

# A arte da oração

Oração: diálogo do homem com Deus, de coração a coração. Uma relação na qual o homem pode pôr cada vez mais empenho, como se sugere neste texto.

30/05/2012

*«Se o cristianismo – dizia João Paulo II – há de distinguir-se no nosso tempo, sobretudo, pela “arte da oração”, como não sentir uma renovada necessidade de estar longos tempos em conversa espiritual, em adoração silenciosa, em atitude de*

*amor, diante de Cristo presente no Santíssimo Sacramento? Quantas vezes, meus queridos irmãos e irmãs, fiz esta experiência e nela encontrei força, consolo e apoio!»[1].*

## **Com toda a tua alma**

Queremos amar a Deus Pai com todas as nossas forças, pôr a alma na oração, com todas as suas potências: a inteligência e a vontade, a memória, a imaginação e os sentimentos. O Senhor serve-se delas, sucessiva ou simultaneamente, como vias para entrar em diálogo conosco.

Não há dois tempos de oração iguais. O Espírito Santo, fonte de contínua novidade, toma a iniciativa, atua e espera. Às vezes espera uma luta com secura, quando parece que não vem nenhuma resposta: nota-se então mais o esforço da vontade, sereno e tenaz, por fazer atos de fé e de amor, por Lhe contar coisas, por aplicar a inteligência e a imaginação

à Sagrada Escritura, a textos da liturgia ou de autores espirituais; procurando-O com palavras ou apenas olhando-O. A atitude de procura é já diálogo que transforma, embora às vezes pareça que não encontra eco.

Outras vezes irrompem ideias ou afetos que dão fluidez aos tempos de oração e ajudam a apercebermo-nos da presença de Deus. Nuns e noutros casos – com afetos, ideias, com vontade, ou sem ela – trata-se de que ponhamos as nossas potências nas mãos do Espírito Santo. Somos seus e Ele disse: ***Não posso Eu fazer o que quero com o que é meu?***[2] **Oração mental é diálogo com Deus, de coração a coração, em que intervém a alma toda: a inteligência e a imaginação, a memória e a vontade. Uma meditação que contribui para dar valor sobrenatural à nossa pobre**

## **vida humana, à nossa vida corrente e diária[3].**

A única regra que Deus quis seguir é a que Se impôs ao criar-nos livres, esperar a nossa filial colaboração. Ao dispormo-nos para a oração, fá-lo-emos como filhos, lutando por manter a atenção neste Pai que quer falar conosco. Ao fim e ao cabo, o que se espera da nossa parte não é que haja facilidade na inteligência, ou que se inflame o coração com afetos. O importante é a determinação por manter a abertura ao diálogo, sem deixar que essa atitude decaia por rotina ou desalento.

### **Oração e plenitude**

Deus fala de muitas maneiras; a oração é sobretudo escuta e resposta. Fala na Escritura, na liturgia, na direção espiritual, através do mundo e nas circunstâncias da vida: no trabalho, nas vicissitudes do dia ou no convívio com os outros. Para

aprender esta linguagem divina convém dedicar algum tempo a estar a sós com Deus.

Falar com Deus é deixar que Ele vá ganhando protagonismo no nosso ser. Meditar a vida de Cristo permite entender a nossa história pessoal, para abri-la à graça. Queremos que entre, para que transforme a nossa vida em reflexo fiel da Sua. Deus Pai ***predestinou-nos para sermos conformes com a imagem do Seu Filho[4]***, e quer ver Cristo formado em nós[5], para que possamos exclamar: ***Já não sou eu que vivo, é Cristo que vive em mim[6]***.

Especialmente no Novo Testamento, o melhor livro de meditação, contemplamos os mistérios de Cristo: revivemos o Nascimento em Belém, a vida escondida em Nazaré, as angústias da Paixão... Esta assimilação ao Filho realiza-a o Espírito Santo com eficácia; mas não

é um processo mecânico diante do qual o batizado seria apenas um espectador assombrado; podemos colaborar filialmente com a ação divina, dispondo bem a vontade, aplicando a imaginação e a inteligência, dando passagem aos bons afetos.

