

TEMA 39. A oração

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

08/05/2011

1. O que é a oração [1]

Há dois vocábulos para designar a relação consciente e coloquial do homem com Deus: prece e oração. A palavra “prece” provém do verbo latino *precor* , que significa rogar,

socorrer-se de alguém, solicitando um benefício. O termo “oração” provém do substantivo latino *oratio*, que significa fala, discurso, linguagem.

As definições de oração, que habitualmente são dadas, costumam reflectir 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 que para São João Clímaco, trata-se antes 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 actualiza-se a fé na presença de Deus e do seu amor. Fomenta-se a esperança que leva a orientar a vida para Ele e a confiar na sua

providência. E engrandece-se o coração ao responder, com o próprio amor, ao Amor divino.

Na oração, a alma, conduzida pelo Espírito Santo no mais profundo de si mesma (cf. *Catecismo*, 2562), une-se a Cristo, mestre, modelo e caminho de toda a oração cristã (cf. *Catecismo*, 2599 e seg.), e com Cristo, por Cristo e em Cristo, dirige-se a Deus Pai, participando da riqueza da vida trinitária (cf. *Catecismo*, 2559-2564). Daí a importância que a Liturgia tem na vida de oração e, no seu centro, a Eucaristia.

2. Conteúdos da oração

Os conteúdos da oração, como os de todo o diálogo de amor, podem ser múltiplos e variados. Importa, 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 se socorre dela, mas convida a pedir, encarecendo o valor e a importância de uma prece simples e confiada. A tradição cristã reiterou esse convite, pondo-a em prática de muitas maneiras: petição de perdão, petição pela 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 difuso, da realidade de Deus (ou mais genericamente de um ser superior), provoca a tendência de se dirigir a Ele, solicitando a sua protecção e ajuda. Certamente a oração não se esgota na prece, mas a petição é uma manifestação decisiva da oração,

enquanto reconhecimento e expressão da condição de criatura do ser humano e da sua dependência absoluta de um Deus, cujo amor, a fé nos dá a conhecer de maneira plena (cf. *Catecismo* , 2629, 2635).

Acção de graças.

O reconhecimento dos bens recebidos e, através deles, da magnificência e misericórdia divinas, impele a dirigir o espírito a Deus para proclamar e Lhe agradecer os seus benefícios. A atitude de acção de graças enche a Sagrada Escritura, do princípio ao fim e toda a história da espiritualidade. Uma e outra põem em evidência que, quando essa atitude se arraiga na alma, dá lugar a um processo que leva a reconhecer como dom divino, a totalidade do que acontece, não só aquelas realidades que a experiência imediata acredita como gratificantes, mas também as outras que podem

parecer negativas ou mesmo adversas.

Consciente de que o acontecer está situado na dependência do desígnio amoroso de Deus, o crente sabe que tudo redundará em bem daqueles – cada homem – que são objecto do amor divino (cf. *Rm* 8, 28).

«Acostuma-te a elevar o coração a Deus, em acção 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 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» [4].

Adoração e louvor.

É 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. Pode chegar-se ao louvor a partir da consideração da beleza e magnitude do universo, como acontece em múltiplos textos bíblicos (cf. por exemplo, *Sl* 19; *Sl* 42, 15-25; *Dn* 3, 32-90) e em numerosas orações da tradição cristã [5]; ou a partir das obras grandes e maravilhosas que Deus faz na história da salvação, como sucede no *Magnificat* (*Lc* 1, 46-55), ou nos grandes hinos paulinos (ver, por exemplo, *Ef* 1, 3-14); ou de pequenos factos e inclusive de minudências em que se manifesta o amor de Deus.

Em todo o caso, o que caracteriza o louvor é que nele o olhar vai directamente para o 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» (*Catecismo* , 2639). Está por isso intimamente unida à adoração, ao reconhecimento, não só intelectual mas existencial, da pequenez de tudo o criado, em comparação com o Criador e, em consequência, à humildade, à aceitação da indignidade pessoal diante de quem nos transcende até ao infinito; à maravilha que causa o facto desse Deus a quem os anjos e o universo inteiro rende reverência, se tenha dignado não só a olhar para o homem, mas a habitar no homem, mais ainda, a encarnar.

Adoração, louvor, petição, acção de graças resumem as disposições de fundo que informam 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 o implicitamente, adorando, louvando,

suplicando, implorando ou dando graças a esse Deus que reverencia, que ama e em que confia. Importa reiterar, também, que os conteúdos concretos da oração poderão ser muito variados. Por vezes, socorremo-nos da oração para considerar passagens da Escritura, para aprofundar alguma verdade cristã, para reviver a vida Cristo, para sentir a proximidade de Santa Maria... Noutras, iniciar-se-á a partir da própria vida para tornar Deus participante das alegrias e afãs, ambições e problemas que a existência traz consigo, ou para encontrar apoio ou consolo, ou para examinar diante de Deus o próprio comportamento e fazer propósitos e tomar decisões, ou mais simplesmente para comentar, com quem sabemos que nos ama, os acontecimentos do dia.

