



24 de março de 2025  
**MEDITAÇÕES PARA A QUARESMA**  
**"Oração do coração"**

*"Orar em todos os momentos movidos pelo Espírito" (Ef 6,18).*

Estamos chegando ao fim dos conselhos de São Paulo para o combate espiritual. Certamente todos os crentes sabem como a oração é essencial, sem a qual não pode haver vida espiritual. Se negligenciarmos a oração, corremos o risco de sermos vencidos mais facilmente pelas tentações, de aumentarmos as distrações e de permitirmos que a sedução do mundo exerça uma influência maior sobre nós. Assim, ficamos mais fracos e mais suscetíveis de travar a batalha que nos foi confiada com as armas adequadas.

Se, por outro lado, aproveitarmos as oportunidades que o Senhor nos dá para rezar, nossas almas estarão preparadas e dóceis à orientação do Espírito Santo. Através da oração, seremos capazes de vencer as fortalezas do Senhor.

Ontem, terminei a meditação citando uma parte das exortações de um estadista sobre a oração de Jesus, que afirmava claramente que ela é uma arma especial contra o poder do demônio. A citação completa é a seguinte:

*"Meus filhos, peço-vos, pelo amor de Deus, que nem por um instante deixeis de proferir a oração do nosso Cristo. Os lábios devem invocar incessantemente o nome de Jesus, que destrói o demônio e todas as suas maquinações. Assim como não se pode aproximar e agarrar o ferro quando ele está em brasa, uma alma que reza fervorosamente não pode ser afetada. Os demônios não se aproximarão dela. De fato, como poderiam? Porque, se se aproximarem, serão queimados pelo fogo divino contido no nome de Jesus. Quem reza, se ilumina. Quem não reza, fica mais escuro. A oração nos torna participantes da luz divina. Por isso, todo aquele que reza bem está plenamente iluminado, e o Espírito de Deus habita nele".*

Foram sobretudo os monges e os eremitas que procuraram pôr em prática a exortação de São Paulo: "Orai sem cessar". Assim surgiu a chamada "oração de Jesus", que consiste em invocar constantemente o nome do Senhor até que a própria oração ecoe no coração pela ação do Espírito Santo.

Em termos correntes no mundo católico, poderíamos dizer que a "oração do coração" é a repetição sistemática de uma jaculatória. Ela se assemelha às longas litanias em que se invoca, por exemplo, o nome de Jesus.

Aplicando a "discrição" à nossa vida espiritual — isto é, levando em conta as nossas circunstâncias —, esta oração será imensamente valiosa no combate espiritual. É claro que

a maior parte das pessoas que me ouve não são monges ou eremitas. No entanto, podemos aprender com sua sabedoria e experiência, adaptando o que é frutuoso para o nosso caminho.

Por que essa oração do coração, de que fala o referido staretz, é tão preciosa?

Ele próprio destaca uma dimensão essencial: sabemos que Jesus veio "para destruir as obras do demônio" (1 Jo 3,8). Ao invocar repetidamente o nome de Jesus, o demônio é lembrado da vitória do Senhor. Por isso, como diz o staretz, os demônios não se aproximam daqueles que invocam fervorosamente o nome de Jesus, pois ficariam expostos à luz divina.

Em seguida, o staretz diz outra frase importante: "Quem reza é iluminado; quem não reza é obscurecido". Devemos prestar muita atenção a essas palavras para vigiar com zelo os nossos tempos de oração e não os desperdiçarmos.

Gostaria de lembrar mais uma vez o objetivo destas meditações quaresmais, a caminho da grande festa da Ressurreição de Nosso Senhor: queremos nos tornar melhores discípulos d'Ele e assumir a responsabilidade que o Senhor da Igreja nos confia nestes tempos difíceis.

Sem descuidar das outras formas de oração que a Igreja nos ensina (a respeito das quais falaremos mais adiante), gostaria de destacar os grandes benefícios espirituais da oração do coração, mesmo que não a possamos praticar com a mesma intensidade dos monges.

A clássica jaculatória que se repete inúmeras vezes é: "Jesus, Filho de Deus, tem piedade de mim, pecador". É muito simples e pode ser repetida tanto em momentos de silêncio e contemplação quanto em qualquer circunstância ordinária da vida. Quando a nossa alma se habituar à oração do coração, começará a ansiar por ela e a procurá-la cada vez mais. Então, começará a aproveitar as ocasiões que se apresentam na vida cotidiana para praticá-la. Estou pensando, por exemplo, nas longas viagens que fazemos de carro ou de outro meio de transporte, que podem ser muito bem aproveitadas para isso. Ela também pode nos ajudar a reduzir outros hábitos desnecessários, como o uso excessivo do celular ou de todo tipo de notícias e mensagens. Dessa maneira, abriremos mais o nosso coração ao Senhor.

É claro que a oração do coração não é uma varinha mágica que funciona automaticamente. Para dar frutos, deve ser integrada aos nossos esforços para seguir o Senhor em todos os aspectos. Ela acompanhará, então, a nossa vida espiritual como uma arma muito poderosa para contrariar e enfraquecer os poderes do mal por meio da invocação do nome de Jesus.