

Fragmentos da verdade católica

COMO REZAR



O que é oração cristã?

- A oração cristã é:

- Elevação da alma a Deus;
- Dom de Deus e ação do homem;
- Profundo, relacionamento dos filhos de Deus com seu Pai, por meio Jesus, no Espírito Santo: relação de viva aliança, de comunhão de amor;
- Participação do homem como todo, gestos ou palavras, e o coração como lugar da oração;
- Adesão humilde e confiante à vontade de Deus Pai;
- Necessidade vital: o cristão, para a sua vida espiritual, tem necessidade absoluta e incessante, assim como tem a necessidade de ar e de água para a sua vida biológica.
- A oração brota do Espírito Santo: " Enviou Deus aos nossos corações o Espírito do seu Filho, que clama: Abba, Pai" (Gl 4, 6). É o mesmo Espírito, que ensina o cristão a rezar e "pedir como convém" (Rm 8,26) em oração.
- Requer da pessoa que reza, um coração humilde e arrependido, rico em fé, no qual a pessoa se reconhece como criada à imagem de Deus, redimida por Cristo, santificada pelo Espírito Santo: "Tudo é possível àquele que crê" (Mc 9, 23).
- Deus primeiro chama incessantemente cada pessoa ao misterioso encontro da oração.

- A oração, portanto, tem uma dupla dimensão:

- (1) Descendente: convite ao encontro e ao diálogo que o Pai, por Cristo, no Espírito Santo, dirige ao homem;
- (2) Ascendente: resposta do homem ao Pai, por meio de Cristo, no Espírito Santo.

Como Jesus se comporta em relação à oração?

- Durante sua vida terrena, Ele reza:

- Segundo os costumes e orações de seu povo;
- Frequentemente, também à noite, em solidão e principalmente antes dos momentos decisivos de sua missão;
- Dizendo: "Abba, Pai": é uma oração filial, que brota de ser Filho do eterno Deus;
- Por nós, como nosso sacerdote; como cabeça e guia; e nós rezamos a Ele como nosso Deus.
- Toda a vida de Jesus é uma oração incessante, profunda e de íntima comunhão com Deus, seu Pai: suas palavras e ações são a manifestação visível dessa oração contínua.

- Jesus é o "mestre da oração" para o cristão. Rezando, ele nos ensina a rezar. E, ao mesmo tempo, ele dá instruções precisas sobre como rezar. Por exemplo:

- “Quando orardes, dizeis: 'Pai'” (Lc 11, 2);
- "Não useis de vãs repetições como os gentios , porque imaginam que é pelo palavreado excessivo que serão ouvidos[...] porque vosso Pai sabe do que tendes necessidades antes de lho pedirdes" (Mt 6, 7-8);
- “Tu, porém, quando orares, entra no teu quarto e, fechando tua porta, ora a teu Pai que está lá, no segredo” (Mt 6, 6);
- “Portanto, se estiveres para trazer a tua oferta ao altar e ali te lembrares de que o teu irmão tem alguma coisa contra ti, deixa a tua oferta ali diante do altar e vai primeiro reconciliar-te com teu irmão; e depois virás apresentar tua oferta” (Mt 5, 23-24).);
- “Orai pelos que vos perseguem; desse modo vos tornareis filhos do vosso Pai que está nos Céus” (Mt 5, 44-45);
- "Pedi e vos será dado; buscai e achareis; batei e vos será aberto" (Lc 11, 9). "Pedi e recebereis para que a vossa alegria seja completa" (Jo 16, 24);
- “Não possúis porque não pedis. Pedis, mas não recebeis, porque pedis mal.”(Tg 4, 2-3);
- "Buscai, em primeiro lugar, seu reino" (Mt 6,33) e o Pai do céu dará tudo o que precisa para àqueles que rezar assim.

