

## 39. A oração

A oração é necessária para a vida espiritual: é a respiração que permite que a vida do espírito se desenvolva, e atualiza a fé na presença de Deus e de seu amor.

09/02/2016

A oração é necessária para a vida espiritual: é a respiração que permite que a vida do espírito se desenvolva, e atualiza a fé na presença de Deus e de seu amor.

### 1. O que é a oração<sup>[1]</sup>

Em português conta-se com dois vocábulos para designar a relação consciente e coloquial do homem com Deus: prece e oração. A palavra *prece* provem do verbo latino *precor*, que significa rogar, ir a alguém solicitando um benefício. O termo *oração* provem do substantivo latino *oratio*, que significa fala, discurso, linguagem.

As definições que se dão da oração costumam refletir estas diferenças de matiz que acabamos de encontrar ao aludir à terminologia. Por exemplo, São João Damasceno, considera-a como “a elevação da alma a Deus e a petição de bens convenientes”[2]; enquanto para São João Clímaco trata-se mais de uma “conversa familiar e união do homem com Deus”[3].

A oração é absolutamente necessária para a vida espiritual. É como a respiração que permite que a vida do

espírito se desenvolva. Na oração atualiza-se a fé na presença de Deus e no seu amor. Fomenta-se a esperança que leva a orientar a vida para Ele e a confiar em sua providência. E o coração engrandece ao responder com o próprio amor ao Amor divino.

Na oração, a alma, conduzida pelo Espírito Santo a partir do mais fundo de si mesma[4], une-se a Cristo, mestre, modelo e caminho de toda oração cristã[5], e com Cristo, por Cristo e em Cristo, dirige-se a Deus Pai, participando da riqueza do viver trinitário[6]. Daí a importância que na vida de oração tem a Liturgia e, em seu centro, a Eucaristia.

## **2. Conteúdos da oração**

Os conteúdos da oração, como os de todo diálogo de amor, podem ser múltiplos e variados. Cabe, no entanto, destacar alguns especialmente significativos:

## ***Petição***

É frequente a referência à oração *impetratória* ao longo de toda a Sagrada Escritura; também nos lábios de Jesus, que não só recorre a ela, mas convida-nos a pedir, encarecendo o valor e a importância de uma prece simples e confiante. A tradição cristã reiterou esse convite, pondo-a em prática de muitas maneiras: petição de perdão, petição a própria salvação e a 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, embora por vezes difuso, da realidade de Deus (ou mais genericamente de um ser superior), provoca a tendência a dirigir-se a Ele, solicitando a sua proteção e a sua ajuda. Certamente a oração não se limita à petição, mas a petição é uma

manifestação decisiva da oração, que reconhece e exprime a condição de criatura do ser humano e a sua dependência absoluta de um Deus cujo amor a fé nos dá a conhecer de forma plena[7].

### ***Ação de graças***

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 desde o princípio até o fim a Sagrada Escritura e a história da espiritualidade. Uma e outra põem de manifesto que, quando essa atitude arraiga na alma, dá lugar a um processo que leva a reconhecer como dom divino todos os acontecimentos, não somente as realidades que a experiência imediata considera como gratificantes, mas também as

aparentemente negativas ou adversas.

Consciente de que os acontecimentos estão sob o desígnio amoroso de Deus, o fiel sabe que tudo redundará no bem de quem – todos os homens – é objeto do amor divino[8]. “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 te fez difícil de palavra... Dá-Lhe graças por tudo, porque tudo é bom”[9].

### ***Adoração e louvor***

É parte essencial da oração, reconhecer e proclamar a grandeza de Deus, a plenitude de seu ser, a infinitude da sua bondade e do seu

amor. Podemos chegar ao louvor a partir da consideração da beleza e magnitude do universo, como acontece em múltiplos textos bíblicos[10] e em numerosas orações da tradição cristã[11]; ou a partir das obras grandes e maravilhosas que Deus opera na história da salvação, como ocorre no Magnificat[12] ou nos grandes hinos paulinos[13]; ou de fatos pequenos e inclusive mínimos nos que se manifesta o amor de Deus.

Em todo caso, o que caracteriza o louvor é que nele o olhar vai diretamente ao próprio Deus, tal e 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”[14]. Está, por isso, intimamente unida à adoração, ao

reconhecimento, não só intelectual, mas existencial, da pequenez de tudo criado em comparação com o Criador e, em consequência, à humildade, à aceitação da indignidade pessoal diante de quem nos transcende até o infinito; à maravilha que causa o fato de que esse Deus, ao que os anjos e o universo inteiro rendem homenagem, se dignou não só a fixar seu olhar no homem, mas habitar no homem; mais ainda, a se encarnar.

