

Para mim, viver é Cristo (2): Caminhos de contemplação. Unidade entre oração e evangelização

Introduzir-nos por caminhos de contemplação significa deixar agir o Espírito Santo para que Ele faça refletir em nós a face de Cristo em todas as situações da nossa vida.

07/09/2019

Descarregar livro completo «Para mim, viver é Cristo»

Uma das atitudes que os Evangelhos mais ressaltam de Jesus enquanto cumpre a Sua missão é a frequência com que recorre à oração. O ritmo do Seu ministério está, em certo sentido, marcado pelos momentos em que se dirige ao Pai. Jesus recolhe-se em oração antes do Seu Batismo (Lc 3, 21), na noite anterior à eleição dos Doze (Lc 6, 12), no monte antes da Transfiguração (Lc 9, 28), no Horto das Oliveiras enquanto se prepara para enfrentar a Paixão (Lc 22, 41-44). O Senhor dedicava muito tempo à oração: ao anoitecer ou a noite inteira, ou muito cedo, de madrugada, ou no meio de dias de intensa pregação; na realidade orava

constantemente, e recomendou repetidamente aos discípulos «a necessidade de orar sempre e não desfalecer» (Lc 18, 1).

Porquê esse exemplo e essa insistência do Senhor? Porque é necessária a oração? Na realidade, esta responde aos desejos mais íntimos do homem, que foi criado para entrar em diálogo com Deus e contemplá-l'O. Mas a oração é, sobretudo, um dom de Deus, um presente que Ele nos oferece: «o Deus vivo e verdadeiro chama incansavelmente cada pessoa ao encontro misterioso da oração. Esta iniciativa de amor do Deus fiel é sempre a primeira na oração, o caminhar do homem é sempre uma resposta»^[1].

Para imitar Cristo e participar da Sua Vida, é imprescindível sermos almas de oração. Através da contemplação do Mistério de Deus, revelado em

Jesus Cristo, a nossa vida vai-se transformando na Sua. Torna-se realidade aquilo que S. Paulo comentava aos coríntios: «Todos nós, que com o rosto descoberto refletimos como num espelho a glória do Senhor, vamos sendo transformados na Sua própria imagem, cada vez mais gloriosos, conforme age em nós o Espírito do Senhor» (1Cor 3, 18). Tal como S. Paulo, todos os cristãos estão chamados a refletir no rosto a face de Cristo: nisto consiste *ser apóstolos*, ser mensageiros do amor de Deus, que se experimenta na primeira pessoa durante os momentos de oração. Percebe-se, portanto, a atualidade do convite a «meter-se mais na oração contemplativa no meio do mundo e ajudar os outros a ir por *caminhos de contemplação*^[2]»^[3].

Acolher o dom de Deus

O apóstolo cresce ao ritmo da oração; a renovação pessoal no impulso evangelizador parte da contemplação. O Papa recorda que «a melhor motivação para nos decidirmos a comunicar o Evangelho é contemplá-lo com amor, é determinos nas suas páginas e lê-lo com o coração. Se o abordamos dessa maneira, a sua beleza deslumbra-nos, volta a cativar-nos uma e outra vez»^[4]. Por isso, é fundamental recuperar «um espírito *contemplativo*, que nos permita redescobrir, cada dia, que somos depositários de um bem que humaniza, que ajuda a levar uma vida nova. Não há nada melhor para transmitir aos outros»^[5].

Os Evangelhos apresentam-nos diferentes personagens, cujo encontro com Cristo muda a sua vida e converte em portadoras da mensagem salvadora do Senhor. Uma delas é a mulher samaritana

que, como relata S. João, vai simplesmente buscar água ao poço junto do qual está sentado Jesus a descansar. E é Ele quem começa o diálogo: «Dá-me de beber» (Jo 4, 10). À primeira vista, a samaritana não se mostra muito disposta a continuar a conversa: «Como é que tu, sendo judeu, me pedes de beber a mim, que sou uma mulher samaritana?» (Jo 4,9). Mas o Senhor fá-la ver que, na realidade, Ele é *essa água* que ela procura: «Se conhecesses o dom de Deus... (Jo 4, 10), aquele que beber da água que Eu lhe der jamais terá sede, porque a água que Eu lhe der tornar-se-á nele uma nascente de água a jorrar para a vida eterna.» (Jo 4, 14). Depois, uma vez trespassado o coração da samaritana, revela-lhe com clareza e simplicidade que conhece o seu passado (Jo 4, 17-18), mas com tal amor que ela não se sente nem desanimada nem repudiada. Pelo contrário, Jesus fá-la participar de um universo novo, fá-la

entrar num mundo que vive com esperança, pois chegou o momento da reconciliação, o momento em que se abrem as portas da oração para todos os homens: «Acredita-me, mulher, vai chegar a hora em que nem neste monte nem em Jerusalém adorareis o Pai. (...) Mas vai chegar a hora, e já chegou, em que os verdadeiros adoradores hão-de adorar o Pai em espírito e em verdade» (Jo 4, 21.23).

