

opusdei.org

Conhecê-l'O e conhecer-te (7): À procura da ligação

As palavras que S. Josemaria utilizava ao começar e terminar a sua oração podem também servir-nos de guia para a nossa.

01/11/2020

No século passado falou-se muito sobre a suposta existência de um *telefone vermelho* que fazia a

comunicação entre os dirigentes de duas grandes potências mundiais, ainda que estas se encontrassem a milhares de quilómetros de distância. A ideia de poder falar imediatamente com pessoas que estão tão longe causou uma grande surpresa. Ainda eram inimagináveis os dispositivos móveis que hoje conhecemos. Referindo-se a este artefacto, em 1972, S. Josemaria disse que nós tínhamos «uma ligação direta com Deus Nosso Senhor, muito mais direta (...). É tão boa que está sempre disponível, não nos faz esperar»^[1].

Pela fé, sabemos que o Senhor está sempre do outro lado da linha. No entanto, quantas vezes tivemos dificuldades em ouvi-l'O ou em sermos constantes nos tempos de oração que nos propusemos!

Algumas pessoas expressam-nas dizendo que «não se ligam a Deus». É uma experiência dolorosa que pode

levar ao abandono da oração.
Provavelmente também já passámos por isso. Às vezes, por muito empenho que ponhamos, até mesmo quando já o fazemos há anos, persiste a sensação de não saber falar com Deus: ainda que estejamos certos de que temos uma ligação direta com Ele, não conseguimos sair do monólogo interior, não alcançamos essa intimidade por que tanto ansiamos.

O Papa Francisco incentiva-nos a «manter a ligação com Jesus, estar em contacto com Ele (...). Assim como te preocupa não perder a ligação à internet, cuida que esteja ativa a tua ligação com o Senhor, e isso significa não cortar o diálogo, ouvi-l'O, contar-Lhe as tuas coisas»^[2]. Como nos mantemos atentos ao outro lado da linha? Que podemos fazer para que a nossa oração seja um diálogo a dois? Qual é o caminho para, com o passar

dos anos, continuar a crescer em intimidade com o Senhor?

Olha para eles da costa

Depois da Ressurreição, os discípulos mudam-se para a Galileia porque assim o tinha indicado o Senhor às santas mulheres: «Aí me encontrarão» (Mt 28, 10). Está a amanhecer. Pedro e João, acompanhados por outros cinco, remam até terra depois de uma noite de pesca infrutífera. Jesus olha para eles da costa (cf. Jo 20, 4). De modo semelhante ao que acontece naquela cena, ao começar a rezar põe-nos na presença de Jesus, sabendo que Ele está à nossa espera; observa-nos da costa em atitude de espera e de escuta. Imaginar que o olhar do Senhor repousa sobre nós ajudar-nos-á durante toda a oração. Também nós queremos vê-l'O: «Que eu Te veja: aqui está o núcleo da oração»^[3]. Na origem do diálogo com

Deus, efetivamente, há uma troca de olhares entre duas pessoas que se amam: «Olhar para Deus e deixar-se olhar por Deus: isto é rezar»^[4].

Mas desejamos também ouvir as suas palavras, perceber quanto nos ama e conhecer o que deseja. Os discípulos não tinham pescado nada, mas Jesus fala-lhes, dá-lhes instruções para que não voltem com as mãos vazias:

«Lançai a rede para o lado direito da barca e encontrareis» (Jo 21, 6). As boas conversas dependem muitas vezes da sintonia que se estabelece com as primeiras palavras. Do mesmo modo, os primeiros minutos de oração são importantes porque marcam o passo para os restantes. Empenhar-se em começar a conversa ajudar-nos-á a manter vivo o diálogo posterior com mais facilidade.

Até esse momento, os que iam na barca duvidavam. Quando viram as redes cheias de peixe, quando se

deram conta de que ter entrado naquele diálogo com Jesus tinha sido mais eficaz do que tantas horas de esforço solitário, João diz a Pedro: «É o Senhor!» (Jo 21, 7). Esta certeza já é um começo de oração: o Senhor está aqui, junto a nós, seja dentro do tabernáculo ou em qualquer outro lugar.

Como o Espírito Santo o permite

Arrastando a barca, pesada pelas redes cheias, os discípulos alcançam a costa. Ali se encontram com um inesperado pequeno-almoço de pães e peixes na brasa. Sentados à volta da fogueira, comem em silêncio.

Nenhum «se atrevia a perguntar-Lhe: Tu quem és? pois sabiam que era o Senhor» (Jo 21, 12). O peso da conversa recai sobre Jesus.

