



ENSINA-NOS A ORAR

Pe. Paulo Ricardo

ENSINA-NOS A ORAR

Pe. Paulo Ricardo

Transcrição do curso Ensina-nos a Orar

Notas importantes

1. Esse pequeno livro é a transcrição do curso “Ensina-nos a Orar”, do Padre Paulo Ricardo, que está disponível gratuitamente no YouTube.

2. Peguei a legenda do curso que está disponível no YouTube e organizei de forma que ficasse mais propícia a ler como um livro. Fiz pequenas adaptações da linguagem oral para a linguagem falada, sem prejudicar o sentido original.

3. A intenção com esse livro é apenas divulgar o trabalho do Pe. Paulo Ricardo. Quem quiser apoiar de alguma forma o seu trabalho, pode visitar o seu site <https://padrepauloricardo.org/>.

5. Se a equipe do Pe. Paulo Ricardo preferir que eu pare de divulgar essa compilação, basta me mandar um e-mail avisando (através do meu site abaixo).

4. Se você quer me ajudar (o compilador dessa obra) de alguma forma, peço para que confira o meu blog <https://casadoestudo.com> e o meu podcast <https://youtube.com/podcastovitor> (também está disponível no Spotify, Apple e outros).

Vítor Costa, D.Sc.

1. O Ensino da Prece Cristã

"*Senhor, ensina-nos a orar como João Batista ensinou aos seus discípulos*", foi esse o pedido dos apóstolos a Jesus depois que o viram passar uma noite em oração. O início do capítulo 11 de São Lucas é quando Jesus, então, ensina o Pai Nosso.

"*Domine, doce nos orare*", esse é o pedido mais importante que nós poderíamos fazer a Jesus e não somente. Nós devemos aprender a orar e ensinar a orar. O Catecismo do Concílio de Trento [1], quando inicia a quarta parte que é dedicada à oração, faz uma afirmação que pode parecer, para algumas pessoas, exagerada:

"*Entre as obrigações do ministério pastoral, a mais necessária para a salvação do povo fiel é o ensino da prece cristã. Por isso, o principal empenho do pároco*" - Veja só, é superlativa a afirmação: é o principal empenho do pároco! - "está em conseguir que os seus piedosos ouvintes compreendam que devem pedir a Deus e de que maneira o devem fazer."

Ora, se o Concílio de Trento está dizendo esta é a principal obrigação dos párocos, nós que estamos nos tempos atuais vivendo após o Concílio Vaticano II e passamos esta obrigação dos párocos de catequese para todos os catequistas, para todos os ministros leigos, precisamos todos aprender a orar e ensinar a orar.

Mas por que a oração é tão importante? Por que a Igreja coloca tanta ênfase nessa realidade da oração? Deus, afinal das contas, não é amor, não é misericórdia? Ele não está disposto a nos perdoar se faltamos com as nossas orações? É verdade, Deus é amor e misericórdia, mas nós somos muito egoístas.

A dificuldade está no fato de que nós precisamos sair do nosso egoísmo. Santo Agostinho nos lembra que, se nós não conseguimos fazer uma coisa e Deus pede, Deus não pede o impossível [2]. Então, se Ele está pedindo uma coisa que nós não conseguimos, nós precisamos pedir a Ele. Ou seja, a oração é necessária exatamente pela nossa incapacidade de amar.

Nós precisamos pedir a Deus aquilo que nós mais necessitamos. Por isso, Agostinho diz *'da quod iubes et urbis quod vis'*, dá, Senhor, aquilo que mandas e manda o que quiseres. E Ele nos manda verdadeiramente amar.

Para isso, precisamos pedir, suplicar a Ele humildemente que nos dê a graça de amar. Por isso, a oração é tão necessária. Nós temos em nosso site um curso bem maior, mais amplo, sobre "O caminho da perfeição", de Santa Teresa [3], para aqueles que querem se aprofundar. Aqui, nós temos pequenos capítulos que vão introduzir essa realidade da oração.

Por quê? Porque queremos nos salvar. Santo Afonso Maria de Ligório, neste famoso livrinho "A oração" [4] coloca exatamente, de forma lapidar, a importância da oração para a nossa salvação:

"Quem reza se salva e quem não reza, certamente se condena. Terminamos esse primeiro ponto concluindo, de tudo que dissemos, que quem reza certamente se salva e quem não reza certamente está condenado. Todos os bem-aventurados, exceto as crianças, salvaram-se pela oração. Todos os condenados se perderam porque não rezaram. Se tivessem rezado, não se teriam perdido e esta é e será a maior desesperança no inferno. O desespero, o poder ter alcançado a salvação com facilidade, pedindo a Deus as graças necessárias e agora esses miseráveis não têm mais tempo de rezar."

Mas nós temos tempo. Nós temos tempo de rezar. Mais do que isso, temos tempo de aprender a rezar. Por isso, a nossa primeira oração é aquela que nós aprendemos quando éramos criança e dirigimos a Nossa Senhora: "Mãezinha do céu, eu não sei rezar, eu só quero dizer 'eu quero te amar'."

Exatamente porque queremos amar, precisamos aprender a rezar e dizer: "Senhor, ensina-nos a rezar". "Domine, doce nos orare".

2. O primeiro passo para começar a rezar

A oração é um encontro, então é necessário, em primeiríssimo lugar, que haja duas presenças: a sua e a de Deus. É isso que Jesus nos ensina quando Ele, ao ensinar o Pai Nosso no Evangelho de São Mateus, diz: "*Tu, quando orares, entra no teu quarto, fecha a porta e ora ao teu Pai que está no escondido*", "*ora patrem tuum in abscondito*".

Rezar a Deus, falar com Ele no segredo, na intimidade, neste recolhimento em que você se encontra com Ele. O problema é que, muitas vezes, as pessoas acham que rezar é simplesmente mexer os lábios. Santa Teresa D'Ávila diz no seu livro das Moradas [5] que não considera sequer oração.

Uma oração que é meramente vocal não é oração. Então, o primeiro tipo de oração, a oração dos iniciantes, é a oração que Jesus ensinou, o Pai Nosso – ou seja, é uma oração vocal, algo que recitamos, que dizemos a Deus.

Mas, antes mesmo de começarmos a abrir os nossos lábios, nós precisamos nos colocar diante Dele. Santa Teresa dá alguns conselhos bastante importantes para nós quando ela lembra no "Caminho de Perfeição", no capítulo 26, que, fazendo bem feita a oração vocal, nós

estamos nos preparando para a oração mental, a oração mais elevada.

Começamos com um exame de consciência. Com a palavra exame de consciência, Santa Teresa na realidade está dizendo "encontre-se consigo mesmo". Você tem que se encontrar consigo, porque a dificuldade das pessoas de se encontrar com Deus reside exatamente aí: as pessoas não querem se encontrar consigo, ou seja, é doloroso você se encontrar com você.

Então, se você vai rezar, a primeira coisa a saber é: como você está? Comece com o físico: como é que eu estou? Estou agitado, cansado, com sono, com raiva, disperso... como é que eu me encontro?

E então, uma vez que você se encontrou com o seu corpo, mergulhe mais profundamente e veja a sua miséria, coloque a sua pobreza diante de Deus, coloque a sua miséria e então encontre-se com a misericórdia. A oração inicialmente é isso.

É o encontro da minha miséria com a misericórdia de Deus. Então, Santa Teresa diz assim: "*Procurai logo, filhas, pois estás sós, ter companhia*", ou seja, invocar a presença de Deus e ela diz isso dando conselhos muito práticos: "*E que melhor companhia que a do próprio Mestre que ensinou a oração que ides fazer?*".

Aqui, então, ela diz: "*Representai*", essa é a tradução correta, aqui nas Obras Completas em português está "fazei de conta que tendes o Senhor junto de vós", mas não é isso que Santa Teresa diz no original. No original ela diz: "*Representar el mismo Señor junto con vos*", ou seja, representar quer dizer trazer à presença Dele.

Se você tem esta presença, você está realmente começando a rezar. A todo momento, Santa Teresa nos diz: a oração tem que ter consideração, ou seja, reflexão, esta advertência da presença divina.

Se você tem esta presença, você já começou a rezar, mesmo que você ainda esteja com os lábios fechados. Você já está diante desse encontro. A sua presença e a presença Dele. A miséria que se encontra com a misericórdia.

Às vezes, quando você vai fazer longas orações, como a Liturgia das Horas ou a Santa Missa, você tem longas recitações de orações vocais, e nem sempre você consegue ficar atento a todas as palavras. Mas se você tiver essa advertência, ou seja, esta presença do Cristo consciente, ali com você, então você está rezando.

O que importa é este encontro. São duas presenças: a sua e a Dele. A miséria que se encontra com a misericórdia.

3. Não rezeis como os pagãos

O primeiro grau de oração é a oração vocal. Nosso Senhor mesmo nos deu essa oração quando disse: "*Quando orardes, dizei: Pai Nosso*", Ele estava nos ensinando a oração vocal.

Mas é importante que nós saibamos que oração vocal não é excesso de palavras. O próprio Jesus nos advertiu: "*Não rezeis como os pagãos que acham que serão ouvidos por muitas palavras.*" Não é questão de muitas palavras, é questão de muito amor.

Bom, para que aconteça corretamente a nossa oração vocal, vamos recordar: precisamos em primeiro lugar nos colocar na presença de Deus.

Santa Teresa d'Ávila nos diz no capítulo 22, do Caminho de Perfeição que, pelo menos por cortesia, para não sermos malcriados, você tem que se dar conta de com quem você vai falar. Você vai falar com um rei? Se você é um pobrezinho, um maltrapilho, mal vestido, mal cheiroso, fedorento – ela usa essa comparação – saiba com quem você vai falar.

E então, quando você tem essa advertência da presença, você está unindo a oração mental e a oração vocal. Ou seja, a oração vocal, na verdade, exige um esforço interior.

Ela diz: *"Se falando entendo perfeitamente e percebo que falo com Deus, concentrando-me mais nisso do que nas palavras que digo, então estão juntas a oração mental e a oração vocal."* Então essa é a primeira arte de fazer uma boa oração vocal.

Devemos nos concentrar mais na presença do que nas palavras que serão ditas. Isso não quer dizer que nós não tenhamos que pensar nas palavras. É evidente, precisamos também pensar nas palavras.

No capítulo 24, Santa Tereza diz que você reza e tem que pensar no que você está rezando. Ela responde às objeções das monjas que estavam acostumadas a mexer os lábios sem pensar no que estavam dizendo: *"Direis que isso já é meditação, que não quereis, não podeis e nem quereis senão rezar vocalmente"*, ela responde: *"Tendes razão em afirmar que isto é oração mental, mas eu vos digo que, na verdade, eu não sei como separá-la da oração vocal, se é que pretendemos rezar vocalmente com perfeição entendendo com quem falamos, de fato, é nossa obrigação procurar rezar com atenção."* Então, aqui a oração vocal realmente se torna aquela introdução para a meditação. É uma introdução para irmos na direção de uma oração

já mais avançada, se nós soubermos saborear as palavras daquilo que nós estamos dizendo.

A própria Santa Teresinha do Menino Jesus, nossa querida amiga, que viveu 3, 4 séculos depois de Santa Teresa d'Ávila, diz algo similar no Manuscrito C, da sua História de uma Alma [6].

Quero recordar que o Manuscrito C, Santa Teresinha escreveu já no seu último ano de vida. Ela diz: "*Veza por outra, quando a minha mente está em tão grande aridez que me é impossível extrair um pensamento para me unir a Deus, recito muito lentamente*"- e ela sublinha - "*Muito lentamente o Pai Nosso e a saudação angélica, ou seja, a Ave Maria.*

Interessante isso: nós estamos falando aqui de uma mulher que está no cume da sua vida espiritual, e ela ainda assim recorre ao Pai Nosso que é a grande escola de oração. E ela tira a consequência disso, dizendo: "*E então essas orações me encantam e alimentam minha alma muito mais do que se tivesse recitado precipitadamente uma centena de vezes.*"

Então, não é questão de falar muito ou parodiando o que diz Santa Teresa d'Ávila nas quartas moradas, não é questão de pensar muito também, é questão de amar muito. E aqui nós temos aquilo que o próprio Santo Tomás nos ensina: "*Vale mais uma Ave Maria dita com grande amor do que obras heróicas em que não há amor nenhum*". [7]

Então, o que faz com que nós progredamos nessa vida de oração é o amor. O amor com que nós nos colocamos nessa presença e com o qual nos dirigimos as palavras de uma oração vocal simples, de principiantes, mas já grandiosa no amor.

