

**para estar com Deus**  
conselhos de vida interior para um católico

**para estar com Deus**  
conselhos de vida interior para um católico

Francisco Faus

São Paulo

2012

Introdução,	7
Deus sempre nos fala: como ouvi-lo?,	9
A oração mental,	12
A meditação,	15
As condições da oração: o recolhimento,	19
As condições da oração: a sinceridade,	24
As condições da oração: detestar o que ofende a Deus,	28
As condições da oração: a mortificação,	32
A oração vocal,	36
A oração de súplica: pedir, por quê?,	41
A oração de súplica: o que devemos pedir?,	46
Como meditar o Evangelho: a lectio divina ,	51
Como meditar o Evangelho: os primeiros passos,	55
Como meditar o Evangelho: os segundos passos,	59
Como meditar o Evangelho: o terceiro passo,	63
O exame de consciência,	68
A leitura espiritual,	72
A presença de Deus: sob o sol de Deus,	77
A presença de Deus: como consegui-la?,	81
A presença de Deus: as orações jaculatórias,	85
O Rosário: alguns esclarecimentos,	89
O Rosário: o seu profundo sentido,	92
O Rosário: diálogo com Nossa Senhora ,	95
Amor à Missa: como preparar-se?,	98
Amor à Missa: como participar?,	104
Amor à Missa: as orações do coração,	109
Amor à Missa: o Céu sobre a terra,	115
Amor à Missa: a ação de graças,	120
Devoção ao Santíssimo Sacramento,	123
A Confissão: «Eu vim para que tenham vida»,	128
A Confissão: «Teus pecados te são perdoados»,	133
A Confissão: «A minha paz vos dou»,	140
A direção espiritual,	147
A irradiação da vida interior ,	152
Uma “garantia” importante: o plano de vida espiritual ,	157

# Introdução

Ao nos despedirmos de uma pessoa, muitas vezes dizemos: «Vá com Deus, fique com Deus». É a melhor coisa que lhe poderíamos desejar, porque «estar com Deus» significa estar com a fonte de todo o bem e de toda a felicidade: com o Amor sem fim. *Deus é amor* – diz São João –, e *quem permanece no amor permanece em Deus e Deus nele* (1 Jo 4,16). Por isso, Santa Teresa de Ávila podia afirmar, com a força de uma experiência vivida: «*Quem a Deus tem, nada lhe falta*».

Este livro foi escrito com a esperança de ajudar o leitor a «estar» com Deus, a «estar» habitualmente com Ele, realizando assim o desejo de Jesus: *Permanecei no meu amor* (Jo 9,9).

Não se trata de uma coleção de aulas teóricas – embora tenham sempre presente a doutrina católica –, mas experiências, sugestões concretas para ir alcançando a «vida interior» (tão necessária a todos nós, excessivamente presos às coisas exteriores!), a fim de que, tendo Deus bem no íntimo da alma, possamos ser “portadores de Deus”, “outros Cristos” – assim se chamavam os primeiros cristãos –, e levar a luz, o calor e a paz de Deus ao próximo e à sociedade em que vivemos.

Esses conselhos práticos inspiram-se na grande tradição espiritual da Igreja, especialmente nos ensinamentos de São Josemaria Escrivá. Ele mostrou caminhos de vida interior e de santidade de vida ao alcance dos fiéis cristãos comuns, que vivem e trabalham no meio do mundo e aos quais se dirige principalmente este livro.

## Deus sempre nos fala: como ouvi-lo?

Vamos começar as nossas reflexões sobre a vida interior dedicando várias meditações à oração, que é a “respiração” da alma, o bater do coração cristão, uma necessidade vital para os filhos de Deus.

Para início de conversa, lembremos que fazer oração é “falar com Deus”. A Bíblia diz que Deus e Moisés conversavam *como um homem fala com seu amigo* (Ex 33,11). Jesus, que é Deus feito homem, conversava com os apóstolos, com Marta e Maria..., e os chamou de “amigos” (Jo 15,15).

Você sabe que os *verdadeiros* amigos (que não são muitos) falam com confiança, de alma aberta. Sabem escutar um ao outro, contam-se o que trazem no coração, abrem-se com plena sinceridade. Assim deveria ser a nossa oração, ou seja, a nossa conversa com Deus.

Mas você talvez me diga: “Eu falo, eu digo coisas a Deus, melhor ou pior, mas falo. Falo –em voz alta ou mentalmente –sempre que rezo: *Pai nosso! Jesus, eu te amo!*, etc. Não digo que seja fácil rezar de verdade, mas o que não sei mesmo é como posso ouvir a Deus. Em que consiste ouvir a Deus?”.

Boa pergunta e, além disso, muito importante. Porque a oração deve ser “diálogo” e não monólogo: eu não converso com Deus se só eu fico falando e me escuto apenas a mim mesmo.

Sobre o modo de ouvir a Deus, sobre as condições do coração para ouvir a Deus, a maneira de ter certeza de que o escutamos a Ele, e não a nós mesmos, há muitas coisas interessantes a dizer, coisas que – se Deus quiser –, procuraremos comentar em outras páginas deste livro. Mas, para começo de conversa, vale a pena adiantar algumas dicas práticas:

- Primeiro, pense que só escuta quem quer escutar, ou seja que a primeira condição é “desejar” que Deus nos fale ao coração; não há pior surdo que o que não quer ouvir.

- Em segundo lugar, veja claramente que não se trata de pedir milagres: não vamos pretender que Deus apareça e nos fale ao ouvido com palavras sonoras. Deus, como diz o profeta Oséias, *fala ao coração* (Os 2,14).

- Mas, mesmo sem o som das palavras, Deus, que sempre nos vê, nos ouve e nos ama, tem muitos modos de nos falar ao coração. Lembraremos agora só alguns, tendo em conta que “esses” modos serviram a muitos santos para ouvir coisas decisivas para a vida, que Deus lhes comunicava:

a. Como diz a Carta aos Hebreus, Deus que, ao longo da história, *falou muitas vezes e de muitos modos, pelos profetas, nestes dias* (que duram desde que Cristo nasceu até que o mundo acabe) *nos falou por meio do Filho, Jesus* (Hebr 1,1-2). Onde é que ouviremos o que Jesus nos diz, a você, a mim? Nas páginas dos quatro Evangelhos. Leia-os devagar, leia um pouco todos os dias, leia com toda a atenção, e pense: é uma “carta” íntima, confidencial, que Deus escreveu para mim; sempre me dirá alguma coisa;

b. Deus diz-nos muitas coisas por meio dos bons livros espirituais cristãos. Sugiro, por exemplo, começar a ler, sem pressa, o livro *Caminho*, a conhecida obra de São

Josemaria Escrivá, ou outro livro bom de espiritualidade cristã;

c. Fala-nos ainda Deus, e de modo muito especial, por meio das inspirações do Espírito Santo: bons pensamentos que nos sugere, bons sentimentos, luzes espirituais que de repente mostram soluções para problemas, ou alertas interiores – como sinais vermelhos que se acendem – sobre os nossos caminhos errados, ou apelos para servir os outros e assumir tarefas de apostolado. São inspirações que captamos *claramente* e que, para serem autênticas, devem ter as *quatro seguintes características*:

- que não sejam contrárias à santa Lei de Deus,
- que sempre nos impulsionem a amar mais a Deus e aos outros,
- que nos ajudem a cumprir com amor os deveres,
- que deixem a alma cheia de paz.

d. Finalmente, Deus se utiliza, para nos falar, dos conselhos de pessoas boas, de bons cristãos bem formados, que têm doutrina e trato íntimo com Deus. Lá no fundo da alma, nós percebemos quando é que esses conselhos estão “na linha de Deus” e não na linha egoísta do que “nós gostaríamos de ouvir”. Especial destaque merecem os conselhos do diretor espiritual, se o tivermos.

Por ora, fiquemos com estas reflexões, que são apenas um esboço de muitas outras que, se Deus quiser, iremos fazendo mais amplamente nos próximos capítulos.

## capítulo 2

# A oração mental

Todos os cristãos costumamos falar com Deus: fazer oração.

Umás vezes utilizamos belas orações já existentes, como os Salmos, o Terço, as orações e os cânticos litúrgicos, outros hinos, poemas e cânticos religiosos: essa é a “oração vocal”.

Outras vezes, falamos com Deus em silêncio, só com os nossos pensamentos e com os sentimentos do nosso coração, sem nenhuma fórmula fixa: é a “oração mental”. Hoje, vamos refletir um pouco sobre ela.

Penso que todos nós gostaríamos de ter com frequência um diálogo espontâneo com Deus, em que falássemos com Ele sobre a nossa vida, os nossos trabalhos, os nossos anseios, os desejos de servir; ou os problemas, dúvidas, indecisões... Mas a verdade é que nem sempre conseguimos. Pode até ser que tenhamos desistido de tentar porque achamos que “para mim, não dá”.

Hoje gostaria de lhe dizer que vale a pena fazer um esforço. Porque a oração mental, quando aprendemos a fazê-la (coisa que pode demorar um pouco), é uma fonte maravilhosa de paz, de luz, de perspectivas, de alegrias. Tente! Para ajudá-lo, vou começar sugerindo-lhe algumas ideias básicas:

- Primeiro, precisamos de uma hora e lugar certos. O *Catecismo da Igreja Católica* diz: «A escolha do tempo e da duração da oração mental depende de uma vontade

determinada... Não fazemos oração quando temos tempo: reservamos um tempo...com a firme determinação de...não o tomarmos de volta» (n. 2710).

Jesus disse: *entra no teu quarto, fecha a porta e ora a teu Pai em segredo* (Mt 6,6). O lugar pode ser o seu quarto, uma igreja ou uma capela sossegada, ou um jardim, ou uma montanha durante uma excursão... ; o importante é que possa estar só e tranquilo para se concentrar (não a faça deitado na cama, porque vai cochilar!). E a duração, para começar, pode ser, por exemplo, de dez minutos diários ; depois convirá aumentá-la.

Não esqueça, porém, de que uma oração mental íntima, de “linha direta” com Deus, pode surgir a qualquer momento e em qualquer lugar. Aproveite todas as inspirações do Espírito Santo.

- Continuemos tratando da oração habitual, em hora e lugar certos. Antes de falar nada, comece pensando no seu interlocutor, em Deus. Faça um ato de fé na presença dEle. Por exemplo: “Creio firmemente que estás aqui, que me vês, que me ouves”, “Senhor, que eu te veja com os olhos da fé!”

- Inicie o diálogo com a maior simplicidade. Diga-lhe mentalmente, por exemplo: “Senhor, me ajude a falar consigo”, ou “Jesus, não sei o que dizer”, ou “Meu Deus, me desculpe, mas hoje vou começar pedindo uma coisa que muito desejo”. Se não lhe ocorre nada, faça então como aquele rapaz, distribuidor de leite em domicílio – conhecido de São Josemaria –, que abria a porta da igreja e só dizia: “Jesus, aqui está João o leiteiro!”.

«As palavras na oração – diz o *Catecismo da Igreja* – não são discursos, mas gravetos que alimentam o fogo do amor» (n. 2717).

- Às vezes pense num assunto concreto, para falar

dele com simplicidade, por exemplo, pergunte a Jesus: “Senhor, por que me irrita sempre com Fulano?” Peça-lhe luz e tente ser sincero diante dEle: “Será que eu não sou orgulhoso demais, e por isso não sei compreender essa pessoa?”.

• Leve sempre um livro de orações ou de reflexões espirituais. Quando se sentir “seco”, sem saber o que dizer, abra-o e leia um trechinho. Essa leitura breve poderá ser a “pista de decolagem” da oração mental e, às vezes, o levará a transformar a oração mental numa “meditação” mais reflexiva.

Uns vão precisar de mais pista para decolar – ler um trecho mais longo –, outros de menos. O importante é que, quando uma ideia da leitura nos “atinja”, façamos o esforço de refletir um pouco e tentar descobrir alguma aplicação prática: “Isso é o que eu deveria fazer!”. Se isso acontecer, peçamos a Deus forças para melhorar naquele ponto, e agradeçamos-lhe as inspirações que Ele despertou em nós.