Certamente, a chave da oração é deixar Deus atuar, mais do que o esforço do próprio coração. Quando perguntaram a S. João Paulo II como

era a sua oração, respondeu: «Tinha que perguntar ao Espírito Santo! O Papa reza tal como o Espírito Santo lhe permite rezar»^[5]. O elemento mais importante é o *tu*, porque é Deus quem tem a iniciativa.

Depois de nos pormos na presença de Deus, é necessário *calar os ruídos* e procurar um silêncio interior que supõe algum esforço. Assim será mais fácil escutar a voz de Jesus que nos pergunta: «Rapazes, tendes algo que comer?» (Jo 21, 5); que nos indica: «Trazei-me alguns dos peixes» (Jo 21, 10); ou que nos pede amavelmente: «Segui-Me» (Jo 21, 19). Por isso, o Catecismo da Igreja destaca que é necessário uma luta por *desligar para ligar* e, assim, falar com Deus no silêncio do nosso coração^[6]. Os santos repetiram muitas vezes este conselho: «Deixa por um momento as tuas ocupações habituais; entra um instante em ti mesmo, longe do tumulto dos teus

pensamentos. Deita para fora de ti as preocupações esgotantes, afasta de ti as tuas inquietações (...). Entra no aposento da tua alma; exclui tudo, exceto Deus e o que te possa ajudar a procurá-l'O; e, assim, fechadas todas as portas, vai à procura dEle. Diz, pois, alma minha, diz a Deus: “Procuro o teu rosto; Senhor, anseio por ver o teu rosto” (Sl 27, 8)»^[7].

Isto nem sempre será simples, porque as tarefas e preocupações captam fortemente a nossa memória e imaginação e podem preencher a nossa interioridade. Sem dúvida que não existe uma varinha mágica, porque as distrações são habitualmente inevitáveis e é difícil manter uma atenção sem falhas. S. Josemaria aconselhava convertê-las em tema de conversa com Jesus, aproveitando para pedir pelo objeto dessa distração, porque aquelas pessoas, e deixar atuar o Senhor, que tira sempre o que quer de cada flor^[8].

Também é uma ajuda eficaz encontrar bons momentos e lugares propícios; ainda que se possa rezar em qualquer sítio, nem todas as circunstâncias facilitam o diálogo nem expressam de igual modo os desejos sinceros de rezar.

A oração introdutória: ligação

Com o objetivo de facilitar a *ligação*, S. Josemaria recomendava uma oração introdutória que costumava utilizar^[9]. Nessas palavras ensina-nos a começar com um ato de fé e com uma disposição humilde: «Creio que estás aqui», «adoro-Te com reverência». É apenas uma maneira de dizer a Jesus: «Vim para estar conTigo, quero falar conTigo e desejo que Tu também me fales; dedico-Te estes momentos com o desejo de que este encontro me ajude a unir-me mais à Tua vontade». Ao dizer «creio firmemente» estamos a expressar uma realidade, mas também um

desejo; pedimos ao Senhor que nos aumente a fé, porque sabemos que «é a fé que dá asas à oração»^[10]. E esse ato de fé leva-nos imediatamente à adoração com que reconhecemos, por um lado, a sua grandeza e, ao mesmo tempo, lhe manifestamos a decisão de nos abandonarmos às suas mãos. Logo de seguida, reconhecemos as nossas debilidades pedindo perdão e graça, porque «a humildade é a base da oração»^[11]. Sabemo-nos pequenos diante da sua grandeza, carentes de recursos próprios. A oração é um dom gratuito que o homem deve pedir como um mendigo. Por isso S. Josemaria concluía que «a oração é a humildade do homem que reconhece a sua profunda miséria»^[12].

Crer, adorar, pedir perdão e procurar ajuda: quatro movimentos do coração que nos levam a uma *boa ligação*. Pode ajudar-nos a repetição serena desta oração inicial,

saboreando-a palavra por palavra. Talvez seja conveniente repeti-la várias vezes até a nossa atenção estar centrada no Senhor. Pode ajudar-nos também construir uma oração introdutória mais personalizada e usá-la quando estamos mais secos ou dispersos. No geral, se estamos distraídos ou com a mente vazia, repetir devagar uma oração vocal (o Pai Nosso ou a que nos mova mais nesse momento) é vantajoso para fixar a atenção e acalmar a alma: uma, duas, três vezes, cuidando a cadência, repousando as palavras ou alterando alguma delas.