No diálogo com Jesus, a samaritana descobre a verdade de Deus e a da sua própria vida. Acolhe o dom de Deus e converte-se radicalmente. Por isso, a Igreja viu nesta passagem evangélica uma das imagens mais sugestivas sobre a oração: «Jesus tem sede, a Sua petição vem das profundezas de Deus que nos deseja. A oração, saibamo-lo ou não, é o encontro da sede de Deus e da sede do homem. Deus tem sede de que tenhamos sede d'Ele»^[6]. A oração é

uma manifestação da iniciativa de Deus, que sai em busca do homem, e espera a sua resposta para o transformar em seu amigo. Por vezes, parece que somos nós quem toma a iniciativa de dedicar a Deus um tempo de oração mas, na realidade, isso é já uma resposta ao Seu chamamento. A oração vive-se como um chamamento recíproco: Deus procura-me e espera-me, e eu necessito de Deus e procuro-O.

Tempo para Deus

O homem tem sede de Deus, ainda que com frequência não o saiba reconhecer, e recuse mesmo recorrer às fontes de água viva, que são os momentos dedicados à oração. A história da samaritana, neste sentido, repete-se em muitas almas: Jesus que pede um pouco de atenção, que procura suscitar um diálogo dentro do coração num momento que talvez pareça inoportuno. Dá a impressão

de que esses minutos diários são demasiados, que não há espaço numa agenda tão apertada! Mas, quando nos deixamos envolver pelo Senhor nesse diálogo contemplativo, então descobrimos que a oração não é algo *que eu faço por Deus* mas, sobretudo, um dom que Deus me concede e que eu acolho simplesmente.

Dedicar tempo ao Senhor não é simplesmente uma tarefa entre outras, uma carga mais num horário muitas vezes exigente. É acolher um presente infinitamente valioso, uma pérola preciosa ou um tesouro escondido na normalidade da vida corrente, que necessitamos de cuidar com delicadeza.

A escolha do momento da oração depende de uma vontade determinada em deixar-se conquistar pelo Amor: não se faz oração quando se tem tempo, mas

consegue-se tempo para fazer oração. Quando se condiciona a oração aos ‘furos’ que aparecerem no horário, possivelmente não se conseguirá fazê-la com regularidade. A escolha do momento é reveladora dos segredos do coração; manifesta o lugar que ocupa o amor a Deus na hierarquia dos nossos interesses diários^[7].

Orar é sempre possível: o tempo do cristão é o de Cristo ressuscitado, que está connosco todos os dias (Mt 28, 20). A tentação mais frequente para nos afastarmos da oração é uma certa falta de fé, que se manifesta por uma preferência de facto: «Apresentam-se como prioritários mil trabalhos e cuidados que se consideram mais urgentes; uma vez mais, é o momento da verdade do coração e de clarificar preferências»^[8]. O Senhor é o primeiro. Por esse motivo, é muito conveniente determinar a hora

adequada para a oração, aconselhando-se na direção espiritual, para adaptar esse plano às circunstâncias pessoais.

S. Josemaria teve muitos momentos de oração no carro, durante as viagens que realizava por motivos apostólicos; no elétrico, ou caminhando pelas ruas de Madrid, quando não tinha outra possibilidade. Quem tem que santificar-se no meio da vida corrente pode encontrar-se em situações semelhantes: um pai ou uma mãe de família, algumas vezes, não terão outra opção a não ser orar ao Senhor enquanto cuidam dos filhos pequenos; será muito grato a Deus. Em todo o caso, recordar que o Senhor nos espera, e tem preparadas as graças de que necessitamos para no-las oferecer na oração, pode ajudar na escolha do tempo e lugar mais adequados.

O combate da oração

Considerar que a oração é uma arte, implica reconhecer que sempre se pode crescer nela, deixando atuar cada vez mais nas nossas almas a graça de Deus. Neste sentido, a oração também é combate^[9]. É luta, em primeiro lugar, contra nós próprios. As distrações invadem a mente quando procuramos o silêncio interior; revelam-nos aquilo a que o coração está apegado e podem converter-se numa luz para pedir ajuda a Deus^[10].