Um exemplo de um texto brevíssimo que poderia ser “pista de decolagem” de uma boa oração mental, é o ponto n. 814 do livro *Caminho*: «Um pequeno ato, feito por Amor, quanto não vale!». Fale disso com Deus: “Senhor, quantos atos pequenos – como um sorriso, um detalhe de ordem material, uma pequena ajuda no trabalho – eu poderia ter feito hoje com amor, e não os fiz! Me ajude a enxergar essas coisas e a fazê-las.

Peça e proponha-se alguma dessas ações; por exemplo, dizer “bom dia” de modo mais cordial lá em casa, ou na escola, ou no escritório. Só isso já seria um bom fruto da oração mental.

Falemos agora um pouco sobre a “meditação”, que é uma forma de oração semelhante e, ao mesmo tempo, diferente da oração mental, ainda que as duas estejam tão interligadas que se “fundam” em muitos momentos numa só coisa.

Quando o *Catecismo da Igreja Católica* fala da “oração mental” (o nosso tema anterior) diz – citando Santa Teresa de Ávila – que é «um relacionamento íntimo de amizade em que conversamos... a sós com Deus», e a chama também «comunhão de amor» (nn. 2709-2719). Ou seja, é sobretudo – como já vimos – diálogo íntimo e espontâneo.

Por sua vez, o mesmo *Catecismo*, quando fala da “meditação” diz que «é sobretudo uma procura; o espírito procura compreender o *porquê* e o *como* da vida cristã, a fim de aderir e responder ao que o Senhor pede». E acrescenta: «Geralmente utiliza-se um livro» (n. 2705). E, assim, «*meditando no que lê*, o leitor se apropria do conteúdo lido, confrontando-o consigo mesmo» (n. 2706). Quer dizer que faz da leitura um espelho em cujo fundo, iluminado por Deus, a pessoa se contempla e se conhece a si mesma: percebe, assim, mais claramente as falhas, os deveres, os rumos que deve seguir, as melhoras que deve se propor, os ideais de vida fraterna e de apostolado que deve incorporar.

Tudo isso é algo que muitos também fazem na “oração mental”. Mas, ainda que frequentemente oração mental e meditação se fundam numa só coisa, não esqueça que há orações mentais sem meditação nenhuma ou quase ne-



nhuma, como a da pessoa que, diante do Sacrário, passa o tempo só olhando com carinho e dizendo: “Jesus, eu te adoro”, “Jesus, eu te amo!”...

É importante entender como é que a meditação pode ser vivida no dia a dia. Vejamos algumas sugestões:

- Primeiro, um conselho prático já mencionado, em que voltarei a insistir a propósito de diversas práticas espirituais: reserve diariamente uns minutos para a meditação em um lugar e com uma duração fixos .

- A meditação tem como ponto de partida, normalmente, um “livro”. O *Catecismo da Igreja* refere-se a três tipos de livro: a) livros impressos (um trecho da Bíblia ou de um livro espiritual, escolhido por nós, ou que nos foi aconselhado); b) o livro da natureza (quando diante do mar, dos campos e vales, de um jardim florido, do céu estrelado, meditamos sobre a grandeza e a beleza de Deus Criador); c) o livro da nossa vida (como é que eu sou, o que é que acontece comigo, por que me sinto vazio, por que não consigo isso ou aquilo, como cumpro os meus deveres, que virtudes eu tenho e que outras me fazem falta, etc.) (Cf. nn. 2705 e 2706).

- É preciso fazer o esforço de refletir. Não há mais remédio que vencer a preguiça mental. Mas não devemos meditar trabalhosamente como quem “estuda” para uma prova escolar, para um concurso público ou para preparar uma palestra. A oração sempre deve ser simples e cordial, sem perder de vista Deus, que está perto do nosso coração. Por isso, não é prático demorar-nos num texto difícil, em que encalhamos, fazendo um “braço de ferro” com ele para ver se conseguimos entendê-lo (é melhor anotar o trecho difícil para consultar depois a quem possa esclarecê-lo).

Detenhamo-nos, pelo contrário, em textos sugestivos,

que nos facilitem ver melhor as coisas de Deus e aquelas que Deus nos pede; que nos mostrem o exemplo de Jesus, de Maria, de algum santo; ou que ajudem a fazer exame sobre coisas pessoais que deveriam mudar.

Às vezes, basta ler, reler devagar e meditar uma única frase, “como quem chupa bala”, até que o “sabor” – a compreensão do que nos diz – penetre na alma.

- Pode ajudar muito, tomar algumas notas em um caderno ou agenda (de papel ou eletrônica): anotar frases que nos “tocaram”, ou “luzes” claras sobre assuntos concretos, ou soluções concretas que podemos levar à prática. E, sempre, no meio da reflexão, convém que vamos entremendo – como pequenas faíscas que aquecem o coração – frases breves do tipo: “Jesus, faz com que eu veja!”, “Senhor, se queres podes limpar-me!”...

Como diz o *Catecismo*, temos que «passar dos pensamentos à realidade» (n. 2706), à vida real e prática, a conclusões que nos ajudem a mudar e melhorar.

- Nunca ache que a meditação é inútil. Se a cabeça, algum dia, está cansada ou obtusa, fique só lendo e relendo (“chupando bala”). O livro *Caminho* diz, com toda a razão: «Persevera na oração. – Persevera ainda que o teu esforço pareça estéril. – A oração é sempre fecunda» (n. 101).

- Quer ver os frutos bons da oração, mesmo daquela que parece inútil?

- a. em primeiro lugar, são bons frutos as resoluções práticas, que nos incentivam a lutar para pensar melhor, trabalhar melhor, tratar melhor a Deus e aos outros, etc;

- b. outras vezes bastará – já será um bom fruto – que tenhamos captado uma “luz”, e fiquemos felizes com isso: “Agora entendo a maravilha da Eucaristia, ou o que é ser humilde! Agora compreendo que sou teimoso demais nas

discussões, e que isso é orgulho” (cf. *Sulco*, n. 263).

c. num dia em que não conseguirmos concretizar nada, já será um belo fruto sair da oração melhor dispostos, com mais paz na alma, com mais sede de louvar a Deus e de alegrar os outros...

Todos esses são resultados ótimos. Peça a Deus, por intercessão de Nossa Senhora, que sempre brotem da sua meditação.

capítulo 4

## As condições da oração: o recolhimento

Qualquer forma de oração – meditação, oração mental, oração vocal – precisa de umas condições favoráveis, da mesma maneira que uma planta só cresce numa terra adequada e com um clima propício.

• Em primeiro lugar, para orar bem precisamos das condições “exteriores” imprescindíveis: “recolhimento exterior”. Ninguém consegue conversar com paz no meio do barulho estridente de uma apresentação de rock, nem no meio dos gritos das torcidas exaltadas num estádio.

É verdade que se pode rezar bem na rua, no carro, no ônibus, num trem atulhado de gente, em meio ao barulho do trânsito, mas, para isso, é preciso possuir as condições de “recolhimento interior” de que falaremos depois.

Em todo o caso, não há dúvida de que deveríamos esforçar-nos por garantir um mínimo de condições “exteriores” de recolhimento. Concretamente – volto a insistir –, orar num local e ambiente que nos permita isolar-nos sem ser atrapalhados.

• Contudo, bem mais importantes do que as condições “exteriores” são as condições “interiores”, necessárias para fazer uma boa oração. Vamos começar, pois, pensando no “recolhimento interior”.

Nunca lhe aconteceu de estar sozinho, à noite, na cama ou em algum lugar isolado e silencioso, e perceber

que não consegue se concentrar, porque há uma enorme confusão, uma agitação caótica dentro de você? Cruzam pela cabeça, como foguetes, ou ficam martelando, pensamentos variadíssimos: lembranças do dia que passou, preocupações e medos que ficaram entalados, ansiedade pelo que se esqueceu de fazer ou pelo que terá de fazer amanhã, “filminhos” em que você é o protagonista vencedor ou humilhado... E, assim, não consegue concentrar-se, nem rezar, nem meditar, nem falar em paz com Deus.

Ou será que tem medo de se enfrentar a sós com a sua alma, porque teme o vazio que nela vai descobrir? Você deve conhecer, como eu, pessoas que são incapazes de ficar dez minutos sós, em silêncio: sentem uma espécie de vertigem, experimentam o mal-estar de quem se acha pendurado sobre o abismo do nada, querem evitar a todo o custo ter que escutar a voz da consciência. Por isso, tratam de se esquivar à sinceridade, à verdade, com diversas “técnicas de fuga”: horas e horas de Internet à toa, de televisão, de som; de baladas, de bebida, ou simplesmente de cochilo e sono... A alma está vazia e precisam tapá-la.

Como vê, acabamos de descrever duas causas de falta de recolhimento interior muito comuns:

- o descontrole da imaginação, da memória e das emoções

- e o medo de ser sincero para se enfrentar consigo mesmo.

Hoje ficaremos apenas com a primeira dessas faltas de recolhimento interior, e tentaremos sugerir alguns meios para consegui-lo. Na próxima ocasião, refletiremos sobre a segunda.

Para conquistar o recolhimento interior e dominar aos poucos o caos da imaginação, da memória e dos senti-

mentos, há, principalmente, três meios:

- Primeiro, um meio muito simples...e nada fácil! “A ordem”: tanto a ordem material como a ordem nos horários e tarefas.

Uma pessoa desorganizada vive com marimbondos na cabeça, que não lhe dão sossego: “Tenho muito que fazer..., mas o que faço primeiro?”, “Esqueci, não anotei, não previ... e vou chegar tarde, vou perder o prazo...”, “Por que não aproveitei a chance que tive de fazer uma ligação ou uma visita, e de resolver ou ao menos encaminhar esse problema que agora me aflige ou me deixa frustrado?”, “Passou-me o aniversário de Fulano!”, “Não previ bem, e agora não dá mais para estudar tudo o que precisaria para as provas”...

Muito bem diz o livro *Caminho*: «Virtude sem ordem? – Estranha virtude» (n.79), e «Quando tiveres ordem, multiplicar-se-á o teu tempo...» (n. 80).

Aconselho que, em um dia em que estiver afobado e sentir a agonia de um monte de coisas a fazer que se agitam por dentro, pare, detenha por cinco minutos a “correria”: sente-se, pegue num papel (melhor numa agenda) e anote os assuntos pendentes, colocando-os em coluna e recolocando-os a seguir pela ordem de precedência que julgar melhor.

Depois disso, verá duas coisas: os “marimbondos” não são “tantos” como a imaginação insinuava, e o tempo não é “tão curto” como parecia. Normalmente, dá para fazer tudo ou quase tudo (Como faz falta a agenda, e como é grande a preguiça de usá-la!).

Se, ainda por cima, percebe que se demora demais em certas tarefas, telefonemas ou “papos-moles” e que poderia também ter aproveitado melhor alguns intervalos e

tempos “mortos”, descobrirá que, com uma ordem bem planejada, o tempo rende bem mais do que imaginava. Então, com o dia assim preenchido e sem a ansiedade nas tarefas, chegará à noite ou acordará de manhã com mais paz, poderá sentar-se, recolher-se e estar em melhores condições de ler e de orar com serenidade e proveito.

- Segundo meio: vencer a curiosidade inútil ou má. Os olhos e os ouvidos são janelas..., e às vezes são bueiros de esgoto. Veja o que deixa entrar na alma por aí. Porque o que entra, fica, e depois pica (como os mosquitos e as cobras). É preciso lutar para evitar a curiosidade infantil ou sórdida, descontrolada, é preciso fazer a mortificação de vencer-se nesse defeito. Quando se vai conseguindo, nota-se que a paz aumenta na alma.

- Terceiro meio, que também não é fácil, mas é possível e muito conveniente. Mal perceba que a imaginação e a memória se agitam com imagens e pensamentos inúteis ou nocivos, não se largue ao embalo deles, mas procure reagir. Poderá fazê-lo com um ato de vontade – “tenho que parar de pensar nisso, vou pensar em outra coisa” –, ou, melhor, pedindo ajuda a Deus, a Nossa Senhora, ao seu Anjo da Guarda. Também, por exemplo à noite, quando não conseguir adormecer, reze seguidamente orações brevíssimas (jaculatórias, como faziam os santos), ou os Pai-nossos e as Ave-marias do terço; ou, se a insônia for mais forte, pegue num livro bom. Alguém recomendava, com humor, um livro pesadão, que possa ter a função de “sonífero”.

