

## **Tema 35. A oração na vida cristã**

Os temas da oração podem ser múltiplos e variados. A oração de petição faz parte da experiência religiosa universal. O reconhecimento dos bens recebidos, leva-nos a dirigirmos o espírito para Deus.

Reconhecer e proclamar a grandeza de Deus também é parte essencial da oração. O Catecismo distingue entre oração vocal, meditação e oração de contemplação. As três têm em comum um traço fundamental: o recolhimento do coração. A oração não é algo

optativo para a vida espiritual,  
mas sim uma necessidade vital.

01/10/2022

## O que é a oração

Contamos com duas palavras em português para designar a relação de amor consciente e coloquial do homem com Deus: prece e oração. A palavra “prece” provém do verbo latino *precor*, que significa rogar, acudir a alguém para solicitar um benefício. O termo “oração” provém do substantivo latino *oratio*, que significa fala, discurso, linguagem.

As diferenças de nuances encontradas nessas terminologias, estão presentes nas definições de oração que conhecemos. Por exemplo, São João Damasceno a considera como “a elevação da alma

a Deus ou o pedido a Deus dos bens convenientes”. (*De fide orthodoxa*, III, 24: PG 94, 1098D); já para São João Clímaco, é antes “uma conversa familiar e união do homem com Deus” (*Scala paradisi*, grado 28: PG 88, 1129). Por sua parte, Santa Teresa do Menino Jesus define a oração como “um impulso do coração, um simples olhar dirigido ao céu, um grito de reconhecimento e amor no meio da provação ou no meio da alegria” (*Manuscrito autobiográfico* C, 25 r).

O conteúdo da oração, como o de todo diálogo de amor, pode ser múltiplo e variado. Cabe, no entanto, destacar alguns especialmente significativos:

- Petição
- Ação de graças
- Adoração e louvor
- Oração vocal
- A meditação

- A oração contemplativa

A referência à oração de petição é frequente ao longo de toda a Sagrada Escritura; também nos lábios de Jesus, que não só recorre a ela, mas convida a pedir, destacando o valor e a importância de uma prece simples e confiante. A tradição cristã reiterou esse convite, concretizando-o de muitos modos: petição de perdão; petição pela própria salvação e pela dos outros; petição pela Igreja e pelo apostolado; petição pelas mais variadas necessidades, etc.

De fato, a oração de petição faz parte da experiência religiosa universal. O reconhecimento, ainda que às vezes difuso, da realidade de Deus (ou mais genericamente de um ser superior), provoca a tendência de dirigir-se a Ele, solicitando sua proteção e ajuda. Certamente a oração não se esgota na prece, mas a petição é manifestação decisiva da oração, na medida em

que reconhece e expressa a condição de criatura do ser humano e de sua absoluta dependência de Deus, cujo amor a fé nos dá a conhecer de modo pleno (*Cf. Catecismo, 2629.2635*).

O reconhecimento dos bens recebidos – e através deles da magnificência e misericórdia divinas – leva a dirigir o espírito a Deus para proclamar e agradecer os seus benefícios. A atitude de ação de graças preenche do princípio ao fim a Sagrada Escritura e a história da espiritualidade. Uma e outra manifestam que quando essa atitude arraiga na alma, dá origem a um processo que leva a reconhecer todos os acontecimentos como dom divino, e não somente as realidades que a experiência imediata identifica como gratificantes, mas também aquelas que podem parecer negativas ou adversas.

O cristão, consciente de que tudo o que acontece se situa sob o desígnio imediato de Deus, sabe que tudo redundará no bem de quem é objeto do amor divino, ou seja, cada homem. (Cf. Rom 8,28). “Habitua-te a elevar o coração a Deus em ação de graças, muitas vezes ao dia. Porque te dá isto e aquilo. Porque te desprezaram. Porque não tens o que precisas, ou porque o tens. Porque fez tão formosa a sua Mãe, que é também tua Mãe. Porque criou o Sol e a Lua e este animal e aquela planta. Porque fez aquele homem eloquente e a ti fez difícil de palavra... Dá-lhe graças por tudo, porque tudo é bom” (Caminho, 268).