- **À pergunta: "Senhor, ensina-nos a orar" (Lc 11, 1), Jesus responde ensinando a oração do Pai nosso. Essa oração:**

- É a síntese de todo o Evangelho;
- Coloca-nos em comunhão com o Pai e com Jesus Cristo. Ao mesmo tempo, nos revela a nós mesmos;
- Contém sete pedidos a Deus, o Pai. Os três primeiros têm como objeto a glória do Pai: a santificação do Homem, a vinda do Reino e o cumprimento da vontade divina. Os outros quatro apresentam nossos desejos, em relação à nossa vida, para nutri-la, curá-la do pecado, libertá-la do mal;
- Com o Amém final, expressamos nosso *Fiat* aos sete pedidos: Que assim seja.

Quais são as fontes das quais o cristão tira sua oração?

- São elas:
 - A Palavra de Deus, contida nas Sagradas Escrituras;
 - A liturgia da Igreja, em particular os sacramentos e a liturgia das horas;
 - As virtudes teológicas: fé, esperança e caridade;
 - O hoje, com seus acontecimentos, felizes e tristes.
- É bom que o cristão use essas fontes de maneira complementar, dando sempre o primeiro lugar à celebração eucarística, fonte e ápice de toda a vida do cristão e da Igreja, bem como o modelo de toda oração.

Por que é importante utilizar os Salmos como oração?

É importante porque os Salmos:

- São a Palavra de Deus dirigida ao homem, e a palavra do homem dirigida a Deus;
- São a oração do povo de Deus: Cristo associa a si mesmo a Igreja, como sua esposa; são oração pública, na qual a Igreja está particularmente envolvida;
- Contêm toda a gama infinita de perguntas, situações em que todas as pessoas de qualquer nação ou idade podem se encontrar;
- São expressão dos diferentes sentimentos da alma humana: alegria, reconhecimento, ação de graças, amor, ternura, entusiasmo e também sofrimento, recriminação, pedido de ajuda e justiça, que às vezes terminam em raiva e maldizer. Nos Salmos, o ser humano se encontra inteiramente;
- Vivem a experiência da proximidade de Deus nas ocasiões diárias da existência que os originaram, e das quais são um reflexo;
- Oferecem várias intenções de oração: para glorificar a Deus, para agradecer-lhe, para expressar confiança, para invocar ajuda, para pedir perdão, para fazer ouvir sua própria oração; *iaculum*, ou seja, é decidir, o alvo com qual se indica brevíssimas expressões salmodiais que podem ser recitadas durante o dia como conversas curtas, mas eficazes com Deus, e também podem ser "lançadas", como flechas ardentes, por exemplo, contra as tentações.

Quais são as principais formas da oração cristã?

As principais maneiras são:

- Quanto ao conteúdo da oração:

- A oração de adoração;
- A oração de petição, cujo objetivo principal é o perdão, a busca do Reino de Deus ("Venha o seu reino"), bem como qualquer necessidade real para nós mesmos e para os outros;
- A oração de agradecimento: "Por tudo dai graças" (1 Ts 5,18). Agradeça a Deus pelos dons da criação e da redenção. Qualquer acontecimento e qualquer necessidade podem ser motivo de agradecimento;
- A oração de louvor dá glória a Deus porque Ele é, e Ele faz.

- Quanto à maneira de rezar:

- A oração vocal: é aquela que, baseada na unidade do corpo e do espírito na natureza humana, associa o corpo (principalmente a voz) à oração interior do coração. Isso favorece a oração com os outros;
- Oração meditativa: é a que põe em ação o pensamento, a imaginação, a emoção e o desejo. Você pode usar um livro (especialmente a Bíblia), imagens, escritos dos Padres da Igreja e dos santos e dos acontecimentos cotidianos...;

- **Oração contemplativa:** é um olhar de fé fixo em Jesus, um amor silencioso, " uma íntima relação de amizade, na qual nos conversamos muitas vezes a sós com Deus por quem nos sentimos amados" (Santa Teresa de Jesus) .

- Todas essas formas de oração são necessárias e complementares na vida do crente e da Igreja.
- A Eucaristia contém, expressa, realiza e completa o mais alto grau de todas essas formas de oração. Não tem oração que iguale ou supere a Celebração Eucarística.

Qual é a relação entre a oração dos cristãos e a igreja?