Recolhimento! Já viu que, no fundo, consiste na conquista do silêncio exterior e interior.

Hoje, vou terminar esta meditação citando-lhe umas palavras da Madre Teresa de Calcutá: « O fruto do silêncio é a oração. O fruto da oração é a fé. O fruto da fé é o amor. O fruto do amor é o serviço – (a intimidade com Deus sem-

pre leva a servir os outros!) –. O fruto do serviço é a paz».

Não gostaria de ser alma de oração e seguir esse “itinerário da paz”?

## capítulo 5

# As condições da oração: a sinceridade

Na reflexão anterior, meditávamos sobre a necessidade de conseguirmos condições favoráveis, externas e internas, para poder fazer uma boa oração: o recolhimento exterior e o recolhimento interior.

Mencionávamos também uma outra condição, sem entrara fundo nela: para orar, é preciso ter sinceridade, a coragem de enfrentar a verdade no íntimo do coração. Vamos refletir agora sobre isso.

É interessante verificar que o primeiro conselho de Cristo sobre a oração, que se encontra no Evangelho, fala de sinceridade: «Quando orardes – diz Jesus –, não façais como os hipócritas» (Mt 6,5).

Que fazem os “hipócritas”? Vamos recordar o que Jesus nos diz acerca deles, e – ao vermos as máscaras que Cristo lhes arranca da alma – enxergaremos melhor a sinceridade que nos pede.

- Primeira máscara: No meio da parábola do semeador, nosso Senhor faz uma citação do profeta Isaías: *O coração deste povo se endureceu: taparam seus ouvidos e fecharam os seus olhos, para que seus olhos não vejam e seus ouvidos não ouçam, nem seu coração compreenda; para que não se convertam e eu os sare* (Mt 13,15).

Como são claras e fortes essas palavras! O segredo está no final da frase: não querem se “converter”, ou seja,

não estão dispostos a aceitar a graça de Deus, que os curaria dos seus erros passados e os levaria a mudar. Isso faz com que seu coração se “endureça”; e essa dureza de coração se manifesta na má vontade, que leva a não querer ouvir nem ver (tapar os ouvidos e fechar os olhos).

Que Deus nos livre dessa dureza de coração! Mas..., será que não temos um pouco disso? Às vezes, custa-nos abrir o coração com plena sinceridade diante de Deus, expor sem medo a nossa vida à luz das exigências do Evangelho, dispor-nos a acolher os conselhos de um bom confessor..., simplesmente porque não queremos mudar. “Não quero me complicar!”. O coração deixou de ser manso e flexível, e ganhou a dureza da pedra. Agir assim é a mesma coisa que expulsar Deus da alma, e dizer-lhe: “Não me toques, não mexas comigo, não me perturbes, fica longe de mim!”.

Como é bela a sinceridade de uma alma que, quando vai orar, abre de par em par o coração, disposta a aceitar todas as luzes, inspirações, repreensões e exigências que Deus lhe quiser manifestar. Só ora bem uma alma transparente, uma alma corajosa, disposta a mudar.

- Segunda máscara: a do fariseu da parábola. Sobe ao templo, e ora no seu interior desta forma: *Graças te dou, ó Deus, porque não sou como os outros homens: ladrões, injustos e adúlteros; nem como o publicano que está ali. Jejuo duas vezes na semana e pago o dízimo de todos os meus lucros* (Lc 18, 9-14).

É a máscara do orgulho, do convencimento, da falsa bondade. Aparentando piedade, o fariseu, na realidade, se defende. Ele, no fundo, diz a Deus: “Veja, Deus, eu sou bom: não tenho pecado. Não falho nas minhas obrigações religiosas, e não me misturo com pecadores como esse publicano aí... Portanto, estamos quites, o Senhor não tem nada

que reclamar de mim, pode me deixar em paz”.

Nunca conheceu cristãos assim? Dizem: “Não faço pecados, não preciso me confessar; eu cumpro as minhas obrigações; rezo; vou à Missa sempre que posso”. Com essa mentalidade, é impossível falar com Deus e ouvi-lo.

«O orgulho cega tremendamente», dizia São Josemaria Escrivá. Cuidado! Porque esse orgulho que nos leva a justificar-nos, vai nos congelando, cristalizando no erro, no mal, na mediocridade. É natural que o Espírito Santo, quando encontra o nosso coração endurecido, nos recorde o que Jesus comentava acerca do fariseu: *Não saiu do templo justificado. Por quê? Porque Deus resiste aos soberbos e só dá a sua graça aos humildes* (1 Pedr 5,5).

Entende-se assim o que diz o *Catecismo da Igreja Católica*: «O pedido de perdão é o primeiro movimento da oração...» (n. 2631), e que cite como exemplo a oração do publicano, ouvida e aceita por Deus: *Tem piedade de mim, pecador* (Lc 18,13).

• Terceira máscara: Essa máscara é também Jesus quem a arranca da alma de alguns hipócritas, quando afirma: *Nem todo aquele que me diz “Senhor, Senhor!”, entrará no Reino dos céus, mas sim aquele que faz a vontade de meu Pai que está nos céus* (Mt 7,21).

Glosando estas palavras, São Josemaria falava da «oração dos filhos de Deus», em contraste com o palavreado dos hipócritas: «Que o nosso clamar – Senhor! – se una ao desejo eficaz de converter em realidade essas moções interiores que o Espírito Santo desperta na alma» (*Amigos de Deus*, n. 243).

A oração do egoísta sentimental, que gosta de rezar, que chora ao cantar na Igreja, que se emociona com um bom sermão..., mas que não procura captar nem realizar a

Vontade de Deus, é a “oração dos hipócritas”, que têm duas vidas separadas: a vida “espiritual” e a vida prática, real.

• Quarta máscara: É a que nos mostra, com palavras brevíssimas, esta frase de Cristo: *Quando vos puserdes de pé para orar, perdoai, se tiverdes algum ressentimento contra alguém, para que também o vosso Pai que está nos céus vos perdoe os vossos pecados* (Mc 11,25).

Se – como acabamos de lembrar – o pedido de perdão é «o primeiro movimento da oração» (*Catecismo*, n. 2631), com que sinceridade pode falar com Deus aquele que pede perdão, mas não perdoa. Poucas coisas existem que sujam tanto a alma como o ressentimento. É uma barricada entre o Deus da misericórdia e o pecador que somos nós. É lógico que, entre interlocutores tão díspares, não possa haver diálogo.

## capítulo 6

# As condições da oração: detestar o que ofende a Deus

### Amar e ofender?

«Orar é falar com Deus», é um diálogo com Deus. Esta é uma verdade básica que procuramos não perder de vista nas anteriores reflexões. Mas, para a oração ser um bom diálogo com Deus – como víamos –, tem que ser uma conversa de amor. Na realidade, toda a oração cristã deveria ser sempre uma procura muito sincera do Amor de Deus, um “intercâmbio de amor” entre Ele e nós.

Para isso, como acabamos de ver, precisamos da sinceridade.

Ora – pense bem nisso – como é possível dizer a Deus sinceramente que o amamos, se não nos importamos com aquilo que, na nossa vida, o ofende, nem que seja de leve? Seria como se, ao mesmo tempo que lhe dizemos “Senhor, eu te amo”, continuássemos friamente a espetar-lhe os pregos e a coroa de espinhos das nossas faltas e pecados.

Quanta razão não tem São Josemaria Escrivá quando diz que, para fazer a oração dos filhos de Deus, «temos que esforçar-nos para que não haja em nós a menor sombra de duplicidade. O primeiro requisito para desterrar este mal, que o Senhor condena duramente (cf. Mt 7,21-23), é procurar comportar-nos com a disposição clara, habitual e atual, de aversão ao pecado. Energicamente, com sinceridade, devemos sentir, no coração e na cabeça, horror ao

pecado grave. E, numa atitude profundamente arraigada, temos que detestar também o pecado venial deliberado, essas claudicações que, embora não nos privem da graça divina, debilitam os canais por onde ela nos chega» (*Amigos de Deus*, n. 243).

### Inconformismo santo

Todos nós temos um monte de pecados veniais (é só deles que vamos falar nesta meditação), que já aderiram à nossa alma como musgo, como bolor, como plantas parasitas que roubam a “seiva” da alma, enfraquecem-na e, sobretudo, ferem o amor a Deus. Temos..., mas ficamos sem fazer nada ou quase nada para vencê-los.

Pecados veniais? A lista seria interminável. Bastem uns poucos exemplos corriqueiros: irritações e impaciências em casa e no trabalho, que se repetem de modo habitual; palavras e olhares que magoam; muitas concessões à preguiça, que nos levam a fazer mal o trabalho, a adiar os deveres que custam, a dedicar menos tempo que o devido a Deus e aos outros; caprichos da gula que não se justificam; curiosidade mórbida, que nos põe em perigo de pecar contra a castidade; pequenas maledicências, etc.

Tentamos justificar-nos dizendo que “ninguém é perfeito”, o que é uma grande verdade, mas é uma verdade que interpretamos mal, pois confundimos as fraquezas e limitações inevitáveis (que sempre existem, até nos santos), com as faltas que são evitáveis e deveriam ser evitadas, verdadeiros “pecados” veniais que, se quiséssemos e pedíssemos ajuda a Deus, poderíamos evitar. Temos que ser santamente “inconformistas” com eles.

Jesus nos lembra repetidas vezes que o primeiro mandamento é *amar a Deus com todo o coração, com toda alma, com toda a mente e com todas as forças* (Mc

12,30), e por isso, no livro do Apocalipse, revela a São João a “mágoa” que lhe produzem os cristãos que se conformam com um amor medíocre, contaminado pelo pecado venial consentido: *Tenho contra ti que arrefecestes o teu primeiro amor... Não achei as tuas obras perfeitas diante de meu Deus*” (Apoc 2,4 e 3,2).

Convençamo-nos de que «os pecados veniais fazem muito mal à alma» (*Caminho*, n. 329). Não nos esqueçamos nunca de que não é compatível falar carinhosamente com Deus, enquanto “guardamos” dentro da alma hábitos e pecados veniais, que são “parentes” daquelas cusparadas, tapas, chicotadas e espinhos que caíram sobre Cristo na Paixão, quando sofria pelos nossos pecados (ver 1 Cor 15,3).

### Meios a empregar

Então, o que havemos de fazer? Dizer a Deus, “sim, eu te amo”, e, ao mesmo tempo, empregarmos toda a força do nosso amor – robustecido pela graça de Deus – numa luta diária por vencer esses hábitos e pecados.

Meios para isso? Vários deles iremos comentá-los nos próximos capítulos. Mas, para já, podemos enunciar os principais: confissão frequente, com verdadeira dor dos pecados e com o desejo de nos corrigirmos e de reparar; exame de consciência todas as noites; pedir ao confessor conselhos e leituras que nos orientem nas nossas lutas concretas; e sermos mais mortificados (este será o próximo tema destas nossas reflexões).

Talvez você pergunte: – Empregando esses meios, será fácil vencer o pecado venial?

Será possível, ainda que não seja fácil, sobretudo se esses pecados são hábitos que já têm raízes fortes. Mas será possível mesmo, porque Deus está conosco e quer “lu-

tar conosco”, como dizia Pascal.

Pede-nos, porém, a humildade de não desanimar e sempre recomeçar a luta, mesmo que tornemos a cair nas mesmas faltas por fraqueza (o desânimo, aí, seria orgulho, vaidade de querer ver-nos a nós mesmos perfeitos); pede-nos reforçar a oração e frequentar mais a comunhão para obtermos mais graça; e, especialmente, pede-nos levantar-nos logo das quedas, retificando rapidamente e confessando-nos, quando for o caso.