Faz parte essencial da oração reconhecer e proclamar a grandeza de Deus, a plenitude do seu ser, a infinidade da sua bondade e do seu amor. A partir da consideração da beleza e magnitude do universo, podemos chegar ao louvor, como

ocorre em muitos textos bíblicos (Cf. por exemplo, Sal 19, Si 42, 15-25; Dn 3, 32-90) e em inúmeras orações da tradição cristã; ou a partir das grandes obras que Deus realiza na história da salvação, como acontece no *Magnificat* (Lc 1, 46-55) ou nos grandes hinos paulinos (ver, por exemplo, Ef 1, 3-14); ou a partir de fatos pequenos ou insignificantes, nos quais se manifesta o amor de Deus.

Em todo caso, o que caracteriza o louvor é que nele o olhar se dirige diretamente ao próprio Deus, tal como é em si, em sua perfeição ilimitada e infinita. “O louvor é a forma de oração que reconhece o mais imediatamente possível que Deus é Deus! Canta-o pelo que Ele mesmo é, dá-lhe glória, mais do que pelo que Ele faz, por aquilo que Ele É.” (*Catecismo*, 2639). Por isso está intimamente unido à adoração, ao reconhecimento – não só intelectual,

mas existencial – da pequenez de tudo o que é criado em comparação com o criador. Conseqüentemente o louvor está unido à humildade, à aceitação da indignidade pessoal perante Aquele que nos transcende até o infinito; está unido à admiração que causa ver que esse Deus – ao qual os anjos e o universo inteiro prestam vassalagem – tenha se dignado não só a fixar seu olhar no homem, mas habitar no homem, e mais ainda, encarnar-se.

Adoração, louvor, petição, ação de graças, resumem as disposições de fundo que dão forma a todo diálogo entre o homem e Deus. Seja qual for o conteúdo concreto da oração, quem reza o faz sempre – de um modo ou de outro, implícita ou explicitamente – adorando, louvando, suplicando, implorando ou dando graças a esse Deus a quem reverencia, a quem ama, em quem confia. Ao mesmo tempo, é importante reiterar que o



conteúdo específico da oração pode ser muito variado. Em algumas na oração a pessoa vai considerar textos da Sagrada Escritura, aprofundar em alguma verdade cristã, reviver a vida de Cristo, sentir a proximidade de Santa Maria... Em outras, a oração começará a partir da própria vida para compartilhar com Deus as alegrias e os esforços, os sonhos e os problemas que a vida leva consigo; ou iremos à oração para encontrar apoio ou consolo; ou para examinar diante de Deus o nosso comportamento e chegar a propósitos e decisões; ou mais simplesmente para comentar os acontecimentos do dia com quem sabemos que nos ama.

Sendo um encontro entre o cristão e Deus, em quem ele se apoia e por quem se sabe amado, a oração pode versar sobre todos os acontecimentos que tecem a existência, e sobre a totalidade dos sentimentos que o

coração pode experimentar.

“Escreveste-me: ‘Orar é falar com Deus. Mas de quê?’ De quê? Dele e de ti: alegrias, tristezas, êxitos e fracassos, ambições nobres, preocupações diárias..., fraquezas!; e ações de graças e pedidos; e Amor e desagravo. Em duas palavras: conhecê-Lo e conhecer-te – ganhar intimidade!” (*Caminho*, 91). Seguindo uma ou outra via, a oração será sempre um encontro íntimo e filial entre o homem e Deus, que trará a experiência da proximidade divina e conduzirá a viver cada dia da vida na presença de Deus.

## **Expressões ou formas da oração**

Dependendo das diferentes manifestações da oração, os autores costumam oferecer diversas distinções: oração vocal e oração mental; oração pública e oração privada; oração predominantemente intelectual ou reflexiva e oração

afetiva; oração programada ou oração espontânea, etc. Em outras ocasiões os autores tentam esboçar uma gradação na intensidade da oração distinguindo entre oração mental, oração afetiva, oração de quietude, contemplação, oração unitiva...

