

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

Os conteúdos da oração podem ser múltiplos e variados. A oração de petição faz parte da experiência religiosa universal. O reconhecimento dos bens recebidos instiga o homem a voltar o espírito para Deus. É também parte essencial da oração reconhecer e proclamar a grandeza de Deus. O Catecismo distingue entre oração vocal, meditação e oração de contemplação. As três têm um traço fundamental comum: o recolhimento do coração.

01/10/2022

## Sumário:

- 1. O que é a oração
  - 2. Expressões ou formas da oração
  - 3. Condições e características da oração
  - 4. Necessidade da oração cristã
  - Bibliografia e Leituras
- .....

### 1. O que é a oração

Em português, há dois vocábulos 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, recorrer a alguém, solicitando um benefício. O

termo “oração” provém do substantivo latino *oratio*, que significa fala, discurso, linguagem.

As definições que se dão de oração costumam refletir estas diferenças de matiz que encontramos ao aludir à terminologia. Por exemplo, S. João Damasceno considera que a oração é «a elevação da alma a Deus ou a petição, a Deus, de bens que nos são adequados»<sup>[1]</sup>; enquanto para S. João Clímaco, é antes uma «conversa familiar e união do homem com Deus»<sup>[2]</sup>. Por seu lado, Sta. Teresa do Menino Jesus define a oração como «um impulso do coração, um simples olhar lançado em direção ao céu, um grito de reconhecimento e de amor, tanto do interior da provação como do interior da alegria»<sup>[3]</sup>.

Os conteúdos da oração, como os de qualquer diálogo de amor, podem ser múltiplos e variados. No entanto, há

que destacar alguns particularmente significativos:

## 1) Petição

É frequente a referência à oração impetratória ao longo de toda a Sagrada Escritura, inclusivamente nos lábios de Jesus, que não só recorre a ela, mas também nos convida a pedir, enfatizando o valor e a importância da oração simples e confiante. A tradição cristã reiterou este convite, pondo-a em prática de muitas maneiras: petição de perdão, petição pela nossa própria salvação e pela dos outros, petição pela Igreja e pelo apostolado, petição pelas mais variadas necessidades, etc.

De facto, a oração de petição faz parte da experiência religiosa universal. O reconhecimento, embora por vezes vago, da realidade de Deus (ou, mais genericamente, de um ser superior) incita o homem a dirigir-se a Ele, solicitando a Sua

proteção e ajuda. A oração não se esgota certamente na prece, mas a petição é uma manifestação decisiva da oração, na medida em que reconhece e expressa a condição de criatura do ser humano e a sua dependência absoluta de um Deus cujo amor a fé nos dá a conhecer de modo pleno<sup>[4]</sup>.

## 2) Ação de graças

O reconhecimento dos bens recebidos e, através deles, da magnificência e misericórdia divinas instigam o homem a voltar o espírito para Deus para proclamar e agradecer os Seus benefícios. A atitude de ação de graças atravessa, do princípio ao fim, a Sagrada Escritura e a história da espiritualidade. Tanto uma como outra revelam que, quando essa atitude se enraíza na alma, gera um processo que leva a reconhecer, como dom divino, a totalidade

daquilo que acontece, não somente as realidades que a experiência imediata afirma como gratificantes, mas também aquelas que podem parecer negativas ou adversas.

Consciente de que os acontecimentos estão sob o desígnio amoroso de Deus, o crente sabe que tudo é para o bem daqueles – todo e cada um – que são objeto do amor divino (cf. Rm 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 te fez difícil de palavra... Dá-Lhe graças por tudo, porque tudo é bom»<sup>[5]</sup>.

### 3) Adoração e louvor

É parte essencial da oração reconhecer e proclamar a grandeza de Deus, a plenitude do Seu ser, a infinitude da Sua bondade e do Seu amor. É possível chegar ao louvor a partir da consideração da beleza e magnitude do universo, como acontece em múltiplos textos bíblicos (cf., por exemplo, Sl 19; Sir 42, 15-25; Dn 3, 32-90) e em numerosas orações da tradição cristã; ou a partir das obras grandes e maravilhosas que Deus realiza na história da salvação, como ocorre no *Magnificat* (Lc 1, 46-55) ou nos grandes hinos paulinos (ver, por exemplo, Ef 1, 3-14); ou de factos pequenos e inclusive minúsculos nos quais se manifesta o amor de Deus.

