

# O que é a oração mental e como fazê-la

O cristão é uma pessoa que mantém uma boa relação com Cristo, e a oração mental é um bom caminho para fortalecer esta relação. Neste artigo, trataremos do que é a oração mental e como fazê-la.

14/01/2019

**A oração mental é uma busca para descobrir o que Deus quer que façamos**

É importante entender que Deus é o iniciador da oração. Ele nos convida e nós respondemos, mesmo que seja pedindo algo. Se nos convida a orar, necessariamente significa que tem algo a nos dizer. Assim, devemos nos esforçar na oração mental para averiguar o que é. A oração mental, portanto, é uma busca (*Catecismo da Igreja Católica*, 2705). E o fim dessa busca é averiguar o que Deus quer que façamos (*Catecismo da Igreja Católica*, 2706): buscamos o que Deus quer e o fazemos.

Outro termo para oração mental é *meditação*. Mas não se trata da meditação oriental cuja meta é buscar a paz e a tranquilidade. A meditação cristã se centra em Cristo e no que Ele quer para nós.

A oração mental não é leitura espiritual. Na leitura espiritual lemos artigos e livros que ensinam sobre a vida espiritual. Este artigo, por

exemplo, é leitura espiritual: nos ajuda a ver o mundo com perspectiva cristã. A oração mental consegue o que faz a leitura espiritual, mas a oração mental está destinada a alimentar o coração e a vontade, enquanto a leitura espiritual alimenta a mente.

## **Os quatro “Cs” da oração mental**

O sacerdote John Bartunek descreve maravilhosamente os quatro “Cs” da oração mental em seu livro *Um guia para a meditação cristã: concentrar-se, considerar, conversar, comprometer-se*. Vou resumi-los aqui com minhas próprias palavras.

Concentramos nosso coração e nossa mente em Deus, que é a definição de oração (*Catecismo da Igreja Católica*, 2559). Nós nos “esvaziamos” do que está acontecendo ao nosso redor e nos colocamos em presença de Deus. Podemos fazê-lo dizendo uma breve oração. Uma boa é: *Meu Senhor e*

*meu Deus, creio firmemente que estás aqui, que me vês, que me ouves. Adoro-te com profunda reverência, peço-te perdão dos meus pecados e graça para fazer com fruto este tempo de oração. Minha Mãe Imaculada, São José meu pai e senhor, meu anjo da guarda intercedei por mim.*

*Outra pode ser: Espírito Santo, sou um humilde servo que necessita da vossa ajuda. Concede-me as graças de que preciso: a sabedoria e o conhecimento de que necessito para compreender o que quereis dizer-me hoje; e concedei-me a fortaleza e as virtudes necessárias para fazer o que quereis que faça.*

É mais fácil concentrar-se em um lugar tranquilo, por isso Cristo costumava ir ao topo de uma montanha ou a um lugar solitário, para rezar a sós. O momento também é importante: devemos escolher um horário em que as

chamadas telefônicas, o ruído e as coisas que temos que fazer nos incomodem menos.

Se há algo importante para lembrar é que Deus tem algo a nos dizer, portanto devemos nos colocar em disposição para ouvir.

## Considerar

Um termo que usamos para a Sagrada Escritura é “a Palavra de Deus”. Se de fato é a Palavra de Deus, então busquemos o que quer nos dizer. Às vezes passamos por cima das palavras e não captamos o seu verdadeiro significado. Outras vezes lemos ou ouvimos certas escrituras com tanta frequência que nos parecem normais e correntes, e não somos capazes de discernir a mensagem extraordinária que têm dentro de si. A oração mental tem objetivo de decifrar esse significado.

Começamos lendo uma passagem da Escritura. Sugere-se que o façamos de maneira ordenada. Talvez possamos ler em um dia alguns versículos do Evangelho, e no dia seguinte continuar de onde paramos. Esse caminho é bom quando se você quiser seguir o fluxo da escrita de um Evangelista concreto. Outra possibilidade é seguir o Lecionário, que determina as leituras da missa de acordo com um ciclo de três anos. Esta segunda maneira é boa quando você quer ler a Escritura própria do tempo litúrgico. Se você fizer isso durante três anos, vai ter lido a maior parte da Bíblia.

Leia as passagens em oração, ou seja, como quem tenta tirar todo o suco de uma fruta. A melhor maneira de fazê-lo é entrando na cena. Coloque-se na cena e comece a considerar: como é a atmosfera social? Como as pessoas estão dizendo o que estão dizendo? Por que alguém diria o que

disse? Há alguma razão cultural para alguém fazer ou dizer algo? O que as pessoas estão sentindo?

Lembre-se sempre de que, no fundo, você está tentando descobrir qual é a mensagem de Deus naquilo que está lendo, e como isso se aplica a você! Esse é o núcleo da oração mental.

## Conversar

Enquanto você lê, algo pode parecer estranho, divertido ou interessante. Pare de ler e pense alguns instantes: pergunte a si mesmo porque é estranho, divertido ou interessante. Se isso o enche de admiração, então louve a Deus. Naturalmente, você pode usar palavras, mas pode se concentrar apenas na grandeza de Deus e saber que Ele conhece o que está na sua mente. Às vezes as palavras não conseguem expressar o que você precisa dizer, e está tudo bem: deixe o Espírito Santo fazê-lo através dos seus *gemidos*

*inenarráveis!* (Rm 8,26). Se a passagem encher você de contrição pelas coisas que fez, então deixe de ler e peça perdão. Você pode usar palavras, mas às vezes você precisa de lágrimas, e Cristo sabe para que servem! Se a passagem faz você rir ou gargalhar (ah sim, alguns versículos são engraçados, por exemplo, todo o livro de Jonas está pensado para ser divertido: apenas imagine um profeta relutante que foge, é engolido por um peixe e depois vomitado no mesmo lugar onde começou!), divirta-se e agradeça a Deus por ter senso de humor. Se a passagem o enche de gratidão, então agradeça a Deus por sua generosidade e amor incondicional.

