - Preparação da oração

Colocar-se na presença de Deus: um sinal da cruz feito lentamente, uma curta oração dita com atenção, como «Glória ao Pai, ao Filho e ao Espírito Santo, uma

invocação ao Espírito Santo, dizer simplesmente «eis-me aqui». **«Tu que habitas no fundo do meu coração»** rezava o Padre Caffarel.

5 - Conteúdo da oração

Falar simplesmente a Deus, a Cristo, como a nosso pai, a nosso irmão, tal como uma criança que tem necessidade de falar todos os dias com seu pai, prestar-lhe contas, pedir-lhe ajuda e conselhos. Confiar-se a ele. Pedir-lhe mais fé, uma graça particular, mais perseverança na oração...

Há uma ligação muito forte com a Lectio Divina: a leitura da Palavra pode tomar um lugar muito importante na oração que assim se alimenta na fonte.

Deus pede-nos: “Meu filho, dá-me o teu coração!” **Responder-lhe com atos de fé e de amor:** deixar ressoar em nós breves fórmulas, ou orações que pouco a pouco, induzem atitudes silenciosas e estáveis.

E sobretudo escutar, logo calar-se! Fazer um pouco de silêncio para que eu possa escutar Deus que me fala. Abrir o meu coração a Deus para que ele possa trabalhar em profundidade pelo seu Amor e pela sua Palavra. Uma vez que a oração é essencialmente uma relação de amor na fé, trata-se de manter a atenção do nosso “coração” em Deus que está lá, no mais fundo de nós mesmos, que nos ama e quer comunicar-se connosco. Entreguemo-nos à sua ação.

Podemos apoiarmo-nos em textos do Padre Caffarel, assim como nos de grandes místicos como Santa Teresa, São João da Cruz...

Não se diga, nem se pense: «a minha oração é má». **O Padre Caffarel diz:** «Senhor, eu quero desta oração o que tu queres».

6 - Fim da oração

Acabar com uma prece, por exemplo o Pai Nosso.

sua graça, tentamos cumpri-lo concretamente na nossa vida.

Terminado o tempo da oração, esta não deve contudo terminar. A oração deverá desembocar em resoluções práticas: enquanto oramos apercebemo-nos do que o Senhor espera de nós. Com a ajuda da

Pode repetir-se uma frase da leitura que alimentou a nossa oração, anotá-la para relê-la durante o dia, como uma boia que nos mantém acima das nossas tarefas absorventes e lhes dá o seu verdadeiro sentido.

7 - Testemunhos de Equipistas

«Descobri a prática da meditação cristã, em que a repetição incessante dum “mantra” no silêncio do meu coração e a concentração num único som na minha cabeça de quatro sílabas “ma-ra-na-tha” (vem Senhor Jesus), permitiram-me pouco a pouco ignorar os pensamentos de distração e reconduzir o meu espírito para o som das sílabas. As distrações estão sempre presentes, mas têm menor influência nos meus pensamentos».

Testemunho dum casal:

Ele: *Gosto de iniciar a oração com um período de oração tradicional, porque tenho dificuldade em me concentrar e isolar do exterior. Esse período inicial é, normalmente, preenchido com o terço pedindo a interceção de Nossa Senhora junto de Seu Filho. Esta repetição de orações permite-me preparar-me e ir avançando para uma oração mais espontânea.*

Por vezes acontece, durante este período, o espírito ir passeando, como dizia Frei Larrañaga, “como uma borboleta em um campo florido saltando de flor em flor”... Mas isso, julgo eu, será uma maneira de me ir libertando do rebuliço exterior, permitindo que me vá concentrando no objetivo principal – a aproximação a Deus.

Depois deste período inicial, então, já uma leitura da Bíblia faz mais sentido e me permite, por vezes, sentir alguma mensagem que o nosso Deus me possa querer transmitir.