Em todo o caso, o que caracteriza o louvor é que nele o olhar dirige-se diretamente ao próprio Deus, tal como é em si, na Sua perfeição ilimitada e infinita. «O louvor é a forma de oração que mais

imediatamente reconhece que Deus é Deus! Canta-O por Si próprio, glorifica-O, não tanto pelo que Ele faz, mas sobretudo porque ELE É»<sup>[6]</sup>. Está, por isso, intimamente unido à adoração, ao reconhecimento, não só intelectual mas existencial, da pequenez de toda a criação em comparação com o Criador e, por consequência, à humildade, à aceitação da indignidade pessoal diante de quem nos transcende até ao infinito; ao assombro que provém do facto de que esse Deus, ao qual os anjos e o universo inteiro rendem homenagem, se tenha dignado não só a fixar o seu olhar no homem mas a habitar no homem; até mesmo, a encarnar.

A adoração, o louvor, a petição, a ação de graças sintetizam as disposições de fundo que caracterizam a totalidade do diálogo entre o homem e Deus. Seja qual for o conteúdo concreto da oração, quem



reza fá-lo sempre, de uma forma ou de outra, explícita ou implicitamente, adorando, louvando, suplicando, implorando ou dando graças a esse Deus ao qual venera, ao qual ama e no qual confia. Ao mesmo tempo, importa reiterar que os conteúdos concretos da oração podem ser muito variados. Às vezes, recorre-se à oração para considerar passagens da Escritura, para aprofundar alguma verdade cristã, para reviver a vida de Cristo, para sentir a proximidade de Santa Maria... Noutras vezes, a oração surge da nossa própria vida para que Deus se torne partícipe das alegrias e das aflições, dos sonhos e dos problemas que a existência comporta; ou para encontrar apoio ou consolo; ou para examinar, diante de Deus, o nosso próprio comportamento e chegar a propósitos e decisões; ou, mais simplesmente, para comentar os acontecimentos do dia com Aquele por quem nos sabemos amados.

Como encontro entre o crente e Deus, no qual se apoia e pelo qual se sabe amado, a oração pode versar sobre a totalidade dos acontecimentos que conformam 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?! 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-l'O e conhecer-te – ganhar intimidade!»<sup>[7]</sup>. Seja qual for o caminho, a oração é sempre um encontro íntimo e filial entre o homem e Deus, que fomenta a consciência da proximidade divina e permite viver cada dia da existência com os olhos postos em Deus.

---

## 2. Expressões ou formas da oração

Atendendo aos modos ou formas de manifestação da oração, os autores costumam apresentar 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. Noutras 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 a sua exposição, distinguindo entre: oração vocal, meditação e oração de contemplação. As três «têm um traço fundamental comum: o recolhimento do coração. Esta atenção em guardar a Palavra e permanecer na presença de Deus faz destas três expressões tempos fortes

da vida de oração»<sup>[8]</sup>. Uma análise do texto põe em evidência, de resto, que, ao empregar essa terminologia, o *Catecismo da Igreja Católica* não faz referência a três graus da vida de oração, mas, antes, a dois caminhos: a oração vocal e a meditação, apresentando ambas como aptas para conduzir a esse apogeu na vida de oração que é a contemplação. Na nossa exposição, seguiremos esse esquema.

### 1) Oração vocal

A expressão “oração vocal” indica uma oração que se expressa vocalmente, isto é, mediante palavras articuladas ou pronunciadas. Esta primeira aproximação, embora exata, não vai ao fundo da questão. Por um lado, todo o diálogo interior, mesmo que possa ser qualificado de exclusiva ou predominantemente mental, faz referência, no ser humano, à

linguagem; e, às vezes, à linguagem articulada em voz alta, mesmo na intimidade do nosso quarto. Por outro lado, é necessário afirmar que a oração vocal não é somente uma questão de palavras, mas, sobretudo, de pensamento e de coração. Por isso, é mais correto afirmar que a oração vocal é aquela que se faz por meio de fórmulas pré-estabelecidas tanto longas como breves (jaculatórias), ou retiradas da Sagrada Escritura (o *Pai Nosso*, a *Ave Maria...*) ou recolhidas da tradição espiritual (o *Ato de contrição*, 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. Por este motivo, S. Josemaria afirma:

«Devagar. – Repara no que dizes, quem o diz e a quem. – Porque esse falar depressa, sem lugar para a reflexão, é ruído, chocalhar de latas. – E dir-te-ei, com Sta. Teresa, que a isso não chamo oração, por muito que mexas os lábios»<sup>[9]</sup>.