*O Catecismo da Igreja Católica* estrutura sua exposição distinguindo entre oração vocal, meditação e oração de contemplação. As três têm em comum uma característica fundamental: “o recolhimento do coração. Esta vigilância em guardar a Palavra e em permanecer na presença de Deus faz dessas três expressões tempos fortes da vida de oração” (*Catecismo*, 2699). Uma análise do texto torna evidente também que o *Catecismo da Igreja Católica* ao empregar essa terminologia não faz referência a três graus de oração, mas sim a duas vias, ou seja, a oração vocal e a

meditação; ambas são apresentadas como aptas para conduzir ao cume da vida de oração que é a contemplação. Esse será o esquema que seguiremos em nossa exposição.

A expressão “oração vocal” designa uma oração que se expressa vocalmente, quer dizer, mediante palavras articuladas ou pronunciadas. Essa primeira aproximação, ainda que certa, não vai ao fundo da questão. Pois, por um lado, todo diálogo interior, ainda que possa ser qualificado como exclusiva ou predominantemente mental, no caso do ser humano costuma se referir à linguagem e em algumas ocasiões à linguagem articulada em voz alta, também na intimidade da própria moradia. Por outro lado, deve-se afirmar que a oração vocal não consiste apenas nas palavras, mas sobretudo no pensamento e no coração. Portanto, seria mais exato afirmar que a oração vocal é a que se

faz utilizando fórmulas pré-estabelecidas, longas ou breves (jaculatórias), sejam elas tomadas da Sagrada Escritura (o *Pai-nosso*, a *Ave-Maria...*) ou recebidas da tradição espiritual (o *Veni Sancte Spiritus*, a *Salve Rainha*, o *Lembraí-vos...*).

Tudo isso, é óbvio, com a condição de que as expressões ou fórmulas recitadas vocalmente sejam verdadeira oração, que cumpram com o requisito de serem rezadas não somente com os lábios, mas com a mente e o coração. Por isso São Josemaria afirma: “Devagar. Repara no que dizes, quem o diz e a quem. Porque esse falar às pressas sem lugar para a reflexão, é ruído, chacoalhar de latas. E te direi, com Santa Teresa, que a isso não chamo oração, por muito que mexas os lábios” (*Caminho*, 85).

As preces vocais desempenham um papel decisivo na pedagogia da

oração, principalmente no início do relacionamento com Deus. De fato, pela aprendizagem do sinal da Cruz e de orações vocais, a criança, e às vezes o adulto também, começa a vivência concreta da fé e, portanto, da vida de oração. No entanto, a importância da oração vocal, não está limitada ao começo do diálogo com Deus, mas deve acompanhar a vida espiritual durante todo o seu desenvolvimento.

Meditar significa aplicar o pensamento na consideração de uma realidade ou uma ideia, com o intuito de conhecê-la e compreendê-la com mais profundidade e perfeição. Para um cristão a meditação, que com frequência é designada como oração mental, leva a orientar o pensamento a Deus (tal e como Ele se revelou ao longo da história de Israel) e de modo pleno e definitivo, em Cristo. E, a partir de Deus, ele dirige o olhar para sua própria existência com o

fim de julgá-la e adequá-la ao mistério da vida, comunhão e amor que Deus revelou.

A meditação pode desenvolver-se de modo espontâneo, a partir dos momentos de silêncio que acompanham ou seguem as orações litúrgicas, ou também a partir da leitura de algum texto bíblico ou mesmo de algum autor espiritual. Em outros momentos, pode se realizar em momentos destinados especificamente a meditar. Em todo caso é claro que, especialmente no começo, mas não somente, requer esforço, desejo de aprofundar no conhecimento de Deus e da sua vontade, o que leva consigo um empenho pessoal e efetivo de melhora na vida cristã. Nesse sentido, pode afirmar-se que “a meditação é sobretudo uma procura” (*Catecismo*, 2705); convém também acrescentar que se trata não da busca de *algo*, mas de *Alguém*. A

meditação cristã tende não somente, nem primariamente, a compreender algo (em última instância, o modo de proceder e de manifestar-se de Deus), mas a encontrar-se com Ele e ao encontrá-Lo identificar-se com sua vontade e unir-se a Ele.