Ela: *Considero que cada pessoa consegue arranjar a sua própria maneira de se sentir mais próxima de Deus, de conseguir entrar em diálogo com Ele, de conseguir senti-Lo, muitas vezes até nos outros que estão ao nosso lado ou que nós próprios procuramos, como o próprio Jesus nos fala “estava nu e deste-me de vestir; estava com sede e deste-me de beber...” a partir daí consigo ver no outro o verdadeiro rosto de Cristo.*

(senão, como nos disse o Papa Francisco, não passa de filantropia). A minha forma de oração individual passa por me conseguir encontrar a sós com o meu Deus.

Consigo fazê-lo, muitas vezes à noite, quando a casa já está em silêncio, e eu fico sozinha junto às imagens de Jesus e Maria, o “nosso pequeno altar” que há muitos anos temos numa pequena mesa da nossa sala, juntamente com a Bíblia. E, é aí que converso largamente com Ele. Numa oração espontânea que me brota do coração, muitas vezes agradecendo o dia que passou, louvando-O por todas as maravilhas que Ele fez, e pedindo a Maria que continue a interceder junto do seu filho Jesus pela nossa família, pelos nossos filhos.

Temos, por vezes, longas conversas, em que ponho nas mãos de Jesus e de Maria muitas das minhas preocupações e em que também fico longos momentos em silêncio tentando perceber o que Jesus me quer dizer com determinada situação ou tentando imaginar o que Ele faria se estivesse no meu lugar...

Também acontece rezar por algumas pessoas, por vezes a pedido delas, suplicando para que Jesus faça o que for melhor para elas, para cada uma.

Depois destes minutos de louvor, de agradecimentos e de intenções (às vezes poucos outras vezes muito longos) peço a Deus que me ajude a corrigir os meus defeitos, a ultrapassar a minha preguiça e que eu consiga entender o que Ele quer verdadeiramente de mim...

Em seguida, leio e medito uma pequena passagem da Bíblia, não sem antes pedir ao Senhor que me envie o seu Santo Espírito para verdadeiramente perceber o que me quer dizer com aquele trecho da Sagrada Escritura. Antigamente abria a Bíblia ao acaso e lia uma passagem. Hoje em dia, faço a leitura do Evangelho do dia.

Por vezes, termino com a recitação do terço, em honra e glória de Nossa Senhora, tendo sempre muito presente o Santo Padre e os sacerdotes.

Este é um esquema de oração que eu encontrei para me aproximar de Deus e que me dá uma enorme paz interior e uma sensação de uma grande proximidade com o meu Deus.

Mas também devo dizer que tive alturas na minha vida em que rezar se tornou bem mais difícil, em que houve uma maior aridez, e em que o começar a rezar ia sendo adiado para mais tarde... digo-vos que houve momentos em que desanimei um pouco, pois faltavam-me estes momentos de intimidade com o Senhor.

Mas posso dar-vos como testemunho, que mesmo em períodos em que o trabalho ou outras situações complicadas que temos que resolver, parecem querer roubar-nos estes momentos do nosso dia em que a paz invade realmente o nosso coração, não devemos abdicar deste tempo tão precioso...

Para mim, pelo menos aqueles minutos de uma oração espontânea, a sós com o Senhor, são fundamentais para começar melhor o dia seguinte!...

