

Frédéric Fornos, jesuíta

b. a. - ba **da oração**

À Equipa do Apostolado da Oração – França, pela sua amizade e apoio.

Título original

b. a.-ba de la prière

© 2014, Éditions jésuites

Belgique: 7, rue Blondeau • 5000 Namur

France: 14, rue d'Assas • 75006 Paris

info@editionsjesuites.com • www.editionsjesuites.com

ISBN 978-2-87356-614-2

Tradução

Manuel Losa, s.j.

Ilustrações

Anne Fioc

Paginação

Francisca Cardoso

Impressão e Acabamentos

Tipoprado, Artes Gráficas, Lda

Depósito Legal nº

412273/16

ISBN

978-972-39-0814-5

Julho de 2016

Com todas as licenças necessárias

©

**SECRETARIADO NACIONAL
DO APOSTOLADO DA ORAÇÃO**

Rua S. Barnabé, 32 – 4710-309 BRAGA

Tel.: 253 689 440 * Fax: 253 689 441

www.apostoladodaoracao.pt/livros@snao.pt



Abertura

Introdução

Respirar. Dia e noite, inspiramos e expiramos, sem nos darmos conta disso, apesar de a nossa vida depender da nossa respiração. Todas as vezes que caímos doentes e temos problemas respiratórios, experimentamos como a nossa vida depende desse sopro. Também existe uma respiração profunda, dificilmente perceptível e, no entanto, essencial: a do nosso coração. Esta respiração simples e natural, como é o amor, põe-nos em relação com «Aquele que está na fonte da vida», do Universo visível e invisível. Aquele que ama está naturalmente em comunicação com Ele.

Mas amar verdadeiramente, como fazemos disso a experiência nas nossas vidas, é muito difícil, requer de nós mudança, a fim de nos despojarmos em favor do outro. Também o nosso coração, por vezes, respira com dificuldade. Rezar favorece a respiração do nosso coração, une-nos Àquele que está na fonte da vida, que Se revelou em Jesus Cristo, e amplifica em nós a capacidade de amar. Rezar é amar. É abrir o nosso coração a um Outro. É por isso que rezar é tão essencial.

De madrugada, ainda escuro, Jesus levantou-Se e saiu. Foi para um lugar solitário e ali Se

pôs em oração» (Mc 1, 35). Jesus de Nazaré, na Galileia, era um homem profundamente unido «Àquele que está na fonte da vida», o Deus de Abraão, Isaac e Jacob, Deus a quem Ele chamava seu Pai, e um homem dócil ao Espírito Santo. A sua comunhão com o Pai era tal que toda a sua vida, a sua maneira de ser era marcada por ela, e que grande número de pessoas desejava segui-Lo e viver como Ele. **Qual era o seu segredo?** É certo: após a sua Ressurreição de entre os mortos, os seus discípulos reconheceram-No como Filho de Deus, vindo do próprio Deus, Emanuel, «Deus conosco». Contudo, aqueles que O seguiam, os seus discípulos mais próximos, já tinham percebido que a sua maneira de ser e de amar encontrava a fonte na sua relação com o Pai, naqueles longos tempos de oração na solidão, de madrugada, muito cedo, quando ainda era noite escura, ou à tardinha, após uma missão (Lc 6, 12). **Um dia, pediram-Lhe que desse a conhecer este segredo: «Senhor, ensina-nos a rezar!»**

Muitos livros foram escritos sobre este assunto, mas a experiência da oração só pode ser comunicada por contágio. Foi contemplando Jesus que os discípulos desejaram rezar como Ele. No entanto, apesar de a oração ser simples e

natural para quem permanece no amor, por vezes é difícil encontrar o caminho para ela. Também é um facto que, desde que Jesus aconselhou os seus discípulos, ensinando-lhes o «Pai-Nosso», matriz de toda a oração, homens e mulheres um pouco mais avançados nesta via ajudaram os que desejavam iniciar-se nela. Aprende-se incessantemente a rezar, como a amar.

As fichas que se seguem inscrevem-se na tradição espiritual da Igreja, que, desde os Padres do deserto e da tradição monástica, constitui um tesouro para aquele ou aquela que deseja aventurar-se nos caminhos da oração. A riqueza desta tradição é, aqui, posta à luz pela **experiência de Santo Inácio de Loiola**, que, naturalmente, sendo ele próprio jesuíta, me marca profundamente. São fichas para progredir, passo a passo, na oração, fichas de iniciação. Os asteriscos indicam o seu grau de dificuldade. Foram publicadas na revista ilustrada da internet francófona do Apostolado da Oração *www.prieraucoeurdumonde.fr*, acompanhadas de registos áudio.

Este livrinho dirige-se particularmente aos que começam no caminho da oração.

Não se trata de ler tudo numa noite. Mas de saborear, lentamente, uma ficha de cada vez, ao ritmo da vida, porque **«não é o muito saber que sacia e satisfaz a alma, mas o sentir e gostar as coisas internamente»** (Santo Inácio de Loiola).

P. Frédéric Fornos, jesuíta

*Diretor geral delegado da
Rede Mundial de Oração do Papa*

«Nani gigantum humeris insidentes»¹

¹ «Somos anões aos ombros de gigantes».