4. Estar na presença do Jesus Ressuscitado

Se nós quisermos fazer uma oração vocal bem feita (ou seja, esses primeiros passos que a gente precisa dar na vida de oração), nós temos que entender que o essencial é nós estarmos na presença de Cristo Ressuscitado. Essa presença acontece através de um ato de fé.

A presença de Jesus em nossas vidas através da fé é uma presença muito mais profunda do que suspeitamos. Algumas pessoas ficam dizendo: "Mas padre, se eu vivesse a dois mil anos atrás e pudesse tocar em Jesus, seu eu pudesse ver Jesus...", veja, aquilo que os apóstolos tinham quando Jesus caminhava aqui na terra com eles é muito menos do que aquilo que nós temos pela fé.

Parece estranho, mas a realidade é a seguinte: Jesus não diminui, Ele cresce, a sua presença aumenta e então, pedagogicamente, o que Ele fez? Ele Se Encarnou, as pessoas viram, realizou milagres, até que finalmente surgiu a chama da fé no coração dos apóstolos.

Quando Simão Pedro finalmente fez o seu ato de fé, Jesus disse para ele: "*Simão, não foi a carne, não foi o sangue que te revelou isso*", ou seja, não foram os milagres que Eu fiz, não é o fato de você ter me apalrado, não é o fato de você ter me visto, foi o Pai do céu, ou seja, surgiu ali uma ação divina que tocou o centro da alma. Não foi uma questão de efeitos sensíveis, de tocar, de ver, de ouvir, não foi nem mesmo uma questão de efeitos psíquicos, afetivos. Não foi alguma coisa que Pedro sentiu afetivamente.

Tudo isso já tinha acontecido na vida de Pedro, mas quando finalmente ele faz o seu ato de fé, Jesus diz: "Não foi a carne, não foi o sangue, foi o Pai do céu que te revelou isso".

Esse ato de fé em Pedro infelizmente ainda não era maduro e é por isso que ele traiu Jesus. É por isso que a fé de Pedro e dos apóstolos morreu. E aí, o que nós encontramos? Nós encontramos a necessidade de fazer esta fé ressuscitar.

Quando Jesus então ressuscita, ali aconteceu a plena encarnação: a humanidade e a divindade, na ressurreição, estavam tão unidas, de forma tão maravilhosa que a humanidade de Cristo começou a partir plenamente das propriedades divinas. Ou seja: antes, quando Jesus estava em Belém, Ele não estava na Galiléia, quando estava na Galiléia, não estava em Jerusalém... mas a partir da ressurreição, a humanidade, o corpo e a alma de Cristo começaram a estar presentes em todos os lugares onde Ele era crido e amado.

A presença de Cristo tornou-se participante dessa propriedade divina, da imensidade, de alguma forma, de uma forma misteriosa, mas sim, começou a participar. Não somente isso, quando Jesus estava nos seus dias aqui na terra, Ele falava com Pedro, mas quando falava com Pedro não falava com João; quando falava com João não falava com Tiago; quando falava com Tiago não falava com outro.

Mas agora que Ele está ressuscitado. Ele pode falar com todos nós, ou seja, na ressurreição de Jesus, a sua encarnação aconteceu plenamente: a humanidade e a divindade se uniram de uma forma muito mais perfeita, então, Jesus ressuscitado não precisava aparecer, bastava somente que as pessoas tivessem fé. Mas, infelizmente, os apóstolos perderam a fé.

Então Jesus, depois de ressuscitado, precisou aparecer. Ele que ressuscitado está participando da propriedade divina de ser invisível, teve que aparecer para ressuscitar a fé dos apóstolos, teve que entrar no cenáculo, teve que comer para novamente ressuscitar aquela fé tão frágil, mas, uma vez que os apóstolos estavam na fé, Jesus então

sobe aos céus para estar mais presente ainda em todos os lugares, para todos nós, o tempo todo: para falar com todos nós e ter esta presença íntima.

Porque a presença de Cristo na fé é presença no núcleo da nossa alma. Não é uma presença na superficialidade nos sentidos físicos, não é uma presença na superficialidade dos afetos e dos sentimentos psíquicos. É uma presença extraordinária, uma presença no núcleo da nossa alma. Quando eu tenho fé, o ressuscitado me toca e está presente.

Quando você vai fazer a sua oração, você precisa ter essa fé. Você precisa pedir a Deus esta fé: "Senhor, eu creio, mas aumentai a minha fé", a fé no fato de que Ele está conosco, Ele fala conosco, ressuscitado: Ele vive no meio de nós.

5. Onde você está enquanto reza?

A oração vocal não é somente recitação de orações: ela é também oração espontânea deste trato de amizade, como diz Santa Teresa, com Cristo ressuscitado, com Jesus.

Essa amizade, esta relação, para que seja verdadeira presença mútua, precisa ser doação. Esse é o princípio que eu gostaria de ensinar para vocês. Quando você vai rezar, você precisa estar presente e Cristo precisa estar presente. Será que eu estou presente?

Acontece o seguinte: nós não conseguimos tanta presença assim. Onde é que está o Paulo Ricardo do passado? Ele não está presente, ele é somente uma memória. Onde é que está o Paulo Ricardo do futuro? Ele não está presente, ele é somente uma esperança. Onde é que está o Paulo Ricardo de hoje? Ele não está presente.

Porque, por causa da minha soberba, eu estou disperso. "Dispersis superbus", os soberbos se dispersam. E é assim, eu não consigo estar presente porque eu não consigo me doar completamente a Cristo.

Veja, o Filho e o Pai lá no céu, na eternidade, são presença infinita um para o outro porque se doam mutuamente. Existe esta relação mútua, intensa, de amor, relação de amor que tem um nome "Espírito Santo", então, o Pai e o Filho são esta relação de amor. Quando o Filho se encarna, Ele não se encarna por esporte: Ele se encarna para mim, Ele se encarna para se doar. Ou seja, a presença do Cristo aqui neste mundo é uma presença de doação. Ele está aí para se doar por mim, para se entregar por mim.

Na Eucaristia, Ele está lá por mim, "propter nos homines et propter nostram salutem", por nós homens e por nossa salvação. Ele está lá para se doar por mim. Quando eu recebo a Comunhão, é um momento extraordinário para fazer oração vocal.

Você que está começando a sua vida de oração, se coloque presente para o Cristo e veja a presença Dele. A presença de Cristo é infinita porque Ele é doação infinita para você.

Jesus ressuscitado, a Alma e o Corpo está se doando a você, mas e você? Você está se doando a Ele? Num ato de fé que transborda num ato de amor? Então, quando você comunga, você precisa falar com Ele, você precisa se doar, você precisa recebê-Lo na fé, receber esse amor infinito na fé e dar amor de volta. Ser presença você também para Ele, ser doação.

Ele está aí para mim, eu estou aí para Ele. Então o momento fundamental, o momento mais importante que você tem para fazer

suas orações, sua oração vocal (sobretudo você que está iniciando) é a Eucaristia.

A Eucaristia é essa espécie de muleta da fé. Ou seja: quando você crescer espiritualmente, você vai poder, também fora da comunhão, fazer este contato com Cristo ressuscitado. Mas agora, no começo, é importante comungar bem, é importante que você ao receber a comunhão em estado de graça - em estado de graça, pelo amor de Deus, em estado de graça - que você seja presença para o Cristo.

E aqui você entende porque é que é preciso o estado de graça na comunhão. Se você está em pecado mortal, você não está se doando ao Cristo, você está com medo de se entregar. Ele está aí na Eucaristia se dando totalmente a você e você vai se dar totalmente a Ele ou não? Oração vocal, fale, fale com Ele e se doe, se entregue.

É importante iniciar com a oração vocal. Tem gente que quer iniciar já em que píncaro da oração mística, sem dar os primeiros passos, o “bê-a-bá” da oração vocal. A pessoa fica achando que está numa oração contemplativa. Na verdade, ela está simplesmente numa sonolência piedosa – que é muito mais sonolenta que piedosa. O sujeito está achando que está rezando, mas aquilo não é oração. Porque você ainda não foi elevado por Deus à oração contemplativa.

Comece no começo, não seja soberbo. Deus resiste aos soberbos, seja humilde. Dê os passos humildes da oração vocal e se doe a Ele, use a Eucaristia porque a Eucaristia está aí para isso, para ser refeição espiritual.

Depois, quando você for mais crescido no caminho de oração, você vai conseguir reproduzir isso fora da comunhão, mas não despreze a comunhão – se possível, diária – em que você, então, se

encontra com Ele. Ele está totalmente presente para você ali, se doando. E você? Onde você está quando não está com Deus?

6. O que é “leitura meditada”?

O segundo passo nos graus de oração é a leitura meditada. Algumas pessoas têm dificuldade de entender como é que uma leitura pode ser algo que me coloque em contato com o amor de Deus. Mas vamos pensar o que é realmente o amor.

Existe o amor ativo, ou seja, o amor em que eu dou a minha vida, vou e derramo meu sangue: esse é o amor ativo. Isso só acontece quando, a partir de um ato de vontade, eu vou e me entrego totalmente.

Mas, na vida espiritual, esse amor ativo não é a primeira coisa. Na vida espiritual, a primeira coisa é o amor passivo, porque São João nos diz na sua primeira Carta: "O amor consiste nisso: Deus nos amou por primeiro", então, isso significa que o primeiro passo é que eu me dê conta do amor de Deus. Mas como entrar em contato com o amor que a outra pessoa teve por mim? Isso somente através de um ato de inteligência.

Isso que eu digo aqui é uma coisa muito humana, muito real, muito concreta. Como é que você sabe que a sua mãe amou você? Sua mãe se doou por você? Se entregou, sacrificou? Você só consegue enxergar o amor da sua mãe quando você para e medita sobre aquilo que ela fez: "Nossa, minha mãe fez isso por mim." Então, num ato meditativo de inteligência, você consegue enxergar aquela verdade: é um ato intelectual em que você enxerga o amor daquela pessoa.

Suponhamos que você faça cafuné no seu cachorro. O cachorro vai entender que você tem carinho por ele. Muitas pessoas só conseguem receber esse tipo de amor, esse amor superficial, físico, animal. "Nossa, eu sei que uma pessoa me ama quando ela faz cafuné na minha cabeça, quando ela me dá algum prazerzinho", ou seja, um docinho que eu dou para a pessoa. Mas isso é uma coisa de natureza animal.

Se você derramar o seu sangue pelo seu cachorro, ele nunca vai saber do seu amor. Por quê? Porque ele não tem inteligência, ele não tem alma, ele não tem alma racional que seja capaz de perceber o ato grandioso e heróico que fizeram por ele, esse amor profundíssimo. Ou seja, somente quem tem alma racional, quem tem inteligência, pode perceber o amor espiritual, profundo e sobretudo o amor infinito que Deus tem por nós quando morreu por nós na cruz. O amor de Jesus Cristo.

Então, quando eu pego um livro e vou fazer uma meditação a respeito do amor de Deus – não um livro qualquer, mas um livro que me ajude a entrar nessa meditação. Esse livro deve ter certas características, como: não ser tão especulativo ou intelectual, mas ser algo leve à compreensão afetiva daquelas verdades de fé. Um livro de meditação ou, quem sabe (se você já está um pouco mais evoluído na sua vida espiritual), as Sagradas Escrituras podem ajudar.

Pois bem, quando você medita, quando você ruma esses livros, você então consegue enxergar o amor de Deus por você e ali acontece um ato de fé. É o ato de fé que é o começo da nossa vida espiritual, da nossa vida de oração.