A oração vocal detém um papel decisivo na pedagogia da prece, sobretudo no início da relação com Deus. De facto, mediante a aprendizagem do sinal da Cruz e de orações vocais, a criança, e com frequência também o adulto, começa a vivência concreta da fé e, portanto, a vida de oração. Não obstante, o papel e a importância da oração vocal não se limita ao início do diálogo com Deus, pretende-se, antes, que acompanhe a vida espiritual ao longo de todo o seu desenvolvimento.

## 2) A meditação

Meditar significa empregar o pensamento na 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 – que com frequência se designa também de oração mental – implica orientar o pensamento para Deus tal 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 moldá-la ao mistério de vida, comunhão e amor que Deus nos deu a conhecer.

A meditação pode suceder de forma espontânea, por ocasião dos momentos de silêncio que acompanham as celebrações litúrgicas ou se seguem a elas ou por causa da leitura de um texto bíblico ou de uma passagem de um autor espiritual. Noutros momentos, pode ser realizada mediante a dedicação

de períodos de tempo especificamente destinados a isso. Em todo o caso, é óbvio que – especialmente no princípio, mas não só então – implica esforço, desejo de aprofundar o conhecimento de Deus e da sua vontade e o empenho pessoal efetivo com o objetivo de melhorar a vida cristã. Nesse sentido, pode afirmar-se que «a meditação é sobretudo uma busca»<sup>[10]</sup>; embora convenha acrescentar que não se trata da busca de *algo*, mas de *Alguém*. Aquilo que a meditação cristã procura não é só, nem principalmente, compreender algo (em última instância, entender o modo de proceder e de se manifestar de Deus), mas encontrar-se com Ele e, encontrando-O, identificar-se com a sua vontade e unir-se a Ele.

### 3) A oração contemplativa

O desenvolvimento da experiência cristã e, nela e com ela, o da oração,



conduzem a uma comunicação, entre o crente e Deus, 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 qual brota uma consciência viva da proximidade amorosa de Deus; por consequência, a relação com Ele torna-se cada vez mais direta, familiar e confiante, e, inclusive, para lá das palavras e do pensamento reflexivo, é possível viver, de facto, em íntima comunhão com Ele.

«O que é a contemplação?», interroga-se o *Catecismo da Igreja Católica* no início da parte dedicada à oração contemplativa, para responder em seguida, afirmando, com palavras de Sta. Teresa de Jesus, que não é outra coisa «senão tratar de amizade – estando muitas vezes tratando a sós – com Quem sabemos

que nos ama»<sup>[11]</sup>. A expressão ‘oração contemplativa’, tal como é usada no *Catecismo da Igreja Católica* e em muitos outros escritos anteriores e posteriores, remete para aquilo que pode ser descrito como o ápice 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 isto, tanto nos períodos de tempo dedicados especialmente à oração quanto no conjunto da existência. Pretende-se, em suma, que a oração envolva a pessoa humana na sua totalidade – inteligência, vontade e sentimentos –, atingindo o centro do coração para mudar as suas disposições, caracterizar toda a vida do cristão, fazendo dele outro Cristo (cf. Gl 2, 20).

Com a expressão “contemplativos no meio do mundo”, S. Josemaria resumiu 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 necessidade de se afastar da sua condição secular. Segundo S. Josemaria, o cristão comum é chamado a ser contemplativo precisamente *na e através* da sua vida corrente, uma vez que a contemplação não se limita a alguns momentos específicos durante o dia (momentos dedicados, expressamente, à oração pessoal e litúrgica, participação na Santa Missa, etc.), mas pode abarcar o dia inteiro até se tornar uma oração contínua, onde a alma «se sente e se sabe também olhada amorosamente por Deus a toda a hora»<sup>[12]</sup>. É por isso que afirma: «Eu gostaria que hoje [...] nos persuadísemos definitivamente da necessidade de nos dispormos a

ser almas contemplativas no meio do mundo e do trabalho, com uma conversa contínua com o nosso Deus, a qual não deve esmorecer ao longo do dia. Se pretendemos seguir lealmente os passos do Mestre, este é o único caminho»<sup>[13]</sup>.