FICHA 1

Permanecer na Palavra*

Num contexto de acompanhamento espiritual, Samuel conta-me a sua oração. Meditou vinte minutos a narração do «surdo tartamudo» (Mc 7, 31-37).

Diz-me: *«À partida, este texto não me dizia nada, e depois, não compreendia porque é que Jesus metia os dedos nos ouvidos deste homem e saliva na sua língua, por que razão não o curava de uma só vez. Pouco a pouco, mais do que procurar entender, à força, deixei-me levar pelas palavras, ia de uma para outra, por vezes partia nos meus pensamentos, depois regressava. E, de repente, tomei consciência de que estava fechado em mim mesmo, fechado sobre mim mesmo. Este surdo tartamudo, este homem que não ouvia e falava com dificuldade, era eu. Eu não queria entender que aquilo me dizia respeito. Contudo, na minha vida, tenho dificuldade em falar com os outros, com os meus amigos, com a minha família. É como se alguma coisa colocasse obstáculo à relação. E, ali, eu via Jesus abrir este homem à relação, aos outros. Como se, com os seus dedos, com a sua saliva, Ele remodelasse os seus ouvidos*

e a sua língua. Todos estes esforços, todos estes gestos, cheios de ternura, para mim, para me abrir à vida».

Sim, trata-se de ver e de escutar Jesus. **Mais que uma pessoa se perdeu a procurar Deus. Só Jesus é «caminho, verdade e vida».** É Ele quem, se permanecemos na sua Palavra, nos revela o rosto de Deus e nos abre à vida.

Jesus Cristo diz: **«Se permanecerdes na minha palavra, sereis verdadeiramente meus discípulos»** (Jo 8, 31).



Discípulo é aquele que caminha atrás, que segue o Mestre, mas também aquele que permanece na palavra do Mestre. **Saboreia essa palavra, ruma-a, dia e noite, até se deixar transformar por ela e tornar-se como Ele.**

Exercício

- Para já, proponho-te que permaneças na Palavra de Jesus Cristo. Permanecer na sua Palavra é permanecer no seu amor. Quanto tempo? Compete-te a ti fixar uma duração que podes viver sem tensões (5, 10, 15 minutos...). Toma tempo para saboreares esta Palavra, para a gostares, sem procurar compreendê-la, a todo o custo, deixando-a simplesmente ecoar em ti. Talvez não se passe nada, nada que esclareça o teu coração ou que possas sentir, mas permanece junto d'Ele, por amor.
- Podes ler, lentamente, a narração do Evangelho segundo S. Marcos (na página seguinte):

**Passar
da «cabeça
ao coração»**

FICHA 2

Dispor-se*

«Tentei achar uma posição corporal que me ajude a estar presente ao Senhor, mas isso não basta, porque a minha cabeça está sempre tão cheia de pensamentos. Por vezes, é fácil e é o meu coração que fala, mas a maior parte das vezes custa-me muito rezar. Então, tenho a impressão de não falar com ninguém», diz-me o Samuel.

A chave da vida espiritual é «dispor-se».

Se me precipito para meditar um texto do Evangelho, para falar ao Senhor, para rezar, corro o risco de me encontrar sozinho comigo mesmo, num monólogo interior: eu/o texto/eu. A primeira coisa a fazer é «dispor-se», preparar o corpo e o coração para um encontro.

Se não tomo tempo para estar presente a mim próprio, corro o risco de não estar presente a um Outro. Tenho, pois, que me tornar atento à minha posição corporal, à minha presença corporal, respirando lentamente, amplamente, e assim, pouco a pouco, acordar para uma outra Presença.

Passar da cabeça ao coração



Mas... antes de falar,
verifica se há alguém na
outra ponta do fio!



Com efeito, o problema é que estamos de tal forma cheios de nós mesmos, da nossa tagarelice interior, dos nossos pensamentos, queremos de tal maneira chegar lá, ao ponto de querermos dominar a própria oração, que acumulamos obstáculos. Felizmente, nada detém o Espírito Santo nem o amor. Em todo o caso, «dispor-se» pode ajudar.

Exercício

- Começo por assumir uma posição corporal que me torne presente Àquele com Quem me desejo encontrar. Presto atenção ao meu corpo, à minha respiração, para estar presente, aqui e agora. Isso significa que estou presente à minha percepção corporal.
- Se estou presente à minha respiração e ao meu corpo, far-se-á, pouco a pouco, silêncio no meu coração e despertarei para a presença do Senhor: «Eis-me aqui!»

FICHA 3

Passar da «cabeça» ao «coração»*

O Samuel diz-me que não consegue rezar: *«Eu tento fazer silêncio, tomo o texto que quero meditar e procuro lê-lo várias vezes e refletir sobre ele, mas não se passa nada... ou então, a minha cabeça está cheia de pensamentos...».*

O essencial para nos dispormos à oração é «passar da cabeça ao coração». A cabeça, para os **Padres do deserto**, nos primeiros



séculos, é percebida como o lugar da dispersão da personalidade. Porque os pensamentos, voltados para o mundo «exterior» e para a ação, «rodopiam como a neve sob o vento de inverno ou os mosquitos durante os calores do verão». Trata-se, por conseguinte, de descer da cabeça ao coração, a fim de que os pensamentos se desvançam e o silêncio se instale. O «coração» é o centro da vida, de onde provém e para onde converge toda a vida espiritual. Por outras palavras: o «coração» é o ser humano profundo.