Por ser muito animador, quero terminar citando mais um trecho do livro *Caminho*: «Sei que te portaste bem..., apesar de teres caído tão fundo. – Sei que te portaste bem, porque te humilhaste, porque retificaste, porque te enches-te de esperança e a esperança te trouxe de novo ao Amor. – Não faças essa cara boba de surpresa; de fato, te portaste bem! Já te levantaste do chão ... Agora, ao trabalho!» (n. 264).



## capítulo 7

# As condições da oração: a mortificação

«Se não te mortificas, nunca serás alma de oração»  
(Caminho, n. 172).

Por quê? Porque dentro de nós há, como diz São Paulo, duas forças opostas em contínua luta: o “homem velho” e o “homem novo” (ver Ef 4,22-24). O homem velho tem um nome: “egoísmo”, fruto do pecado original e dos pecados pessoais. O homem novo também tem um nome: “amor”, fruto da presença do Espírito Santo na alma e da nossa correspondência.

Os dois “homens” são como brigões que puxam de uma corda, cada um por um extremo, em sentido contrário. Se o “velho” levar a melhor, arrasta-nos para longe de Cristo. Mas toda vez que o “novo” vence – “mortificando” o egoísmo com a força do amor –, aproxima-nos de Deus, da amizade com Cristo, da união com Ele. Que acha? Não é justamente isso o que procuramos com a oração? Sim, é a intimidade com Deus, a sintonia com Deus, a amizade que tudo compartilha com o Amigo (ver Jo 15,15).

Por isso, entende-se bem que Jesus diga: *Se alguém quiser vir comigo, negue-se a si mesmo* [negue o “eu” egoísta], *tome a sua cruz e siga-me* (Mt 16,24).

A mortificação voluntária é a negação dos puxões do “eu egoísta”: é um sacrifício que consiste em dizer não aos maus desejos e inclinações, para poder dizer sim ao que o amor pede. Por isso, a mortificação bem entendida deveria

chamar-se, melhor, “vivificação”, pois ela é fonte de vida e não de morte.

Agora perguntemo-nos: Que tipos de mortificação são necessários para podermos ser “almas de oração”? Penso que se podem resumir em cinco:

- A mortificação externa: a da ordem e pontualidade na oração. «É preciso vencer – diz São Josemaria – a poltronaria, o falso critério de que a oração pode esperar. Não adiemos nunca essa fonte de graças para amanhã. O tempo oportuno é agora» (*Amigos de Deus*, n. 246); e também a da preguiça e sonolência na oração.

- A mortificação da gula. Não faça essa cara de estranheza. Sim, gula e oração têm muito a ver, como ensinavam os mestres cristãos dos primeiros séculos. Comer demais, além de fazer mal ao corpo, enfraquece a alma e torna-a “pesada”. No século V, o abade João Cassiano, excelente mestre da oração, escrevia: «O primeiro combate que devemos empreender é contra o espírito de gula. A abstinência corporal não tem outra razão de ser senão conduzir-nos à pureza do coração».

Doze séculos mais tarde, o famoso padre Manuel Bernardes perguntava: «Sendo certo que o primeiro passo da vida espiritual é sair-se da cozinha e despensa, que progressos espirituais suporemos ter feito quem tiver o coração na cozinha e despensa?».

- A mortificação da imaginação. Já nos referimos a ela ao tratar do recolhimento interior. Não podemos ter a imaginação à solta, ao longo do dia. Dizem que Santa Teresa de Ávila a chamava a “louca da casa”, o que é uma grande verdade; quem não se acostuma a mortificar devaneios à toa, verá a sua oração estragada por um bombardeio : a imaginação soltará as suas “bombas de fumaça” e não nos

deixará fixar a alma em Deus.

• A mortificação que purifica. São Josemaria compara a nossa alma a um «pássaro que ainda tem as asas empastadas de lama», e comenta que são necessários «muito calor do Céu [graça de Deus] e esforços pessoais pequenos e constantes [mortificações], para arrancar esse barro pegajoso das asas» (*Caminho*, n.991).

Purificam-nos as mortificações que vão vencendo, pouco a pouco, a lama dos defeitos: a sensualidade, a impaciência, a preguiça, a irritabilidade, a vontade de ficar mais tempo na televisão ou na cama, a desordem, a bagunça material, o mau humor, a passividade perante os problemas dos outros... «Urge que os cristãos – diz o mesmo santo – se convençam desta realidade: não caminhamos junto do Senhor quando não sabemos privar-nos espontaneamente de tantas coisas que o capricho, a vaidade, a vida cômoda, o interesse nos reclamam» (*Amigos de Deus*, n. 129).

E também os sacrifícios que oferecemos a Deus como penitência, para reparar pelos nossos pecados: mais um tempo de oração de joelhos, um pequeno jejum, a visita a uma igreja em dia de semana...; e as dores e doenças físicas, os padecimentos morais, as frustrações que nos fazem sofrer... “Tudo isso para ti, Senhor, unido à tua Cruz, para purificar a minha alma pecadora”.

• Finalmente, as mortificações necessárias para cumprir a Vontade de Deus. A própria oração nos faz ver, quase sempre, o que Deus quer de nós. Para lhe dizer “sim”, temos que dizer “não” a algum gosto, plano ou comodismo pessoal.

Por exemplo: para não deixar de ir à Missa aos domingos; ou para participar de um apostolado ou de um trabalho social em favor dos necessitados; ou para ficar

em casa à disposição dos que precisam do nosso serviço, renunciando a outros planos mais “gostosos”. São coisas que Deus nos pede e as mortificações que elas exigem são as pontes por onde passa o amor.

## capítulo 8

# A oração vocal

### Oração mental e oração vocal

Quando você pensa em Deus e lhe diz coisas íntimas, só com o pensamento e os sentimentos do coração, está fazendo “oração mental”, como já sabe.

Quando você, na Missa, reza as orações litúrgicas (“Confesso a Deus todo-poderoso...”, “Glória a Deus nas alturas...”, “Cordeiro de Deus...”); quando reza o Terço; quando reza o Pai-nosso e a Ave Maria, está fazendo “oração vocal”, mesmo que a faça em silêncio.

Jesus amava e praticava esses dois tipos de oração, e nos ensinou a amá-los e a praticá-los. Basta lembrar o seguinte:

- Com muita frequência, Jesus passava horas – às vezes a noite inteira – conversando a sós com Deus Pai (Lc 6,12), fazendo “oração mental”.

2) Mas fazia também “oração vocal”: rezava os salmos e as orações tradicionais judaicas, quando participava no culto da sinagoga (Mc 6,2) ou nas festas no Templo (Jo 7,1 ss.); e seguia todo o cerimonial litúrgico e as preces e cânticos prescritos, na celebração da Páscoa judaica (Mt 26, 30).

A nós, pede-nos que, como Ele, façamos “oração mental”: «Quando orares, entra no teu quarto, fecha a porta e ora a teu Pai em segredo» (Mt 6,6).

E, ao mesmo tempo, pede-nos que estimemos muito a “oração vocal”. Ele próprio ensinou-nos a mais alta “oração vocal” que existe, o Pai-nosso (Mt 6,9-13), que milhões de cristãos vêm repetindo ao longo dos milênios. E já os primeiros cristãos aprenderam a amar a recitação dos Salmos (At 2,46 e 4,25-26), e a utilizar em suas orações trechos do Evangelho (cântico de Zacarias, Magnificat da Virgem, cântico de Simeão, etc.) e de outros livros da Bíblia.

### Oração espontânea ou “fórmulas”?

Nunca ouviu alguém dizer: “Eu não gosto de recitar fórmulas, eu gosto é de rezar espontaneamente, os pensamentos e os sentimentos devem sair do coração”?

Há muitos que pensam assim. Mas, infelizmente, se esquecem de uma coisa. Do nosso coração sai só o que há realmente dentro dele (não o que não há), e nele há coisas boas e coisas ruins. Pode até ser um coração extremamente “pobre”, vazio de luz e calor divinos e cheio de egoísmo gelado. E então, o que é que vai “sair” daí?

Ora, as orações vocais enriquecem, porque “oferecem”, “colocam” dentro de nós tesouros de pensamentos, de verdades, de palavras, de sentimentos e desejos, que o nosso coração sozinho não possui nem saberia inventar. Bem rezadas, as orações vocais vão metendo tesouros na alma.

Santo Agostinho, por exemplo, recebeu um impulso decisivo para a sua conversão no dia em que se comoveu até as lágrimas, ao participar na basílica de Milão – onde era bispo Santo Ambrósio –, do canto dos Salmos e de hinos litúrgicos compostos por esse santo bispo, que o povo todo sabia de cor. As “orações vocais” fizeram com que a sua alma – alma de um homem extraordinariamente culto e inteligente – ficasse mais cheia de luzes espirituais; despertaram nele, com o auxílio de Deus, sentimentos, pers-

pectivas, alegrias e esperanças que ele, sozinho, não teria sido capaz de conseguir.

Santa Teresa de Ávila conta de uma freira muito santa, que a vida inteira alimentou a sua conversa com Deus quase que exclusivamente com o Pai-nosso; e ela própria, Santa Teresa, escreveu um belo livro (*Caminho de perfeição*) em que dedica muitas páginas a comentar as essa oração vocal que o Senhor nos ensinou.

## Dois perigos

Como rezar bem as orações vocais? Há dois perigos que sempre nos ameaçam e que podem “acabar” com as nossas orações vocais:

- O primeiro é o “perfeccionismo”, ou seja, a ideia de que, se não conseguimos colocar toda a consciência, atenção e sentimento em cada palavra, é melhor não rezar, seria como fazer “oração de papagaio”.

Os que pensam assim se esquecem de uma coisa importante: Jesus afirmou que, se não nos tornarmos simples como crianças, não entraremos no Reino de Deus (ver Mt 18,3). Ora, ninguém pede a uma criança uma atenção total nem uma perfeição de “doutor” na conversa. O que se lhe pede é carinho, amor, e esse existe mesmo que a criança se distraia – não o faz por mal –, e se esqueça de coisas que acabam de lhe dizer.

Como é bonito o que dizia São Josemaria Escrivá: «Sei que te distraís na oração. – Procura evitar as distrações, mas não te preocupes se, apesar de tudo, continuas distraído. – Não vês como, na vida natural, até as crianças mais sossegadas se entretêm e divertem com o que as rodeia, sem atender muitas vezes às palavras de seu pai? – Isso não implica falta de amor nem de respeito; é a mi-

séria e a pequenez própria do filho. – Pois olha: tu és uma criança diante de Deus» (*Caminho*, n. 890).

- O segundo perigo é o contrário: é a frieza, a rotina, o “calo” da alma. É isso o que fazem os que rezam mecanicamente, sem se esforçarem por prestar atenção ao que dizem, nem terem o desejo de melhorar. Esses, como dizia Santa Teresa de Ávila, não fazem oração, «por muito que mexam os lábios». «Esse falar às pressas, sem lugar para a reflexão – diz, citando-a, São Josemaria – é ruído, chacoalhar de latas» (*Caminho*, n. 85).

## O valor da boa vontade

Acabamos de ver que o modo certo de praticar a oração vocal evita tanto o perfeccionismo como a rotina mecânica. Então, o que é que Deus nos pede?

- Primeiro, amor: que saibamos esquecer-nos do nosso egoísmo, que se expressa em frases como as seguintes: “gosto, não gosto de rezar agora”; “tenho vontade, não tenho vontade”; “isso de rezar quando estou cansado é um fardo, não é comigo”.

Santa Teresinha, mesmo em períodos de grave cansaço e dores de cabeça, não se dispensava do esforço por colocar amor na oração vocal: «Algumas vezes – dizia –, quando o meu espírito se encontra numa secura tão grande que me é impossível formar um só pensamento para unir-me a Deus, rezo muito devagar o Pai-nosso e depois a Ave-Maria. Assim rezadas, estas orações encantam-me e alimentam a minha alma...»;

- Segundo, boa vontade: rezar do melhor modo possível naquele momento, ainda que esse “melhor modo” seja bastante imperfeito. Pense que Deus não precisa das nossas obras “perfeitas” – pois Ele pode dar-se a Si mesmo

infinitas obras perfeitas–, mas do nosso amor, desse amor (o “teu” e o “meu”), que só nós lhe podemos dar.