---

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

A oração, como qualquer ato plenamente pessoal, requer atenção e intenção, consciência da presença de Deus e diálogo efetivo e sincero com Ele. Uma 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 domínio sobre o conjunto das forças que constituem a natureza humana, procura moderar

a tendência para a dispersão, promovendo, dessa forma, o sossego e a serenidade interiores. Esta atitude é essencial nos momentos dedicados especialmente à oração, interrompendo outras tarefas e procurando evitar as distrações. Mas não deve ficar circunscrita a esses períodos de tempo: deve, antes, estender-se até alcançar o recolhimento habitual, que se identifica com uma fé e um amor que, enchendo o coração, levam o homem a procurar viver todas as ações por referência a Deus, expressa ou implicitamente.

Outra condição da oração 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 provações e dificuldades. Não se trata só da confiança de que uma determinada petição seja atendida, mas da confiança que se tem n'Aquele por

quem nos sabemos amados e compreendidos e diante de quem se pode, portanto, abrir sem reservas o próprio coração<sup>[14]</sup>.

Às vezes, a oração é um diálogo que brota facilmente, inclusive acompanhado de prazer e consolo, do mais fundo da alma; mas, noutros momentos – talvez com mais frequência – pode exigir determinação e empenho. É então possível que se insinue o desalento que leva a pensar que o tempo dedicado à relação com Deus carece de sentido<sup>[15]</sup>. Nestes momentos, torna-se evidente a importância de outra das qualidades da oração: a *perseverança*. A razão de ser da oração não é obter benefícios, nem é a busca de satisfação, agrado ou consolo, mas a comunhão com Deus. Daí a necessidade e o valor da perseverança na oração, que é sempre, com ou sem alento e prazer, um encontro vivo com Deus<sup>[16]</sup>.

Um traço específico, e fundamental, da oração cristã é o seu *caráter trinitário* – fruto da ação do Espírito Santo, que, infundindo e estimulando a fé, a esperança e o amor, faz crescer a presença de Deus até se saber que se está, ao mesmo tempo, na terra, onde se vive e trabalha, e no céu, presente, pela graça, no próprio coração. O cristão que vive da fé está ciente de que é convidado a relacionar-se com os anjos e os Santos, com Santa Maria e, de modo especial, com Cristo, Filho de Deus encarnado, em cuja humanidade ele percebe a divindade da Sua pessoa. E, seguindo esse caminho, a reconhecer a realidade de Deus Pai e do Seu infinito amor e a desenvolver, cada vez mais profundamente, uma relação de confiança com Ele.

A oração cristã é, por isso e de modo eminente, uma oração *filial*. A oração de um filho que, a cada momento – na alegria e na dor, no trabalho e no

descanso –, se dirige com simplicidade e sinceridade ao seu Pai para colocar nas Suas mãos as aflições e os sentimentos que experimenta no seu próprio coração, com a segurança de encontrar n’Ele compreensão e aceitação e até mesmo um amor no qual tudo encontra sentido.

---

#### **4. A necessidade da oração cristã**

À luz do que vimos, é evidente que a oração não é algo opcional para a vida espiritual, mas uma necessidade vital, como afirma o *Catecismo da Igreja Católica*:

«Orar é uma *necessidade vital*: se não nos deixarmos conduzir pelo Espírito Santo, cairemos na escravidão do pecado (cf. Gl 5, 16-25). Como é possível que o Espírito Santo seja a “nossa vida” se o nosso coração está



longe d'Ele? “Nada iguala o valor da oração: torna possível o que é impossível, fácil o que é difícil. É impossível que o homem que ora possa pecar” (S. João Crisóstomo, Sermões sobre Ana, 4, 5: PG 54, 666). “Quem ora salva-se certamente; quem não ora condena-se certamente” (Sto. Afonso Maria de Ligório, *Del gran mezzo della preghiera*)»<sup>[17]</sup>.

Por este motivo, o *Catecismo da Igreja Católica* usa a expressão «apelo universal à oração» no subtítulo do primeiro capítulo da quarta parte do *Catecismo* (a parte dedicada à oração): *A Revelação da Oração. O apelo universal à oração*. Embora esta expressão não seja frequente, está intimamente ligada a outra mais conhecida: «Chamada universal à santidade na Igreja», título do quinto capítulo da Constituição dogmática *Lumen gentium*, do Concílio Vaticano II.

