

28 de fevereiro de 2026
RETIRO ESPIRITUAL DE QUARESMA
Dia 11: “Alegria, oração e gratidão”

Na leitura de hoje (1Ts 5,14-23), ouvimos as instruções de São Paulo à comunidade de Tessalônica sobre como devem viver para que a paz de Deus reine entre eles e para que todo o seu ser se conserve sem mancha «até à vinda de nosso Senhor Jesus Cristo» (v. 23). Hoje nos deteremos em três das diversas exortações que o Apóstolo dirige aos tessalonicenses: «Estai sempre alegres» (v. 16); «Orai sem cessar» (v. 17); «Em tudo dai graças» (v. 18).

«Estai sempre alegres».

Certamente, não se trata de uma alegria em nível sentimental. Por mais bela que esta seja, pode desaparecer rapidamente e ser substituída por outros sentimentos. São Paulo deve referir-se, antes, a uma alegria espiritual: a alegria em Deus. Ao recordar a cada dia que Deus nos ama, podemos encontrar uma alegria profunda e duradoura, especialmente se tomarmos consciência de que Ele nem sequer retira o seu amor quando somos fracos e não estamos à altura do que nos tínhamos proposto. Deus pronunciou um «sim» irrevogável sobre a nossa vida, com o qual podemos enfrentar os diversos «não» que encontramos dentro e fora de nós.

O júbilo de Deus enche a nossa alma quando descobrimos a sua sabedoria em nossa vida e na de outras pessoas. São inumeráveis os motivos para regozijar-se em Deus: a profundidade da sua Palavra, a beleza da sua criação, a sua amorosa onipotência, que é capaz inclusive de se valer do mal... Em suma, é simplesmente a alegria em Deus, nosso Pai, porque Ele é como é.

A fonte desta alegria é ativada quando pensamos frequentemente em Deus, mais do que em qualquer outra coisa, e quando percorremos a nossa vida terrena com o olhar posto n'Ele e conduzidos pela sua mão. A seguinte exortação do apóstolo nos ajudará a tornar isso realidade.

«Orai sem cessar».

A oração é a chave para permanecer em constante união com Deus. Sabemos que, se descuidarmos da oração, a graça será cada vez menos eficaz em nós. Se chegarmos a abandoná-la completamente, é provável que a fé morra logo em nós e que outros substitutos comecem a dominar a nossa vida. Inversamente, se orarmos muito e toda a nossa vida se impregnar de oração, a graça de Deus se manifestará cada vez mais abundantemente em nós. Sem dúvida, deve tratar-se de uma oração sincera, na qual elevamos o nosso coração a Deus e não apenas recitamos de forma mecânica certas fórmulas, sem uma verdadeira participação interior.

Ora, como podemos entender a exortação a orar «sem cessar»? Visto de fora, parece que apenas os eremitas no deserto poderiam corresponder a tal exigência. No entanto, trata-se de converter toda a nossa vida, em seus diversos aspectos, em uma oração agradável a Deus. Santo Antão o Grande, um pai do deserto, dava este conselho: «Onde quer que vás, tem sempre Deus presente».

Seja o que fizermos, podemos oferecê-lo a Deus e assim relacionar cada âmbito da nossa vida com Ele, tal como nos ensina o Apóstolo dos Gentios em outra passagem: «Não vos inquieteis com nada; mas apresentai a Deus todas as vossas necessidades pelas orações e súplicas, acompanhadas de ações de graças» (Fl 4,6). «Recomendo, pois, antes de tudo, que se façam súplicas, orações, intercessões, ações de graças por todos os homens» (1Tm 2,1).

Outra grande ajuda para cumprir a exortação de «orar sem cessar» é a chamada «oração do coração», descoberta pelos Padres do Deserto para ter sempre o Nome do Senhor nos lábios e no coração. A jaculatória clássica que costuma ser repetida é: «Senhor Jesus Cristo, Filho de Deus, tem piedade de mim, pecador». (Para saber mais sobre a oração do coração, recomendamos ouvir a seguinte conferência: <https://www.youtube.com/watch?v=K8NmWQ1W0Ks>).

Trata-se de que permaneçamos, de todas as maneiras possíveis, em união com o Senhor e permitamos que Ele impregne mais profundamente a nossa vida, de modo que a oração se converta em nossa vida: na adoração, na ação de graças, na intercessão, na permanência silenciosa diante do Senhor, na contemplação mística (se Deus nos conceder), no oferecimento de todas as nossas ações, realizando-as conscientemente para a glória de Deus.

Em resumo, deste modo, a vida de Deus pode penetrar em nós e fazer com que a nossa vida seja imensamente frutífera.

«Em tudo dai graças».

Com esta atitude, a nossa vida se torna um farol e começamos a descobrir e a ser conscientes de tudo o que Deus nos deu. Mesmo no âmbito meramente humano, as pessoas agradecidas alegram e embelezam a nossa vida. É agradável conviver com elas. Quanto brilho em nossa vida quando damos graças ao Senhor e o louvamos como origem de todo bem! Com esta atitude, poderemos conquistar as pessoas e transmitir-lhes um raio da luz de Deus. E quanto se alegrará o Senhor por reconhecermos a sua bondade!

Para concluir esta meditação, deixo-vos algumas palavras de Santo Antão o Grande, nas quais nos explica com grande simplicidade como o diabo quer roubar a nossa paz interior e, com ela, impedir que sejamos agradecidos:

«O diabo quer sobrecarregar-nos e preocupar-nos com coisas do passado que já não se podem mudar (e que já foram perdoadas) e atormentar-nos com medos sobre o futuro. Mas isso impede que cheguemos à gratidão pela condução de Deus no presente».

Isto, por sua vez, tem como consequência que a alegria em Deus não possa habitar devidamente em nosso coração e que a oração seja carregada de preocupações desnecessárias.

Como fruto da meditação de hoje, tentemos adquirir a alegria em Deus, buscar a oração e converter o nosso coração em um jardim de gratidão.

Meditação da leitura do dia: <https://es.elijamission.net/alianza-con-dios/>

Meditação do evangelho do dia: <https://br.elijamission.net/sede-perfeitos-como-vosso-pai-celestial/>