Eu insisto nisso porque é o ato de fé que faz com que, às apalpadelas, eu veja o amor de Deus por mim. E vendo esse amor de Deus é que eu consigo responder a Ele e amá-Lo de volta. Se eu

enxergo esse amor uma vez, duas vezes, três vezes, quatro vezes... Um ato repetido é um hábito, e um hábito bom é uma virtude. Então, você vai se tornando uma pessoa melhor quando você vai meditando e lendo de forma pausada, refletida.

Nós ainda vamos nos deter nessa questão da leitura meditada, nós vamos ensinar pra você como fazê-la. Mas é importante, desde já, que você entenda que a meditação não é uma coisa fria, intelectual.

A meditação é o único jeito que nós temos de entrar em contato com o amor de Deus. E talvez você já tenha feito essa experiência: quando um pregador faz uma pregação, o que é que ele está fazendo? Está meditando a palavra de Deus ali em público, e às vezes essa meditação é tão bem feita que você consegue enxergar o amor de Deus, com um ato de fé.

O pregador está, na verdade, conduzindo você pela mão, numa espécie de leitura meditada coletivamente. Então, não tenha medo de fazer leituras meditadas. Eles nos introduzem no amor de Deus.

7. Como fazer a leitura meditada

Algumas pessoas não conseguem rezar a não ser com a ajuda de um livro. Se você não consegue rezar sem estas muletas, não fique preocupado. Grande santos foram assim também como você. Santa Teresa d'Ávila, por exemplo, no livro Caminho de Perfeição, diz:

"Passei mais de 14 anos sem conseguir nem mesmo a meditação a não ser recorrendo a alguma leitura". Ela fala isso de forma mais explícita no seu Livro da Vida [8]. Ela diz assim: *"Acho que a Providência Divina quis que eu não encontrasse quem me ensinasse".* Ou seja, ela teve que ir às apalpadelas. *"Eu não teria conseguido*

perseverar na oração nos 18 anos em que me acometeram tamanho sofrimento e aridez visto não poder fazer oração discursiva sem leituras."

Foi um tempo bastante grande em que ela não conseguia rezar sem leitura." Ela diz assim: *"Por todo esse tempo eu não me atrevia a começar a orar sem livro, sem leitura sem livro, exceto quando acabava de comungar. Minha alma temia tanto orar sem livro que era como se tivesse que enfrentar um exército."* Eis aí a grande Santa Teresa, a grande mística, 18 anos com um livro na mão para meditar. E como é que ela fazia esta meditação?

Especificamente, ela diz assim: *"Muitas vezes o simples fato de ter o livro na mão bastava. Em algumas ocasiões eu lia pouco, em outras muito, a depender da graça que o Senhor me dava."* Então é assim: você começa a ler e, se você vê que aquela palavra te falou, pare de ler.

É bom que você pegue um livro que você já conhece, que você quase já sabe de cor. Porque, se você pegar um livro desconhecido que está lendo pela primeira vez, pode ser que, levado pela curiosidade intelectual, você queira ler e ir até o fim para "saber as cenas dos próximos capítulos". Pegue um livro que você já conhece ou que você já fez uma rápida leitura prévia.

Ali na hora da meditação leia e, se o título já te falou, pare, se detenha. Detenha-se naquela verdade e lembre-se: o importante na meditação é entrar em contato com o amor de Deus por você.

Então, se você está meditando a Paixão de Cristo num texto de Via Sacra, etc., não tenha pressa de acabar. É leitura íntima, você não tem tempo para terminar, você precisa ali ruminar. Os Santos Padres usavam esta expressão (os autores medievais sobretudo) e este é o

princípio daquilo que nós iremos tratar mais tarde que é a "Lectio Divina".

Eu irei falar da meditação sobre as Sagradas Escrituras também, mas, para muitos principiantes, a Bíblia é um livro um pouco misterioso, hermético, difícil de penetrar. Às vezes, é necessário que você seja tomado pela mão com algum livro mais simples como, por exemplo, "A Imitação de Cristo" [9].

Um outro exemplo luminoso é o de Santa Teresinha do Menino Jesus e da Sagrada Face. Ela diz na História de Uma Alma que, desde os 17 e 18 anos de idade, meditava com os livros de São João da Cruz [10] e que, ainda naquele estágio da vida dela (ela já era carmelita há alguns anos), muitas vezes não conseguia rezar – como Santa Teresa, não conseguia rezar sem um livro.

Veja o que ela diz na História de Uma Alma: "*Nesses momentos, a Sagrada Escritura e a Imitação*", ou seja, a Imitação de Cristo, "*vem socorrer-me. Nelas encontro um alimento sólido e totalmente puro, mas é sobretudo o Evangelho que me sustenta nas minhas orações, nele encontro tudo o que é necessário para minha pobre alminha. Sempre descubro novas luzes, sentidos ocultos e misteriosos*". Eis aí os testemunhos dessas grandes santas, grandes mulheres que amaram a Deus e souberam trilhar o caminho da fé na oração.

Eis aí: a leitura meditada de um bom livro em que eu rumino e então consigo, depois que eu cavei bastante, notar a presença do Ressuscitado na minha alma me amando (mas nós falaremos mais sobre isso depois). Por enquanto, escolha um livro, peça ao Espírito Santo e boa meditação.

8. Quais leituras devo escolher para a minha leitura meditada?

Que tipo de livros escolher para a leitura meditada? O critério fundamental para que um livro seja adequado para a nossa meditação é, em primeiro lugar, que ele nos coloque em contato com Cristo. Cristo é o critério fundamental, ou seja, Jesus.

Nós precisamos aqui nos concentrar em Jesus Cristo. Por quê? A razão é muito simples: Ele é a Palavra de Deus. A Palavra de Deus não é um livro, é uma pessoa. Então, para muitas pessoas não é muito adequado começar com as Sagradas Escrituras, porque existem pessoas que têm dificuldade de penetrar o sentido das Escrituras.

Às vezes é bom ter um autor ou um santo que já tenha nos introduzido a esta realidade, mas é importante que esse autor seja ortodoxo. Santa Teresinha do Menino Jesus, por exemplo, certa vez começou a ler um livro e o achava muito interessante, quando alguém alertou que aquele autor talvez não fosse tão católico, pois havia um processo contra ele. Ela imediatamente parou de ler o livro.

Por quê? Porque é importante que nos alimentemos de um alimento sadio e que não fiquemos nos alimentando de heresias. Por isso, os livros dos santos são livros seguros, são livros bons, sólidos, mas o critério é este: livros que nos levem a entrar em contato com Jesus. Veja o que São João da Cruz diz por que é que Jesus precisa ser o centro na "Subida do Monte Carmelo": *"Porque em dar-nos como nos deu o Seu Filho, que é a Sua Palavra única, e outra não há, tudo nos falou de uma vez, nesta palavra e nada mais tem para falar"*.

Isso que São João da Cruz está nos ensinando é uma coisa que está presente, por exemplo, em São Bernardo e nos Santos Padres. Jesus é a Palavra. Então, nós devemos estar em contato com Ele, porque Deus não tem mais nada para falar além de Jesus.

Também é importante que o livro não seja muito especulativo. Existem alguns livros (mesmo escritos por santos) que são exercícios de teologia. Para algumas pessoas – principalmente pessoas curiosas intelectualmente –, esses livros não são adequados, porque fazem com que a pessoa fique em pensamentos intelectualizados abstratos.

Não é esse o caminho. Nós precisamos entrar em contato com Jesus porque Jesus é Aquele através do qual nós entramos em contato com o amor de Deus. Ou seja, se trata novamente de plugar, de nos conectarmos com o amor de Deus.

São João da Cruz comenta esta realidade quando ele diz, ainda no mesmo capítulo da Subida no Monte Carmelo: *"Põe os olhos só em Cristo e acharás mistérios ocultíssimos e tesouros de sabedoria e grandezas divinas nele encerrados, segundo o testemunho do Apóstolo. Nele estão encerrados os tesouros da sabedoria e da ciência."* Então, Jesus é esse tesouro escondido e nós precisamos penetrar, nós precisamos estar em contato, Ele ressuscitado, Ele está nos tocando, Ele está presente.

Lembre-se sempre disso: Cristo Ressuscitado, de alguma forma, agora tem as características e participa das propriedades divinas. Ele é invisível, Ele está presente em todos os lugares, mas, sobretudo, está presente naqueles que o amam. Se você está em estado de graça, o Cristo está em você como amigo, e é nesta amizade que você então vai na leitura procurar esta pessoa que você ama.

É muito difícil você amar uma pessoa que você não conhece, então a leitura, sobretudo, nos dá o conhecimento que nós precisamos para amá-Lo de volta então. O conhecimento do Cristo para poder amá-Lo de volta.

E sobretudo entre as várias meditações sobre Jesus que você pode fazer, sobressai a meditação sobre a Paixão, porque é ali que o amor de Deus se manifestou de forma extraordinária para todos nós. Quero recordar aquela frase de São Paulo, da Primeira Carta aos Coríntios, capítulo 2, versículo 2: *"Pois entre vós não julgueis saber outra coisa"*- ou seja, Jesus, São Paulo está dizendo *"Eu não sei de outra coisa a não ser Jesus e este crucificado"*. E esse é o centro de tudo. A Paixão de Cristo e o seu amor por nós. Este deve ser o objeto de nossas leituras, aqui devemos buscá-Lo, buscar conhecê-Lo e conhecer com que amor Ele nos amou.

9. Como rezar com as Sagradas Escrituras?

Para quem não está acostumado com a linguagem: lectio divina é a leitura orante das Sagradas Escrituras. Em primeiríssimo lugar, nós temos que entender que o que é importante na lectio divina é o amor. Como aqueles discípulos que, na manhã da ressurreição, caminhavam para Emaús e Jesus, no caminho, ia lhes ensinando as Escrituras. A partir do momento que Jesus ia com eles meditando as Sagradas Escrituras, eles, ao pensar naquilo que aconteceu, disseram: *"Não ardia o nosso coração enquanto Ele nos explicava as Escrituras?"*.

Aqui está a realidade mais importante na lectio divina: é um encontro com Cristo. É interessante que Jesus, quando aparece ressuscitado, aparece irreconhecível. Porque, na verdade, o Cristo Ressuscitado é invisível; porque quando Jesus ressuscita, ele participa de alguma forma das propriedades de Deus.

Deus não é visível, então o Corpo e a Alma de Cristo não são visíveis por si. Ele pode se mostrar, mas, na verdade, as aparições de

Cristo ressuscitado para os discípulos foi simplesmente uma forma de Jesus ressuscitar a fé deles que tinha desaparecido.

Ele primeiro aparece oculto, de uma forma que eles não reconhecem inicialmente, para que a fé vá surgindo. Quando a fé vai surgindo, vai ardendo o coração, de forma que eles reagem com amor.

E o amor deles é claríssimo: eles saem imediatamente para anunciar a ressurreição de Cristo. Ali já não tinha mais aquela lerdeza e lentidão daquela caminhada para Emaús. Não, eles saem às pressas. Eles saem empolgados para Jerusalém, já não existe mais aquela situação de morte na qual eles se encontravam.

Então, é importante que nós compreendamos que a lectio divina não é um estudo bíblico. Tem gente que chama de estudo bíblico, mas não é isto. O estudo é simplesmente pensar. Não que a lectio divina não tenha um pensamento por trás. Há o pensamento, mas o importante é o amor, porque é o amor que nos faz progredir espiritualmente.

Santa Teresa d'Ávila, no seu livro Castelo Interior, diz assim nas Quartas Moradas para as irmãs que estão querendo progredir espiritualmente: *"Para ter benefício neste caminho e subir às moradas que desejamos"* – ou seja, para que a gente saiba caminhar com os discípulos de Emaús caminharam – *"o importante não é pensar muito, mas amar muito e assim deveis fazer o que mais vos despertar o amor"*.

