



*Balta Lelija*

14 de outubro de 2022  
**SÉRIE SOBRE A VIDA ESPIRITUAL**  
**“Preparação para a oração”**

A melhor preparação para a oração, que ao mesmo tempo é seu fruto, é o foco de nossa vida em Deus. Isto significa, em primeira instância, viver em estado de graça, ou seja, em conformidade com a vontade divina.

Somente sob esta condição a oração pode ser profundamente eficaz e Deus pode penetrar em nossos corações. Nós, de nossa parte, nos tornaremos cada vez mais capazes de ouvir a Deus, compreendê-Lo e procurá-Lo intensamente. Não teremos que começar cada vez removendo obstáculos fundamentais que impedem o intercâmbio com Deus.

A comunicação com Deus é uma necessidade da alma.

Basicamente, sempre se pode falar com o Senhor, elevando o coração para Ele. Isto também se aplica às pessoas que vivem no mundo. Elas podem, por exemplo, fazer pequenas orações jaculatórias, pensar em Deus, dedicar conscientemente seu trabalho diário a Ele, etc... Embora deveria ser tão natural para nós falar com Deus como é para uma criança falar com seus pais, não é fácil levar uma vida de oração boa e constante. Para consegui-lo, o silêncio será uma grande ajuda.

### **Recolhimento e silêncio**

Não é à toa que os mestres da vida espiritual insistem que o recolhimento e o silêncio fazem parte da oração. O homem tende a deixar-se absorver pelas atividades exteriores da vida, enfraquecendo assim sua capacidade de concentrar-se nos conteúdos intelectuais e espirituais.

Entretanto, como a vida de oração não consiste tanto em falar, mas em ouvir e receber, é importante ordenar os pensamentos e sentimentos, e concentrar a atenção em Deus, nas palavras da Sagrada Escritura, etc. Nossa natureza caída tende a ser dispersa e é preciso esforço para entrar no recolhimento do espírito, para direcionar a atenção para uma determinada pessoa ou objeto.

Muito próximo de uma das casas de nossa comunidade na Alemanha é o Mosteiro Beneditino de Beuron. Antes da Santa Missa, os monges se reúnem em silêncio e depois entram juntos na igreja. Este silêncio e esta espera antes de entrar no recinto sagrado prepara a alma de maneira especial e concentra sua atenção no que está por vir. O silêncio no qual os monges permanecem é claramente palpável em toda a igreja e cria uma atmosfera de atenção

espiritual. Em contraste direto está todo tipo de conversa desnecessária na Igreja, que destrói o santo silêncio.

No epílogo de seu livro “A força do silêncio”, escreve o Cardeal Sarah: *“Desde tempos antigos, o silêncio tem sido considerado como um baluarte dos inocentes, um escudo contra a tentação e uma fonte frutífera de recolhimento. O silêncio favorece a oração, pois desperta bons pensamentos em nossos corações. De acordo com São Bernardo, o silêncio ajuda a alma a pensar mais em Deus e na realidade do céu. Por esta simples razão, todos os santos amaram ardentemente o silêncio”*.

Também a serena repetição de certas orações, como o Santo Rosário ou orações jaculatórias, ajuda a entrar neste recolhimento e concentração interior, pois através delas a alma pode focalizar-se na única coisa necessária (Lc 10,42), e o espírito, muitas vezes disperso, aprende a centrar-se exclusivamente em Deus.

Mas mesmo fora do serviço litúrgico e de um lugar sagrado, podemos fomentar atitudes que serão muito favoráveis à oração.

### **Momentos contemplativos**

A fim de aumentar nossa capacidade de recolhimento e facilitar a contemplação (que é aquela oração interior na qual Deus age cada vez mais como "doador", enquanto o homem é o "receptor" e ouvinte), é importante e aconselhável que também nos sirvamos das circunstâncias naturais para o recolhimento.

Assim, uma preciosa peça musical, uma bela paisagem ou outro evento pode recolher nossos sentidos, e nossa reação correta é dar espaço a este momento de recolhimento e mergulhar na impressão que recebemos em nossa alma, acolhendo-a como um presente. Estas experiências nos tocam mais profundamente do que uma simples descrição poderia, de modo que podemos falar de uma espécie de "contemplação em um nível natural".

Nossa capacidade de comoção e assombro diante dos verdadeiros valores tem como objetivo último o próprio Deus e, ao acolhê-los, estamos dando uma resposta de amor. Valores como a beleza da Criação podem evocar em nossas almas um verdadeiro assombro e às vezes até uma espécie de arrebatamento. Tais momentos são inesquecíveis!

Por exemplo, há algum tempo atrás eu pude contemplar a beleza de uma paisagem que já não parecia mais pertencer a este mundo: as árvores da floresta cobertas de neve fresca e o sol brilhante que parecia transfigurar tudo... São presentes inesperados do Senhor, que nos convidam a louvar e agradecer a Ele. Ao mesmo tempo, estes momentos preparam nossa alma para aceitar os dons sobrenaturais em uma atitude contemplativa.

De particular valor é a comoção que experimentamos diante do amor de Jesus, da Palavra de

Deus, da Santa Comunhão, da liturgia ou de qualquer outro encontro direto com o amor de Deus em suas diversas formas de manifestação. Estas experiências despertam nossa capacidade de assombro; um assombro reverente e amoroso. E se adquirirmos essa atitude contemplativa, tornando-nos cada vez mais receptivos aos dons de Deus, ela se estenderá a todos os âmbitos de nossa vida, para que descubramos cada vez mais a presença de Deus. É assim que a oração permeia toda a nossa vida!