O desenvolvimento da experiência cristã e, nela e com ela o da oração, conduz a uma comunicação entre o cristão e Deus, comunicação cada vez mais contínua, mais pessoal, mais íntima. É nesse horizonte que se situa a oração à qual o *Catecismo* qualifica de contemplativa e que é fruto de um crescimento na vivência teologal, com o fluir de uma viva experiência da proximidade amorosa de Deus. Como consequência, o relacionamento com Ele se torna cada vez mais direto, familiar e confiante e chega a ir além do pensamento reflexivo e das palavras, atingindo na vida uma íntima comunhão com Ele.



“O que é esta oração?”, interroga-se o *Catecismo da Igreja Católica*, no começo do capítulo dedicado à oração contemplativa, e em seguida responde afirmando, com palavras de Santa Teresa de Jesus, que não é outra coisa senão “um diálogo íntimo de amizade em que conversamos a sós com esse Deus por quem nos sabemos amados” (*Livro da vida*, 8, 5). A expressão oração contemplativa, tal e como é mencionada no *Catecismo da Igreja Católica*, e muitas outras obras anteriores e posteriores, remete ao que se pode qualificar como ápice da contemplação: o momento no qual o espírito é conduzido, pela ação da graça, até o umbral do divino, transcendendo toda a realidade. Mas também, em sentido mais amplo, remete a um crescimento vivo e sentido da presença de Deus e o desejo de uma profunda comunhão com Ele, quer seja nos momentos especialmente dedicados à oração,

quer seja no conjunto da vida. A oração, portanto, está destinada a envolver integralmente a pessoa humana (inteligência, vontade, sentimentos) até chegar ao centro do coração para mudar as suas disposições, para dar forma a toda a vida do cristão, fazendo dele outro Cristo.

Com a expressão “contemplativos no meio do mundo”, São Josemaria resumia um dos traços essenciais do espírito do Opus Dei, afirmando que o cristão comum, chamado a santificar-se no meio do mundo, pode alcançar a plenitude da contemplação sem precisar afastar-se da sua condição secular. Segundo São Josemaria, o cristão comum é chamado a ser contemplativo precisamente *em e através* da sua vida diária, já que a contemplação não se limita a momentos concretos durante o dia (tempos expressamente dedicados à oração

peçoal e litúrgica, participação na Santa Missa etc.), mas pode abarcar todo o dia, até chegar a ser uma oração contínua, onde a alma “se sente e se sabe também fitada amorosamente por Deus, em todos os momentos” (*Amigos de Deus*, 307). Por isso afirma: “quisera que hoje (...) 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” (*Amigos de Deus*, 238).

## **Condições e características da oração**

A oração, como todo ato plenamente pessoal, requer atenção e intenção, consciência da presença de Deus e diálogo simples e sincero com Ele. A

condição para que tudo isso seja possível é o *recolhimento*. A palavra recolhimento significa a ação pela qual a vontade, pela sua capacidade de domínio sobre as forças que integram a natureza humana, procura moderar a tendência à dispersão, promovendo desse modo o sossego e a serenidade interiores. Essa atitude é essencial nos momentos especialmente dedicados à oração, deixando de lado outras tarefas e procurando evitar distrações. Mas não deve ficar limitada a esses tempos: deve estender-se até chegar ao recolhimento habitual, que se identifica com uma fé e um amor que, preenchendo o coração, levam a procurar viver todas as ações fazendo referência (implícita ou explícita) a Deus.

Outra condição para a oração é a *confiança*. Sem uma plena confiança em Deus e em seu amor, não haverá

oração, pelo menos oração sincera e capaz de superar as provas e dificuldades. Não se trata da confiança em que uma petição seja atendida, mas da segurança que temos em quem sabemos que nos ama e nos compreende, e diante de quem podemos, portanto, abrir sem reservas o próprio coração (Cfr. *Catecismo*, 2734-2741).