Este é o toque importante para não perder de vista na lectio divina e em todas as orações que nós fazemos: "Fazer o que mais nos despertar o amor". Santa Teresa, como grande pedagoga, olha para as suas monjas e diz: "Só que eu acho que vocês não sabem

exatamente o que é o amor, né? Então vamos explicar", ela diz assim: *"O amor não está no maior gosto, mas na maior determinação de desejar contentar a Deus, em procurar na medida do possível não ofendê-lo e em pedir-lhe o aumento contínuo da honra e glória do Seu Filho, bem como a prosperidade da Igreja Católica"*.

Em seguida, ela diz: *"O amor não está no gosto"*. Às vezes as pessoas procuram leituras espirituais que provoquem afetos. Não: às vezes os afetos vão estar lá, às vezes acontece que o Cristo nos visita e Ele, com esse toque da graça na nossa alma, provoca reações físicas sensíveis, afetivas. Mas nem sempre é assim. Portanto, o gosto pode não estar presente, mas é importante que nós, ao vermos o amor de Cristo, nos determinemos em agradá-Lo. O importante quando vamos fazer a lectio divina é conhecer Aquele que me amou e então mudar a minha vontade.

Aqui está a chave: mudar a minha vontade para adequá-la à Dele. Aí haverá um matrimônio espiritual. Aí haverá realmente essa conexão, porque eu tenho que estar disposto a ir para o Horto das Oliveiras com Cristo para mudar a minha vontade e fazer a vontade Daquele que me amou.

Usando a linguagem de Santa Teresa, *"una determinada determinación"*, ou seja, realmente esta vontade de em tudo agradá-Lo e procurar não ofendê-Lo. Se a lectio divina vai ser bem feita, ela precisa mudar nossa vida.

10. Quais são os passos da Lectio Divina?

A Lectio Divina é a meditação, a leitura orante das Sagradas Escrituras. Ela tradicionalmente tem quatro passos. O primeiro passo é a leitura, é evidente. Mas não é óbvio que as pessoas saibam ler. Nós estamos lendo não um livro qualquer, nós estamos lendo as

Sagradas Escrituras – e as Sagradas Escrituras são um instrumento para nós entrarmos em contato com o Cristo Ressuscitado.

Nós precisamos ler as Sagradas Escrituras num sentido espiritual que nos leve ao Cristo. Depois nós vamos comentar a respeito dos sentidos espirituais das Sagradas Escrituras, mas é importante, no primeiro momento da leitura, nós já compreendermos: é o Cristo vivo que nos fala.

Ele é o Verbo Encarnado, a Palavra de Deus que se fez carne e que está falando conosco. Agora, quando você faz a primeira leitura daquela passagem das Sagradas Escrituras, seria importante que você guardasse alguma coisa no seu coração, que você retivesse na memória.

As pessoas, hoje em dia, usam muito pouco a memória. Precisamos nos aperfeiçoar nisso, precisamos reter mais informações na nossa memória. Porque uma vez que você pegou o texto que você está lendo, você vai para um segundo passo: a meditação.

É claro que você pode ter sempre o texto bíblico ali na sua mão e ir conferindo, quase que fazendo aquilo que fazem os pássaros quando bebem água: eles baixam o bico, pegam um pouquinho de água, depois eleva a cabeça pro céu para descer a água. Assim deve ser a nossa Lectio Divina.

Você lê, dirige-se a Deus numa meditação em que você está realmente ouvindo Ele que fala, Ele está iluminando a sua alma com aquela verdade. Mas se você, ao invés de ficar a todo momento voltando para o texto, tiver o texto no seu coração, as coisas ficam mais fáceis. Você vai poder também com aquele texto que memorizou durante o dia voltar e visitar aquela Palavra. Você pode ruminá-la sempre.

Os antigos não tinham como nós a facilidade de ter uma Bíblia num volume como nós temos hoje em dia. Os antigos tinham um único volume para o mosteiro inteiro: eles ouviam aquela leitura de manhã, faziam o possível para reter na memória para poder, então, durante o dia mastigar aquilo tudo.

Isso é o principal: nós sabemos que estamos ouvindo Cristo e, agora, nós vamos buscar a verdade do Cristo que ilumina a nossa alma. Para você fazer uma verdadeira meditação, você tem que buscar uma verdade.

Não se trata de buscar sentimentos: trata-se de buscar uma verdade, a verdade do amor de Cristo manifestado por você e aquilo naquilo que são os sentidos da Escritura.

É importante, quando você pegar um trecho do Evangelho, compreender que o Cristo pensava em você porque Ele está lá para você. E aquela Palavra é uma Palavra para você: o que Ele está dizendo está dirigido pessoalmente a você e não à humanidade de uma forma geral. Esse encontro pessoal também é muito importante.

Tudo isso se dá na primeira parte, a parte da lectio e da meditatio. Bom, uma vez que Deus falou, trata-se agora de responder. Uma vez que a verdade iluminou, você vai dar de volta à Palavra de Deus para Ele. A partir daí, são os dois outros passos: o passo da oração e da contemplação.

Bom, a oração é mais essa realidade da oração vocal em que você pegou a Palavra de Deus e agora transforma ela em oração de volta: você verdadeiramente quer manifestar o seu amor pelo Cristo. Aqui na oração vocal, como nós já aprendemos, os atos mais importantes que você deve fazer são os atos que alimentam as virtudes teologais (fé, esperança e caridade).

Então você vai e reza: "*Senhor, eu creio, eu creio nisso que você está dizendo para mim, eu creio no seu amor por mim*". A partir desse ato de fé, você diz: "*Senhor, dá-me a graça para que eu possa corresponder esse amor*". É a esperança, que você realmente espera uma intervenção da graça e você finalmente ama. E se você não ama ainda, você diz: "*Senhor, eu quero amar, eu quero parar de mentir, eu quero dizer que amo de verdade*". Então ali há a oração.

E, finalmente, o último passo da lectio divina que é um permanecer na presença. Você dialogou com Ele, você está ali, a sua presença e a presença Dele. Lembre-se que a presença de Deus é uma presença ativa, Jesus está aí se doando a você, então fique, permaneça nesta presença como o evangelista São João que se reclinou no peito do mestre. Ali você se encontra verdadeiramente com Ele.

Estes são os quatro passos: leitura, meditação, oração e contemplação.

11. O sentido eclesial das Escrituras

Quando nós queremos fazer uma leitura orante das Sagradas Escrituras, ou seja, a "lectio divina", precisamos ter cuidado porque a Bíblia é uma faca de dois gumes.

Existe uma tendência, a partir da reforma protestante de 500 anos atrás, de ler a Bíblia como um documento que não faz parte da tradição da Igreja. Então vale dizer desde o início para ficar bem claro: não é possível ler a Bíblia e procurar nela a fé da Igreja.

Você tem que primeiro ter a fé da Igreja e depois ler a Bíblia. A Bíblia é um instrumento importante para nos demonstrar a fé, mas se você pega a Bíblia como um cético, você vai olhar para ela como um

documento do passado, você vai olhar para ela com um pensamento supostamente crítico. Ela não será suficiente para transmitir a você a fé.

Você primeiro precisa ter fé. Então, para aquelas pessoas que estão iniciando a sua vida espiritual, é muito mais frutuoso você ler livros de meditação escrito por santos, com a doutrina realmente comprovada, que vão te introduzindo na fé da Igreja, para que você então, aos poucos, vá se habituando e seja capaz depois de interpretar as Sagradas Escrituras. Ou seja, não dá pra você ler a Bíblia fora da Igreja. Você tem que ser plenamente católico e só depois ela vai ser para você alimento espiritual.

Veja, tudo aquilo que é bom, que é frutuoso, que é santo e que é divino é depois tomado por Satanás para se transformar numa arma. A mentira nunca é tão mortífera como quando ela tem um simulacro de verdade.

O Diabo citou as Sagradas Escrituras para Jesus, mas citou errado, interpretou mal. Então as pessoas que fazem a leitura espiritual da Bíblia devem tomar muito cuidado para interpretá-la sempre na doutrina da Igreja, interpretá-la sempre no mesmo espírito com que ela foi escrita.

É isso que nos ensina o próprio Concílio Vaticano II, um concílio que foi conhecido por colocar a Bíblia na mão dos fiéis e de dar um impulso maior no estudo bíblico. A Dei Verbum [11] nos diz no número 12, citando um documento do Papa Bento XV, Spiritus Paraclitus: *"Mas, como a Sagrada Escritura deve ser lida e interpretada com o mesmo espírito com que foi escrita, não menos atenção deve se dar na investigação dos exatos sentidos dos textos sagrados, ao conteúdo e à unidade de toda a Escritura, tendo em conta a tradição viva de toda a Igreja e a analogia da fé."*

Vejam, se nós vamos fazer a Lectio Divina precisamos então deixar de lado toda a espécie de bibliomancia. Ou seja, querer adivinhar as coisas, adivinhar o futuro, fazer com que a Bíblia seja uma espécie de sortilégio em que eu recebesse o Espírito Santo, e como se aquele texto estivesse sendo escrito para o meu uso pessoal.

Não. A Bíblia foi escrita para mim, é verdade. É uma Palavra de Deus dirigida a mim pessoalmente, mas eu sou um membro da Igreja e, portanto, se não é dirigida a mim enquanto membro da Igreja que interpreto a Bíblia dentro da Igreja, aquela Palavra não está sendo dirigida a mim, mas está sendo pedra de tropeço.

12. Como interpretar as Sagradas Escrituras?

Nós já vimos que as Sagradas Escrituras têm um papel importante na nossa vida espiritual. No entanto, uma das grandes pedras de tropeço das pessoas é como interpretar a Bíblia, ou seja: como é que nós podemos tirar o suco espiritual daquilo que é um texto que, muitas vezes, não nos diz muita coisa?

Pois bem, a primeira coisa é que nós temos que entender que a Bíblia tem duas camadas, ou seja, o sentido literal e o sentido espiritual. Por que a Igreja admite que existem essas duas camadas? Por uma razão muito simples: Deus, ao contrário dos seres humanos, pode falar através de acontecimentos históricos. Ou seja, eu posso falar através de palavras, através de um texto, através de gestos, mas eu não posso falar através de acontecimentos históricos.

Eu não tenho o controle da história. Deus, no entanto, é o Senhor da história, então Ele pode falar conosco através de acontecimentos. Então, por exemplo, quando Israel saiu do Egito, ele saiu da escravidão do faraó, passou pelo Mar Vermelho e então

começou uma nova vida. Através desse acontecimento, a Igreja vê que Deus já estava antecipadamente nos indicando a escravidão que nós temos de Satanás, toda a luta e a conversão e o processo que a pessoa passa para, nas águas do batismo, se livrar da escravidão de Satanás – o Mar Vermelho – e então ali começar a vida espiritual. Ou seja, uma luta contra as paixões que é exatamente o tempo de Israel no deserto.

Vejam como os acontecimentos históricos podem nos falar. Então é isto que a Igreja admite quando ela diz que existe um sentido espiritual. O sentido literal é muito claro: o que é que as Sagradas Escrituras nos ensinam quando elas dizem que Israel foi libertada por Deus do Egito? A nação de Israel foi libertada, é um fato histórico, é um acontecimento.

Às vezes as pessoas quando vêm essas leituras espirituais dizem "ah, então quer dizer que aquilo lá é lorota, é historinha, não aconteceu de verdade". Não. Aconteceu de verdade. Israel foi libertado do Egito, mas existe um outro sentido, o sentido espiritual e esse sentido espiritual, ele pode ser de três tipos.

É aquilo que nós chamamos de alegoria, moral e anagogia. Alegoria, primeiro, quando um acontecimento histórico, além daquele acontecimento literal, que é o sentido básico, nos fala daquilo que nós cremos.

Por exemplo: a saída de Israel do Egito, nos fala da nossa fé no batismo, mas você fica perguntando assim: "Mas, padre, como é que eu sei que esse negócio não é uma loucura da minha cabeça, uma invenção minha?" Bom, para que o sentido espiritual seja uma interpretação válida, ele precisa estar expresso em algum lugar na Revelação Divina de forma literal.