Era isto que fazia São Josemaria, quando entendia os seus próprios sofrimentos, ao considerar a agonia de Cristo: **E eu, que também quero cumprir a Santíssima Vontade de Deus, seguindo os passos do Mestre, poderei queixar-me, se encontro por companheiro de caminho o sofrimento?**

**Constituirá um sinal certo da minha filiação, porque me trata como ao Seu Divino Filho. E, então, como Ele, poderei gemer e chorar sozinho no meu Getsemani; mas, prostrado por terra, reconhecendo O meu nada, subirá ao Senhor um**

**grito saído do íntimo da minha alma: *Pater mi, Abba, Pater, ... fiat!***[7]

Falamos com Deus quando oramos, e a Ele ouvimos quando lemos as palavras divinas[8]; «*a oração deve acompanhar a leitura da Sagrada Escritura para que se realize o diálogo de Deus com o homem*»[9], um diálogo no qual o Pai nos fala do Filho, para que sejamos outros Cristos, o próprio Cristo. Vale a pena mobilizar as nossas potências à hora de rezar com o Evangelho. **Primeiro, imaginamos a cena ou o mistério, que servirá para nos recolhermos e meditar. Depois, aplicamos o entendimento, para considerar aquele traço da vida do Mestre (...). Contamos-lhe então o que nos costuma suceder nestes assuntos, o que se passa conosco, o que nos está a acontecer. Permanecemos atentos, porque talvez Ele queira indicar-nos alguma coisa: surgirão**

**essas moções interiores, o cair em si, as admoestações[10]..**

Trata-se, em resumo, de rezar sobre a nossa vida para vivê-la como Deus espera. É muito necessário, especialmente para os que procuram santificar-se no trabalho. **Que obras serão as tuas, se não as meditaste na presença do Senhor, para as ordenares? Sem essa conversa com Deus, como poderás acabar com perfeição a atividade do dia?[11]**

Ao contemplar, por um lado, os mistérios de Jesus e, por outro, os acontecimentos da nossa existência, aprendemos a rezar como Cristo, cuja oração estava toda *«nesta adesão amorosa do seu coração de homem ao “mistério da vontade” do Pai (Ef1, 9)»[12]*; aprendemos a rezar como um filho de Deus, seguindo o exemplo de São Josemaria. **A minha oração, diante de qualquer circunstância, tem sido a mesma,**

**com tonalidades diferentes. Tenho-lhe dito: Senhor, Tu colocaste-me aqui; Tu confiaste-me isto ou aquilo, e eu confio em Ti. Sei que és meu Pai e tenho visto sempre que as crianças confiam absolutamente nos pais. A minha experiência sacerdotal confirmou-me que este abandono nas mãos de Deus leva as almas a adquirir uma piedade forte, profunda e serena, que impele a trabalhar constantemente com retidão de intenção[13].**

A oração é o meio privilegiado para amadurecer. É parte imprescindível desse processo pelo qual o centro de gravidade se transfere do amor próprio para o amor a Deus e aos outros por Ele. A personalidade madura tem peso, consistência, continuidade, traços bem definidos que dão um modo, peculiar em cada pessoa, de refletir Cristo.

A pessoa madura é como um piano bem afinado. Não procura a *genialidade* de emitir sons imprevistos, de surpreender. O surpreendente é que dá a nota certa e o genial é que, graças à sua estabilidade, permite interpretar as melhores melodias; é fiável, responde de modo previsível e, por isso, serve. Atingir essa estabilidade e firmeza que dá a maturidade é todo um desafio.