Encontro entre o crente e Deus em quem se apoia e por quem se sabe

amado, a oração pode incidir 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 acções de graças e pedidos; e Amor e desagravo. Em duas palavras: conhecê-Lo e conhecer-te – ganhar intimidade!”» [6]. Seguindo uma e outra via, a oração será sempre um encontro íntimo e filial entre o homem e Deus, que fomenta o sentido da proximidade divina e leva a viver cada dia da existência cara a Deus.

3. Expressões ou formas da oração

Atendendo aos modos ou formas das manifestações da oração, os autores costumam dar diversas distinções:

oração vocal e oração mental; oração pública e oração privada; oração, predominantemente, intelectual ou reflexiva e oração afetiva; oração regulada e oração espontânea, etc. Outras vezes, os autores procuram esboçar uma gradação na intensidade da oração, distinguindo entre oração mental, oração afetiva, oração de quietação, contemplação, oração unitiva...

O *Catecismo* 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» (*Catecismo*, 2699). Uma análise do texto evidencia, além disso, que o *Catecismo* ao empregar essa terminologia não faz referência a três graus da vida de oração, mas

antes a duas vias, a oração vocal a meditação, apresentando as duas como aptas para conduzir a esse cume na vida de oração que é a contemplação. Na nossa exposição ater-nos-emos a este esquema.

Oração vocal

A expressão “oração vocal” aponta para uma oração que se exprime vocalmente, ou seja, mediante palavras articuladas ou pronunciadas. Esta primeira aproximação, ainda que exacta, não vai ao fundo da questão pois, por um lado, todo o dialogar interior, ainda que possa ser qualificado como exclusivo ou predominantemente mental, faz referência, no ser humano, à linguagem e, por vezes, à linguagem articulada em voz alta, também na intimidade da própria morada. Por outro, há que afirmar que a oração vocal não é assunto apenas de palavras mas, sobretudo,

de pensamento e de coração. Daí que seja mais exacto defender que a oração vocal é a que se faz utilizando fórmulas preestabelecidas, longas ou breves (jaculatórias), quer retiradas da Sagrada Escritura (o *Pai-Nosso*, a *Avé Maria* ...), quer recebidas da tradição espiritual (o *Senhor meu Jesus Cristo* , o *Veni Sancte Spiritus* , a *Salvé*, o *Lembrai-vos* ...).

Tudo isso, como é óbvio, na condição das expressões ou fórmulas recitadas vocalmente sejam verdadeira oração, ou seja, que cumpram o requisito de que quem as recita o faça, não só com a boca, mas também com a mente e o coração. Se essa devoção faltasse, se não houvesse consciência de quem é Aquele a quem se dirige a oração, do que se diz na oração e de quem é quem o diz, então, como afirma com expressão gráfica Santa Teresa de Jesus, não se pode falar propriamente de oração «ainda que se mexam muito os lábios» [7].

A oração vocal tem um papel decisivo na pedagogia da prece, sobretudo no início da intimidade com Deus. De facto, mediante a aprendizagem do sinal da Cruz e de orações vocais, a criança – e com frequência também o adulto – introduzem-se na vivência concreta da fé e, portanto, da vida de oração. Não obstante, o papel e a importância da oração vocal não estar limitada aos começos do diálogo com Deus, está chamada a acompanhar a vida espiritual durante todo o seu desenvolvimento.

A meditação

Meditar significa aplicar o pensamento na consideração de uma realidade ou de uma ideia com o desejo de a conhecer e compreender com maior profundidade e perfeição. Num cristão, a meditação – que com frequência se designa também 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 para a própria existência para a valorizar e acomodar ao mistério de vida, a comunhão e o amor que Deus deu a conhecer.

A meditação pode desenvolver-se de forma espontânea, por ocasião dos momentos de silêncio que acompanham ou se seguem às celebrações litúrgicas, ou com origem na leitura de algum texto bíblico ou de uma passagem de algum autor espiritual. Noutros momentos, pode concretizar-se mediante a dedicação de tempos especificamente a ela destinados. Em todo o caso, é óbvio que – especialmente nos inícios, mas não só – implica esforço, desejo de aprofundar no conhecimento de Deus e da sua vontade, e no empenho pessoal efectivo com vista à melhoria

da vida cristã. Nesse sentido, pode afirmar-se que «a meditação é, sobretudo, uma busca» (*Catecismo* , 2705); se bem que convém acrescentar que se trata não da busca de *algo* , mas de *Alguém* . A meditação cristã tende não só, nem primariamente, a compreender algo (em última instância, a entender o modo de Deus proceder e se manifestar), mas a encontrar-se com Ele e, encontrando-O, identificar-se com a sua vontade e unir-se a Ele.

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 continuada, mais pessoal e mais íntima. Nesse horizonte situa-se a oração a que o *Catecismo* qualifica de contemplativa, que é fruto de um crescimento na vivência teologal de que flúi um vivo sentimento da

proximidade amorosa de Deus; em consequência, o convívio com Ele torna-se cada vez mais directo, familiar e confiado, e inclusive, para além das palavras e do pensamento reflexivo, chega-se a viver de facto em íntima comunhão com Ele.

