

# Orai sem interrupção

Como cristãos normais, que querem seguir de perto a Jesus nas encruzilhadas do mundo, temos de viver continuamente unidos a Deus, por meio de uma oração constante. Editorial sobre a oração.

13/06/2012

São Lucas é o evangelista que mais destaca o sentido da oração no ministério de Cristo[1]. É o único que nos transmitiu três parábolas de Jesus sobre a oração.

A segunda delas é esta: “havia em uma cidade um juiz que não temia a Deus nem respeitava os homens. Também havia naquela cidade uma viúva, que vinha a ele dizendo: ‘Faz-me justiça ante meu adversário’. E durante muito tempo não quis.

No entanto, no final ele se disse: ‘Mesmo que não tema a Deus nem respeite aos homens, como esta viúva está molestando-me, lhe farei justiça, para que não continue vindo a importunar-me’”.

Concluiu o Senhor: “prestai atenção ao que disse o juiz injusto. Acaso Deus não fará justiça aos seus eleitos que clamam a Ele dia e noite, e os fará esperar?”[2]

Ao apresentar a parábola, São Lucas escreve: “lhes propunha uma parábola sobre a necessidade de orar sempre e não desfalecer”[3]. E, pouco depois, refere outras palavras de Jesus sobre a necessidade da

vigilância: “vigiai orando em todo o tempo, a fim de que possais evitar todos esses males que vão acontecer, e estar em pé diante do Filho do Homem”[4].

Como se pode observar, o terceiro evangelista destacou como Jesus outorga muita importância à constância na oração, pois manda a seus discípulos que permaneçam continuamente nela: “dia e noite”, “em todo tempo”. Fica claro, além disso, pelo tom que o Senhor usa em suas palavras, que a oração contínua é algo prescrito por Jesus: trata-se de um mandato e não só de um conselho.

É necessário rezar sem interrupção para seguir de perto ao Senhor, porque Ele mesmo nos dá exemplo e ora continuamente a seu Pai Deus. Assim nos mostra São Lucas: “Ele se retirava para lugares afastados e fazia oração”[5], e também: “estava

fazendo oração em certo lugar. E quando terminou, disse-lhe um de seus discípulos: Senhor, ensina-nos a orar, como João ensinou a seus discípulos”[6].

No terceiro Evangelho se recolhem numerosas cenas onde vemos que Jesus ora antes dos momentos decisivos de sua missão, entre outros: o seu Batismo; a Transfiguração; antes de escolher e chamar aos Doze; antes de cumprir com a sua Paixão o desígnio de amor do Pai[7].

Sobre o exemplo da oração do Senhor, comenta são Josemaria: “como enamorou aos primeiros discípulos a figura de Cristo orante! Depois de contemplar essa atitude constante do Mestre, lhe perguntaram: *Domine, doce nos orare*, Senhor ensina-nos a orar assim”[8].

Nos Atos dos Apóstolos, São Lucas retrata, com três pinceladas, a

maneira de rezar dos primeiros fiéis: “todos eles perseveravam unânimes na oração, junto com algumas mulheres e com Maria, a mãe de Jesus”[9], e pouco depois:

“perseveravam assiduamente na doutrina dos apóstolos e na comunhão, na fração do pão e nas orações”[10]. E quando Pedro é preso por pregar audazmente a verdade, “a Igreja rogava incessantemente por ele a Deus”[11].

Depois de São Lucas, é São Paulo quem mais faz eco do preceito de Jesus sobre a oração contínua, pois exorta frequentemente aos fiéis a pô-lo em prática; por exemplo; aos de Tessalônica: “orai sem interrupção”[12], e aos de Éfeso: “orando em todo tempo movidos Pelo Espírito”[13]. O mesmo São Paulo nos dá exemplo, quando diz que reza constantemente pelos seus “noite e, dia, sem cessar”[14].

Seguindo os ensinamentos bíblicos, alguns Padres da Igreja e escritores eclesiásticos antigos também exortam os cristãos a levar uma vida de oração incessante. Um deles, por exemplo, escreve: “se bem que alguns atribuem a oração a determinadas horas, por exemplo, a terceira, a sexta, e a nona, o cristão perfeito reza durante sua vida inteira esforçando-se em viver com Deus por meio da oração”[15].

## **Vida de oração constante**

Como cristãos correntes, que querem seguir de perto a Jesus nas encruzilhadas do mundo, temos de viver continuamente unidos a Deus, por meio de uma oração constante: “sempre que sentimos no coração desejos de melhorar, de corresponder mais generosamente ao Senhor, e procuramos um roteiro, um norte claro para a nossa existência cristã, o Espírito Santo

traz-nos à memória as palavras do Evangelho: *Importa orar sempre e não desfalecer (...)*. Queria que hoje, na nossa meditação, nos persuadísemos definitivamente da necessidade de nos dispormos a ser almas contemplativas, no meio da rua, do trabalho, mantendo com o nosso Deus um diálogo contínuo, que não deve decair ao longo do dia. Se pretendemos seguir lealmente os passos do Mestre, esse é o único caminho”[16].

