

APRESENTAÇÃO

Um dos maiores dons que Deus concedeu ao homem é a possibilidade de entrarmos em comunicação com Ele através da oração. Infelizmente, essa é uma das potencialidades menos aproveitadas apesar de estar ao alcance de qualquer um. Dedicar-se muito tempo ao estudo e ao trabalho, correr-se de um lado para o outro com mil ocupações, passar-se o dia no telemóvel a comunicar com tantas pessoas, fazer-se desporto para cuidar do corpo, mas que difícil parece ser rezar, cuidar da alma. Temos de reconhecer que são poucos os que rezam. Sim, é verdade, muitas pessoas rezam antes de adormecer, outras rezam o terço ou outras orações vocais. Mas rezar a sério, acreditar que Ele me ouve e eu posso falar com Ele, que Se preocupa comigo, que posso desabafar com Jesus? Pois é disso que se trata na oração.

A oração é estar com Jesus para crescer numa relação de amizade com Ele. Sim, é simples, é só isso. Numa igreja, no quarto, pela rua, no carro, admirando uma paisagem. De joelhos, sentados ou em pé. Contemplando em silêncio Jesus no sacrário ou com os olhos postos num crucifixo ou numa imagem de Nossa Senhora. Outras vezes

tentando estabelecer um diálogo para perceber o que Deus quer de nós, qual é a sua vontade, o que faria Jesus nas nossas circunstâncias. Na oração damos-nos conta da correspondência à graça, perguntamos a Jesus em que podemos mudar para sermos melhores pessoas, retificamos as nossas atitudes, lembramos os nossos familiares e amigos, pedimos perdão e ajuda, agradecemos, partilhamos alegrias, desabafamos, choramos, descansamos, encontramos a paz... Na oração conhecemo-nos melhor e conhecemos melhor Jesus. Não é monólogo, é diálogo, ainda que tantas vezes seja difícil rezar e por isso precisamos de perseverar. Quando rezamos exercitamos a fé, a esperança e a caridade. Enfim, damos uma perspetiva sobrenatural aos nossos dias, orientamos a nossa vida para o Céu.

Encontramos Jesus a rezar em tantas passagens do Evangelho. Os apóstolos pedem-Lhe que os ensine a rezar. Os santos não o seriam sem a oração. Alguns encerram-se toda a vida na clausura dos mosteiros, essencialmente para rezar. Mas para a grande maioria dos cristãos a oração deve ser feita no meio do mundo, encontrando espaços de silêncio para Lhe falar e O escutar, experimentar a sua presença amorosa a seu lado e deixar que os transforme e santifique.

Jesus, ensina-nos a rezar! Porque é fácil e é difícil... uma tarefa para toda a vida, com altos e baixos, períodos de entusiasmo e de aridez. E não nos esqueçamos de que quem nos espera é Jesus, o nosso Amigo. Por isso, vale a pena o esforço por rezar mais, por rezar melhor.

Quis o Papa Francisco, para preparar as celebrações do Jubileu 2025, convocar o Ano da Oração, isto é, «um ano dedicado a descobrir o grande valor e a absoluta necessidade da oração, da oração na vida pessoal, na vida da Igreja, da oração no mundo». Há muitos livros que podem ajudar a rezar, temos os Evangelhos, o *Catecismo da Igreja Católica* dedica uma das suas partes à oração. Este livro é mais uma ajuda, estupenda, para aprender a rezar. De uma forma sucinta, prática e acessível, ensina-nos a rezar, a entrar em comunicação com Deus.

Pe. Miguel Cabral

21 de janeiro de 2024, Solenidade de São Vicente de Fora

INTRODUÇÃO

SENHOR, ENSINA-NOS A REZAR

O pedido dos Apóstolos – Senhor, ensina-nos a rezar! – manifesta o eco que a oração do Senhor produzia nos seus corações (cf. Lc 11, 1). Da mesma forma, muitas pessoas vão pedir-nos: «Ensina-me a rezar!». Alguns vão formulá-lo com palavras, outros só com a sua vida.

«[...] o desafio que hoje se nos apresenta é responder adequadamente à sede de Deus de muitas pessoas»¹. Uma *sede* que só se sacia *na oração* porque, na sua raiz, a oração não é uma atividade humana, mas divina. A oração é a resposta do homem a um Deus que Se aproxima dele de maneira profunda, a um Deus que, sem esperar que O procurem, Se deixa encontrar.

Ensinar a rezar, portanto, não é uma instrução, não consiste em transmitir umas técnicas ou aprender a usar determinados

¹ Francisco, Papa, ex. apost. *Evangelii Gaudium*, n.º 89.

meios, apesar de ser necessário um pouco disso no início. O essencial é que a pessoa se disponha ao encontro com Deus; sabendo que, nesse encontro, o principal não é o que faz o homem, mas a intervenção de Deus. A tarefa pessoal consistirá, principalmente, em reconhecer, apreciar, agradecer e amar esse Deus que Se aproxima de mim.

Com essa perspectiva, a oração deixa de ser um dever, uma obrigação, algo que *temos de fazer...*, para se converter na *porta de entrada* de Deus na existência pessoal. Tendo presente que, ao entrarem, a presença e a Palavra de Deus criam uma relação nova do homem com Ele; uma relação que, por ser com o Criador, é capaz de renovar, *recriar* toda a vida.