8 - Métodos propostos pelos grandes santos

Método de Santo Inácio de Loyola



- 1- Recolher-se, **pôr-se na presença de Deus** (genuflexão, sinal da cruz...). Pedir ao Senhor que a nossa oração seja orientada para o seu serviço e o seu louvor.
- 2- **Ler um texto do Evangelho** e imaginar a cena. Pedir ao Senhor uma graça em ligação com a cena do Evangelho que contemplamos.
- 3- Repassar em memória o episódio do evangelho, **meditá-lo**. Compreendê-lo, aprofundá-lo e assimilá-lo. Tirar conclusões práticas e conformar a nossa vida com elas. Esta meditação vai despertar em nós o que Santo Inácio chama afeições: movimentos de fé, esperança, caridade, adoração, admiração, louvor, de ação de graças, de oferecimento de si, de confiança, de vergonha e de arrependimento.
- 4- Concluir com um **colóquio**, quer dizer um diálogo com Cristo: confidências, pedido de graças, confissão de uma falta, dúvidas, dificuldades, esperanças, projetos, resoluções. Implorar o seu conselho, o seu reconforto, a sua força.
- 5- Terminar com um **Pai Nosso**.
- 6- **Examinar** como decorreu a oração. Dar graças, arrepender-se se houve deficiências, tomar resoluções para o futuro, anotar as inspirações recebidas.

Método de São Francisco de Sales



- 1- **Colocar-se na presença de Deus** e invocar o seu socorro
- 2- **Oração preparatória**: adorar a Deus, pedir a graça de bem O servir e adorar durante a oração, invocar o anjo da guarda e os santos. Ser dócil à vontade de Deus, guardar a mesma alegria, mesmo se ocorrem distrações.
- 3- Propor à nossa imaginação um **episódio da vida de Cristo** como se assistíssemos a ele.
- 4- **Meditar**, o que suscita bons impulsos “afeições”: amor de Deus e do próximo, desejo do paraíso e da glória, imitação da vida de Nosso Senhor, compaixão, admiração, temor de Deus, confiança na sua bondade e misericórdia...
- 5- Tomar **resoluções** para as pôr em prática nesse dia.
- 6- **Conclusão**: ação de graças, ação de oferenda (das nossas afeições e das nossas resoluções), súplica. Pedir a intercessão da Virgem Maria, dos anjos e dos santos. Recitar um Pai Nosso.
- 7- Após a oração, colher um “ramalhete espiritual*”, depois passar sem agitação para as ocupações da vida corrente, aplicando as resoluções tomadas.

*Ramalhete espiritual de São Francisco de Sales: «Ao sair-se dum jardim, tem-se com frequência o desejo de levar algumas lindas flores, que se conservarão na mesa de trabalho todo o dia. Podemos fazer a mesma coisa. Ao sair da nossa meditação, levemos algumas ideias que nos voltarão ao espírito e embalsamarão o nosso dia».



Método de Santo Afonso-Maria de Ligório



- 1- **Guardar silêncio**, exteriormente e interiormente. Fazer um ato de fé na presença de Deus. Fazer um ato de humildade. Pedir iluminação para uma oração frutuosa. Acrescentar uma invocação: “Glória ao Pai e ao Filho...”, “Ave Maria”, invocar um santo...
- 2- **Meditação a partir dum texto** da bíblia ou outro. Refletir nele lentamente.
- 3- «**Elevar o coração para Deus** e oferecer-lhe bons atos: de humildade, de confiança, de reconhecimento, mas sobretudo de contrição e de amor.»
- 4- «Multiplicar os **pedidos da graça** com humildade e confiança: pedir a luz, a resignação, a perseverança, e acima de tudo o dom do seu santo amor.»
- 5- Tomar uma **resolução prática** para a nossa conversão e a nossa santificação. Manter esta resolução até atingir progressos significativos.
- 6- **Conclusão**: agradecer a Deus, comprometer-se a observar as resoluções tomadas, pedir a ajuda do Senhor, confiar-lhe nossos irmãos. Terminar com um «Pai Nosso» e uma «Ave Maria».
- 7- Após a oração, recolher um «**ramalhete espiritual**», como recomenda São Francisco de Sales