Ou seja, o fato de que nós somos escravos de Satanás e existe um processo de conversão, que existe uma libertação pelo batismo e que depois eu vou lutar no deserto da vida contra as minhas paixões. Isso está na Revelação Divina, está na Tradição da Igreja.

Eu não tenho dúvida. Então, eu posso pegar aquilo que eu já sei que eu creio e enxergar sinais disso no acontecimento histórico. Então não é um delírio da minha cabeça.

Além desse tipo de interpretação, há também a interpretação moral. Por exemplo, Jesus vai e cura um cego. Quer dizer que Jesus não curou um cego? Ele curou, aconteceu historicamente, mas eu posso ver na cura daquela cegueira, a cura da minha cegueira espiritual através da fé.

É algo moral, eu tenho que crer, eu tenho que praticar essa virtude, é isso que me tira da cegueira e, além disso, o terceiro ponto, a anagogia, que quer dizer que os acontecimentos históricos aqui deste mundo também falam das coisas do céu.

Então, por exemplo, ainda citando a realidade do povo de Israel que luta durante 40 anos no deserto: quando eles finalmente entram na Terra Prometida, é possível acrescentar o sentido anagógico e dizer que a entrada do povo de Israel na Terra Prometida pelo Rio Jordão é a nossa entrada na Jerusalém Celeste, no céu, que é o que todos nós esperamos.

Sentido literal, sentido espiritual. Ali nós somos convidados pela Igreja a mergulhar mais fundo, ir além do sentido literal e encontrar um verdadeiro alimento para a nossa alma nas Sagradas Escrituras.

13. Meditação não é estudo!

Nós já falamos da leitura meditada, falamos também da leitura orante das Sagradas Escrituras, ou seja, a lectio divina. Eu gostaria de aprofundar mais a respeito da meditação.

Nós já vimos que a meditação é importante, e que ela é uma realidade que engaja verdadeiramente o meu coração. É um ato de amor, mas é preciso realmente me aprofundar nessa ideia. Algumas pessoas, quando se põe a meditar, se perdem na curiosidade. A finalidade da meditação é que nós sejamos conduzidos pelo Espírito Santo, mas não existe só o Espírito Santo em ação dentro de nós.

Existe também uma coisa chamada concupiscência dos olhos. É uma força mundana que nos leva à curiosidade. Nós, seres humanos, temos uma vontade de conhecer as coisas, e essa vontade de conhecer as coisas foi criada por Deus. Ninguém ama o que não conhece e, como nós fomos feitos para amar, ficamos procurando coisas para conhecer.

O problema é que, depois do pecado original, a nossa vontade de conhecer ficou desordenada, então aquilo que se chama concupiscência dos olhos, segundo a Primeira Carta de São João - epithymía ton ofthalmón - podemos simplesmente dizer que é uma curiosidade.

Então, quando a pessoa vai meditar, existe uma tendência muito grande de transformar a meditação em estudo. Isso não é oração, ou seja, tem que distinguir o estudo da oração meditação. A meditação é uma verdadeira oração e portanto, um verdadeiro diálogo de amor. Vamos recordar aquela definição de Santa Teresa: é um trato de amizade com quem nós sabemos que nos ama.

O problema é que esta pessoa que nós sabemos que nos ama, ela se esconde na fé, como o tesouro escondido do evangelho. Para

encontrar esse tesouro escondido, que está escondido na fé, nós precisamos então meditar, ou seja: é o trabalho da busca. É a busca do amado. Ele é a verdade. E nós precisamos continuamente estar buscando essa verdade.

Então, o ato de meditar engaja inicialmente o meu intelecto, o meu conhecimento, mas se eu parar simplesmente no intelecto, no conhecimento, eu não estou rezando. Estou conhecendo, conhecendo verdades sublimes, conhecendo verdades de fé, mas se não houver verdadeiramente um ato de amor, uma resposta de amor da minha parte, eu não entrei nesse diálogo, ou seja, eu recebo a notícia de que Deus me ama, mas eu preciso responder também com o meu amor, com a minha entrega.

Ele é presença se doando a mim, eu sou presença me doando a Ele. São João da Cruz coloca na sua "Subida do Monte Carmelo" uma noção muito importante: "*Qual é o fim da meditação?*" ou seja, qual é o propósito da meditação? "*E dos atos discursivos?*" Ou seja, dessa busca, desses raciocínios, dessa busca racional? "*Se não conseguir mais clara notícia de Deus e mais intenso amor.*" Ou seja, eu conheço o amor de Deus mais claramente e por isso respondo com um amor mais intenso. Se eu realmente fizer este ato de amor estarei meditando, estarei rezando de verdade.

14. Meditação e empenho de amor

Nós estamos tentando realmente enxergar qual é a natureza da meditação cristã (que é bem diferente da meditação budista, das meditações do yoga, etc. A meditação cristã é um encontro de amor, não é pensar em nada. Muita gente confunde a meditação com uma espécie de quietismo, como se estivéssemos buscando um nirvana,

um nada. Não basta você colocar o seu cérebro em stand by e sentir uma paz lenta e sonolenta. Isso não é meditação.

A meditação é empenho de amor – verdadeiro empenho de amor. Vamos ver brevemente uma definição de meditação que é colocada pelo Padre Antonio Royo Marin, nesse seu livro famoso "Teologia de la perfección cristiana" [12]. Ele é muito escolástico, muito analítico e nos ajuda a ter ideias claras sobre o que é a meditação: "A meditação é a aplicação razoada da mente a uma verdade sobrenatural para convencer-nos dela e mover-nos a amá-la e praticá-la com a ajuda da graça".

Parece uma definição meio seca, mas, ao destrinchar, é possível ver coisas muito preciosas. Primeiro: é uma aplicação razoada da mente. O que quer dizer isso? É a razão, uma realidade discursiva. Não somos como os anjos, não é uma questão intuitiva.

Das duas uma: ou você está fazendo esse trabalho mental de "roer um osso" ou você não está fazendo meditação. Das duas uma: ou você está distraído ou então você já superou a meditação e já está em oração de quietude.

O problema é que a maior parte das pessoas são presunçosas, são de alguma forma soberbas e acham que já têm quietude, que já têm oração contemplativa, e não querem passar por esta pedreira da meditação.

Então, o que é que acontece é que a maior parte das pessoas não chega a meditar de verdade e, não chegando a meditar de verdade, não chega à verdadeira contemplação, porque a contemplação cristã vê uma verdade e intui essa verdade com grande amor. Isto é a contemplação cristã.

Mas como é que vamos chegar a intuir essa verdade se não repetirmos o hábito constante, na alma, de buscar essa verdade? É por isso que é importante a meditação.

Eu preciso habituar a minha alma, é como aprender a andar de bicicleta. Depois você começa a andar, você nem pensa que está andando de bicicleta, mas no início você precisa se concentrar para habituar o seu cérebro a andar de bicicleta. Aqui também: nós precisamos habituar a alma a meditar.

Então é importante nós colocarmos essa realidade: a aplicação racional da nossa mente a uma verdade sobrenatural. Essa verdade é revelada por Deus, portanto eu tenho uma verdade sublime, uma verdade que eu tenho que ir atrás: eu tenho que buscá-la. Não passemos tão rapidamente, tão apressadamente, achando que nós já somos capazes de contemplá-la intuitivamente, como se fôssemos anjos.

Essa é a diferença entre um ser humano e um anjo. O ser humano precisa discorrer, somente depois, com o auxílio da graça, conseguimos intuir. Nós precisamos roer esse osso, mas não basta roer o osso, porque senão isso é somente estudo.

O que diferencia a meditação de um estudo é que você está indo atrás dessa verdade sobrenatural para amá-la. Porque esta verdade é uma pessoa. Essa pessoa é Jesus Cristo. E como é que eu vou amar? Se a meditação não terminar em um propósito em que eu, com a ajuda da graça, quero praticar aquela verdade sobre a qual eu meditei, então, provavelmente, a única coisa que eu estou fazendo é usando a minha fantasia, mas a minha oração não está mudando a minha vida.

Amar é algo muito concreto. Amar é sair da oração e me deixar devorar pelos irmãos, um amor a Cristo que se encarna na minha vida porque, se não mudar a minha vida, a minha oração não é verdadeira oração: é um exercício de fantasia.

15. Como rezar meditando pequenos pontos?

O que é este ato de meditar? Começamos falando da leitura orante, mas a partir do momento em que você começa realmente a progredir na meditação, você vai se desprendendo dos livros e você vai começar a notar que você pode simplesmente pegar um ponto de meditação, ou seja, algo que é uma verdade e você vai então meditar sobre este ponto.

Você vai ver que aquilo consegue “plugar”, ou seja, você consegue de alguma forma, na fé, entrar em contato com aquela verdade como uma verdade amorosa.

Pontos meditativos. Existem livros que nos dão simplesmente pontos para a meditação e não nos dão verdadeiramente todo um texto desenvolvido. É importante, no início, pegarmos textos mais longos que consigam aquecer o nosso coração, mas depois, quando a gente vai se habituando, bastam aqueles pontinhos.

Inclusive, alguns métodos de meditação, como o de São Sulpício, dizem que você prepara o ponto de meditação na noite anterior. A partir daí, você dorme pensando naquela verdade e no dia seguinte você faz a sua oração de meditação, de tal forma que você vai se tornando independente do livro.

Um dos livros interessantes que colocam somente esses pontos meditativos é o famoso livro "Mensis Eucharisticus" [13], publicado aqui no Brasil em português, junto com o texto latino, pela CNBB.

Por exemplo: em determinada altura do livro, o autor coloca duas partes, uma parte preparando para a comunhão e outra parte depois que você comungou. No ponto de preparação para a comunhão a coisa é muito simples, ele simplesmente dispõe quem são os personagens que irão se encontrar na comunhão: quem é o Cristo, quem é você e para que é que o Cristo vem. Por exemplo: no sétimo dia, na preparação: "Quem vem? O Cristo esposo" e então ele cita o texto do profeta Oséias em que Deus escolhe a esposa, uma esposa que, no entanto, irá traí-Lo.

Depois, número dois: "A quem vem? À sua esposa infiel que fornicou com muitos amantes" e cita o texto de Jeremias da esposa infiel. E agora, diante desse drama, Deus que é esposo fiel e da esposa infiel que sou eu, estou aqui diante de uma presença.

Veja como ele coloca aqui aquilo que dizemos que é importante: a advertência, quem são as pessoas. Tem que haver uma presença, a presença Dele, de esposo fiel, e a minha presença de esposa infiel.

Aqui, ao mesmo tempo, ele leva a um exame de consciência, uma coisa muito importante: você perguntar "quem sou?", "como estou me apresentando diante de Deus e para que que Ele vem?". Não para te dar uma carta de divórcio, mas para desposá-la novamente.

Pronto. Uma verdade. Você pode participar de toda Santa Missa tendo esta verdade diante dos seus olhos, essa verdade que vai preparando o seu coração para receber a comunhão. Na hora da comunhão, ele dá novamente outros três pontos e aí esses três pontos se voltam para as virtudes teológicas.

Primeira virtude teologal: a fé, ele diz: "Olhe com os olhos da fé o Cristo que você acaba de receber como um esposo amabilíssimo que olha para a tua alma como a esposa atraída por esses dons do esposo." Então agora houve um encontro, estou crendo neste encontro que Ele me toca como esposo, que está unido a mim como uma esposa.

Segundo ponto, primeiro foi a fé, segundo, o amor: "Ama-O com toda liberdade" e aí ele te ensina aqui, te conduz para um ato de amor, um ato de fé, um ato de caridade e agora, então, um ato de esperança e diz: "Pede o espírito de sabedoria".

É interessante como aqui ele coloca e articula as coisas de forma que você tem pontos para meditar. Não precisa ficar preso no livro: você lê aquela frase e aquela frase já te conduz para uma oração frutuosa. Nesses pequenos pontinhos aqui você pode rezar até mesmo horas se você quiser.