Façamos, portanto, o propósito de valorizar mais as orações vocais: as orações litúrgicas (Missa; para alguns, a Liturgia das Horas); as orações da manhã e da noite; as orações às refeições; o Terço; o Anjo do Senhor; outras devoções sérias aprovadas pela Igreja (ao Coração de Jesus, ao Espírito Santo; à Virgem, nossa Mãe, e aos anjos e santos, nossos intercessores diante do Senhor...).

E não esqueça o que dizia Santo Afonso Maria de Ligório, e que eu vou repetir outras vezes, nestas reflexões: «Quem reza certamente se salva, quem não reza certamente se condena». O *Catecismo da Igreja Católica* assume essa afirmação no n. 2744.

## A oração de súplica: pedir, por quê?

### Sabemos que precisamos pedir

Você, como todos os cristãos, pede coisas a Deus, para si e para outros. Faz bem. Mais ainda, quando pede está fazendo uma coisa que Cristo deseja. Não lembra quantas vezes Ele nos mandou, de maneira até insistente, que fizéssemos oração de petição?

Baste recordar, neste sentido, o Pai-nosso, com toda a sua seqüência de pedidos (o pão de cada dia, o perdão das nossas ofensas, o socorro na tentação, a libertação do mal); e também as afirmações categóricas do Senhor sobre a importância de pedir, como: *Eu vos digo: pedi, e vos será dado; buscai, e achareis; batei, e vos abrirão* (Lc 11,9). *Pedi e recebereis, para que a vossa alegria seja completa* (Jo 16,24).

Nós pedimos, e achamos lógico fazer assim, porque temos consciência de que precisamos da graça, das bênçãos e dos dons de Deus. Sobre isso não há a menor dúvida, pois *toda dádiva boa e todo dom perfeito* – como escreve São Tiago – vêm de cima: descem do Pai das luzes, no qual não há mudança nem mesmo aparência de instabilidade (Tg 1,17).

### Objecções à oração de petição

Mas você sabe que, não poucas vezes, alguns bons

cristãos dizem que não entendem por que devemos pedir. Todos cremos – comentam – que Deus é um Pai que nos ama e que, como diz Jesus, *sabe o que vos é necessário, antes mesmo que vós o peçaís?* (Mt 6,8). Então, por que pedir – perguntam –, se Ele já sabe de antemão o que precisamos, e é bom, e é todo-poderoso e quer o nosso bem...?

Além disso, acrescentam: Se, como diz São Tiago, em Deus *não há mudança nem instabilidade*, não será pretensão nossa esperar que “mude”, por causa da nossa oração, e nos conceda o que nós – e não Ele – desejamos? Não seria mais perfeito dizer simplesmente *Seja feita a vossa vontade?* E alguns concluem, então: Por isso eu não peço nada, só agradeço e me abandono em Deus? (atitude que, seja dito de passagem, também adotaram grandes santos, *durante algumas temporadas* – inspirados por Deus –, e só depois de terem feito e de fazerem depois uma intensa e contínua oração de petição).

Tudo o que essas pessoas dizem sobre a bondade, o poder e a ciência de Deus é verdade, mas as conclusões que tiram não estão certas. Em todo o caso, não há dúvida de que estão colocando um problema difícil: Como combinar essas verdades sobre a bondade e a ciência de Deus com o fato de que o próprio Deus mande pedir, e pedir sem cansaço: É necessário rezar sempre, sem esmorecer (Lc 18,1)?

Seria absurdo achar que fomos nós, agora, os que “descobrimos” essa aparente contradição. Já foi descoberta faz muitos séculos pelos antigos cristãos, e os dois maiores teólogos católicos, Santo Agostinho e Santo Tomás de Aquino, estudaram a questão amplamente e chegaram a idênticas conclusões.

Como eles dizem (e eu apenas vou resumir), é verdade que nós não precisamos de rezar para “informar” Deus

sobre as nossas necessidades, porque Ele já as conhece muito bem; e também é verdade que seria absurdo pretender “dobrar” Deus, fazendo com que mude” a sua vontade, e se deixe “dominar” pela nossa. Então, por que devemos pedir? A resposta a isso é dupla, e cheia de sentido para quem tiver a perspectiva da fé, para a nossa vida prática, a fim de compreendermos que nunca devemos relegar a oração de petição para um segundo plano, antes devemos considerá-la sempre uma necessidade espiritual básica, uma parte essencial da vida interior do cristão.

## A dupla resposta

- Por que devemos pedir?

Seria suficiente esclarecer que devemos pedir porque Deus assim o manda. Lendo a Bíblia, não há dúvida de que Ele assim o quer.

Mas é lógico que nos perguntemos: Por que o quer? Pense numa coisa: Deus, doador de todas as graças, sabe infinitamente melhor do que nós qual é a melhor maneira de nos fazer chegar com proveito os seus dons. Por isso, a sabedoria divina – que muitas vezes não alcançamos a compreender – determinou que um dos grandes canais que deviam trazer-nos as graças do Céu fosse a oração de súplica (os outros canais são os Sacramentos e o mérito sobrenatural das obras boas, praticadas no amor de Deus).

- Embora isso seja claro, pode vir à mente outra pergunta: Por que Deus escolheu precisamente esse canal da oração de súplica? Poderíamos responder: “Ele sabe das coisas muito melhor do que nós”. Está certo. Mas a Sagrada Escritura, através da qual Deus nos fala, traz luzes a esse respeito, que os santos souberam enxergar e que nós podemos também, pelo menos, vislumbrar.

Santo Tomás no seu *Compêndio de Teologia* (Liv. II, cap. 2) explica que, ao orar pedindo a Deus os seus dons, estamos reconhecendo com *humildade* as nossas limitações, as nossas necessidades e insuficiências, e nos voltamos para Deus, rezando *cheios de fé*, colocando só nEle a nossa esperança. Assim – diz o santo –, ao pedir, cultivamos as condições imprescindíveis para podermos alcançar os dons de Deus: a *humildade* e a *fé*. Esta é uma resposta baseada na Bíblia, na Palavra de Deus, pois ela nos ensina, constantemente, que só as virtudes da humildade e da fé deixam a alma preparada para receber os benefícios divinos. A humildade e a fé são como dois batentes necessários para que a porta do nosso coração se abra a Deus.

Só a título de amostra, vou lembrar-lhe alguns ensinamentos da Sagrada Escritura a esse respeito. São Pedro e São Tiago, por exemplo, citam uma frase do Antigo Testamento, do livro dos Provérbios (Prov 3,34), que querem gravar profundamente na alma dos primeiros cristãos: *Deus resiste aos orgulhosos, mas dá a sua graça aos humildes* (1Pedr 5,5; Tg 4,6). A necessidade da humildade, para receber a graça, fica claríssima. Pois bem, pedir é próprio dos humildes, só sendo humildes pediremos de coração.

Quanto à necessidade da fé, bastaria citar os inúmeros trechos dos Evangelhos em que Cristo faz depender da fé a concessão das graças: Ó mulher, grande é a tua fé! Seja-te feito como desejas, diz a uma pagã que pede insistentemente a cura da filha (Mt 15,28); e igualmente ao Centurião romano, que pede a cura de seu servo: *Vai, seja-te feito conforme a tua fé* (Mt 8,13). Pelo contrário, aos seus conterrâneos de Nazaré recrimina-lhes a falta de fé que os tornava fechados aos dons de Deus: *Por causa da falta de fé deles, operou ali poucos milagres* (Mt 13,58).

Os primeiros cristãos acolhiam essas verdades sem

a mínima dúvida. Neste sentido, é significativo que o texto mais antigo do Novo Testamento, a primeira Carta de São Paulo aos Tessalonicenses, termine dizendo, como algo óbvio e necessário: *Vivei sempre contentes. Orai sem cessar!* (1 Tes 5,16-17).

Que conclusão vamos tirar, então, desta nossa reflexão? Penso que será a de rezar mais. Faz-nos muita falta. Mas é preciso pedir bem. É disso que vamos tratar com mais detalhe na próxima meditação.

## capítulo 10

# A oração de súplica: o que devemos pedir?

### Saber pedir bem

Quero repisar o que dizia na introdução: estas reflexões não são aulas de doutrina, mas conselhos práticos, embora procuremos que a doutrina esteja na base de tudo o que dizemos.

Digo-lhe isto porque não vamos meditar sobre todos os aspectos da oração de petição. Além do que já foi dito na palestra anterior, quero recordar-lhe apenas algumas qualidades que fazem com que oração de súplica seja boa..., pois poderia ser má.

São Tiago diz que, de fato, podemos pedir mal: *Não alcançais, porque não pedis. Pedis e não recebeis, porque pedis mal, com o fim de satisfazerdes as vossas paixões* (Tg 4, 2-3).

### O coração de todos os pedidos

São Tiago afirma que reza mal quem pede a Deus que lhe satisfaça os desejos e ambições egoístas, que satisfaça as suas paixões (orgulho, avareza, inveja, ânsia de sucesso e glória, soluções cômodas, bênçãos para negócios pouco limpos, sensualidade, etc.). Não é cristão usar Deus como «ajudante», como «criado» a nosso serviço, pedindo-lhe que nos conceda o que as nossas paixões egoístas almejam e que não é santo.

Jesus, quando fala da oração de petição, diz que, assim como um pai não vai dar uma pedra ao filho que lhe pede pão, nem uma cobra ao que lhe pede peixe, da mesma forma o nosso Pai celeste dará coisas boas aos que lhe pedirem (Mt 7,11).

Que quer dizer com essa expressão, *coisas boas*? Ele mesmo o esclarece em outro lugar paralelo: *Se vós, sendo maus, sabeis dar boas coisas aos vossos filhos, quanto mais o vosso Pai celestial dará o Espírito Santo aos que lhe pedirem* (Lc 11,13).

Quer dizer que o coração da nossa oração de petição, aquilo que “sempre” deve ser pedido a Deus (mesmo quando Lhe pedimos coisas materiais) é a graça do Espírito Santo, que nos santifica e nos faz capazes de viver e amar como filhos de Deus.

Para que foi que Cristo enviou o Espírito Santo, fruto da sua morte redentora na Cruz? Para nos tornar filhos de Deus, capazes de amar a Deus e ao próximo, com a força desse Amor em pessoa que é o Espírito Santo. O amor que o Espírito Santo derrama nos nossos corações (cf. Rm 5,5) – ensina São Paulo – é a essência da perfeição (Col 3,14). E é também o Espírito Santo quem nos leva à verdade completa sobre Deus, os homens, o mundo e seus problemas (Jo 16,13).

### Seja feita a vossa vontade

Podemos, pois, pedir tudo o que seja honesto e bom, desde que esteja subordinado ao maior bem, que é a nossa santificação e a dos nossos irmãos.

Por isso, na entranha de toda a súplica dirigida a Deus, você – e eu, todos – deve colocar o pedido primordial: *Seja feita a vossa vontade, assim na terra como no Céu*



(Mt 6,10). Muitos bons cristãos, pedem, e pedem muito – e, nisso, fazem muitíssimo bem –, mas sempre acrescentam: “Se isto for, Senhor, da vossa vontade”. Rezar assim é ótimo. Essa foi a oração de Cristo no Horto, a mais perfeita de todas as orações: *Abá (Pai!), afasta de mim este cálice; contudo, não se faça o que eu quero, mas o que tu queres* (Mc 14,38).

Na realidade, como diz São Paulo, *nós não sabemos o que devemos pedir..., mas o Espírito mesmo intercede por nós com gemidos inefáveis* (Rm 8, 26). É uma maravilha! Podemos pedir a Deus, com simplicidade, tudo o que for honesto e bom: saúde física e espiritual; forças para enfrentar um problema determinado, e – se possível – que Deus afaste esse problema; o pão material, recursos para o sustento próprio e da família; o Pão espiritual; o bem da Igreja; a paz do mundo; o bem comum do país...