Método carmelita



- 1- **Aproximar-se de Deus** com humildade e confiança. Colocar-se na presença de Deus, estar atento à presença da Trindade na nossa alma, recebida com o batismo.
- 2- **Representar-se mentalmente o mistério** que queremos meditar, imaginando-o, ou lendo o texto bíblico.
- 3- **Meditar** para bem conhecer e amar o Senhor. Santa Teresa de Ávila diz «rezar não é pensar muito, é amar muito».
- 4- **Dialogar** com Deus: fixar o nosso olhar e o nosso coração no mistério meditado. Expressar o nosso amor a Deus pela admiração, pelo louvor, pela oferta de nós, pela conformidade à sua vontade... Diálogo tranquilo interrompido por silêncios para escutar Deus, para acolher as suas graças. Propor-se a cumprir sempre e em tudo a vontade do Senhor.
- 5- **Conclusão**: ação de graças e oferenda de nós mesmos e do esforço que queremos fazer com a sua graça e intercessão. Pode anotar-se o que se sentiu e entendeu.

IV. Dificuldades

1 - Encontrar tempo

Nas nossas vidas quotidianas sobrecarregadas, é fácil esquecer a importância da oração. Como o amor conjugal durável, a oração não dispensa a decisão de fazê-la.

2 - A preguiça e a falta de vontade de rezar

A nossa relação com Deus quer-se ativa e não passiva. Deus está pronto a acolher-nos de braços abertos. Mas cabe-nos a nós caminhar para ele para recebermos o seu acolhimento, como na parábola do filho pródigo

3 - As distrações e a falta de concentração

As nossas cabeças estão cheias de pensamentos e é difícil manter a serenidade. Santa Teresa de Ávila diz-nos que «é muito importante não ter medo dos próprios pensamentos».

Diz o Padre Caffarel: «O valor da oração não se mede pela estabilidade da atenção. A oração pode ser boa sem essa estabilidade; não reside nela o essencial»

São Francisco de Sales também nos reconforta: «Se o coração divaga ou está distraído, recondu-lo gentilmente e recoloca-o ternamente na presença do seu Senhor. E mesmo que não faças mais nada durante toda uma hora além de reconduzires o teu coração e recoloca-lo na presença de Nosso Senhor, enquanto ele voltava a evadir-se de cada vez que o reconduziás, a tua hora terá sido bem empregue.»

4 - Medo do silêncio

Vivemos num mundo cheio de ruídos. Não estamos habituados ao silêncio, que chega a ser intimidante. Estar sozinhos connosco mesmos pode meter-nos medo. No entanto é essencial estar silenciosos para ouvir Deus falar-nos no silêncio dos nossos corações.

Santa Teresa de Ávila diz: «Seria néscio pensar-se que poderemos entrar no Paraíso, sem entrar no interior de nós mesmos».

5 - O sentimento de aridez

Uma vez estabelecida a disciplina da oração diária, pode suceder que passemos por períodos de aridez, em que Deus parece distante. Esses períodos são inevitáveis: mas não devem desencorajar-nos.

Todos os grandes místicos que passaram por esta experiência perseveraram até Deus recompensar a sua perseverança. Isto pode ser um teste de fidelidade à nossa vida de oração.

6 - As tentações do maligno

Não há dúvida de que a nossa oração frustra o maligno, porque ela é um encontro com Deus. Ele recorre a toda a espécie de tentações para nos afastar de Deus, tentações que os Padres do deserto bem conheciam



7 - A falta de perseverança

Por vezes somos tentados a desanimar. Talvez pensemos que não somos feitos para este tipo de oração e tenhamos a impressão de perda de tempo. O Padre Caffarel dizia: *«Perseverai na oração e Cristo vos tranquilizará e centrará o vosso espírito sobre Ele mesmo, como o pastor que tocava flauta para juntar o rebanho.»*

8 - O desconhecimento dos frutos da oração

A oração acrescenta à nossa vida uma dimensão que só podemos conhecer se a vivermos pessoalmente. Podemos ouvir os outros falarem dos frutos que receberam da sua oração e sermos encorajados por essas palavras.