O nosso tempo está marcado pela multiplicação das possibilidades tecnológicas que facilitam a comunicação em muitos sentidos, mas que também aumentam as ocasiões de distração. Pode dizer-se que nos encontramos perante um novo desafio para o crescimento da vida contemplativa: aprender a viver o silêncio interior rodeados de muito

ruído exterior. Em muitos ambientes, apercebemo-nos da primazia da gestão sobre a reflexão ou o estudo; habituámo-nos a trabalhar em *multitasking*, prestando atenção simultânea a muitas tarefas, o que facilmente pode levar a viver no imediatismo da ação-reação. No entanto, perante este panorama, revalorizaram-se algumas atitudes como a atenção ou a concentração, que se apresentam como um modo de proteger a capacidade de nos determos e aprofundarmos no que realmente vale a pena.

O silêncio interior apresenta-se como uma condição necessária para a vida contemplativa. Liberta-nos do *apego* ao imediato, ao fácil, ao que distrai mas não preenche, de modo que nos possamos centrar no nosso verdadeiro bem: Jesus Cristo, que vem ao nosso encontro na oração.

O recolhimento interior implica um movimento que vai da dispersão em muitas atividades para a interioridade. Aí é mais simples encontrar Deus, e reconhecer a Sua presença no que Ele faz quotidianamente nas nossas vidas – detalhes do dia a dia, luzes recebidas, atitudes de outras pessoas – e assim poder manifestar-Lhe a nossa adoração, arrependimento, petição, etc. Por isso, o recolhimento interior é fundamental para uma alma contemplativa no meio do mundo: «A verdadeira oração, a que absorve todo o indivíduo, não a favorece tanto a solidão do deserto como o recolhimento interior»^[11].

À procura de novas luzes

A oração, ao ser também procura do homem, implica o desejo de não se conformar com um modo rotineiro de se dirigir ao Senhor. Se todas as relações duradouras implicam o

desejo contínuo de renovar o amor, a relação com Deus que se cria especialmente nos momentos dedicados exclusivamente a Ele, também deveria caraterizar-se por este desejo.

«Na tua vida, se te propuseres isso, tudo pode ser objeto de oferecimento ao Senhor, motivo de colóquio com o teu Pai do Céu, que sempre guarda e concede luzes novas»^[12]. Certamente, essas luzes são concedidas pelo Senhor, contando com a procura apaixonada dos seus filhos, com a disposição de escutar com simplicidade a palavra que nos dirige, deixando de lado a ideia de que já não há nada novo por descobrir. Nisto, é um exemplo a atitude da samaritana junto ao poço: embora a sua vida de fé estivesse arrefecida, guardava dentro do seu coração o desejo da chegada do Messias.

Esta aspiração traduzir-se-á em voltar a levar os acontecimentos diários ao diálogo com o Senhor, mas sem pretender conseguir uma solução imediata e à nossa medida. É mais importante pensar no que o Senhor quer: tantas vezes, a única coisa que espera é que nos ponhamos com simplicidade à Sua frente, e que façamos uma memória agradecida de tudo aquilo que o Espírito Santo silenciosamente faz em nós. Ou implicará também voltarmos a ler os Evangelhos e contemplarmos com calma a cena e participarmos nela «como um personagem mais»^[13], para nos deixarmos interpelar por Cristo. Alimentar a oração é também dialogarmos com o Senhor através dos textos que a Igreja põe nos nossos lábios na liturgia que celebramos diariamente. As fontes da oração são inesgotáveis; se sabemos recorrer a elas com novo entusiasmo, o Espírito Santo fará o resto.

Quando não se encontram as palavras

Contudo, nalgumas ocasiões sucederá que, apesar do esforço, não se consiga entabular um diálogo com Deus. Como consola, então, recordar aquela indicação do Senhor:

«Quando orardes não empregueis muitas palavras como os gentios, que pensam que por muito falarem serão atendidos» (Mt 6, 7). É o momento de voltar a confiar na ação do Espírito Santo na alma, que «vem em auxílio da nossa fraqueza, pois não sabemos o que havemos pedido como convém; mas o próprio Espírito intercede por nós com gemidos inefáveis» (Rm 8, 26).

No seguimento das palavras de S. Paulo aos Romanos, Bento XVI descrevia qual é a atitude de abandono que impregna a oração: «Desejamos rezar, mas Deus está distante; não dispomos das palavras,

da linguagem para falar com Deus, nem sequer do pensamento. Só podemos abrir-nos, pôr o nosso tempo à disposição de Deus, esperar que Ele nos ajude a entrar num diálogo verdadeiro. O Apóstolo diz: precisamente esta falta de palavras, esta ausência de palavras, e no entanto este desejo de entrar em contacto com Deus, é oração que o Espírito Santo não só entende mas leva, interpreta diante de Deus. É precisamente esta nossa debilidade que se torna, através do Espírito Santo, verdadeira oração, contacto autêntico com Deus»^[14].