Esse diálogo renovado e vigoroso com Deus dispõe-nos, com o tempo, a amá-l'O e a confiar n'Ele de modo pleno, colocando a nossa vida totalmente nas suas mãos. Chegar a este extremo por todos desejado requer, além da graça, muitos anos de oração e numerosos passos intermédios.

O objetivo destas páginas é ajudar a que os tempos dedicados exclusivamente à oração, próprios de uma vida cristã comprometida, cumpram uma função insubstituível no nosso caminho de santificação pessoal. O que exige ensinar a fazer *oração mental*. Desta forma, não se trata de ensinar a rezar na Missa, nem de orações vocais, nem de outras questões importantes na vida espiritual que excedem o conteúdo deste livro.

Pretendendo explicitamente respeitar a ampla liberdade dos fiéis cristãos no seu caminho espiritual, os autores subscrevem aquilo que defendia São Josemaria Escrivá:

«Não indico como cada pessoa tem de fazer a oração: isso é algo muito pessoal... Apenas vos dou algumas indicações gerais; depois, cada um segue o seu próprio caminho, diferente do dos outros»².

² Pregação oral de São Josemaria, 6 de setembro de 1973.

Enquadramento

Os quatro capítulos deste livro tiveram muitos colaboradores, a quem agradecemos sinceramente o seu trabalho desinteressado e as sugestões feitas. No primeiro, apresenta-se o enquadramento do que se dirá nos três seguintes. Sem ele, as pinceladas concretas posteriores não passariam de traços desconexos. Mas sem a ajuda do concreto faltariam as ferramentas para ensinar a rezar. Não basta captar a necessidade de Deus e o valor da oração para que estas ideias orientem toda a vida. Tanto os avanços diários na oração como os seus inimigos são muitas vezes de índole prática.

A princípio, alguns desses pormenores concretos são quantificáveis. No entanto, à medida que a oração avança e amadurece, essa ajuda, no concreto, torna-se mais difícil. É preciso discernir para onde o Espírito Santo leva uma pessoa, para reforçar essa orientação e ajudá-la perante possíveis obstáculos. Ensinar a *rezar melhor* uma alma experiente na oração supõe dispor de uma ampla bagagem de conhecimentos espirituais e de um espírito de discernimento subtil.

Para começar, as almas não se repetem e a ação do Espírito Santo nelas também não. Nestes capítulos recolhem-se ideias gerais e, apesar de elas se apoiarem em experiências vitais de muita gente, é sempre necessário discernir com prudência a sua aplicação a uma determinada pessoa.

Por outro lado, os capítulos descrevem o desenvolvimento do espírito de oração que é chamado a progredir ao longo dos anos; um progresso que tem muitos caminhos e *nuances*. Por exemplo, depois de anos de vida de oração, não costumam existir temas especiais, novos ou desconhecidos; o que se descobre é um novo modo de captar as verdades de sempre e de as amar com especial profundidade.

A realidade existencial é muito complexa, pelo que não se pretende classificar a ação do Espírito Santo em etapas ou *níveis* independentes e escalonados de vida interior. Em qualquer idade e percurso de oração podem estar presentes todas as situações aqui mencionadas. Além disso, a mesma pessoa pode, durante algum tempo, avançar na

intimidade com Deus de forma inesperada; e pouco depois atravessar um período de dificuldade para rezar. Só o Espírito Santo conhece a situação interior de uma pessoa e sabe fazê-la progredir, por vezes contrariamente às aparências.

O que se requer sempre é a luta contra pecados e imperfeições, a contrição sincera e a confiança filial e ilimitada no nosso Pai Deus e em Jesus Cristo, nosso Salvador.

O grande e o pequeno

Como referia São João Paulo II, qualquer dádiva de Deus é «dom e missão»; assim sucede também com a oração. As graças divinas requerem correspondência humana. O que implica um esforço duplo: descobrir como é grande e belo abrir-se a Deus e procurar a sua amizade, que nos faz felizes aqui e na outra vida; e aprender com paciência e perseverança os modos práticos de avançar pouco a pouco no caminho para Ele.

Naturalmente, a meta do segundo ponto é o primeiro: os passos concretos na oração conduzem a uma visão magnânima da existência, que integra a própria vida no conjunto da vontade salvífica universal de Deus, a qual atua constantemente no grande e no pequeno.

Os modos concretos de fazer oração, as práticas particulares são necessários e ajudam, mas não são o essencial: sendo imprescindíveis, não são a finalidade. A finalidade, mais do que fazer um bom tempo de oração ou uma oração de qualidade, é deixar que *Deus nos una* a Si: deixarmo-nos querer por Ele e, com a sua graça, *aprender a amá-l'O*.

Se se põe o acento na oração como *atividade*, muitas pessoas pensarão que ela é uma espécie de técnica espiritual. Pelo contrário, *ensinar a rezar* supõe acompanhar as pessoas até uma *situação* interior na qual o cristão fiel *vive com Deus*. O principal, a ajuda necessária para melhorar a arte da oração, costuma ser afastar obstáculos importantes – faltas de fé, modos de se entender a si próprio e de entender