

opusdei.org

# A oração contemplativa

“Na contemplação amorosa, típica da oração mais íntima, não há necessidade de muitas palavras: basta um olhar”, explicou o Papa na audiência de hoje.

05/05/2021

**Catequese - 32. A oração  
contemplativa**

*Estimados irmãos e irmãs, bom dia!*

Continuamos as catequese sobre a oração e nesta catequese, gostaria de me concentrar na *oração de contemplação*.

A dimensão contemplativa do ser humano – que ainda não é a oração contemplativa – é um pouco como o “sal” da vida: dá sabor, dá gosto aos nossos dias. Podemos contemplar olhando de manhã para o nascer do sol, ou para as árvores que se vestem de verde na primavera; podemos contemplar ouvindo música ou o canto dos pássaros, ao ler um livro, diante de uma obra de arte ou daquela obra-prima que é o rosto humano... Carlo Maria Martini, enviado como bispo para Milão, intitulou a sua primeira carta pastoral “A dimensão contemplativa da vida”: de fato, quem vive numa grande cidade, onde tudo – podemos dizer – é artificial, tudo é funcional, corre o risco de perder a capacidade de contemplar. Antes de tudo,

contemplar não é um modo de fazer, mas *um modo de ser: ser contemplativo.*

## **Ser contemplativo depende do coração**

Ser contemplativo não depende dos olhos, mas do coração. E nisto entra em jogo a oração, como um ato de fé e amor, como “respiração” da nossa relação com Deus. A oração purifica o coração e, com ele, ilumina também o olhar, permitindo que captemos a realidade sob outro ponto de vista. O *Catecismo* descreve esta transformação do coração através da oração, citando um famoso testemunho do Santo Cura d'Ars: “A contemplação é *olhar* de fé fixo em Jesus. "Eu olho para Ele e Ele olha para mim", dizia, no tempo de seu santo pároco, o camponês de Ars em oração diante do Tabernáculo (...). A luz do olhar de Jesus ilumina os olhos do nosso coração; ensina-nos

a ver tudo na luz da sua verdade e da sua compaixão por todos os homens” (*Catecismo da Igreja Católica*, 2715). Tudo nasce disto: de um coração que se sente visto com amor. Então a realidade é contemplada com olhos diferentes.

“Eu olho para Ele, e Ele olha para mim!”. Pois bem: na contemplação amorosa, típica da oração mais íntima, não há necessidade de muitas palavras: basta um olhar, basta estarmos convencidos de que a nossa vida está rodeada por um grande e fiel amor do qual nada nos pode separar.

Jesus era um mestre deste olhar. Na sua vida nunca faltaram os tempos, os espaços, os silêncios, a comunhão amorosa, que permite que a existência não seja devastada pelas provações inevitáveis, mas que a sua beleza seja preservada intacta. O seu

segredo era a relação com o Pai celestial.

Pensemos no evento da Transfiguração. Os Evangelhos situam este episódio num momento difícil da missão de Jesus, quando aumentam à sua volta a contestação e a rejeição. Até muitos dos seus discípulos muitos não o compreendem e vão embora; um dos Doze concebe pensamentos de traição. Jesus começa a falar abertamente do sofrimento e da morte que o espera em Jerusalém. É neste contexto que Jesus sobe a um monte elevado com Pedro, Tiago e João. O Evangelho de Marcos diz: “Transfigurou-se diante deles. As suas vestes tornaram-se resplandecentes, de tal brancura, que lavadeira alguma sobre a terra as poderia branquear assim” (9, 2-3). Precisamente no momento em que Jesus é mal compreendido – iam embora, deixavam-no sozinho

porque não o compreendiam, neste momento no qual não o compreendem – precisamente quando tudo parece estar desfocado num turbilhão de desentendimentos, então resplandece uma luz divina. É a luz do amor do Pai, que enche o coração do Filho e transfigura toda a sua Pessoa.

Alguns mestres de espiritualidade do passado compreenderam a contemplação em oposição à ação, e exaltaram aquelas vocações que fogem do mundo e dos seus problemas, a fim de se dedicarem inteiramente à oração. Na realidade, em Jesus Cristo, na sua pessoa e no Evangelho não há oposição entre a contemplação e a ação, não. No Evangelho, em Jesus não há contradição. Isto veio provavelmente da influência de algum filósofo neoplatônico, mas é certamente um dualismo que não pertence à mensagem cristã.

Há apenas uma grande chamada no Evangelho, que é seguir Jesus no caminho do amor. Este é o ápice e o centro de tudo. Neste sentido, caridade e contemplação são sinônimos, dizem a mesma coisa. São João da Cruz afirmava que um pequeno gesto de amor puro é mais útil para a Igreja do que todas as outras obras juntas. O que nasce da oração e não da presunção do nosso ego, o que é purificado pela humildade, mesmo que seja um gesto de amor isolado e silencioso, é o maior milagre que um cristão pode realizar. E este é o caminho da oração de contemplação: eu olho para Ele, Ele olha para mim! Esta ação de amor em diálogo silencioso com Jesus faz muito bem à Igreja.

Libreria Editrice Vaticana /  
Vatican New

---

pdf | Documento gerado  
automaticamente de [https://  
opusdei.org/pt-br/article/papa-  
francisco-oracao-contemplativa-2021/](https://opusdei.org/pt-br/article/papa-francisco-oracao-contemplativa-2021/)  
(29/03/2025)