Não há motivos, portanto, para desanimar se se sentir dificuldade em manter um diálogo com o Senhor. Quando o coração parece estar a contragosto em relação às realidades espirituais, o tempo de meditação torna-se longo, o pensamento divaga noutras coisas, ou a vontade resiste e o coração está

seco, talvez nos possam servir as seguintes considerações:

«A oração – recorda-o – não consiste em fazer discursos bonitos, frases grandiloquentes ou que consolem...

Oração é, às vezes, um olhar a uma imagem de Nosso Senhor ou de Sua Mãe; outras, um pedido com palavras; outras, o oferecimento das boas obras, dos resultados da fidelidade...

Como o soldado que está de guarda, assim temos de estar nós à porta de Deus Nosso Senhor: e isso é oração. Ou como se deita o cãozinho aos pés do seu dono.

Não te importes de Lhe dizer:
Senhor, aqui me tens como um cão fiel; ou melhor, como um burrinho que não dá coices a quem lhe quer bem»^[15].

A fonte que muda o mundo

A vida de oração abre-nos as portas à amizade com Deus, relativiza os problemas a que às vezes damos uma importância desmesurada, recorda-nos que estamos sempre nas mãos do nosso Pai do Céu. No entanto, não nos isola do mundo nem é uma escapatória para os problemas diários. A verdadeira oração é relevante: incide na nossa vida, ilumina-a, e abre à nossa volta uma perspetiva sobrenatural: «Uma oração intensa, mas sem afastar do compromisso na história: ao abrir o coração ao amor de Deus, abre-o também ao amor dos irmãos, tornando-nos capazes de construir a história segundo o desígnio de Deus»^[16].

Na oração, o Senhor não quer saciar unicamente a nossa sede, mas que essa experiência nos leve a partilhar a alegria da amizade com Ele. Foi o que sucedeu no coração da samaritana; depois do encontro com

Jesus, apressou-se a dá-l'O a conhecer às pessoas no seu ambiente: «Muitos samaritanos daquela cidade acreditaram n'Ele devido às palavras da mulher que testemunhava: “Disse-me tudo o que eu fiz”» (Jo 4, 39). Sinal da oração autêntica é o desejo de partilhar a experiência de Cristo com os outros, porque «que amor é esse que não sente a necessidade de falar do ser amado, de o mostrar, de dá-lo a conhecer?»^[17].

Santa Maria é Mestra de oração. Ela, que soube guardar as coisas do seu Filho, meditando-as no seu coração (Lc 2, 51), acompanha os discípulos de Jesus na oração (At 1, 14), mostrando-lhes o caminho para receberem em plenitude o dom do Espírito Santo, que os fará lançar-se na aventura divina da evangelização.

[1] *Catecismo da Igreja Católica*, n. 2567.

[2] Fernando Ocáriz, *Carta pastoral*, 14/02/2017, n. 8.

[3] S. Josemaria, *Amigos de Deus*, n. 67.

[4] Francisco, *Evangelii gaudium*, n. 264.

[5] *Ibid.*

[6] *Catecismo da Igreja Católica*, n. 2560; Sto. Agostinho, *De diversis quaestionibus octoginta tribus*, 64, 4: CCL 44 A140 (PL 40, 56).

[7] *Catecismo da Igreja Católica*, n. 2710.

[8] *Catecismo da Igreja Católica*, n. 2732.

[9] *Catecismo da Igreja Católica*, n. 2725 e segs.

[10] *Catecismo da Igreja Católica*, n. 2729.

[11] S. Josemaria, *Sulco*, n. 460.

[12] S. Josemaria, *Forja*, n. 743.

[13] S. Josemaria, *Amigos de Deus*, n. 222.

[14] Bento XVI, Audiência geral, 16/05/2012.

[15] S. Josemaria, *Forja*, n. 73.

[16] S. João Paulo II, *Novo millennio ineunte*, n. 33.

[17] Francisco, *Evangelii gaudium*, n. 264.

Juan Francisco Pozo - Rodolfo Valdés

pdf | Documento gerado
automaticamente a partir de [https://
opusdei.org/pt-pt/article/caminhos-de-
contemplacao/](https://opusdei.org/pt-pt/article/caminhos-de-contemplacao/) (27/01/2026)