Adoração, louvor, petição, ação de graças resumem as disposições de fundo que dão forma a totalidade do diálogo entre o homem e Deus. Seja qual for o conteúdo concreto da oração, quem reza o faz sempre, de uma forma ou de outra, explícita ou implicitamente, adorando, louvando, suplicando, implorando ou dando graças a esse Deus ao qual venera, ama e no qual confia. É importante reiterar, ao mesmo tempo, que os conteúdos concretos da oração



poderão ser muito variados. Em ocasiões se irá à oração para considerar passagens da Escritura, para aprofundar em alguma verdade cristã, para reviver a vida de Cristo, para sentir a proximidade de Santa Maria... Outras vezes, a oração iniciará a partir da própria vida para compartilhar com Deus as alegrias e os desejos, os sonhos e os problemas que a vida traz consigo; ou para encontrar apoio ou consolo; ou para examinar ante Deus o próprio comportamento e chegar a propósitos e decisões; ou mais simplesmente para comentar com quem sabemos que nos ama as incidências da jornada.

Encontro entre o que crê e o Deus em quem se apoia e pelo que se sabe amado, a oração pode versar sobre todas as incidências que conformam a vida, e sobre todos os sentimentos que o coração pode experimentar. “Escreveste-me: ‘Orar é falar com

Deus. Mas de quê?’ – De quê? D’Ele 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!”[15]. Seguindo uma e outra via, a oração será sempre um encontro íntimo e filial entre o homem e Deus, que fomentará o sentido da proximidade divina e conduzirá a viver a cada dia da existência olhando para Deus.

### **3. Expressões ou formas da oração**

Atendendo aos modos ou formas de manifestar-se a 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 regrada e 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 estrutura sua exposição distinguindo entre: oração vocal, meditação e oração de contemplação. Uma característica fundamental lhes é comum [às três formas de oração]: 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”[16]. Uma análise do texto mostra que o Catecismo, ao empregar essa terminologia, não se refere a três graus da vida de oração, mas sim a dois caminhos: a oração vocal e a meditação, apresentando ambas como aptas para conduzir a esse cume na vida de oração que é a contemplação. Em nossa exposição vamos seguir este esquema.

## ***Oração vocal***

A expressão “oração vocal” refere-se a uma oração que se expressa vocalmente, isto é, mediante palavras articuladas ou pronunciadas. Esta primeira aproximação, embora precisa, não chega ao fundo do assunto. Pois, por um lado, todo diálogo interior, mesmo que possa ser descrito como exclusiva ou predominantemente mental, faz referência, no ser humano, à linguagem; e, às vezes, à linguagem articulada em voz alta, também na intimidade do próprio quarto. Por outro lado, deve-se afirmar que a oração vocal não é apenas questão de palavras, mas sobretudo de pensamento e de coração. Por isso é mais correto dizer que a oração vocal é a que se faz utilizando fórmulas pré-estabelecidas tanto longas como breves (jaculatórias), tomadas da Sagrada Escritura (o *Pai Nosso*, ou a

*Ave Maria...*), ou da tradição espiritual (o *Veni Sancte Spiritus*, a *Salve Rainha*, o *Lembraí-vos...*).

Tudo isso, como é óbvio, com a condição de que as expressões ou fórmulas recitadas vocalmente sejam verdadeira oração, isto é, que cumpram o requisito de que quem as recita o faça não só com a boca, mas com a mente e o coração. Se faltasse essa devoção, se não houvesse consciência de quem é Aquele a que a oração se dirige, do que é dito na oração de quem é que a diz, então, como afirma com expressão gráfica Santa Teresa de Jesus, não se pode falar propriamente de oração “ainda que muito se mexam os lábios”[17].

A oração vocal possui um papel decisivo na pedagogia da prece, sobretudo no início do relacionamento com Deus. De fato, mediante a aprendizagem do sinal da Cruz e de orações vocais a criança, e

com frequência também o adulto, é introduzida na vivência concreta da fé e, portanto, da vida de oração. Não obstante, o papel e a importância da oração vocal não se limita ao início do diálogo com Deus, mas está chamada a acompanhar a vida espiritual ao longo do seu desenvolvimento.