Parece, portanto, que o *Catecismo da Igreja Católica*, ao recordar os ensinamentos do último Concílio ecuménico, quis salientar, assim, a necessidade da oração para alcançar a santidade cristã.

Precisamente por isto, os santos insistiram sempre na necessidade da oração para ter vida espiritual e progredir nela. Por exemplo, Sta. Teresa de Jesus escreveu: «Há pouco tempo atrás, um grande letrado disse-me que as almas que não têm oração são como um corpo com paralisia ou incapacitado, que, embora tenha pés e mãos, não os pode controlar»<sup>[18]</sup>. E S. Francisco de Sales pregou num sermão: «Só os animais não oram, por isso aqueles que não oram assemelham-se a eles»<sup>[19]</sup>. Por seu lado, S. Josemaria Escrivá disse: «Santo, sem oração?!... – Não acredito nessa santidade»<sup>[20]</sup>.

---

## **Bibliografia básica**

– *Catecismo da Igreja Católica*, n. 2558-2758.

## **Leituras recomendadas**

– *Congregação para a Doutrina da Fé, A Meditação Cristã. Carta “Orationis Formas”. Introdução e comentário*, 15/10/1989.

– *Catequeses do Papa Bento XVI sobre a oração*. São os textos das catequeses que o Papa Bento XVI apresentou nas audiências gerais das quartas-feiras, de maio de 2011 a outubro de 2012.

– *Catequeses do Papa Francisco sobre a Oração do Senhor*. São os textos das catequeses que o Papa Francisco apresentou durante as audiências gerais das quartas-feiras, de dezembro de 2018 a maio de 2019.

– *Catequese do Papa Francisco sobre a oração*. São os textos das catequese que o Papa Francisco apresentou durante as audiências gerais das quartas-feiras, de maio de 2020 a junho de 2021.

— S. 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 *Cristo que passa*, n. 12-21, 83-94, 117-126, 127-138 e 139-149; Homilias: “*A intimidade com Deus*”; “*Vida de oração*” e “*Rumo à santidade*” em *Amigos de Deus*, n. 142-153, 238-257, 294-316.

---

[1] S. João Damasceno, *De fide orthodoxa*, III, 24: PG 94, 1098D.

[2] S. João Clímaco, *Scala paradisi*, grau 28: PG 88, 1129.

[3] Sta. Teresa do Menino Jesus, *Manuscrito Autobiográfico C*, 25 r.

[4] cf. *Catecismo da Igreja Católica*, n. 2629, 2635.

[5] S. Josemaria, *Caminho*, n. 268.

[6] *Catecismo da Igreja Católica*, n. 2639.

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

[8] *Catecismo da Igreja Católica*, n. 2699.

[9] S. Josemaria, *Caminho*, n. 85.

[10] *Catecismo da Igreja Católica*, n. 2705.

[11] Sta. Teresa de Jesus, *Livro da vida*, 8, 5.

[12] S. Josemaria, *Amigos de Deus*, n. 307.

[13] *Ibid.*, n. 238.

[14] cf. *Catecismo da Igreja Católica*, n. 2734-2741.

[15] cf. *Ibid.*, n. 2728.

[16] cf. *Ibid.*, n. 2742-2745, 2746-2751.

[17] *Ibid.*, n. 2744.

[18] Sta. Teresa de Jesus, *Moradas do castelo interior. Primeiras moradas*, 1, 6, em *Obras completas*, «B. A. C., 212», Madrid, 1986, p. 474

[19] S. Francisco de Sales, *Œuvres de Saint François de Sales, Evêque et Prince de Genève et Docteur de l'Eglise. Edition complète*, Annecy, 1892-1964, vol. 9, p. 62. A tradução é nossa.

[20] S. Josemaria, *Caminho*, n. 107.

José Luis Illanes / Manuel Belda

---

pdf | Documento gerado  
automaticamente a partir de [https://  
opusdei.org/pt-pt/article/tema-35-a-  
oracao-na-vida-crista/](https://opusdei.org/pt-pt/article/tema-35-a-oracao-na-vida-crista/) (24/03/2025)