«O que é a contemplação?», interroga-se o *Catecismo* no inícioda secção dedicada à oração contemplativa, para responder a seguir afirmando, com palavras de Santa Teresa de Jesus, que não é outra coisa «senão tratar de amizade, estando muitas vezes tratando a sós com Quem sabemos que nos ama» [8]. A expressão oração contemplativa, tal como a empregam o *Catecismo* e muitos outros escritos anteriores e posteriores, remete, pois para o que é de qualificar como o ápice da contemplação; ou seja, o momento em que, por acção da graça, o espírito é conduzido ao umbral do divino, transcendendo

toda outra realidade. 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, quer nos tempos dedicados especialmente à oração, quer no conjunto do existir. A oração está, em suma, chamada a envolver totalmente a pessoa humana – inteligência, vontade e sentimentos – chegando ao centro do coração para mudar as suas disposições para informar toda a vida do cristão, tornando-o outro Cristo (cf. *Gl* 2,20).

4. Condições e características da oração

A oração, como todo o acto plenamente pessoal, requer atenção e intenção, consciência da presença de Deus e diálogo efectivo e sincero com Ele. Condição para que tudo isso seja possível é o *recolhimento*. A palavra recolhimento significa a

acção pela qual a vontade, em virtude da capacidade de domínio sobre o conjunto das forças que integram 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 há-de ficar limitada a esses tempos, devendo estender-se de modo a chegar ao recolhimento habitual, que se identifica com uma fé e um amor que, enchendo o coração, levam a procurar viver a totalidade das acções em referência a Deus, de modo expresso ou implicitamente.

Outra das condições 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 provas e

dificuldades. Não se trata, apenas, 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 diante de quem se pode, portanto, abrir sem reservas o próprio coração (cf. *Catecismo* , 2734-2741).

Por vezes, a oração é diálogo que brota facilmente, inclusive acompanhado de gozo e consolo, do fundo da alma; mas noutros momentos – talvez com mais frequência – pode reclamar decisão e empenho. Pode então insinuar-se o desalento que leva a pensar que o tempo dedicado ao convívio com Deus carece de sentido (cf. *Catecismo* , n. 2728). Nessas alturas, salienta-se 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; daí a necessidade e o valor da perseverança na oração, que é sempre, com alento e gozo ou sem eles, um encontro vivo com Deus (cf. *Catecismo* , 2742-2745, 2746-2751).

Traço específico e fundamental da oração cristã é o seu *carácter trinitário* . Fruto da acção do Espírito Santo que, infundindo e estimulando a fé, a esperança e o amor, leva a crescer na presença de Deus, até saber-se, simultaneamente, na terra em que se vive e trabalha, e no céu presente pela graça no próprio coração [9]. O cristão que vive de fé sabe-se convidado a conviver 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,

cada vez com mais profundidade,
num convívio confiado com Ele.

A oração cristã é, por isso e de modo eminente, uma oração *filial*. A oração de um filho que, em todo o momento – nas alegrias e nas dores, no trabalho e no descanso – se dirige com simplicidade e sinceridade ao seu Pai para colocar nas suas mãos os afãs e sentimentos que experimenta no próprio coração, com a segurança de encontrar n’Ele compreensão e acolhimento; mais ainda, um amor que dá sentido a tudo.

José Luis Illanes

Bibliografía básica

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

Leituras recomendadas

- 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* , 12-21, 83-94, 117-126, 127-138 y 139-149. Homilias «A intimidade com Deus»; «Vida de oração» e «Rumo à santidade» , em *Amigos de Deus* , 142-153, 238-257, 294-316.

- J. Echevarría, *Itinerários de vida cristã* , Diel, Lisboa 2006, pp. 105-120.

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

- M. Belda, *Guiados por el Espíritu de Dios. Curso de Teología Espiritual*, Palabra , Madrid 2006, pp. 301-338.

.....

[1] A Igreja professa a sua Fé no Símbolo dos Apóstolos (*Primeira parte* destes guiões). Celebra o Mistério, ou seja, a realidade de Deus e do seu amor a que nos abre a fé, na Liturgia sacramental (*Segunda parte*). Como fruto dessa celebração do Mistério os fiéis recebem uma vida nova que os leva a viver de acordo com a condição de filhos de Deus (*Terceira parte*). Essa comunicação da vida divina ao homem reclama ser recebida e vivida numa atitude de relação pessoal com Deus; esta relação exprime-se, desenvolve-se e potencia-se na oração (*Quarta parte*).

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

[3] São João Clímaco, *Scala paradisi*, grado 28; PG 88, 1129.

[4] S. Josemaria, *Caminho*, 268.

[5] Remissão para dois dos mais claros e conhecidos: os “Louvores ao Deus Altíssimo” e o “Cântico do irmão sol” de São Francisco de Assis.

[6] S. Josemaria, *Caminho* , 91.

[7] Santa Teresa de Jesus, « *Primeiras Moradas* » c. 1, 7, em *Obras completas*, Carmelo.

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

[9] Cf. S. Josemaria, *Temas Actuais do Cristianismo* , 116.