16. Por que é preciso comungar bem?

Nós falamos sobre a meditação e apresentamos o livro "Mensis Eucharisticus", em que temos alguns pontos de meditação para comungar. Por isso, vamos insistir numa realidade muito importante para aqueles que querem progredir espiritualmente comungar bem.

Por que comungar bem? Quando você tem uma vida de oração íntima, você está contando com a ação da graça do Espírito Santo que une você ao Cristo, e é o Cristo quem vai tocar o seu coração para que você possa então amar a Deus com a graça de Cristo.

Mas aquilo depende da sua ação. Como dizemos em teologia: "ex opere operantis", ou seja, depende da ação daquele que faz. Mas o Cristo não quis nos deixar assim, Ele quis nos dar um dom precioso

que é o dos sacramentos. E de todos os sacramentos, o mais importante é o sacramento da Eucaristia, porque ali está o próprio autor dos sacramentos (que é o Cristo) em que Ele fisicamente nos toca.

Então, na comunhão, você tem aquele momento precioso em que "ex opere operato", ou seja, automaticamente, independente de uma ação sua, o Cristo está tocando você. Então ali o Cristo está como está escrito no Apocalipse: "Eis que Eu estou à porta e bato, quem ouvir a minha voz eu entrarei e cearei com ele", é a refeição espiritual.

A Eucaristia é a refeição espiritual, ela realmente me dá uma força que vem do alto, mas não é uma coisa que acontece eficazmente independente da minha vontade, porque o Cristo está realmente "ex opere operato" com a garantia do sacramento batendo na minha porta, mas ele não arromba a porta.

Ou seja, se você não quiser recebê-Lo como hóspede de sua alma, Ele irá passar e aí vem aquela frase de Santo Agostinho: "Timeo Deum transeuntem", eu tenho medo do Deus que passa – Deus passa, passou o momento da graça. Ele veio, te estendeu a mão, Ele te convidou, bateu à tua porta, Ele quis te amar. E você fez ouvidos moucos.

Não é possível comungar de forma eficaz sem recolhimento, sem que você, depois de comungar, se recolha durante alguns minutos. Você está ali, na comunhão, enquanto a aparência de pão está lá no seu estômago, o Cristo fisicamente tocando você. Até que aquele pão não seja digerido, você tem o Cristo com você.

Que coisa desrespeitosa você ter a pessoa que mais ama você, aquele que é o autor da sua vida, aquele que é o seu Deus verdadeiro

e seu Senhor visitando o seu coração e você disperso em bobagens, disperso em conversas na porta da Igreja, no pátio – quando é na porta na Igreja, quando a conversa não vira uma conversa dentro da própria Igreja e não transformamos as nossas Igrejas num mercado persa!

Meus queridos, o Cristo está à porta e bate. Se você quer crescer espiritualmente, comungue o mais frequente possível, comungue todos os dias se for possível, mas saiba, lembre-se, é importante: isso só acontece se você estiver comungando em estado de graça.

Então faça isso e você verá o progresso. A Eucaristia é um toque suave. Deus não nos força. Você vai notar depois, durante o dia, ter mais força para se entregar, derramar seu sangue por amor a Cristo e amar os irmãos.

17. O que é recolhimento ativo?

Agora, gostaria de falar a respeito da oração de recolhimento ativo, que é também chamada de oração de simplicidade. Quando a pessoa vai progredindo na meditação, ela começa a perceber uma realidade que Santa Teresa só descobriu quando lhe deram de presente o livro das Confissões [14], de Santo Agostinho: que Deus habita em nós.

Jesus, o próprio Jesus, traz a presença da Santíssima Trindade para o nosso coração. Você vai se habituando a esta realidade através da comunhão, mas depois você será capaz de notar que esta presença está lá também quando você não comunga e, então, você vai começar a se recolher.

Você começa a notar que o tesouro escondido está dentro de você. Santa Teresa descreve de forma extraordinária essa realidade do recolhimento ativo no capítulo 28 do seu Caminho de Perfeição.

Eu insisto em dizer que é recolhimento ativo, porque existe um outro recolhimento místico passivo em que a alma é levada por Deus a esse recolhimento, mas aqui não estamos falando disso ainda. Nós estamos falando aqui de um esforço da alma que vai se recolhendo interiormente – e este esforço vai se tornando cada vez mais fácil, de tal forma que a pessoa se habitua a se recolher interiormente.

Eu gostaria de citar brevemente algumas passagens desse precioso capítulo 28, porque ninguém melhor do que Santa Teresa para descrever aquilo que nós podemos experimentar com esta oração de recolhimento. Em primeiro lugar, ela diz que "este modo de rezar – ou seja, de ver que o Rei está dentro do nosso coração, a sua Majestade está aqui – recolhe o intelecto com muito mais rapidez".

É evidente: quando você vê que você tem o criador do céu e da terra, porque é que você quer se perder olhando para as criaturas lá fora? Uma das características da pessoa que consegue ou se esforça para rezar desta maneira é que ela vai se acostumando a fechar os olhos.

Ela sabe quem é o hóspede de sua alma. Santa Teresa faz uma comparação como se fosse um palácio real em que há tantas coisas preciosas dentro de mim e da minha alma que não tem porque ficar olhando pela janela: *"Retirar os sentidos das coisas exteriores abandonando-as de tal maneira que sem compreender ela vê os seus olhos se fecharem para não às contemplar e para que mais se desperte a visão das coisas espirituais"*.

Então essas almas que estão em recolhimento ativo, diz Santa Teresa, quase sempre que rezam, têm os olhos fechados. A própria Santa Teresa nos diz no número sete que esse recolhimento ativo tem graus inferiores e graus maiores e menores: não é que todos vão se recolher ativamente no mesmo grau.

Você vai se habituando e ela: é uma coisa tão ativa, tão que depende da nossa cooperação que ela diz no mesmo número sete, reconhecendo que há vários graus que se nós nos fizermos esta violência, nós iremos alcançar um grande fruto e então, estaremos nos preparando para a oração mais contemplativa onde o próprio Deus virá para nos tomar para si.

E Santa Teresa então diz uma coisa muito importante para você que precipitadamente acha que já está na oração mística. Ela conclui o capítulo dizendo que *"Deus não se entrega inteiramente a quem não se entrega por inteiro"*.

Se você ainda está guardando uma reserva técnica, "Senhor, eu te dou isso, isso e isso, mas deixa intacto isso aqui", você não passará para a oração mística. Deus não se entrega por inteiro para quem não se entrega por inteiro.

18. A aridez que vem da tibieza

Quando começamos a ter uma vida de oração, é muito comum os principiantes terem uma série de consolações. Ou seja, a pessoa vai descobrindo que Deus é um Deus vivo e que, neste trato de amizade que é a oração, é possível encontrar um amigo que alimenta e consola o seu coração.

Acontece que esta parte de consolação tende a acabar, sendo seguida um período de aridez. Quais são as causas da aridez para que

a gente saiba como enfrentá-la? Gostaria de tratar neste capítulo de uma dessas causas, que é quando a pessoa entra em aridez por sua própria culpa.

Ou seja: a pessoa se decidiu a ter uma vida de oração, uma vida com Deus. Para ter essa vida de oração, ela decidiu que iria ter virtude, ou seja: mortificação, não ficar disperso, se perdendo em filmes, internet e tantas coisas. Uma vida de recolhimento em que ela iria se voltar para Deus.

Acontece que, depois de um período de muita generosidade, como por exemplo um tempo de quaresma, a pessoa chega no tempo pascal dizendo "ah, mas eu já fiz tanto esforço, não precisa tudo isso" e começa a relaxar. Ela começa a se permitir dispersão, passatempo, se envenena com tantas imagens, etc. Mesmo que não sejam pecaminosas, mas mundanas, a pessoa vai sendo seduzida novamente pelo espírito mundano. O problemático é que o amor próprio, ou seja aquela raiz egoísta que estava dentro da pessoa, não tinha morrido: tinha só adormecido.

O homem velho só estava dormindo, mas ele está aí, vivo e sadio. Então porque o homem velho mostra novamente o seu rosto, a pessoa entra num período de secura e de aridez, de dispersão. A pessoa não consegue se concentrar na oração, fica distraída, e a oração torna-se uma tortura porque, na verdade, o seu coração é um campo de batalhas.

A pessoa quer ser de Deus, mas não quer pagar o preço de ser de Deus e começa a fazer a oração inicial com muita imperfeição e preguiça. Quem sabe começa a cometer pecados veniais deliberados – e de pecado venial em pecado venial a pessoa vai entrando numa realidade chamada tibieza.

A tibieza é uma mornidão. A palavra "tepidum", que é a raiz da tibieza em latim, quer dizer morno. A pessoa que tinha um braseiro ardente do amor de Deus, por causa das imperfeições e dos pecados veniais, da mentalidade mundana, foi arrefecendo e o seu coração e foi ficando, aos poucos, cada vez mais voltado para si mesmo – cada vez mais egoísta.

É aquilo que Santa Teresa diz quando a pessoa é muito concentrada em si mesmo ainda, quando ela trata das pessoas que são os principiantes, que estão no início da caminhada espiritual. Ela diz, aconselhando os diretores espirituais, *"não se preocupem que essa gente não se mata de penitência"*. Ou seja, essas pessoas ainda estão muito voltadas para si mesmas, estão muito apegadas ao "foge da dor, busca o prazer" e só basta um passo para que a roda comece a girar no sentido inverso (ou seja, na direção contrária de Deus).

Se você está experimentando aridez, seu primeiro dever é fazer um exame de consciência e ver se, na verdade, ao invés de aridez, o que você está vivendo mesmo é a tibieza. Ou seja, se tornou uma pessoa morna, uma pessoa mais ou menos, aquela pessoa que se decidiu pelo caminho de Deus já não está mais aí. Você começou a negociar com o mundo.

19. O que fazer nos períodos de aridez?

Pode acontecer que, na vida de oração, a pessoa tenha que enfrentar a aridez. Nós já falamos daquela aridez culposa, ou seja, que a pessoa, por negligência, termina caindo. Na verdade, não é aridez, é tibieza.

Mas às vezes acontece que a pessoa enfrenta uma aridez sem culpa dela, ou seja, por fatores alheios à sua vontade. Seja porque ela teve problemas físicos, como por exemplo, uma doença, cansaço,

stress; seja porque ela tem problemas de índole moral (ou seja, problemas na família, perseguições, preocupações). Tudo isso afeta a nossa vida de oração, e aí é quase impossível encontrarmos consolação na oração.

Nós vemos que a nossa alma se torna uma espécie de um campo de batalhas e não é culpa nossa. E se Deus permite esse tempo de aridez, um longo período em que a gente até tem dificuldade de se concentrar na oração, então, a solução de tudo é ser humilde.

Se nós não conseguimos ter oração mental, então nós devemos fazer, diz Santa Teresa, o que mais nos desperta o amor, é isso que ela diz nas Quartas Moradas, mas ela não fica por aí, ela esclarece o que é que desperta o amor. Ela diz assim: *"É possível que nem saibamos o que é amar, e isso não me espantaria, porque o amor não está no maior gosto"*.

Ou seja: para você crescer no amor, você não necessariamente vai crescer nas consolações. O que é amar? Santa Teresa, como mestra de oração, nos ensina: *"O amor está na maior determinação de desejar contentar a Deus, agradá-Lo, em procurar na medida do possível não ofendê-Lo"*. Então o amor é um ato de vontade. O amor não é sentimento.

Então se o sentimento desaparece, nós, mesmo assim, temos que amar. Quando você tem as consolações, no fundo ele não é o seu amor para com Deus, aquilo é um convite que Deus fez a você para que você O ame.

Agora você tem que responder e, se o sentimento e a consolação desaparecem, você deve perseverar mesmo que isso lhe cause uma forte repugnância. Pode parecer estranho, mas acontece

isso mesmo: a pessoa no progresso da oração às vezes sente uma verdadeira repulsa de ir rezar, porque aquilo vai ser o Horto das Oliveiras. Ninguém gosta de suar sangue e você vai ter que perseverar ali.