Se fizermos esses pedidos como bons filhos de Deus, enquanto nós rezamos, o Espírito Santo, dentro do nosso coração, vai *intercedendo por nós*, fazendo com que o nosso pedido obtenha o resultado que mais nos convém (mesmo que, às vezes, seja o contrário do que pedimos explicitamente, como os pais que amam os filhos têm que recusar-lhes com frequência o que pedem, porque lhes faria mal).

Não se esqueça, porém, de que, mesmo que Deus demore a responder de um ou outro jeito, mesmo que pareça que não nos escuta, há muitas graças divinas que estão vinculadas à nossa oração. Quem reza, sempre recebe! (*Pedi e recebereis*). Ai de nós, se não rezamos! Aquele que não reza, pode frustrar o plano de Deus a seu respeito (cf. Lc 7,30). Mais uma vez convirá lembrar a frase famosa de Santo Afonso: «Quem reza certamente se salva, quem não reza certamente se condena».

## Rezar uns pelos outros

Nesta reflexão, queria ainda lembrar-lhe, mesmo que seja brevemente, a grande importância que tem a oração de petição pelos outros. O Senhor nos vê como filhos que constituem a *família de Deus* (Ef 2,19), família que deve estar unida e solidária como o estavam entre si os primeiros cristãos, de quem dizem os Atos dos Apóstolos: *Unidos de coração, frequentavam todos os dias o templo... Perseveravam...na oração* (cf. At 2,42.46).

Espiritualmente, mais ainda do que materialmente, uns dependemos dos outros. Formamos um só corpo, o Corpo Místico de Cristo; e, como diz ainda São Paulo, *o olho não pode dizer à mão: eu não preciso de ti* (1 Cor, 12,21). Todos precisamos de todos. Todos temos que apoiar-nos na oração dos outros. Os outros devem poder apoiar-se na nossa oração. A Igreja viveu isso intensamente desde o começo.

Após a primeira prisão de Pedro, por exemplo, todos os “irmãos” rezavam unanimemente: *Agora, Senhor, olhai para as suas ameaças e concedei aos vossos servos que, com todo desassombro, anunciem a vossa Palavra* (At 4,29). Da mesma forma, São Paulo, que em todas as suas cartas pede orações, escrevia aos romanos: *Combatei comigo, dirigindo vossas orações a Deus por mim* (Rm 15,30).

Mais ainda, além de rezarmos pelos outros cristãos, membros do Corpo Místico de Cristo, é preciso rezar muito também pelos que não conhecem ou conhecem mal a Deus, pelos que o combatem ( cf. At 7,60; Rm 12,14, etc.), e até mesmo pelos que se empenham em ser os nossos “inimigos”, nos odeiam e nos perseguem (Mt 5,44).

Para terminar, queria lembrar-lhe uma consideração que fazia São Josemaria. Dizia que muitas coisas no mun-

do não andam bem «porque poucos rezam; e os que rezam, rezam pouco». Deus faça que nós não estejamos entre esses “rezadores anêmicos”.

capítulo 11

## Como meditar o Evangelho: a lectio divina

### Beber das fontes de Cristo

Um dia em que Jesus se encontrava em Jerusalém, participando da grande festa dos Tabernáculos, estando de pé, exclamou: “Se alguém tiver sede, venha a mim e beba. Quem crê em mim..., do seu interior jorrarão rios de água viva” (Jo 7, 37-38).

São palavras que lembram uma antiga profecia de Isaías: *tirareis água com alegria das fontes da salvação* (Is 12,3).

O próprio Evangelho explica que essas “águas” significam o Espírito Santo *que haviam de receber os que cressem nele* (Jo 7,39). O Espírito Santo, que inundava a alma de Cristo, é a luz, o amor, a força que Jesus envia aos corações dos fiéis.

Há muitas “fontes de água viva” (cf. Jo 4,10) que brotam da Redenção realizada por Jesus: os sete Sacramentos, a oração cristã, a união com Deus pelos atos de amor, de caridade ... Hoje, na nossa reflexão, vamos olhar apenas uma delas: a *lectio divina*, a meditação da Bíblia, e concretamente a meditação do Santo Evangelho, cume e síntese de toda a Palavra de Deus.

## As quatro fontes

Você conhece bem o rio de águas vivas que é o Evangelho? Um único rio formado por quatro fontes: os Evangelhos escritos por São Mateus, São Marcos, São Lucas e São João. Encontra-os facilmente em qualquer boa edição da Bíblia completa, ou do Novo Testamento, que é a parte cristã da Bíblia.

E que águas vivas encontramos nos Evangelhos? Eles narram – de modo simples e tocante – a vida de Jesus, o Filho de Deus feito Homem, e nos transmitem a riqueza inesgotável dos seus exemplos e das suas palavras, dos seus ensinamentos (ver Jo 21,25).

Os apóstolos chamavam a Jesus “mestre” (*rabi*), mas ele não é apenas um grande mestre, o maior mestre humano. Jesus é Deus, é o Verbo (a Palavra), o Filho de Deus, a segunda pessoa da Santíssima Trindade, que se fez homem no seio da Virgem Maria.

Lembremos o que nos diz São João: *O Verbo era Deus... Nele havia a vida, e a vida é a luz dos homens... O Verbo se fez carne e habitou entre nós... (cf. Jo 1, 1 ss.). Era a verdadeira luz que, vindo ao mundo, ilumina todo homem (Jo 1,9).*

Esta “luz” e esta “vida” são os tesouros as que nós encontramos nos quatro Evangelhos (e em todo o Novo Testamento, que é, todo ele, uma irradiação da luz do Evangelho). Como achamos esses tesouros?

- “Vendo” neles Jesus, pois os Evangelhos nos mostram um “retrato” de Cristo. Ao apóstolo Filipe, que na Última Ceia pediu a Cristo que lhes mostrasse Deus Pai, o Senhor respondeu: *Há tanto tempo que estou convosco, e ainda não me conheces? Aquele que me viu, viu também o Pai (Jo 15,9).*

Será que Jesus não nos poderia dizer a mesma coisa? Você já procurou “enxergar” no Evangelho a Cristo, Deus feito homem, que é a imagem visível de Deus invisível e que, por isso, nos dá a luz divina para todas as coisas da vida? (Cf. Jo 1, 14; Jo 8,12 e Col 1,15).

- “Ouvindo” (isto é, lendo e meditando) os “ensinamentos” de Jesus no Evangelho. Ao ler o Evangelho escutamos o próprio Cristo: palavras que, saindo dos seus lábios, Ele dirige pessoalmente a cada um de nós. *As minhas palavras são vida (Jo 6,64).* Se as “ouvirmos”, se as acolhermos, a nossa vida mudará.

Num momento de crise, em que muitos abandonaram Cristo, Jesus perguntou aos Apóstolos: *Quereis vós também retirar-vos? Pedro tomou a palavra e disse o que o nosso coração deveria estar dizendo continuamente a Jesus: Senhor, a quem iríamos nós? Só tu tens palavras de vida eterna! (Jo 6, 67-68).*

## A vida que nasce das fontes

Convença-se de que a nossa vida precisa, mais do que do ar que respiramos, das palavras de Jesus (e de seus exemplos, que são também “palavras”). Só elas nos fazem viver de verdade, só elas nos ajudam a transformar em “vida autêntica”, eterna, cada instante da nossa existência:

- Se tivermos dúvidas sobre o que fazer, sobre as soluções a adotar na vida, Jesus nos dirá: *Eu sou o Caminho (Jo 14,6).* E, aprendendo a meditar o Evangelho, não demoraremos muito a ganhar facilidade para captar – com a ajuda do Espírito Santo – a resposta que Jesus nos quer dar para aquele caso concreto: “Segue este caminho, faz isso e não aquilo”.

- Se duvidarmos sobre a verdade, neste mundo de

ideias confusas e interpretações conflitantes, Jesus nos dirá: *Eu sou a Verdade* (Id.), e, ao meditarmos sobre o Evangelho, fará brilhar na nossa alma a luz nítida da Verdade que Ele transmitiu à sua Igreja e que, através dela, faz brilhar sobre cada um de nós.

- Se sentirmos a vida vazia, se perdermos o sentido da nossa existência, se acharmos que tudo nos desencanta, que tudo se desgasta, que tudo murcha, Jesus nos dirá: *Eu sou a Vida* (Id.), e, ao meditarmos o Evangelho, Ele nos fará ver panoramas de renovação de vida, ideais novos, possibilidades belíssimas até então insuspeitadas. E saborearemos a promessa de Jesus: *Eu vim para que tenham vida, e atenham em abundância* (Cf. Jo 10,10).

Terminemos aqui estas considerações introdutórias, que são uma primeira reflexão sobre “como meditar o Evangelho”.

## Como meditar o Evangelho: os primeiros passos

Como início do comentário sobre maneiras práticas de aproveitar a leitura do Evangelho, será bom lembrar que as pessoas que estão dando os primeiros passos – iniciando-se na vida espiritual –, podem encontrar-se em duas situações:

- Serem pessoas que, mesmo tendo sido batizadas, nunca leram os Evangelhos (a não ser de modo muito esporádico e fragmentário) e não conhecem quase nada da vida de Jesus: não saberiam contá-la aos outros (por exemplo, aos filhos);

- Pessoas que conhecem a vida de Cristo e já leram os quatro Evangelhos ou boa parte deles – talvez na escola, ou na preparação para a primeira Comunhão e para a Crisma –, mas que depois abandonaram a prática cristã ou passaram a vivê-la por mero hábito e rotina e, por isso, esqueceram-se de muitas coisas, e bem pouco aprofundaram.

### Os primeiros passos

Se você se encontra no primeiro caso, ou seja, se tem de partir quase (ou sem quase) da estaca zero, penso que podem ser úteis os seguintes conselhos:

- Em primeiro lugar, compre (se não o tem) um exemplar de uma edição correta da Bíblia ou do Novo Testamento (aconselhando-se antes), de preferência uma edição

que contenha introduções a cada Evangelho e notas explicativas. Essas notas, em geral, costumam ser breves, mas quase sempre ajudam: por exemplo, as das edições da Bíblia da CNBB, da editora Ave Maria, da Bíblia de Jerusalém (Ed. Paulinas), da Bíblia de Aparecida, da Difusora Bíblica portuguesa, da Liga dos Estudos Bíblicos (Ed. Loyola).

Se desejar explicações e notas extensas de grande valor, você poderá encontrá-las no volume “Os Evangelhos” da Bíblia de Navarra, traduzida ao português e publicado pelas Edições Theologica de Braga (Portugal).

- Em segundo lugar, como já lhe recomendava ao falar da meditação em geral, reserve todos os dias um horário e um lugar bem definidos, e dedique, pelo menos, uns cinco ou dez minutos à leitura pausada e meditada do Evangelho.

- Em terceiro lugar (em bastantes casos, isto deveria estar “em primeiro lugar”), procure adquirir e ler uma boa “Vida de Cristo”, que muitas vezes precisará ser o “primeiro passo” necessário para você entender melhor os Evangelhos. Eu costumo recomendar a “Vida de Jesus” de Justo Pérez de Urbel, publicada no Brasil pela Ed. Quadrante. Parece-me muito adequada, pela sua clareza, pelo estilo ameno e pelo caráter didático, mas isso é apenas uma sugestão pessoal: em matéria de preferências, só lhe posso dizer “eu gostei, para mim foi útil”.

- Em quarto lugar (embora essa ordem não seja matematicamente rigorosa!), leia completos, em sequência, do começo ao fim, cada um dos Evangelhos – não abrindo-os ao acaso nem dando só “bicadinhas” –, e siga a ordem em que eles se encontram na Bíblia: Mateus, Marcos, Lucas e João. E, uma vez terminado o ciclo completo, repita-o várias vezes, do primeiro capítulo de Mateus ao último de João (isso pode levar anos, o que é bom; muitos seguem

com proveito esse sistema a vida inteira). Embora não esteja falando dos outros livros do Novo Testamento (Atos dos Apóstolos, Cartas de São Paulo, etc.), quase tudo quanto aqui dizemos pode aplicar-se também à leitura desses outros livros sagrados.