### ***A meditação***

Meditar significa aplicar o pensamento à consideração de uma realidade ou de uma ideia com o desejo de conhecê-la e compreendê-la com maior profundidade e perfeição. Para um cristão, a meditação – à que com frequência se designa também oração mental – implica orientar o pensamento para Deus tal e como se revelou ao longo da história de Israel e definitiva e plenamente em Cristo. E, a partir de Deus, dirigir o olhar à própria existência para apreciá-la e adaptá-la

ao mistério de vida, comunhão e amor que Deus deu a conhecer.

A meditação pode ocorrer espontaneamente, surgindo nos momentos de silêncio que acompanham ou seguem às celebrações litúrgicas ou após a leitura de um texto bíblico ou de uma passagem de algum autor espiritual. Em outros momentos pode concretizar-se através da dedicação de tempos especificamente destinados a isso. Em qualquer caso, é óbvio que – especialmente no princípio, mas não só então – implica esforço, desejo de aprofundar no conhecimento de Deus e da sua vontade, e compromisso pessoal efetivo para melhorar a vida cristã. Nesse sentido, pode-se dizer que “a meditação é, sobretudo, uma busca”[18]; embora devamos acrescentar que não se trata da busca de *algo*, mas de *Alguém*. O que a meditação cristã procura fazer não

é só, nem principalmente, compreender algo (em última instância, entender o modo de proceder e de se manifestar de Deus), mas encontrar com Ele e, encontrando-O, identificar-se com a sua vontade e se unir a Ele.

### ***A oração contemplativa***

O desenvolvimento da experiência cristã, e, nela e com ela, o da oração, conduzem a uma comunicação entre o fiel e Deus, a cada vez mais contínua, mais pessoal e mais íntima. Nesse horizonte situa-se a oração que o Catecismo qualifica de contemplativa, que é fruto de um crescimento na vivência teologal do que brota uma consciência da proximidade amorosa de Deus. Como resultado, o relacionamento com Ele se torna cada vez mais direto, familiar e confiante, e inclusive, sem necessidade de palavras ou do pensamento reflexo, chegamos a



viver de fato em comunhão íntima com Ele.

“O que é a oração mental?”, interroga-se o Catecismo ao começo da parte dedicada à oração contemplativa, para responder em seguida afirmando, com palavras tomadas de Santa Teresa de Jesus, que é apenas “um relacionamento íntimo de amizade em que conversamos muitas vezes a sós com esse Deus por quem nos sabemos amados”[19]. A expressão *oração contemplativa*, utilizada no Catecismo e em outros muitos escritos anteriores e posteriores, refere-se ao que pode ser descrito como o cume da contemplação; isto é, o momento em que, por ação da graça, o espírito é conduzido ao limiar do divino transcendendo todas as outras realidades. Mas também, e mais amplamente, a um crescimento vivo e sentido da presença de Deus e do desejo de uma profunda

comunhão com Ele. E isso, tanto nos tempos dedicados especialmente à oração, quanto no conjunto da vida. A oração, em suma, é chamada a envolver toda a pessoa humana – inteligência, vontade e sentimentos –, chegando ao centro do coração para mudar as suas disposições, dar forma toda a vida do cristão, fazendo dele outro Cristo[20].

#### **4. Condições e características da oração**

A oração, como todo ato plenamente pessoal, requer atenção e intenção, consciência da presença de Deus e diálogo efetivo e sincero com Ele. Condição para que tudo isso seja possível é o *recolhimento*. A palavra *recolhimento* significa a ação pela qual a vontade, em virtude da capacidade de dominar as forças que compõem a natureza humana, procura moderar a tendência à dispersão, promovendo assim a

calma interior e a serenidade. Esta atitude é essencial nos momentos dedicados especialmente à oração, evitando outras tarefas e tentando impedir as distrações. Mas não deve limitar-se a esses tempos: deve estender-se, ao recolhimento habitual, que se identifica com uma fé e um amor que, enchendo o coração, leva a tentar viver todas as ações em referência a Deus, expressa ou implicitamente.

Outra condição é a *confiança*. Sem uma confiança plena em Deus e no seu amor, não haverá oração, pelo menos oração sincera e capaz de superar as provas e dificuldades. Não se trata só da confiança em que uma determinada petição seja atendida, mas da segurança que se tem em quem sabemos que nos ama e nos compreende, e ante quem se pode, portanto, abrir sem reservas o próprio coração[21].

Às vezes, a oração é diálogo que brota facilmente, inclusive acompanhado de gozo e consolo, do fundo da alma; mas em outros momentos – talvez com mais frequência – pode exigir decisão e empenho. Então pode aparecer o desalento que leva a pensar que o tempo dedicado ao trato com Deus não tem sentido[22]. Nestes momentos, manifesta-se a importância de outra das qualidades da oração: a perseverança. A razão de ser da oração não é obter benefícios, nem satisfações, complacências ou consolos, mas a comunhão com Deus; daí a necessidade e o valor da perseverança na oração, que é sempre, com ou sem ânimo e alegria, um encontro vivo com Deus[23].