Estas não são as únicas reações possíveis. Uma passagem concreta pode atingir várias pessoas de maneira diferente; pode nos afetar de modo diferente em outro. O ponto

é continuar considerando qual é a mensagem de Deus para você pessoalmente em sua situação de agora. Nada nos impede de falar com Maria, com os santos e com os anjos, que estão ansiosos para nos ajudar, então se sinta livre de incluí-los também!

## **Comprometer-se**

Você pode continuar indo e voltando entre o *Considerar* e o *Conversar*, e é assim que deve ser. No entanto, em um momento, será a hora de terminar. Algumas pessoas gostam de estabelecer um tempo. Talvez um principiante termine em 10 minutos, que se podem ampliar a 20 ou 30 minutos à medida que você fica mais à vontade com a oração mental. Alguns podem passar até uma hora inteira em oração mental, mas isso não chega sem “trabalho”! Talvez você possa fazer dois momentos de 30 minutos.

No final, é bom concretizar o que mais chamou a sua atenção. Pode ser uma inspiração para fazer algo que você está deixando para depois, ou o propósito de abandonar um mau hábito, ou simplesmente ter mais amor a Deus. Concentre-se nisso e comprometa-se no que o houver tocado nessa meditação. Decida-se a fazê-lo, se for algo que deve fazer.

Peça a graça de Deus, se necessitar. Uma boa maneira de levá-lo à prática é incluir esse propósito em seu trabalho e atividades sociais desse dia, ou do dia seguinte, se você rezar à noite.

Seria bom terminar com uma oração. Uma boa é: *Dou-te graças, meu Deus, pelos bons propósitos, afetos e inspirações que me comunicaste nesta meditação. Peço-te ajuda para os pôr em prática. Minha Mãe Imaculada, São José meu pai e senhor, meu anjo da guarda intercedei por mim.*

## **Pratique a oração mental**

Sabemos que não podemos ser bons em algo sem o praticarmos. Os levantadores de peso não conseguem levantar peças muito pesadas de cara. Começam com pesos pequenos e vão aumentando pouco a pouco. Nossa vida de oração é igual.

Precisamos rezar cada vez melhor: a nossa vida de oração não pode ser a mesma agora do que quando éramos crianças! A nossa vida de oração tem que ser melhor hoje do que há um ano. E só podemos fazê-lo se rezarmos com frequência. A melhor coisa é marcar um tempo de oração todos os dias como se fosse um encontro com nosso Senhor.

## **Materiais para a oração mental**

Há alguns livros que têm comentários sobre os Evangelhos que podem ajudar-nos na oração mental. Um bom é *A Melhor Parte (The Better Part: The Gospel According to St.*

*John; Fr. John Bartunek).* Agrupa as passagens do Evangelho em partes e explica-as de quatro maneiras: Cristo o Senhor, Cristo o mestre, Cristo o amigo e Cristo em minha vida. Cada parte também tem perguntas para as discussões em grupo, mas também podem ser usadas na oração pessoal. A parte final do livro contém uma guia para as leituras do calendário litúrgico. Outro livro é *Conhecer a Jesus Cristo*, de Frank J. Sheed.

Naturalmente, esta não é a única maneira de fazer a oração mental. Mas você pode começar com isso e evoluir à medida que crescer na oração. Às vezes uma música ou pintura religiosa podem evocar a oração mental, e isso também é muito bom. A ideia é que não devemos deixar de orar: lembra-nos que somos crianças que dependem do seu Pai!

Joby Provido, em [Catholic365.com](http://Catholic365.com)  
(em Inglês)

\* Joby nasceu e foi educado como católico, e mora em Manila (Filipinas), onde a espiritualidade é elevada, a comida é boa e o trânsito é horrível. Ensina web design no *College of Saint Benilde*, onde envolve alunos em conversas sobre religião, cultura pop e cozinha. Todo mês dá aulas de uma hora sobre a fé com o título “**Conversas católicas**”, onde católicos e não católicos são livres de participar e fazer perguntas. Estas costumam terminar mais tarde, quando os estudantes lhe oferecem chocolate ou pizza para que possa falar livremente de outros temas (“já que está aqui!”). Para garantir que explica a fé corretamente, realizou seus estudos de Teologia sobre Doutrina, Escrituras, Liturgia e Catecismo na Universidade de Notre Dame. Possui um site, [thecatholictalks.com](http://thecatholictalks.com), no

qual adora explicar as doutrinas simbolizadas na Arte Sacra. Quando não está ocupado com o colégio ou a Igreja, gosta de assistir a filmes, cantar musicais, tentar cozinhar comida asiática ou planejar o próximo passeio de montanha russa.

Joby Provido

Catholic365.com

---

pdf | Documento gerado automaticamente de <https://opusdei.org/pt-br/article/o-que-e-a-oracao-mental-e-como-fazer/> (14/02/2026)