Em ocasiões a oração é um diálogo que brota facilmente, inclusive acompanhado de alegria e consolo, no mais fundo da alma. Mas em outros momentos, talvez com mais frequência, pode ser preciso atuar com decisão e empenho. Então, pode insinuar-se o desalento que leva a pensar que o tempo dedicado ao relacionamento com Deus carece de sentido (Cfr. *Catecismo*, n. 2728). Nesses momentos, se manifesta a importância de outra das qualidades da oração: *a perseverança*. A razão de ser da oração não é a obtenção de

benefícios, nem a busca de satisfações, complacências ou consolos, mas a comunhão com Deus; por isso a necessidade e o valor da perseverança na oração, que é sempre – com ânimo e alegria, ou sem eles – um encontro vivo com Deus. (Cfr. *Catecismo* 2742-2745, 2746-2751).

Outra característica específica e fundamental da oração cristã é o seu *caráter trinitário*. É fruto da ação do Espírito Santo, que infundindo e estimulando a fé a esperança e o amor, leva o homem a crescer na presença de Deus, até saber-se ao mesmo tempo na terra – na qual vive e trabalha – e no céu, que está presente, pela graça, no próprio coração. O cristão que vive de fé se sabe convidado a relacionar-se com os anjos e os santos, com Santa Maria e, de modo especial, com Cristo, o Filho de Deus encarnado em cuja

humanidade percebe a divindade de sua pessoa.

## **Necessidade da oração cristã**

À luz de tudo o que vimos, fica claro que a oração não é algo opcional para a vida espiritual, mas sim é uma necessidade vital, como afirma o *Catecismo da Igreja Católica* (n. 2744): “Orar é uma *necessidade vital*. A prova contrária não é menos convincente: se não nos deixarmos levar pelo Espírito, cairemos de novo na escravidão do pecado (Cfr. Gl 5, 16-25). Como o Espírito Santo pode ser “nossa Vida”, se nosso coração está longe dele? *Nada se compara em valor à oração; ela toma possível o que é impossível, fácil o que é difícil. É impossível que caia em pecado o homem que reza* (São João Crisóstomo, *Anna*, 4, 5:PG 54, 666). *Quem reza certamente se salva; quem não reza certamente se condena*





oração para ter vida espiritual e progredir nessa vida. Por exemplo, escreveu Santa Teresa de Jesus: “Há pouco dizia-me um grande letrado que as almas que não têm oração são como um corpo com paralisia ou aleijado, que ainda que tenha pés e mãos, neles não pode mandar”<sup>[1]</sup> E São Francisco de Sales pregava em um sermão: “Somente os animais não oram, por isso os homens que não rezam a eles se assemelham”<sup>[2]</sup>. Por sua vez, São Josemaria Escrivá afirma: “Santo, sem oração?!... – Não acredito nessa santidade. (*Caminho*, 107).

---

## **Bibliografia básica**

- Catecismo da Igreja Católica, 2558-2758.

## **Leituras recomendadas**

— Congregação para a Doutrina da Fé, A meditação cristã. Carta “Orationis Formas” Introdução e Comentários, 15/10/1989.

— *Catequeses do Papa Bento XVI sobre a oração*. Textos das catequeses que o Papa Bento XVI proferiu nas audiências gerais das quartas-feiras, de maio de 2011 a outubro de 2012.

— *Catequeses do Papa Francisco sobre o Pai Nosso*. Textos das catequeses que o Papa Francisco proferiu durante as audiências gerais das quartas-feiras, de dezembro de 2018 a maio de 2019.

— *Catequeses do Papa Francisco sobre a oração*. Textos das catequeses que o Papa Francisco proferiu durante as audiências gerais das quartas-feiras de maio de 2020 a junho de 2021.

— São Josemaria, Homilias *O triunfo de Cristo na humildade* A Eucaristia,

mistério de fé e de amor; *A Ascensão do Senhor aos céus; O Grande Desconhecido e Por Maria, a Jesus, em É Cristo que passa*, 12-21, 83-94, 117-126, 127-138 y 139-149; Homilias *A relação com Deus; Vida de oração e Rumo à santidade*, em *Amigos de Deus*, 142-153, 238-257, 294-316.

---

[1] Santa Teresa de Jesus *Moradas do castelo interior. Primeiras moradas*, 1, 6, em *Obras completas*.

[2] São Francisco de Sales, *Obras de São Francisco de Sales*

---