A POSIÇÃO DO CORPO

Para «passar da cabeça ao coração», temos que **prestar atenção à nossa posição corporal**. Com efeito, trata-se de achar **uma posição corporal** que me ajude, que me permita encontrar aquilo que busco e desejo. O objetivo não é achar uma posição confortável ou uma posição que me permita esquecer o corpo, para poder meditar, mas achar **uma posição corporal que me torne presente Àquele que está na fonte da vida**.

Exercício

 Vou para um lugar onde vou estar tranquilo, um sítio onde o telefone, ou então um vizinho, não me vai incomodar. Pode ser no «meu quarto mais retirado», como diz Jesus, ou então num oratório, numa capela, na igreja. Lá, tomo o tempo necessário para encontrar uma posição corporal desperta, uma posição que seja toda orientada para Aquele que eu procuro, toda atenta Àquele que vem. **Como uma sentinela, como um vigia, todos os meus sentidos despertos, na expectativa d'Aquele que vem.** A tradição espiritual convida a ter as costas direitas, a ajoelhar, a estar sentado, ou de pé, com os pés no chão, radicados no solo. Torno-me presente ao meu corpo, à minha roupa, à minha posição, e respiro lentamente. **É na medida em que me torno presente a mim próprio, que poderei acordar para a presença de um Outro.**

ÍNDICE

Abertura

Introdução	4
Ficha 1 – Permanecer na Palavra	8

Passar da «cabeça ao coração»

Ficha 2 – Dispor-se	14
Ficha 3 – Passar da «cabeça» ao «coração»	17
Ficha 4 – Entrar no silêncio	20
Ficha 5 – O «silêncio do coração»	25
Ficha 6 – A mola da experiência espiritual	30
Ficha 7 – O corpo não é neutro	34
Ficha 8 – O silêncio, um caminho de encontro	37
Ficha 9 – Uma resposta de amor	41

«Ensina-nos a rezar»

Ficha 10 – O lugar	46
Ficha 11 – A hora e a duração	50
Ficha 12 – Orientar o coração	54
Ficha 13 – Imaginar o lugar	58
Ficha 14 – Pedir o que quero e desejo	63
Ficha 15 – Meditar um texto bíblico	68

Ficha 16 – Falar ao Senhor «como um amigo fa- la a outro amigo»	73
<i>Meditar um texto bíblico, passo a passo</i>	77
Ficha 18 – Contemplar uma narrativa do Evan- gelho	83
Ficha 19 – Contemplar uma narrativa do Evan- gelho – <i>Ver</i>	88
Ficha 20 – Contemplar uma narrativa do Evan- gelho – <i>Escutar</i>	91
Ficha 21 – Contemplar uma narrativa do Evan- gelho – <i>Considerar</i>	96
Ficha 22 – Meditar ou contemplar uma narra- tiva bíblica?	102

«Para entrar em águas profundas»

Ficha 24 – Releitura da minha oração – 1	108
Ficha 25 – Releitura da minha oração – 2	111
Ficha 26 – <i>Reler a oração. Resumo</i>	116
Ficha 27 – Reler a vida para nela encontrar Deus – 1	119
Ficha 28 – Reler a vida para nela encontrar Deus – 2	124
Ficha 29 – Reler a vida para nela encontrar Deus – 3	128

Ficha 30 – <i>Reler a vida para nela encontrar</i>	
<i>Deus. Resumo</i>	133
Ficha 31 – Deixar-se conduzir pelo Espírito ...	136
Ficha 32 – E se não se tem tempo para rezar?	140
Ficha 33 – Distrações durante a oração?	144
Ficha 34 – Que é que eu busco quando rezo?	148
Ficha 35 – Estar presente ao Senhor na oração	151
Ficha 36 – A oração de «repetição»: acolher o dom de Deus	156
Ficha 37 – Para melhor encontrar o que se deseja	159
Ficha 38 – Para melhor encontrar o que se deseja – 2	163
Ficha 39 – Para melhor encontrar o que se deseja – 3	166

«Rezar, é eficaz?»

Ficha 40 – «Pedi e recebereis»	172
Ficha 41 – Instrumentalizar Deus?	175
Ficha 42 – Como pedir? Pedir o quê?	178
Ficha 43 – Deus tem necessidade da nossa oração?	182
Ficha 44 – Rezar, para que serve?	186
Ficha 45 – A oração, eficaz ou fecunda?	189

«A oração da Igreja»

Anexo 1 – A oração da Igreja – 1	196
Anexo 2 – A oração da Igreja – 2	
Rezar as Laudes	200
Anexo 3 – A oração da Igreja – 3	
Rezar as Vésperas	204
Anexo 4 – A oração da Igreja – 4	
Rezar as Completas	208
Índice	211