Uma fogueira acesa: diálogo

Esta ligação inicial antecede o núcleo da oração, esse «diálogo com Deus, de coração a coração, no qual intervém toda a alma: a inteligência e a imaginação, a memória e a vontade»^[13]. Se voltarmos àquele

amanhecer em que os discípulos continuavam surpreendidos com a pesca milagrosa, Jesus acende uma fogueira para aquecer o que preparou. Podemos imaginar como o faria, escolhendo os possíveis troncos para que o fogo ganhasse corpo. Da mesma maneira, se consideramos a oração como uma pequena fogueira que desejamos ver crescer, em primeiro lugar precisamos de encontrar um combustível adequado.

O combustível que alimenta a fogueira é habitualmente o conjunto de tarefas que temos em mão e as nossas próprias circunstâncias pessoais: o *tema* do diálogo é a nossa vida. As nossas alegrias, tristezas e preocupações, são o melhor resumo do que levamos no coração. Com palavras simples, a nossa conversa está ligada ao terreno dos acontecimentos do dia-a-dia, como podemos imaginar que aconteceu no

pequeno-almoço pascal. Até mesmo, em muitas ocasiões, poderá começar com um: «Senhor, não sei!»^[14]. Assim mesmo, a oração cristã não se limita a abrir a própria intimidade a Deus, já que de um modo especial alimentamos a fogueira com a mesma vida de Cristo. Falamos com Deus sobre Ele também, sobre a sua passagem pela terra, sobre os seus desejos de redenção. Para além de tudo isto, como nos sentimos responsáveis pelos nossos irmãos, «o cristão não deixa o mundo fora da porta do seu quarto, mas leva no seu coração pessoas, situações, problemas, tantas coisas»^[15].

A partir daqui cada um procurará as maneiras de rezar que lhe convenham mais. Não existem regras fixas. Sem dúvida que seguir um certo método nos permite saber o que fazer até que experimentemos a iniciativa de Deus. Assim, por exemplo, a algumas pessoas ajuda ter

um plano flexível de oração ao longo da semana. Por vezes, escrever o que dizemos traz muitas vantagens em não nos distrairmos. A oração será de uma maneira em períodos de trabalho intenso e de outra em épocas mais pacíficas; também irá ao passo do tempo litúrgico em que a Igreja se encontra. Abrem-se muitos caminhos: submergir na contemplação do Evangelho procurando a Humanidade Santíssima do Senhor ou meditar nalgum tema acompanhados por um bom livro, conscientes de que a leitura facilita o exame; haverá dias de mais petição, louvor ou adoração; rezar jaculatórias com sossego é uma boa opção para momentos de agitação interior; outras vezes ficamos calados, sabendo-nos carinhosamente olhados por Cristo ou por Maria. No final, seja qual for o caminho pelo qual o Espírito Santo nos tenha levado, tudo nos conduz a «conhecê-l'O e conhecerno-nos»^[16].

O vento e a folhagem

Para além de um bom combustível, convém-nos ter em conta os obstáculos que podemos encontrar para manter viva a chama: o vento da imaginação que tenta apagar a débil chama inicial e a folhagem húmida das próprias misérias que procuramos queimar.

A imaginação, certamente, tem um papel importante no diálogo e há que contar com ele especialmente quando contemplamos a vida do Senhor. Mas, ao mesmo tempo, é a *louca da casa* e a que costuma levar a voz cantante nos nossos mundos de fantasia. Ter a imaginação demasiado solta e sem controlo é uma fonte de dispersão. Daí a necessidade de afastar as rajadas de vento que quer apagar o fogo e, ao mesmo tempo, dar alento às que ajudam a avivá-lo. Há um detalhe significativo no encontro do

Ressuscitado com os seus discípulos na costa de Tiberíades. Apenas um deles esteve no Calvário, S. João, e é precisamente ele quem descobre o Senhor. O contacto com a cruz purificou o seu olhar: está mais afinado e acertado. A dor alarga o caminho da oração; a mortificação interior conduz a imaginação a avivar a fogueira, evitando que se converta num vento descontrolado que a sufoque.

Por fim, temos que ter em conta a humidade da folhagem. No nosso interior há um submundo que más recordações, pequenos rancores, suscetibilidades, invejas, comparações, sensualidade e desejos de êxito, que nos centram em nós mesmos. A oração leva-nos precisamente na direção contrária: a esquecermo-nos do eu com o objetivo de nos centrarmos n'Ele. Precisamos que esse fundo afetivo se ventile na nossa oração, tirando essa humidade

para fora, pondo-a diante do Sol que é Deus e dizer: «Olha isto e isto, tão mau, deixo-o diante de Ti, Senhor: purifica-o». Então, teremos pedido ajuda para perdoar, esquecer, alegrar-nos com o bem alheio; para ver o lado positivo das coisas, afastar as tentações ou agradecer as humilhações. Desta forma se evaporará essa humidade que poderia dificultar a nossa conversa com Deus.