- Em quinto lugar, procure ler tendo uma agenda ou caderninho ao lado, e vá anotando aí a referência aos trechos que quer gravar melhor, e aos que não compreendeu, para meditá-los outro dia ou para poder consultar a alguém competente que possa esclarecê-lo.

Como provavelmente já sabe, os livros da Bíblia publicam-se divididos em “capítulos” e “versículos” e, para anotá-los e citá-los, utilizam-se abreviações, que as próprias edições da Bíblia explicam; assim, por exemplo, a citação Mc 7,24 significa: Evangelho de São Marcos, capítulo 7, versículo 24; e a referência Jo 6,66-71 significa: Evangelho de São João, capítulo 6, versículos 66 a 71.

- Em sexto lugar, não se obrigue a ler uma quantidade determinada de páginas ou de frases, de versículos, por dia. O importante é ler devagar, assimilar e tirar proveito. Assim, um dia pode ficar dez minutos lendo, relendo e meditando só dois versículos (veja, por ex., Jo, 13,34-35), e outro dia pode precisar de ler várias páginas (por ex., Lc 2,1-20).

- Em sétimo lugar, não “encalhe” nos trechos difíceis ou “desconcertantes”, não fique gastando tempo tentando decifrá-los, mas passe para os seguintes (anote os difíceis, como dizia acima, e peça esclarecimentos a quem conheça melhor a Bíblia). Pelo contrário, pare, medite, releia e saboreie com vagar os trechos que mais lhe atinjam a inteligência e o coração, aqueles que lhe fazem pensar: “Como é claro, agora entendo!”, “Que maravilha”!;

• Com a leitura bem feita, e pedindo luz ao Espírito Santo, pouco a pouco perceberá que se acende em você o amor a Cristo, um amor que chegará a ser entusiasmo. Depois, esse amor despertará a uma grande fome de conhecê-lo melhor, e soprará sobre a chamazinha inicial, que se tornará cada vez maior.

Com o Evangelho acontece como com uma magnífica paisagem que amanheceu coberta de neblina; primeiro, nada se enxerga; aos poucos, o sol vai dissipando a cerração: começam a ver-se alguns perfis de árvores, casas e montanhas, ainda sob uma luz confusa; mas, horas depois, tudo vai ficando claro, até que, a pleno sol, a paisagem se mostra com um deslumbramento de beleza e esplendor.

## Como meditar o Evangelho: os segundos passos

### Os “segundos passos”

A maior parte dos conselhos do capítulo anterior sobre os “primeiros passos” também podem ser úteis para os que querem dar os “segundos passos”, ou seja, para os que já conhecem os Evangelhos, mas nunca se aprofundaram neles.

Como é que se nota que já estamos dando os “segundos passos”? Eu diria que se percebe em duas coisas: no “espelho” e no “farol”. Bem. Isso precisa de uma explicação, que vamos ver a seguir.

### O “espelho”

Tudo vai bem quando meditamos o Evangelho com tanto interesse e atenção, que –com a ajuda do Espírito Santo – começamos a ver-nos retratados nele, como num espelho (Lembra-se que já usamos antes essa imagem?). O que Jesus diz e faz é como o fundo de um espelho, que nos ajuda a enxergar claramente, por contraste, as nossas falhas e o que nós deveríamos fazer.

Assim, por exemplo, quando lemos as seguintes palavras: «Não julgueis e não sereis julgados; não condeneis e não sereis condenados; perdoai e sereis perdoados», percebemos duas coisas:

• Jesus vivia assim: não julgava nem condenava, mas compreendia, ajudava, corrigia com carinho e perdoava (leia, por ex. Lc 7,36-50; Jo 8,1-11; Mt 9, 10-13; Lc 15,1-32).

• E eu? Eu sei compreender os outros? Faço facilmente maus juízos? Caio logo na crítica interior e na suspeita? Procuo perdoar quanto antes os que me ofendem?

As conclusões vêm facilmente ao coração e à cabeça: “Jesus, perdoa-me tantos maus juízos e críticas! Jesus, ajuda-me a ver primeiro, como Tu, o lado bom das pessoas!”

Outro exemplo. Imagine que lemos estas palavras de Jesus: «Guardai-vos de fazer as vossas boas obras diante dos homens, para serdes vistos por eles» (Mt 6,1), e logo percebemos que:

• Jesus fazia assim, não era vaidoso. Tudo fazia pelo bem dos outros, e detestava o exibicionismo. Por isso, mesmo depois de ter feito milagres, pedia: *Vê que não o digas a ninguém* (Mc 1,44). E, na Paixão não andou proclamando que Ele era Deus, nem que sofria horrivelmente. Aceitou ser ignorado e desprezado.

• E nós? Agimos da mesma forma quando estamos a sós ou apenas com a família que quando estamos na vida social, ou seja, quando outros nos veem e queremos ficar bem, fazer boa figura a seus olhos? Sabemos fazer o que é certo porque Deus assim o quer, mesmo que os outros nem reparem, nem fiquem sabendo nunca e, portanto, não possam agradecer-nos?

Com isso percebemos que há muita vaidade na nossa vida, excessiva preocupação com a nossa imagem. E então pedimos: “Jesus, perdoa a minha falta de humildade. Ajuda-me a ter intenção reta e a fazer as coisas bem feitas só porque são certas, porque são as coisas que Tu me pedes e a minha consciência me indica que são o meu dever”.

## O “farol”

Outro sinal de que estamos já nestes “segundos passos” acende-se quando a meditação do Evangelho, além de ser um espelho que ressalta as nossas falhas, é um farol que nos mostra os caminhos do amor cristão e nos incentiva a segui-los, com o desejo de progredir cada vez mais.

Você lê, por exemplo, a cena do lava-pés na Última Ceia (Jo 13, 2-17), e vê Jesus humilde, aos pés dos Apóstolos, prestando-lhes um serviço próprio de escravos, e dizendo-lhes depois: *Eu vos dei exemplo para que, assim como eu vos fiz, assim façais vós também. Se compreenderdes essas coisas, sereis felizes se as praticardes.*

Pode ser que, ao lermos essa cena do lava-pés, nos venha à memória aquele trecho paralelo do Evangelho em que Jesus nos pede: *O que quiser ser entre vós o primeiro, faça-se vosso servidor*, e em que declara ao mesmo tempo que *Ele veio ao mundo não para ser servido, mas para servir e dar a sua vida para redenção de muitos* (Mt 20,27-28).

Por pouco que meditemos isso tudo, o nosso coração, primeiro, se envergonhará e, depois, arderá em desejos de ter mais generosidade: “Meu Deus, como fui egoísta até agora! Tenho estado quase sempre voltado para mim, para os meus interesses, para os meus gostos, para o que quero quer os outros me deem... Eu te peço, por favor, que me dê um coração como o de teu Filho Jesus, generoso, aberto aos demais, pronto para ajudar, disposto a ser útil, material e espiritualmente, aos demais”.

## Como num filme

São Josemaria Escrivá, que ensinou inúmeras almas a amar e meditar o Evangelho, dizia: «Não basta ter uma ideia geral do espírito de Jesus, mas é preciso aprender

dEle pormenores e atitudes».

E, para isso, dava o seguinte conselho: «Quando amamos uma pessoa, desejamos conhecer até os menores detalhes da sua existência. É por isso que temos que meditar a história de Cristo, porque é preciso que a conheçamos bem, que a tenhamos toda inteira na cabeça e no coração, de modo que, em qualquer momento, sem necessidade de livro algum, fechando os olhos, possamos contemplá-la como num filme, de forma que, nas mais diversas situações da nossa existência, acudam à memória as palavras e os atos do Senhor» (É Cristo que passa, n. 107).

Isso é possível? Sim! Desde que nos decidamos a ler e meditar diariamente os Santos Evangelhos, e peçamos luz ao Espírito Santo para compreendê-los.

## Como meditar o Evangelho: o terceiro passo

### O “terceiro passo”

Quem já achou no Evangelho o “espelho” do exemplo de Jesus, e achou também o “farol” que ilumina os caminhos da vida, não fica satisfeito com isso, tem fome de aprofundar cada vez mais no conhecimento e no amor de Jesus. E é aí que sente a necessidade de dar um “terceiro passo”.

Em que consiste esse novo passo? Consiste na “contemplação” de Jesus Cristo, que tem, entre outras, estas manifestações:

- Ânsia cada vez maior de olhar sem cansaço e de aprofundar com amor cada vez maior na figura, no coração de Jesus. Isso era o que fazia, lá na sua casa de Betânia, Maria, a irmã de Marta, sentada aos pés de Nosso Senhor, sem se cansar de olhá-lo e de ouvi-lo (Lc 10,38-42).

- Desejo de meditar as passagens do Evangelho, “vivendo-as”, não como coisa do passado, mas como realidades atuais. “Viver”, por exemplo, o nascimento de Cristo, a sua pregação e os seus milagres, o carinho de seus Apóstolos e amigos, a Paixão e a Morte, a alegria da Ressurreição...

Veja o que diz a esse respeito o *Catecismo da Igreja Católica*: «A contemplação é o “olhar” de fé fixo em Jesus, “Eu olho para Ele e Ele olha para mim”, dizia o camponês



de Ars, em oração diante do Sacrário» (n. 2715). «Tudo o que Cristo é, tudo o que fez e sofreu por todos os homens participa da eternidade divina, e por isso abraça todos os tempos e em todos se torna “presente”» (n. 1085).

Quer dizer que, de uma maneira não visível mas real, Jesus nasce “agora”, vive “agora”, dá a vida por mim “agora”... uma vez que todos os mistérios da sua vida estão ligados para sempre à sua presença real na Eucaristia: à Santa Missa de cada dia e ao sacrário.

- Fome de falar com Jesus vivo, de lhe dizer que o amamos, de agradecer-lhe tudo, de desabafar e chorar reclinados no seu Coração, de pedir-Lhe coisas com confiança, de “consolá-lo”, de tê-lo como companheiro, tal como os discípulos de Emaús (Lc 24, 13 ss.).

### Como mais um personagem

Todos os santos “contemplaram” assim o Evangelho. Nos nossos dias, um guia experiente para essa contemplação é São Josemaria Escrivá. Veja como nos ensina a ser contemplativos (falo apenas do que ele comenta sobre a leitura e meditação do Evangelho, pois também ensinava a ser contemplativos durante o dia inteiro).

«Misturai-vos com frequência – dizia – entre os personagens do Novo Testamento. Saboreai aquelas cenas comovidas em que o Mestre, Jesus, atua com gestos divinos e humanos, ou relata com modos de dizer humanos e divinos a história sublime do perdão, do Amor ininterrupto que tem pelos seus filhos» (*Amigos de Deus*, n. 216).

«O meu conselho – acrescentava – é que, na oração, cada um intervenha nas passagens do Evangelho como mais um personagem. Primeiro, imaginamos a cena ou mistério, que servirá para nos recolhermos e meditar. De-

pois empregamos o entendimento para considerar este ou aquele traço da vida do Mestre: seu Coração enternecido, sua humildade, sua pureza, seu cumprimento da Vontade do Pai. Depois, contamos-lhe o que nos costuma acontecer nessas matérias, o que sentimos, o que nos está acontecendo. É preciso permanecermos atentos, porque talvez Ele nos queira indicar alguma coisa: e surgirão essas moções interiores, o cair em si, essas reconvenções» (*Ibidem*, n. 253).

### Exemplos vivos

Quer ver alguns exemplos vivos da forma em que São Josemaria praticava essa contemplação? Vou dar-lhe apenas três:

- Meditação do Natal. Metia-se na gruta de Belém e contemplava, pasmado, Jesus recém-nascido, com Maria e José. Então fazia-se criança e “introduzia-se” dentro da cena. Aproximava-se de José, puxava-lhe da manga e lhe pedia que o deixasse pegar nos braços o Menino Jesus: «Que bom é José! Trata-me como um pai a seu filho. Até me perdoa, se tomo o Menino em meus braços e fico, horas e horas, dizendo-lhe coisas doces e ardentes! E beijo-O, e O embalo, e canto para Ele, e lhe chamo Rei, Amor, meu Deus, meu único, meu Tudo! (*Santo Rosário*, 3º mistério de Gozo)».