É assim que no Caminho de Perfeição, a própria Santa Madre Teresa nos diz, às irmãs: *"Praticai a oração mental. Quem não puder, faça a oração vocal"*, ou seja, o ideal é a oração mental em que você realmente se alimente e progrida. Mas, se você não pode, seja humilde e faça a oração vocal, "leituras e colóquios com Deus". Ela diz: *"não deixe as orações que você costuma fazer, continue nos seus deveres, nas horas canônicas, na missa, o terço, porque você não sabe quando será visitado pelo esposo, não aconteça com você o que aconteceu com as virgens prudentes que o esposo veio e elas não estavam lá"*.

No meio da aridez, persevere porque Ele quer o nosso bem e, se Ele nos tirou a consolação, talvez seja porque quer que nós crescamos, como aquelas mães que, quando veem que os filhos, precisam comer alimentos sólidos e parar de mamar, colocar alguma coisa amarga no bico da chupeta, na mamadeira ou até no próprio seio para que a criança não queira mais a consolação do leite materno e aprenda a mastigar.

É assim que Deus, para o nosso bem, pode proporcionar uma aridez e, se você passa um período de oração e não consegue progredir mesmo que isso se mantenha durante um longo tempo, simplesmente ame a Deus e no final da sua oração diga: *"Senhor, eu sou somente um servo inútil, eu fiz o que devia fazer."*

20. Como saber se estou progredindo na oração?

Nós, seres humanos, somos uma mistura: uma forma de animal vivendo junto com um anjo. Somos corpo e alma. E muitas vezes a nossa vida de oração não progride porque ela fica apegada à parte física, à parte animal de nossa vida interior.

Não é porque uma coisa está dentro de mim que ela é necessariamente espiritual: existem características que os animais também têm. Por exemplo, quando eu imagino uma cena, Jesus, por exemplo, no Horto das Oliveiras sofrendo, esta imaginação é importante como método de oração, mas saiba: os animais também têm imaginação.

Quando sinto um gosto, quando algo sensível toca a minha sensibilidade e eu realmente tenho uma recompensa, isso é bom. Não estou aqui demonizando a consolação, mas saiba: se você sentiu, é mais corpo do que verdadeiramente alma.

Deus quer que a gente saia desses espaços infantis e passe para o andar de cima, para realidades mais elevadas, mais espirituais. A porta de entrada, que nenhum animal é capaz, é o amor.

Vamos entender direito o que é o amor. Os animais conseguem ser contrariados. Se você tem um animal que quer comer e alguém tira a comida dele, ele fica com raiva, pois foi contrariado.

Mas os animais não são capazes de se contrariar, somente nós que somos humanos, que somos alma e temos espírito. Ou seja, o amor consiste em se contrariar pelo bem do outro. Por isso, quando você vai rezar, você vê que a sua vontade, os seus desejos, os seus projetos estão sendo contrariados e você, mesmo assim, diz: "Sim, Senhor, eu quero vos agradar. Não é o que os meus projetos queriam, não é o que o meu pensamento colocou como sendo o melhor, mas

diante dos fatos, diante desta contrariedade onde não há saída, se não tem solução, então vamos nos conformar à vontade de Deus”.

Conformar-se à vontade de Deus e transformar essa dor em amor é algo que somente uma pessoa que tem alma e espírito pode fazer. Seguir o exemplo de Jesus no Horto das Oliveiras – não somente imaginando Jesus que sua sangue, mas suar sangue junto com Ele – é algo que é próprio da alma. Você não está na fantasia: você já está realmente vivendo espiritualmente o que Jesus viveu.

Então, para que você veja se a sua vida espiritual está progredindo ou se é simplesmente uma ilusão da sua cabeça ou uma fantasia, veja o quanto suas vontades estão dolorosamente se conformando às vontades manifestas de Deus.

Mas como saber se algo é vontade de Deus? Uma das características é a seguinte: a coisa não tem remédio. Ou seja, existem problemas na vida que não têm solução. Se você vê que não tem solução, não tem o que fazer, você está diante de algo que Deus permitiu na sua divina providência e, lembre-se: tudo contribui para o bem daqueles que amam a Deus – até as maiores tragédias.

Se você conseguir encontrar a vontade amorosa e providente de Deus até nas maiores desgraças, você deu um passo espiritual que até mesmo os anjos irão se admirar.

21. Como concentrar-se na oração?

Gostaria agora de tratar da dolorosa experiência das distrações durante a oração. Mas, antes de falar da origem das distrações, dos tipos de distração e como combater as distrações, nós precisamos gastar um tempinho para definir o que é distração.

A maior parte das pessoas acha que sabe o que é distração, mas, na verdade, não sabe. Distração é o contrário de recolhimento. O recolhimento é quando as faculdades da sua alma (ou seja, a sua inteligência e a sua vontade) estão aplicadas a um objeto sobrenatural.

Por exemplo, pode acontecer que uma pessoa esteja estudando: ela está totalmente concentrada no que ela está fazendo, só que o objeto não é sobrenatural: a pessoa está simplesmente lendo um texto espiritual ou estudando a Sagrada Escritura, mas não há ali uma presença sobrenatural. Você não está ali com a sua inteligência voltada para a presença de Deus e com a sua vontade voltada para Deus, para querer se unir a Ele.

Somente quando a inteligência e a vontade estão voltadas para Deus é que nós estamos verdadeiramente recolhidos – pelo menos é isso que acontece com os principiantes. Na vida mística, para aqueles que já são mais avançados, a coisa é um pouco mais complexa. Vamos ficar com os principiantes.

A sua inteligência tem que estar voltada para uma presença divina para uma verdade divina sobrenatural, e a sua vontade tem que se aplicar a ela. Aí você está recolhido. Se você não tiver isso, você está distraído.

Eu falei de inteligência e de vontade porque existem outras coisas dentro de nós que não são as faculdades da alma e que podem atrapalhar muito. Por exemplo: os nossos sentidos.

Onde é que está essa capela especialíssima em que não existe barulho, em que não tem uma pessoa do teu lado te distraindo? Onde não tem, por exemplo, calor ou em que o banco é confortável.

Se você vai esperar ter todas as condições ideais para rezar, parece que você vai rezar muito pouco. Você nunca vai conseguir se recolher. Sim, existem aqueles dias especiais, em que você, por uma graça divina, está tão voltado para a presença divina que você abstrai daqueles barulhos, que você nem se lembra que está sentindo uma dor na perna ou que o seu estômago está roncando de fome; você nem se lembra que o suor está correndo na sua testa.

Pois bem, esses dias acontecem, mas, sinceramente, são raros. No mais das vezes, quando aplicamos a nossa inteligência e a nossa vontade a Deus e a sua presença querendo nos unir a Ele amorosamente, pode acontecer que o nosso corpo não esteja cooperando. Pode ser que o barulho esteja nos puxando para outro lugar ou que aquela dorzinha incômoda não saia de lá.

Isso não quer dizer que você está distraído: isso quer dizer simplesmente que você está dolorosamente dividido, mas você está recolhido, porque a inteligência e a vontade estão aplicadas à presença de Deus. Você está querendo se unir a Ele e está realmente voltado pra Ele, só que acontece que tem essas perturbações externas.

Isso é uma verdade dolorosa, mas infelizmente vamos ter que perseverar e continuar. Não se preocupe: não é distração, é simplesmente luta. Além dessas realidades sensoriais externas, existem as realidades sensoriais internas. Por exemplo, a imaginação. Tem gente que acha que a imaginação faz parte da alma, mas, na verdade, faz parte do nosso mundo interior muito mais próximo daquilo que é o animal, que é o corpo, do que da alma.

As nossas imaginações podem realmente ser “a louca da casa”, como se diz popularmente; pode ser aquela taramela do moinho, como dizia Santa Teresa. Pode ser que você esteja com a sua

inteligência aplicada, com a sua vontade unida a Deus, mas que a imaginação te leve para outro caminho.

É difícil para os iniciantes perceberem que existe essa divisão dentro de nós. Aqui eu só quero dizer que isto existe. Talvez algumas pessoas já tenham notado e, para essas pessoas, isso vai ser consolação. Se você não consegue distinguir, não se preocupe: com o passar do tempo, você vai perceber melhor.

A própria Santa Teresa levou tempo para perceber isto e, quando ela percebeu, foi consultar-se com peritos. Foi grande consolação para ela saber que, de fato, uma coisa é a inteligência aplicada a Deus, outra coisa é a imaginação. Pois bem, vamos então, procurar o recolhimento.

Recolhimento quer dizer o quê? A minha inteligência está olhando para uma presença sobrenatural e divina, e a minha vontade quer se unir e corresponder amorosamente a esta presença. Se houver isso, estamos recolhidos e não distraídos.

22. Distrações involuntárias e suas causas

Precisamos ver quais são as causas das distrações. Não existem somente as distrações voluntárias. Ou seja, quando você se coloca na tentativa de rezar, mas a sua cabeça começa a voar com tantas preocupações porque você não tem virtude. Ou seja: você não está querendo tomar as rédeas da sua vida espiritual. Se fosse somente isso, o problema estaria facilmente resolvido: era só promover a sua virtude e você ficaria sempre concentrado.

Mas, infelizmente não é somente isso: não existem somente as distrações voluntárias. Existem distrações das quais você não é culpado, e é importante saber quais são essas distrações e quais são

suas causas para que você não fique se torturando. Senão, você se propõe a rezar, as distrações acontecem e você fica dizendo que é um pecador – e ainda vai se confessar por uma coisa que, no fundo, você não tem culpa alguma.

Quais são então as cinco causas de distrações involuntárias? Ou seja, das quais você não é culpado. Em primeiro lugar, o objeto que nós queremos contemplar (ou seja, que nós queremos aplicar a nossa inteligência e nossa vontade, que é o que nós chamamos de recolhimento) é um objeto obscuro e difícil de alcançar para o nosso intelecto, porque a nossa inteligência está acostumada com a luminosidade das coisas que nós vemos, e não com a obscuridade do objeto da fé.

Fazendo uma comparação: é possível imaginar um cenário em que a paisagem inteira está na penumbra, mas há um objeto bem iluminado. O que a sua visão faz? Procura o lugar onde está a luz. Você se sente muito mais confortável de enxergar aquilo que está iluminado do que ficar procurando um objeto escondido na penumbra que você não enxerga direito.

A oração é procurar um objecto na penumbra da fé, enquanto a nossa inteligência se sente muito mais confortável enxergando um objeto na luminosidade do nosso dia a dia. É mais fácil pensar na conversa que você teve com seu amigo momentos antes da oração do que pensar na vida eterna ou no amor de Deus, que é um objeto verdadeiro, mas está na penumbra da fé.

Existe uma tendência para a distração na própria realidade que você está tentando contemplar através do ato de fé. Além disso, quais são as quatro outras causas? A primeira é uma causa intrínseca do próprio objeto, mas existe o problema da nossa natureza decaída.

Nessa segunda causa, a nossa inteligência e a nossa vontade são afetadas a todo momento pelas nossas paixões desordenadas. Nós temos uma certa debilidade da inteligência e da vontade por causa do nosso pecado. Se nós fôssemos Jesus, se fossemos Maria, sem o pecado original, nossa inteligência e nossa vontade não teria dificuldade nenhuma de rezar. Mas nós ainda não passamos pelo processo de purificação. Não temos aquilo que os santos adquirem quando passaram pela purificação, então vamos ter que aguentar as paixões desordenadas

Além disso, nós temos o fato de que, fisicamente, você pode estar doente. Essa é a terceira causa. Existem doenças físicas que indispõem você para rezar. É uma dor de cabeça ou um mal estar que impede você de se concentrar. Não é o que você quis, mas, se você está doente, a oração fica difícil. Então, às vezes a oração por causa da realidade física se torna uma verdadeira luta.

E as duas últimas causas das distrações podem ser ataques do demônio ou pode ser uma simples permissão divina – Deus está permitindo aqui pra te provar. Os ataques dos demônios podem ser combatidos principalmente usando água benta: ela ajuda bastante para evitar esse tipo de ataque, embora não seja uma medida garantida em 100%. Você pode pedir a Deus antes de iniciar a oração para que ele livre você desses ataques do demônio.