Contemplar a Humanidade do Senhor é o melhor caminho para a plenitude. Ele ajuda a descobrir e a corrigir as teclas que não respondem bem. Para alguns será uma vontade que resiste a pôr em prática o que Deus espera deles. Outros podem notar que lhes falta calor humano, tão necessário para a convivência e para o apostolado. Alguns, talvez enérgicos, têm tendência, no entanto, para a precipitação e para a

desordem, levados pelos sentimentos.

É uma tarefa que não acaba nunca. Implica detectar os desequilíbrios, as notas que desafinam, com uma atitude humilde e decidida a melhorar, sem impaciências nem desânimos, porque o Senhor nos olha com imenso carinho e compreensão. Que importante é aprender a meditar a nossa vida com os olhos do Senhor! Falando com Ele desperta-se a paixão pela verdade, em contato com ela; perde-se o medo a conhecer o que realmente somos, sem evasões da imaginação ou deformações da soberba.

Ao contemplar a realidade a partir do diálogo com Deus, aprende-se também a ler nas pessoas e nos fatos, sem o filtro flutuante de uma apreciação exclusivamente sentimental ou de utilidade imediata. É também onde aprendemos a

admirar a grandeza de um Deus que ama a nossa pequenez, ao contemplar tantos mistérios que nos superam.

## **A verdadeira oração**

***Este povo honra-Me com os lábios, mas o seu coração está longe de mim[14]***. Assim se lamenta o Senhor na Escritura, porque sabe que cada alma tem que pôr n'Ele o seu coração para alcançar a felicidade. Por isso, na oração, a disposição da vontade para encontrar, amar e pôr em prática o querer de Deus, tem certa preeminência sobre as outras capacidades da alma: «*O aproveitamento da alma não está em pensar muito, mas em amar muito*»[15].

Muitas vezes, rezar amando exigirá esforços, frequentemente vividos sem consolos nem frutos aparentes. **A oração não é problema de falar ou de sentir, mas de amar. E**

**amamos quando nos esforçamos por dizer alguma coisa ao Senhor, mesmo que não se diga nada.[16]. Temos a confiança filial de que Deus outorga a cada um os dons de que mais necessita, quando mais os necessita. A oração – recorda-o – não consiste em fazer discursos bonitos, frases grandiloquentes ou que consolem...**

**Oração é, às vezes, um olhar a uma imagem de Nosso Senhor ou de Sua Mãe; outras, um pedido com palavras; outras, o oferecimento das boas obras, dos resultados da fidelidade...**

**Como o soldado que está de guarda, assim temos de estar nós à porta de Deus Nosso Senhor: e isso é oração. Ou como se deita o cãozinho aos pés do seu dono.**

**Não te importes de lho dizer: Senhor, aqui me tens como um cão fiel; ou melhor, como um burrinho**

**que não dá coices a quem lhe quer bem[17].**

Esta experiência também acontece na amizade humana. Quando nos encontramos com outras pessoas podemos não saber o que dizer, porque a cabeça não responde apesar das tentativas para começar uma conversa. Procuramos então outros meios para que não se crie um ambiente de frieza: um olhar amável, um gesto de cortesia, uma atitude de escuta atenta, um pequeno detalhe de preocupação pelas suas coisas. Toda a experiência verdadeiramente humana abre possibilidades de convívio com Jesus Cristo, perfeito Deus e perfeito homem.

Como fidelidade e perseverança são outros nomes do amor, saberemos avançar, também quando a inteligência, a imaginação ou a sensibilidade escapem ao nosso controle. Nesses momentos, o amor

pode encontrar outras vias para se expandir. **A tua inteligência está entorpecida, inativa. Fazes esforços inúteis para coordenar as ideias, na presença do Senhor; um verdadeiro atordoamento!**

**Não te esforces nem te preocupes. - Escuta-me: é a hora do coração[18].**

À hora de falar com Deus, ainda que a cabeça não responda, não se interrompe o diálogo. Inclusive quando verificamos que, apesar de uma luta autêntica, há distração e entorpecimento, temos a segurança de ter agradado com os nossos bons desejos a Deus Pai, que olha com amor para os nossos esforços.