«Vida e oração são completamente inseparáveis: uma vida sem oração é uma vida que não conhece uma dimensão essencial da existência, uma vida que se satisfaz com o que é visível, uma proximidade física pela qual não podemos descobrir a imensidão e a eternidade do nosso destino. O valor da oração consiste em descobrir, afirmar e viver o facto de que tudo tem uma dimensão eterna...» (Dom Antoine Bloom, Bispo Ortodoxo, aos jovens de Taizé).



V. Frutos

1 - Crescer no amor de Deus e do próximo

Quando encontramos Deus na oração, procuramos conhecê-Lo e amá-Lo melhor. O Padre Caffarel diz: «a oração é uma procura ativa do conhecimento de Cristo».

Este crescimento no amor de Deus conduz-nos inevitavelmente a um maior amor pelo nosso próximo. A maneira como tratamos o próximo é, como diz Santa Teresa de Ávila, a verdadeira me-

didada do nosso amor a Deus.

A relação com Deus tem dois tempos: o da intimidade (oração) e o da ação (viver segundo a vontade de Deus). Os dois comunicam e alimentam-se um do outro. A oração fortalece a nossa vontade de corresponder ao amor de Deus por nós; a ação exprime-se pelo muito amor aos nossos irmãos.

2 - Escutar o Senhor

Deus fala-nos através das situações que vivemos, através da leitura da Palavra de Deus, através do que os outros dizem de nós. Deus fala-nos, pois, regu-

larmente no quotidiano das nossas vidas, mas nós nem sempre conseguimos ouvi-Lo. Passar tempo na Sua presença é uma maneira de «estar à Sua escuta».

3 - Maravilhar-se com a ação de Deus nas nossas vidas

Ao contemplarmos Deus, tomamos consciência da Sua grandeza, da Sua majestade e do Seu poder. Pode-se então como o salmista exclaimar em louvor e adoração: «Os céus proclamam a glória de Deus e o firmamento anuncia a obra das suas mãos» (Salmo 19).



«Ó Senhor, nosso Deus, como é admirável o teu nome em toda a terra!» (Salmo 8)

4 - Crescer serenamente na paz

Permanecer imóvel e em silêncio diante de Deus gera um sentimento de calma e de paz, o que com o tempo, se

transforma em profunda alegria interior. Então, este momento passa a ser esperado com impaciência.

TESTEMUNHO:

A Comunidade Mundial para a Meditação Cristã ensina a oração aos meninos da escola primária: apenas 2 ou 3 minutos de recolhimento, no começo, com os olhos fechados, repetindo lentamente o mantra «ma-ra-na-tha» (Vem, Senhor Jesus). Depois aumenta-se o tempo de recolhimento quotidiano, 1 minuto por cada ano de idade das crianças. Esta prática ocorreu numa aula de cada vez, para o pessoal e para as crianças. As escolas onde esta oração quotidiana é praticada, durante um certo tempo, registam resultados muito positivos. As crianças ficam mais calmas, a sua concentração melhora, são mais gentis uns com os outros, menos agressivos no recreio e pedem até um período de oração maior.

5 - Compreendermo-nos melhor

No nosso encontro pessoal com Deus, aprendemos lentamente a vermo-nos como Ele nos vê e a compreender até que ponto Ele nos ama apesar de todos os nossos defeitos e fraquezas.

Ao vermo-nos através do olhar amoroso de Deus, podemos descobrir e acolher o projeto de Deus para nós e para a nossa vida. Damos graças pelas maravilhas que Ele fez em nós. Descobrimos também os pontos em que temos necessidade de conversão. E no regresso desta nossa imersão, trazemos connosco a decisão de mudar e os projetos de mudança.» (Mística dos Pontos Concretos de Esforço e da Partilha)

6 - Enfrentar melhor as dificuldades da vida

Confrontados com as dificuldades da vida, podemos deixar-nos submergir e ter dificuldade em prosseguir. Continuando fiéis à nossa oração diária, reperspectivamos a situação e experimentamos a presença de Deus junto de nós. São Paulo diz-nos que nada nos pode separar do amor de Deus:

«Quem nos poderá separar de Cristo? A tribulação, a angústia, a perseguição, a fome, a nudez, o perigo, a espada? Mas em tudo isso saímos mais que vencedores.» (Rm 8, 35.37)

Mestre Eckart, teólogo alemão do século XIII, escreveu:

«Para um amigo de Deus, os sofrimentos e as catástrofes inesperadas podem proporcionar frutos, pois tudo, incluindo o pecado, concorre para o bem.»

7 - Aprofundar a nossa oração comunitária

Quanto mais as famílias praticam a oração, mais rica e profunda será a oração em equipa. Quanto mais formos levados ao encontro pessoal com o Senhor, mais naturalmente viveremos este encontro em comunidade. Poderemos reconhecer mais facilmente a presença de Deus que nos fala através da oração do outro. O silêncio será mais profundo e as palavras serão mais simples.



8 - Dinamizar os outros Pontos Concretos de Esforço

A oração pessoal é de uma importância capital, já que desperta e desenvolve a vida interior. Ao encontrarmos Cristo diariamente na oração podemos meditar a Palavra de Deus, escolher uma **regra de vida** com uma maior consciência

dos aspetos da nossa vida a melhorar. Rezar mais profundamente com o nosso cônjuge, ter uma comunicação mais autêntica no dever de se sentar e viver mais profundamente o nosso retiro anual.

Conclusão

A oração é a respiração do cristão. É um ponto concreto de esforço fundamental.

Rezar é dar tempo gratuitamente a Deus. É um ato de amor pessoal, essencial, que é o melhor meio de entrar em comunicação com Ele. A oração é um diálogo com Deus em que escutamos mais do que falamos.

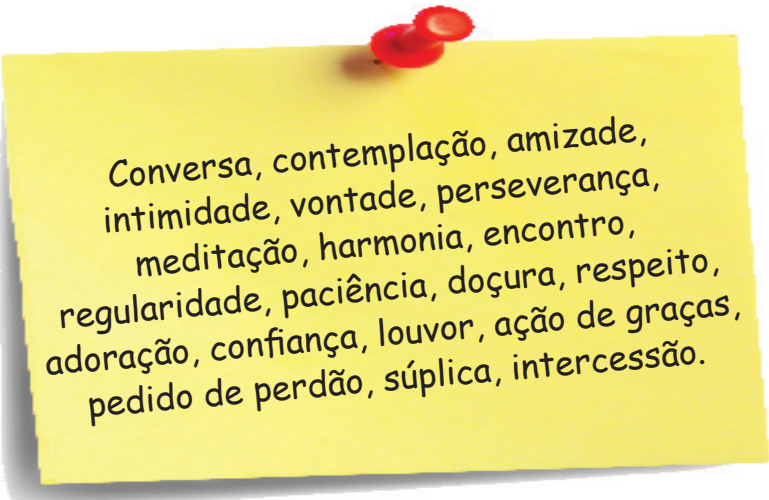
Não há um só método para rezar. Foram oferecidos numerosos exemplos de métodos para que cada qual possa enriquecer a sua experiência, ou muito simplesmente suscitar o desejo de viver a oração. Frequentemente torna-se necessária uma aprendizagem, a fim de personalizar este momento de intimidade com o Criador.

A oração conduz-nos à paz e à felicidade. Permite-nos ver a nossa vida e as nossas relações com o olhar de Deus.

Muitos dizem que não sabem rezar, mas não há boa ou má oração, o importante é que se abra o coração para entrar em relação com Deus.

O apetite espiritual vem com a prática da oração.

Palavras chaves



Conversa, contemplação, amizade,
intimidade, vontade, perseverança,
meditação, harmonia, encontro,
regularidade, paciência, doçura, respeito,
adoração, confiança, louvor, ação de graças,
pedido de perdão, súplica, intercessão.