O cristão que quer ser coerente com a sua fé deseja esforçar-se para transformar o seu dia em uma conversa constante e íntima com Deus, de tal modo que a oração não seja um ato isolado que se cumpre e logo se abandona: “pela manhã penso em ti; e, de tarde, a Ti se eleva minha oração como o incenso. O dia inteiro pode ser tempo de oração: da noite até à manhã e da manhã até à noite. Mais ainda: como nos recorda

a Escritura Santa, o próprio sono deve ser oração”[17].

Isto mesmo foi afirmado por alguns Padres da Igreja, por exemplo São Jerônimo: “o apóstolo nos manda orar sempre e, para os santos, o próprio sono é oração”[18].

A oração contínua é certamente um dom divino, que Deus não nega a quem corresponde com generosidade à sua graça. Algumas práticas de piedade cristã manifestam de modo especial esse diálogo ininterrupto com o Senhor que preenche a alma.

Tais práticas são, ao mesmo tempo, consequência do amor e meio para crescer nele. E esse caráter de meio faz que, se o cristão quer alcançar uma vida de oração contínua, não pode adotar uma atitude passiva em relação a luta interior: deve procurar e usar *lembretes*, que possam avivar



em qualquer momento o diálogo divino e a presença de Deus.

Esses *despertadores* da vida interior são muito pessoais, porque o amor é engenhoso: serão diversos segundo as distintas circunstâncias de cada um, porém todos nós temos de ver que meios usamos para rezar constantemente: todos devemos adotar em nossa jornada algumas *normas de sempre*, práticas de piedade que não se limitam a um momento concreto.

O mais importante do trato do cristão com o Senhor é que “a relação com Deus esteja presente no mais íntimo do nosso ser”, e para isso “é preciso que esta relação seja sempre desperta e que sejam sempre a ela referidas as coisas de cada dia”[19]. E isto o conseguimos propondo-nos, por exemplo, buscar a presença de Deus habitualmente, e considerando que somos filhos de Deus antes de

começar um trabalho, ou dando graças ao Senhor por um favor que nos fizeram, aproveitando que se a ele agradecemos também o fazemos à pessoa a quem o devemos.

Estas *normas de sempre* estão profundamente entrelaçadas entre si, porque no fundo não são mais que a “orientação que impregna toda a nossa consciência, a presença silenciosa de Deus na base do nosso pensamento, da nossa reflexão e do nosso ser”[20]. Desse modo, por exemplo, a presença de Deus ajuda a perceber as coisas boas que Ele nos dá e mostrar-lhe nossa gratidão. Quem se propõe agradecer ao Senhor os bens que recebe – inclusive a própria existência, a fé, a vocação cristã – aproveitando algumas circunstâncias do dia, acaba descobrindo outras ocasiões para louvá-lo durante a jornada. E isto é a “oração contínua”[21].

São Paulo nos deu exemplo de viver uma vida de ação de graças constante: “dou constantemente graças a meu Deus por vós, a propósito da graça de Deus que vos foi concedida em Cristo Jesus”[22].

Nesta mesma linha, São Josemaria exorta a converter a vida inteira do cristão em uma contínua ação de graças: “Como é possível perceber tudo isso, reparar que Deus nos ama, e não enlouquecer também de amor? (...) A nossa vida converte-se assim numa contínua oração, num bom humor e numa paz que nunca se acabam, num ato de ação de graças desfiado ao longo das horas”[23].

A Virgem Santíssima permaneceu sempre em oração contínua, porque alcançou o cume mais alto da contemplação. Como a olharia Jesus e como corresponderia Ela ao olhar de seu Filho! Não estranhemos que uma realidade tão inefável tenha

ficado em silêncio, apenas insinuada: eram as coisas que Maria conservava em seu coração[24].

*M. Belda.*

---

[1] Cfr. *Catecismo da Igreja Católica*, n. 2600.

[2] *Lc* 18, 2-7.

[3] *Lc* 18. 1.

[4] *Lc* 21, 36.

[5] *Lc* 5. 16.

[6] *Lc* 11, 1.

[7] Cfr. *Lc* 3, 21; 9, 28; 6, 12; 22, 41-44.

[8] *É Cristo que passa*, n. 119.

[9] *At* 1, 14.

[10] *At* 2, 42.

[11] *At* 12, 5.

[12] 1 *Ts* 5, 17.

[13] *Ef* 6, 18.

[14] 1 *Ts* 3,10; cfr. 2 *Ts* 1, 11; *Rm* 1,10;  
1 *Co* 1, 4; *Flp* 1, 4; *Ts* 1,3; *Flm* 4.

[15] Clemente de Alexandria,  
*Stromata*, 7, 7, 40, 3.

[16] *Amigos de Deus*, 238.

[17] *É Cristo que passa*, 119.

[18] São Jerônimo, *Epístola* 22, 37.

[19] J. Ratzinger – Bento XVI, *Jesus de Nazaré*, p. 122.

[20] *Ibid.*

[21] Cfr. *Ibid.*

[22] 1 *Cor* 1, 4; cfr. *Ef* 1,16.

[23] *É Cristo que passa*, n. 144.

[24] Cfr. *Lc* 2, 51.

.....

pdf | Documento gerado  
automaticamente de [https://  
opusdei.org/pt-br/article/orai-sem-  
interrupcao/](https://opusdei.org/pt-br/article/orai-sem-interrupcao/) (16/01/2026)