Mas isso não é uma coisa que nós possamos garantir os 100%, porque aí entra o quinto motivo: existem as permissões divinas. Deus às vezes quer nos ver lutar, porque a luta é uma forma de nós mostrarmos o nosso amor. Se você nunca lutou por nada, é porque você nunca amou nada.

Se você luta por Deus, você está mostrando que você ama a Deus. E talvez seja aqui que nós temos que passar por este vale da

sombra da morte das distrações – quem sabe até pelo vale da aridez, que são as distrações quando torna uma realidade estável na nossa vida. Deus quer ver você lutar, Ele quer ver o seu amor.

23. Três remédios para as distrações na oração

Já vimos que existem dois tipos de distrações: aquelas que são voluntárias e aquelas que são involuntárias. Para as distrações voluntárias, o remédio é muito simples: tomar vergonha na cara e ser virtuoso. Porque se você está distraído e a culpa é sua.

Para as distrações involuntárias, aqui é necessário compreender que, em primeiro lugar, não vai adiantar usar uma força de vontade excessiva de se explicar. Quando você quer domar um animal, você não mata o animal: você tem que saber temperar o rigor com a recompensa.

As distrações requerem de nós um discernimento para que não sejamos tão folgados a ponto de deixar a dissipação tomar conta. Ao mesmo tempo, não podemos ser tão rigorosos que acabemos sufocando e fazemos uma violência no nosso mundo interior, pois as distrações estão, de certa forma, ligadas às nossas paixões irracionais.

Como remédio para as distrações, nós temos, em primeiríssimo lugar, a vida do apostolado – ou seja, o nosso apostolado em que nós verdadeiramente nos deixamos devorar pelos irmãos, onde nós vivemos a vida de doação e de amor pelos outros. Isso vai colocando em ordem a vida das nossas paixões. Isso vai ter resultados positivos na nossa vida interior.

Assim, quando você for rezar, você vai ver que você vai ficando diferente. Mas mesmo assim é necessário se recordar que duas

virtudes são muito importantes. A primeira: a humildade. Não somos anjos. Quem quiser se elevar acima da sua própria natureza vai terminar caindo abaixo dela. Se você quiser ser um anjo de luz, você termina se transformando em uma besta irracional. Então, seja humilde!

Nós somos seres humanos, a nossa vida de oração está sujeita a esse tipo de distração, e às vezes com uma realidade de aridez que parece que não vai embora. É aqui que entra a segunda virtude: a perseverança. Quem perseverar será salvo, diz a Sagrada Escritura. E Santa Teresa D'Ávila nos lembra: a paciência tudo alcança. Então vamos confiar que Nosso Senhor quer estar conosco e se unir a nós, muito mais do que nós queremos.

Se nós não conseguimos nos unir a vemos com toda a clareza que não é culpa nossa, devemos perseverar e ser humildes, continuando firme e, sobretudo, sabendo voltar ao início. Quando você já está fazendo progressos na vida de meditação, já está conseguindo vislumbrar lampejos da verdade divina e tem consolações interiores, agora parece que voltou à estaca zero. Parece que você nunca rezou na vida. Seja humilde e volte para a oração vocal.

Santa Teresinha do menino Jesus, por exemplo, no seu manuscrito C, lembra que em momentos de aridez, ela diz: “Para mim é muito útil rezar o Pai Nosso bem lentamente, ou então a Ave Maria bem devagar, e isso me alimenta muito mais do que tantas outras orações”.

As estações fazem parte do processo, e quando elas se instalam em uma aridez, precisamos de humildade e de perseverança – sobretudo, lembremos: o progresso na vida interior não é um progresso nos arroubos místicos: é um progresso no amor.

Por isso, a vida de oração necessita também que você tenha uma vida de apostolado, em que você se deixe devorar pelos irmãos e assim coloque as suas paixões em ordem.

24. Não fique de braços cruzados!

É necessário agora, já na reta final, amarrarmos as coisas e deixar uma coisa bem clara. Eu já acenei algumas vezes para esta realidade, mas eu preciso explicar, com muita clareza e muita insistência, o que faz com que você progrida na vida espiritual e seja verdadeiramente santo.

Não é o tipo de oração que você está vivendo, mas é o tipo de vida que você tem. Ou seja, se você está seguindo todos estes conselhos que nós demos até agora a respeito da vida espiritual, mas você olha para a sua vida e ela não está mudando, deve haver alguma coisa de profundamente errado no seu jeito de rezar.

Ou seja, tem alguma coisa que você tem que reformular, porque a oração bem feita necessariamente muda a vida da pessoa. Somos todos cristãos, eu não estou aqui numa escola de meditações transcendentais, não estou ensinando para você uma meditação budista. A vida de oração se justifica porque ela vai me transformando e me configurando ao Cristo de forma que eu possa dizer: "Vivo, mas já não sou eu, é o Cristo que vive em mim".

Veja, por exemplo, os grandes exemplos espirituais como São Paulo Apóstolo. São Paulo foi "atropelado" por Jesus no caminho de Damasco, mas depois ele foi para o deserto da Arábia e lá no deserto da Arábia, ele viveu uma vida de oração.

Saindo de lá, ele tornou-se um grande apóstolo, saindo de lá, ele deixou-se devorar pelos irmãos num apostolado "caritas Christi

urget nos" – o amor de Cristo nos impele – nos leva a fazer as coisas assombrosas que fez São Paulo.

Então, é importante nós entendermos isso: o amor de Cristo nos leva a nos deixarmos devorar pelos irmãos. E isto nos leva até aqui num ponto decisivo: tudo o que eu ensinei até agora nos leva até a terceira morada.

Se você viver essa vida de oração, perseverante, como nós descrevemos até agora, você vai chegar a um ponto em que você vai empacar na terceira morada, e empacado você vai entender que ou Deus vem em seu socorro ou você não vai pra frente.

E o que fazer para desempacar? Persevere na oração, mas sobretudo, tenha um apostolado, um apostolado para a salvação das almas que seja verdadeiramente a caridade ardente pelo Cristo porque, se você continuar dentro do seu esqueminha de oração, mas não se deixar incomodar pela caridade dos irmãos, você não irá progredir.

A vida de apostolado é necessária sobretudo pelo fato de que ela é quem vai colocar em ordem as nossas paixões. Nossa vida interior pode ser explicada em três andares: a inteligência e a vontade, que é aquilo que você usa quando você reza; as fantasias, que você até consegue dominar através da virtude; e, mais embaixo, tem uma coisa que você não tem acesso, não durante a vida simplesmente de meditação e oração, que são as paixões desordenadas.

Você só irá ordenar as paixões desordenadas em uma vida real, concreta, que você mata o egoísta que está dentro de você. Nós, se somos verdadeiramente cristãos, ao sermos profundamente contemplativos, seremos necessariamente apostólicos.

Não existe essa alternativa de ou apostólico ou contemplativo. Esse é o caminho de São Paulo, o caminho de conversão, primeira morada, oração no deserto da Arábia, segunda morada e depois uma vida de quem verdadeiramente se entregou pelos irmãos num apostolado fervoroso.

Não estou dizendo que São Paulo estava só na terceira morada quando ele começou o apostolado dele: estou fazendo uma analogia para que você entenda que este é o caminho, o caminho para todos e é o caminho que nos fará verdadeiramente contemplativos na ação.

Não queira inverter as coisas, não queira começar com o apostolado para depois rezar: não vai funcionar. Tampouco queira ter uma vida de oração que espera de braços cruzados a santidade para um dia, quem sabe, ter um apostolado. A ordem é essa: primeiro a conversão, depois a oração e então o apostolado.

Mas não espere muito. Ao estabelecer uma vida de oração constante e contínua, já vá arregaçando as mangas, levando os outros para o Cristo, porque se na sua vida de oração você ama Jesus, você vai gostar de dar a Ele o presente dos seus irmãos convertidos e santos.

25. Não estamos sozinhos!

Por fim, eu gostaria que você não perdesse de vista a presença de Deus na sua vida. Já fizemos um programa ao vivo a respeito de Santa Elisabeth da Trindade, uma santa que foi canonizada pelo Papa Francisco. Ela nos ensina verdadeiramente aquilo que é o mais importante na vida de oração: essa presença interior.

Santa Elisabeth da Trindade quando ainda era jovem confidenciou a uma das suas amigas, que estava fora do Carmelo: "É

que eu me sinto habitada, eu sinto como se alguém habitasse dentro de mim", até que um dia, numa conversa com o Frei Valle, um dominicano, ele explicou para ela o mistério da inabituação.

Quando o frade explicou isso para ela, ela confia, a vontade que ela tinha era de mandar ele calar a boca, para que ele não atrapalhasse mais aquela conversa maravilhosa que estava dentro dela.

Nós somos habitados por Deus. Nós precisamos entender que a comunhão com Deus que nós pretendemos alcançar com a santidade, não está longe de nós. Jesus ressuscitado, já está dentro de mim, lá na sétima morada. Jesus já está na sétima morada dentro de mim, sou eu que não estou lá, sou eu que estou fora de mim.

Então, na nossa vida de oração, nós precisamos pedir a Ele: "Senhor, retirei, Senhor, os obstáculos, para que eu possa sempre me encontrar Convosco, fazei, Senhor, com que eu me encontre sempre com a vossa Presença e junto com a presença do Pai e do Filho e do Espírito Santo, lá naquele mesmo lugar onde Vós tocais em mim na hora que eu comungo".

Em cada oração que você fizer, procure reencontrar Jesus lá naquele lugar em que Ele toca você na hora da comunhão. Você não está sozinho, você não está sozinho nunca!

Se você tiver um sentimento de solidão, saiba, esse sentimento é uma mentira. No fundo, você não está sozinho: você só está esquecido. O pecado é um estado de esquecimento, é o estado em que você se esquece da presença amorosa e benfazeja que está dentro de você. Em que você, ao invés de se encontrar com Deus que está no interior, no íntimo da sua alma, fica saracoteando nas lonjuras, longe de você mesmo.

Então, com esse material, quero fazer com que você se encontre com aquilo que você é chamado a ser, sua vocação à santidade. Sejamos santos, é isto que Deus quer de nós.

Então, vamos então rezar, nos encontrar com Aquele que está dentro de nós. Você não está com saudade de você? Você não está com saudade Daquele que habita o interior do seu coração?

Que Ele nos una cada vez mais, entre nós e então, quando formos mais santos, quando formos mais configurados ao Cristo, poderemos dizer como Santa Teresa d'Ávila: "Finalmente, somos filhos da Igreja".

Referências

- [1] Catecismo do Concílio de Trento, Vários Autores. [Compre clicando aqui.](#)
- [2] A Natureza e a Graça, Santo Agostinho. [Compre clicando aqui.](#)
- [3] O Caminho da Perfeição, Santa Teresa. [Compre clicando aqui.](#)
- [4] A Oração, Santo Afonso Maria de Ligório. [Compre clicando aqui.](#)
- [5] Castelo Interior ou Moradas, Santa Teresa. [Compre clicando aqui.](#)
- [6] História de uma Alma, Santa Teresinha do Menino Jesus. [Compre clicando aqui.](#)
- [7] Comentários sobre as Sentenças de Pedro Lombardo, São Tomás de Aquino. [Compre clicando aqui.](#)
- [8] Livro da Vida, Santa Teresa. [Compre clicando aqui.](#)
- [9] A Imitação de Cristo, Tomás de Kempis. [Compre clicando aqui.](#)
- [10] Subida do Monte Carmelo, São João da Cruz. [Compre clicando aqui.](#)
- [11] Dei Verbum, Papa Paulo VI. [Compre clicando aqui.](#)
- [12] Teología de la perfección cristiana, Pe. Antonio Royo Marín. [Compre clicando aqui.](#)
- [13] Mensis Eucharisticus, Vários Autores. [Compre clicando aqui.](#)
- [14] Confissões, Santo Agostinho. [Compre clicando aqui.](#)