## **Oração e obras**

**Atrevo-me a assegurar, sem temor de me enganar, que há muitas, infinitas maneiras de orar. Mas eu preferia para todos nós a autêntica oração dos filhos de Deus, não o**

**palavreado dos hipócritas que ouvirão de Jesus: *nem todo o que me diz, Senhor, Senhor, entrará no reino dos céus. (...) Que o nosso clamor – Senhor! - vá unido ao desejo eficaz de converter em realidade essas moções interiores, que o Espírito Santo desperta na nossa alma*[19].**

E para converter em realidade essas moções recebidas na oração, convém formular frequentemente propósitos. O fim da reflexão sobre as prescrições do Céu é a ação, para pôr em prática as prescrições divinas[20]. Não se trata apenas de que a nossa inteligência navegue em ideias piedosas, mas de escutar a voz do Senhor e de cumprir a Sua vontade. **A tua oração não pode ficar em meras palavras: tem de ter realidades e consequências práticas**[21].

A oração dos filhos de Deus deve ter consequências apostólicas. O apostolado revela-nos outra faceta do amor na oração. Queremos voltar a aprender a rezar, também para poder ajudar os outros. Aí encontraremos a força para levar muitas pessoas por caminhos de diálogo com Deus.

Não rezamos sozinhos porque não vivemos nem queremos viver sós. Quando pomos a nossa vida diante de Deus, necessariamente temos de falar daquilo que mais nos interessa, dos nossos irmãos na fé, dos nossos familiares, amigos e conhecidos; dos que nos ajudam ou daqueles que não nos entendem ou nos fazem sofrer. Se a vontade tem boas disposições, sem medo de complicar a vida, poderemos escutar na oração sugestões divinas, novos horizontes apostólicos e modos criativos de ajudar os outros.

O Senhor, a partir do interior da nossa alma, ajudar-nos-á a compreender os outros, a saber, como lhes exigir, como levá-los até Ele; dará luzes à nossa inteligência para ler nas almas; aperfeiçoará os afetos; ajudar-nos-á a amar com um amor mais forte e mais limpo. A nossa vida de apóstolos vale o que valer a nossa oração.

*C. Ruiz*

.....

[1] João Paulo II, Litt. Enc. *Ecclesia de Eucaristia*, 17-04-2004, n. 25.

[2] *Mt* 20, 15.

[3] São Josemaria, *Cristo que passa*, n. 119.

[4] *Rm* 8, 29.

[5] Cfr. *Gal* 4, 19.

[6] *Gal* 2, 20.

[7] São Josemaria, *Via Sacra*, I, 1.

[8] Cfr. Santo Ambrósio, *De officiis ministrorum*, I, 20, 88.

[9] Conc. Vaticano II, Const. dogm. *Dei Verbum*, n. 25.

[10] São Josemaria, *Amigos de Deus*, n. 253.

[11] São Josemaria, *Sulco*, n. 448.

[12] Catecismo da Igreja Católica, n. 2603.

[13] São Josemaria, *Amigos de Deus*, n. 143.

[14] *Is* 29, 13; cfr. *Mt* 15, 8.

[15] Santa Teresa de Jesus, *Fundações*, cap. 5, n. 2.

[16] São Josemaria, *Sulco*, n. 464.

[17] São Josemaria, *Forja*, n. 73.

[18] São Josemaria, Caminho, n. 102.

[19] São Josemaria, Amigos de Deus, n. 243.

[20] Cfr. Santo Ambrósio: *Expositio in Psalmum CXVIII*, 6, 35.

[21] São Josemaria, Forja, n. 75

---

pdf | Documento gerado  
automaticamente de [https://  
opusdei.org/pt-br/article/a-arte-da-  
oracao/](https://opusdei.org/pt-br/article/a-arte-da-oracao/) (16/01/2026)