PARA SE IR MAIS LONGE

Escritos do Padre Caffarel:

Le corps et la prière, Henri Caffarel, Editions du Feu Nouveau, Paris, 1985

Prier 15 jours avec Henri Caffarel, Jean Allemand, 2003

Cinq soirées sur la prière intérieure, Henri Caffarel, Editions du Feu Nouveau, Paris, 1989

Présence à Dieu, cent lettres sur la prière, Henri Caffarel, Éditions du Feu Nouveau, Paris, 1969

Nouvelles lettres sur la prière, Henri Caffarel, Editions du Feu Nouveau, Paris, 1975

L'Anneau d'Or, 1957, Père Caffarel

L'Ecoute de la Parole, Henri Caffarel, notes de Álvaro et Mercedes Gómez Ferrer, à Troussures

Livros das Equipas de Nossa Senhora

Prière et Rencontre, Thème des END, P. M. Minon, 1973

Un tête à tête quotidien avec Dieu, END-ERFS, septembre 2000

Le Guide des END, ERI, 2001

A Oração nas ENS (La Prière dans les END), Super Région Portugal, 2012

Outras leituras

Catéchisme de l'Eglise Catholique, Mame/Plon, 1992

Prier. Revue mensuelle, bien présentée et illustrée, qui peut offrir un bon support à la prière silencieuse.

Jacques Loew: La prière à l'école des grands priants. Fayard 1975, Des modèles à interroger.

André Sève : Trente minutes pour Dieu. Le Centurion, 1974. Pour qui a des objections contre la prière.

Petits pas pour la prière, « Christ, Source de Vie ». De courts chapitres sur les divers aspects de la prière.

Marc Sevin : La Lecture Sainte. Prions en Église (hors-série).

Père Pierre Descouvemont : Guide des chemins de la prière. Mame 1997.

Bibliografia em inglês

“Contemplative Prayer” - Thomas Merton, Published by Darton Longman and Todd

“Using the Jesus Prayer” (Steps to a simpler Christian Life) – John Twistleton, Published by Bible Reading Fellowship

“Prayer” (Experiencing Awe and Intimacy with God), Timothy Keller, Published by Hodder and Stoughton

“With Open Hands” – Henri Nouwen, Published by Ave Maria Press

“Sister Wendy on Prayer” – Sr Wendy Beckett, Published by Continuum.

Bibliografía em espanhol

La oración interior y sus técnicas, de Henri Caffarel. Ediciones Paulinas 1987. ISBN: 84-285-1156-X.

En presencia de Dios. Cien cartas sobre la oración, de Henri Caffarel. Editorial PPC. ISBN 978-84-288-2852-9.

Consejos para la oración. Autor: El Meskin, Matta. Editorial: Narcea
ISBN: 8427718829

Escuela de oración. Autor: Benedicto XVI Editorial: Ciudad Nueva ISBN: 8497152514

Escuela de oración II Autor: Benedicto XVI Editorial: Ciudad Nueva.
ISBN: 8497152662

Hombres y mujeres en oración Autor: Yanes, Elías Editorial: San Pablo.
ISBN: 8428531676

Introducción a la vida de oración Autor: Guardini, Romano Editorial: Palabra
ISBN: 8482395858

Cinco mujeres oran con los sentidos. Autoras: Isabel Gómez-Acebo, Alicia Fierres, Marta Zubía, Mercedes Navarro, Trinidad León. Editorial Desclée De Brouwer. ISBN: 84-330-1248-7

Meditaciones sobre la oración. Confesiones de un viejo cardenal. Autor: Carlo María Martini. Editorial PPC. ISBN: 978-84-288-2332-6

Aprender a orar orando. Autor: Cerro Chaves, Francisco. Editorial: Monte Carmelo ISBN: 8472397912