Um desejo que continua

Ligação, diálogo e balanço. O momento final da oração é altura de recapitular, de saber o que levamos. Isto levava S. Josemaria a pensar nos «propósitos, afetos e inspirações»^[17]. Depois do diálogo com Deus, brota com simplicidade um desejo de melhoria, de cumprir a Sua vontade. Esse desejo, dizia Sto. Agostinho, já é uma boa oração: enquanto continuares a desejar, continuarás a

rezar^[18]. Estas intenções muitas vezes podem refletir-se em propósitos que, frequentemente, serão concretos e práticos. De qualquer maneira, a oração serve de impulso para viver em presença de Deus nas horas seguintes. Os afetos podem ter estado presentes com maior ou menor intensidade; nem sempre são importantes ainda que, se nunca houvesse afetos, teríamos que nos perguntar onde pomos habitualmente o coração. Não são necessariamente emoções sensíveis, porque os afetos também podem suscitar-se com tranquilos desejos da vontade, como quando alguém *quer querer*.

As inspirações são luzes de Deus que será conveniente anotar, porque nos ajudarão muito em orações futuras. Passado um tempo, podem ser um bom combustível que desperte a alma em momentos mais áridos, em que estamos pouco lúcidos ou

apáticos. Ainda que quando vislumbramos essas inspirações nos pareça que nunca as esqueceremos, na realidade o tempo acaba por desgastar a memória. Por isso, convém apontá-las a quente, quando se escrevem com uma vivacidade singular: «Essas palavras, que te afetaram na oração, grava-as na tua memória e recita-as pausadamente muitas vezes durante o dia»^[19].

Não nos esquecemos da ajuda que nos oferecem os aliados do Céu. Ao sentirmo-nos débeis, acudimos aos que estão mais perto de Deus. Podemos fazê-lo tanto no início como no final, e também nas ocasiões em que notemos dificuldade em manter viva a chama. Especialmente presente estará a nossa Mãe, o seu esposo José e o anjo da guarda que nos «trará santas inspirações»^[20].

.....

[1] S. Josemaria, Notas de uma reunião familiar, 08/11/1972.

[2] Francisco, *Christus vivit*, n. 158.

[3] Bento XVI, Audiência, 04/05/2011.

[4] Francisco, Audiência, 13/02/2019.

[5] S. João Paulo II, *Atravessando o limiar da esperança*.

[6] cf. *Catecismo da Igreja Católica*, n. 2725.

[7] Sto. Anselmo, *Proslogion*, cap. 1.

[8] cf. S. Josemaria, Notas de uma reunião familiar, 21/02/1971.

[9] A oração é a seguinte: «Meu Senhor e meu Deus: creio firmemente que estás aqui, que me vês, que me ouves. Adoro-Te com profunda reverência. Peço-Te perdão dos meus pecados e graça para fazer com fruto este tempo de oração. Minha Mãe Imaculada, S. José, meu

Pai e Senhor, Anjo da minha guarda, intercedei por mim».

[10] S. João Clímaco, *A escada do Paraíso*, degrau 28.

[11] *Catecismo da Igreja Católica*, n. 2559.

[12] S. Josemaria, *Sulco*, n. 259.

[13] S. Josemaria, *Cristo que passa*, n. 119.

[14] S. Josemaria, *Amigos de Deus*, n. 244.

[15] Francisco, *Audiência*, 13/02/2019.

[16] S. Josemaria, *Caminho*, n. 91.

[17] A oração final completa que S. Josemaria recomendava é: «Dou-Te graças, meu Deus, pelos bons propósitos, afetos e inspiração que me comunicaste nesta meditação. Peço-Te ajuda para os pôr em prática. Minha Mãe Imaculada, S. José, meu

Pai e Senhor, Anjo da minha guarda,
intercedei por mim».

[18] cf. Sto. Agostinho, *Enarrat. in Ps.*
37, 14.

[19] S. Josemaria, *Caminho*, n. 103

[20] S. Josemaria, *Caminho*, n. 567.

José Manuel Antuña

Photo by: Eddy Billard em
Unsplash

.....

pdf | Documento gerado
automaticamente a partir de [https://
opusdei.org/pt-pt/article/conhece-lo-e-
conhecer-te-7-a-procura-da-ligacao/](https://opusdei.org/pt-pt/article/conhece-lo-e-conhecer-te-7-a-procura-da-ligacao/)
(31/03/2026)