Um traço específico, 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 a crescer na presença de Deus, até a pessoa ter consciência de estar mesmo tempo na terra, onde vive e trabalha, e no céu, presente pela graça que se encontra no próprio coração[24]. O cristão que vive de fé, é convidado a conversar com os anjos e os Santos, com Santa Maria e, de modo especial, com Cristo, Filho de Deus encarnado, em cuja humanidade percebe a divindade da sua pessoa. E, seguindo esse caminho, a reconhecer a realidade de Deus Pai e do seu amor infinito, e a entrar a cada vez com mais profundidade em uma relação cheia de confiança com Ele.

A oração cristã é por isso e de modo eminente uma oração filial. A oração de um filho que, em todo momento – na alegria e na dor, no trabalho e no descanso – se dirige com simplicidade e sinceridade ao seu Pai para colocar em suas mãos os

afazeres e sentimentos que experimenta no próprio coração, com a segurança de encontrar nele entendimento e acolhida. Mais ainda, um amor onde tudo encontra sentido.

*José Luis Illanes*

## **Bibliografia básica**

*Catecismo da Igreja Católica*, 2558-2758.

## **Leituras recomendadas**

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

J. Echevarría, *Itinerarios de vida espiritual*, Planeta, Barcelona 2001, pp. 99-114.

J.L. Illanes, *Tratado de teología espiritual*, Eunsa, Pamplona 2007, pp. 427-483.

M. Belda, *Guiados pelo Espírito de Deus. Curso de Teología Espiritual*, Palavra, Madri 2006, pp. 301-338.

.....

[1] A Igreja professa a sua Fé no Símbolo dos Apóstolos (*Primeira parte destes resumos*). Celebra o Mistério, isto é, a realidade de Deus e de seu amor à que nos abre a fé, na Liturgia sacramental (*Segunda parte*). Como fruto dessa celebração do Mistério os fiéis recebem uma vida nova que lhes leva a viver de acordo com a condição de filhos de Deus (*Terceira parte*). Essa comunicação ao homem da vida divina reclama ser

recebida e vivida em atitude de relação pessoal com Deus: esta relação expressa-se, desenvolve e potencializa na oração (*Quarta parte*).

[2] São João Damasceno, *De fide orthodoxa*, III, 24; PG 94,1090.

[3] São João Clímaco, *Scala paradisi*, grau28; PG 88, 1129.

[4] cfr. *Catecismo*, 2562.

[5] cfr. *Catecismo*, 2599 ss.

[6] cfr. *Catecismo*, 2559-2564.

[7] cfr. *Catecismo*, 2629.2635.

[8] cfr. *Rm* 8, 28.

[9] São Josemaria, *Caminho*, 268.

[10] Cfr. por exemplo, *Sal* 19; *Se* 42, 15-25; *Dn* 3, 32-90.



[11] Remetemos a dois das mais claras e conhecidas: os “Louvores ao Deus Altíssimo” e o “Cântico do irmão sol” de São Francisco de Assis.

[12] *Lc* 1, 46-55.

[13] Ver, por exemplo, *Ef* 1, 3-14.

[14] *Catecismo*, 2639.

[15] São Josemaria, *Caminho*, 91.

[16] *Catecismo*, 2699.

[17] Santa Teresa de Jesus, *Primeiras Moradas*, c. 1, 7, em *Obras completas*, ed. de Efrem da Mãe de Deus e Ou. Steggink, Madri 1967, p. 366.

[18] *Catecismo*, 2705,

[19] Santa Teresa de Jesus, Livro da vida, c. 8, n. 5, em *Obras completas*, p. 50; cfr. *Catecismo*, 2709.

[20] cfr. *Ga* 2,20.

[21] cfr. *Catecismo*, 2734-2741.

[22] cfr. *Catecismo*, n. 2728.

[23] cfr. *Catecismo*, 2742-2745,  
2746-2751.

[24] Cfr. São Josemaria, *Entrevistas  
com Mons. Josemaria Escrivá*, 116.

---

pdf | Documento gerado  
automaticamente de [https://  
opusdei.org/pt-br/article/tema-39-a-  
oracao/](https://opusdei.org/pt-br/article/tema-39-a-oracao/) (16/02/2026)