Toda oração cristã autêntica é também uma oração da Igreja e na Igreja: o cristão é de fato um membro da Igreja, em virtude do batismo. A Igreja, portanto, seja a celeste, seja a peregrina na terra, reza com o cristão e pelo cristão. E o cristão reza na Igreja, com a Igreja e pela Igreja.

Qual é a união da oração com a vida cotidiana?

- A oração exige coerência de vida: observar a Palavra de Deus, Seus Mandamentos, fazer Sua vontade.
 - Se reza como se vive, e se vive como se reza.
 - É o amor crente, humilde e confiante que conscientemente une a oração a toda a vida cristã.
- **Para que a vida seja uma contínua oração, é necessário que:**
- Seja uma vida coerente com os ensinamentos da fé;
 - Haja momentos explícitos durante o dia e na semana dedicados exclusivamente à oração.

Quando Rezar

- "Orai sem cessar" (1 Ts 5,17):
- "Sempre e por tudo dando graças a Deus, o Pai, em nome de nosso Senhor Jesus Cristo" (Ef 5, 20);
- "Com orações e súplicas de toda a sorte, orai em todo tempo, no Espírito" (Ef 6,18);
- "Ore incessantemente para unir a oração às obras e obras à oração" (Orígenes).
- Orar é sempre possível: "É possível, até no mercado ou durante um passeio solitário, fazer uma frequente e fervorosa oração. É possível também na loja, ao comprarmos ou ao vendermos, ou também enquanto cozinhamos" (São João Crisóstomo)

O que dizer sobre técnicas para rezar bem?

- A história da oração cristã conhece muitas técnicas: elas tem como finalidade preparar o espírito e o corpo para a oração, de sustentá-los no curso da oração, ajudando a pessoa ao recolhimento e a concentração.

- Essas olham: as palavras, a música, os gestos, a iconografia, o lugar onde se reza.
- Os métodos e técnicas são necessários e úteis, mas não são necessariamente eficazes.
- Eles são meios para ajudar a oração, mas não são e não podem ser fim último.
- Um método é um guia: o importante é avançar, com o Espírito Santo, através do único caminho, modelo, mestre de oração: Jesus Cristo.

Quais são as principais objeções à oração?

- Aqui estão algumas objeções à oração:

- Não tenho tempo: tenho muito o que pensar e fazer;
- Não estou com vontade: Eu não vou;
- É inútil rezar, porque é necessário fazer;
- Não posso rezar porque muitas vezes estou distraído, porque meu coração está árido, incapaz de rezar.

- Tais objeções e dificuldades podem ser superadas:

- Aprofundando o significado e o valor da autêntica oração do cristão;
- Rezando e pedindo a ajuda de Deus;
- Tendo presente que a oração certamente envolve um esforço e uma luta contra nós mesmos, contra as insidias do diabo, contra concepções errôneas, diversas mentalidades que tem se difundidas sobre a oração;
- Crescendo na virtude da humildade, e da confiança, e da perseverança e custódia do coração.

- Sobre a objeção daqueles que afirmam que não rezam mais porque no passado rezaram muito e não foram ouvidos, é bom lembrar que Deus às vezes leva tempo para nos ouvir ou realmente nos escuta no que lhe pedimos:

- Para verificar nossa fidelidade, constância, em confiar nEle;
- Para consentirmos em verificar a autenticidade, a oportunidade ou a necessidade do que pedimos, e acima de tudo a conformidade de nossos pedidos com a vontade de Deus Pai;
- Para consolidar nossa fé;
- Para nos dar algo que não é o nosso bem maior e verdadeiro: Deus nos conhece e nos ama mais do que nós mesmo nos conhecemos e nos amamos;
- Para reservarmos algo melhor e mais útil para nós, que nos dará imediatamente. Ele, de fato, vê melhor, mais além e em profundidade do que podemos nós.

Dom Raffaello Martinelli
Bispo de Frascati - Itália

NB: Para aprofundar o argumento, podem ser lidos os seguintes documentos papais:

- Catecismo da Igreja Católica , Parte Quatro;
- Congregação para a Doutrina da Fé :
- Carta sobre alguns aspectos da meditação cristã, 1989 ;
- Instrução sobre Oração para Obter Cura de Deus, 2000 .