- A Paixão de Jesus. Acompanhava Jesus, passo a passo, pela Via dolorosa, bem pertinho de Maria e de João. E, quando via, por exemplo, Jesus cair pela terceira vez sob o peso da Cruz, rasgava o coração: «Meu Deus! Que eu odeie o pecado e me una a Ti, abraçando-me à Santa Cruz para cumprir por minha vez a tua Vontade amabilíssima...» (*Via Sacra*, 9ª Estação).

- A Ressurreição. Imaginava-se criança e unia-se à

alegria de Nossa Senhora, dos Apóstolos, das Santas mulheres, quando Jesus lhes apareceu ressuscitado. E incentivava os que o ouviam ou liam seus escritos a participar da cena juntamente com ele, com palavras como estas: «Apareceu a sua Mãe Santíssima. Apareceu a Maria de Magdala, que está louca de amor. E a Pedro e aos demais Apóstolos. E a ti e a mim, que somos seus discípulos e mais loucos que Madalena. Que coisas lhe dissemos! Que nunca morramos pelo pecado; que seja eterna a nossa ressurreição espiritual. E, antes de terminar..., beijaste as chagas dos seus pés..., e eu, mais atrevido – por ser mais criança –, pus os meus lábios no seu lado aberto (Santo Rosário, 1º mistério de Glória)».

## Um as palavras de Bento XVI

Esses conselhos e experiências de São Josemaria estão em sintonia plena com a grande Tradição da Igreja sobre a *lectio divina*, que vem dos primeiros séculos e chega ininterruptamente até hoje.

Podemos verificá-lo lendo a Exortação Apostólica *Verbum Domini*, de 2010, onde o Papa Bento XVI faz um apelo aos fiéis católicos para que pratiquem hoje a *lectio divina*, ao mesmo tempo que a explica com estas palavras:

«Começa com a leitura (*lectio*) do texto, que suscita a interrogação sobre um autêntico conhecimento do seu conteúdo: *o que diz o texto bíblico em si?*

»Segue-se depois a meditação (*meditatio*), durante a qual nos perguntamos: *que nos diz o texto bíblico?* Aqui cada um, pessoalmente mas também como realidade comunitária, deve deixar-se sensibilizar e pôr em questão, porque não se trata de considerar palavras pronunciadas no passado, mas no presente.

»Sucessivamente chega-se ao momento da oração (*oratio*), que supõe a pergunta: *que dizemos ao Senhor, em resposta à sua Palavra?* A oração enquanto pedido, intercessão, ação de graças e louvor é o primeiro modo como a Palavra nos transforma.

»Finalmente, a *lectio divina* conclui-se com a contemplação (*contemplatio*), durante a qual assumimos como dom de Deus o seu próprio olhar, ao julgar a realidade, e interrogamo-nos: *qual é a conversão da mente, do coração e da vida que o Senhor nos pede?*

»Há que recordar ainda que a *lectio divina* não está concluída, na sua dinâmica, enquanto não chegar à ação (*actio*), que impele a existência do fiel a doar-se aos outros na caridade» (Cf. *Verbum Domini*, n. 87).

Ao chegarmos a este ponto, talvez sintamos que nos falta muito para dar esse “terceiro passo”. Não desanimemos. Aproximemo-nos de Nossa Senhora e peçamos-lhe que, como boa Mãe, nos ensine a contemplar e a viver com Ela as maravilhas da vida de seu Filho.

## capítulo 15

# O exame de consciência

### Vigiar e orar

Você se lembra de que, no Horto da Oliveiras, quando Jesus fez um intervalo na sua oração e foi ver se os Apóstolos o acompanhavam, achou-os dormindo. Com pena, disse a Pedro: *Não pudeste vigiar uma hora comigo?* E a todos: *Vigiai e orai, para não entrardes em tentação* (Mt 26,40-41)?

Uma das melhores maneiras de “vigiar”, como Jesus nos pede, é fazer todos os dias o *exame de consciência*: um balanço do nosso dia diante de Deus, cheio de sinceridade, que se pode resumir nas três perguntas que São Josemaria às vezes aconselhava: «O que fiz bem? O que fiz mal? O que poderia fazer melhor amanhã?».

Talvez você me diga: “Eu já tentei fazer esse exame, mas é complicado. Não sei por onde começar e, além disso, à noite estou cansado e não consigo pensar”.

Tem razão. Não é fácil. Por isso, talvez possam ajudá-lo algumas sugestões práticas. Vamos ver.

### Algumas sugestões

- Para começar, três ideias claras. Primeira: o exame deve ser simples e breve (podem bastar três ou quatro minutos), nunca complicado. Segunda: o exame será bom se nos ajudar a enxergar algumas falhas daquele dia e a pedir perdão a Deus por elas, e a ver também como persevera-

mos nas resoluções boas. Terceira: o exame será completo se terminar com alguma resolução, muito prática, de melhorarmos em algum ponto no dia seguinte (por exemplo, sermos mais pontuais no trabalho, ou falar mais com a família).

- É importante ter em conta que – embora seja aconselhável – não é “obrigatório” fazer o exame à noite, à última hora do dia, se estamos caindo de sono. Convém fazê-lo num momento em que a cabeça esteja ainda lúcida: por exemplo, antes do jantar, em lugar isolado (e antes de mergulhar na tv!); ou antes de nos deitarmos, mas estando ainda em pé, sentados numa poltrona; ou no local de trabalho, concentrando-nos um momento antes de encerrar o expediente; ou até mesmo no início do dia seguinte, fazendo – junto com as orações da manhã –, um breve balanço do dia anterior. Cada qual tem que achar seu “bom momento” para o exame.

- O que se deve evitar é fazer o exame na cama, já deitado. Esse mesmo conselho – lembra? – dávamos ao falar da oração mental. Quem tiver suficiente autocontrole da sonolência ou padecer de falta de sono, pode-se arriscar a ler, a orar mentalmente, a rezar o terço, a fazer o exame na cama... Mas não se engane. Você já se conhece. Se tiver o cochilo fácil, sabe muito bem o que acontecerá: vai adormecer sem fazer nada.

- Ainda uma sugestão dirigida às pessoas que quiserem fazer o exame com o máximo proveito: não faça o exame sem ter à mão uma agenda (ou um caderninho) e a caneta. Daqui a pouco veremos o que é bom anotar (e desculpe as repetidas recomendações que faço sobre a agenda; não é mania, é experiência).

## Em que assuntos nos convém pensar?

Antes de responder a essa pergunta, quero deixar muito clara uma ideia: não pretendo sugerir nenhum “método rígido” de exame. É uma matéria em que deve haver muita liberdade e cada qual tem que achar o seu modo de fazer um bom exame. Portanto, tudo o que disser a seguir são apenas sugestões, meras sugestões que têm sido úteis para outras pessoas. Vamos a elas.

- Comece pedindo luz ao Espírito Santo, para fazer um bom exame: “Vinde, Espírito Santo!”, “Que eu veja!”.

- Pode ser útil, inicialmente, dar uma olhada rápida ao dia, procurando lembrar alguma coisa negativa que cutuque na consciência: “Tive uma briga feia em casa”, “Tive preguiça de cumprir tal dever”, “Deixei-me dominar pela ira naquele momento”, “Abusei da comida ao jantar”, “Falei palavras ofensivas a tal colega”, “Cedi à imoralidade na Internet”... São faltas fáceis de lembrar, sem necessidade de uma análise demorada. Uma vez recordadas, peça sinceramente perdão a Deus: “Senhor Jesus, Filho de Deus, tem piedade de mim, que sou um pecador”. E proponha-se lutar.

- Mas e bom não reduzirmos o exame diário a uma espécie de preparação para uma confissão (ainda que o exame diário facilite preparar boas confissões). Muitas vezes, além de nos determos brevemente nas “faltas”, será bom determo-nos mais nas “coisas boas”.

Concretamente, todos deveríamos ter um pequeno *programa das melhoras* que desejaríamos alcançar (de preferência listadas na agenda). Por exemplo: a) um plano de vida diário de orações, de recitação do terço, de leituras espirituais, com seus horários previstos; b) duas ou três mortificações (sacrifícios), que nos ajudem a ter, por exemplo, mais ordem, ou a segurar a língua, ou a controlar

a gula de chocolate ou de cerveja, etc. ; c) um pequeno programa de ajuda aos outros, também de ajuda espiritual e apoio moral: “Vou conversar mais com Fulano”, “Procurarei ajudar essa outra pessoas nisso ou naquilo”...

- Se revisarmos diariamente essas listas, veremos os pontos positivos que houve e aqueles em que estivemos mais falhos, e poderemos então fazer um ou dois propósitos de luta para o dia seguinte. O ideal seria abrir uma folha na agenda, ou uma página no computador, para nela ir listando esses propósitos. Por exemplo:

- 3 de maio: amanhã, ser mais otimista nos comentários quando estiver à mesa lá em casa, no jantar;

- 4 de maio: amanhã, levantar na hora certa, sem ceder nem cinco minutos à preguiça, e fazer com calma a oração;

- 5 maio: amanhã, não deixar de dedicar, a tal hora, pelo menos 10 minutos à leitura do Evangelho ou de outro bom livro;

- 6 de maio: amanhã, ligar para esse parente que tem a esposa doente, e marcar uma visita ou, pelo menos, mostrar-lhe que estou interessado e rezando.

Como dizia acima, são apenas algumas sugestões. Veja você qual seria, no seu caso, a melhor maneira de fazer esse breve exame, de modo que o ajude a retificar as falhas e a ir subindo, dia após dia, pela escada do amor e da perfeição cristã.

## capítulo 16

# A leitura espiritual

### O que é a “leitura espiritual”?

Há muitos tipos de leitura religiosa, mas não vou falar agora de todos nem sequer de vários deles. Apenas falarei de um: daquele que, na linguagem clássica cristã, se chama “leitura espiritual” em sentido estrito, e que costuma fazer parte do programa diário das pessoas que querem levar a sério a sua vida interior.

Consiste na leitura atenta e bem assimilada de um livro que trate de assuntos de “vida espiritual”, vida cristã, com boa doutrina e piedade: esclarecimentos sobre as verdades da fé, comentários aos Sacramentos, orientações sobre a prática das virtudes, das devoções, etc.

Lembro que, como dizia na Introdução, dentro do conceito de “vida espiritual” não entram só os temas de vida interior, mas também as virtudes e o modo de melhorá-las (a fé, a caridade, a paciência, a firmeza, a temperança, a constância, etc.), bem como os defeitos (a vaidade, a preguiça, a ira, a inveja, a desordem sensual, etc.) e o modo de vencê-los; e ainda o esforço por santificar a família, por achar Deus no trabalho, por levar Deus a outras pessoas, por trabalhar para que a sociedade seja mais cristã e mais justa, etc. Em suma, entra tudo quanto nos ajuda a procurar a santidade e o apostolado nas circunstâncias em que nos encontramos. Pois bem, a leitura espiritual tem como finalidade orientar-nos em todos esses campos.

### Como fazer a leitura espiritual?

- Antes de mais nada, é preciso convencer-se da sua necessidade e tomar a decisão de fazê-la, sempre que possível, diariamente.

- Ao tomar essa decisão deverá ter em conta:

- a. Primeiro: como em todas as práticas espirituais, é importante escolher o momento do dia mais favorável. Antes do café da manhã? No escritório, antes de começar o trabalho? No começo da tarde (hora que pode ser útil para estudantes, para algumas mães de família...)? Ao visitar uma igreja, antes de voltar para casa? No ônibus ou no metrô, desde que possa sentar-se? Reflita e defina.

- b. Será mais fácil definir o horário se leva em conta que a leitura não precisa ser longa: ordinariamente bastam dez ou quinze minutos para tirar bom proveito dessa prática espiritual. Vivendo-a com constância, em pouco tempo terá lido e aproveitado mais bons livros do que imagina.

- c. Mais um conselho prático: se você definir, por exemplo, dez minutos de leitura, faça sempre dez minutos como “norma”, nunca menos. Caso queira esticar essa leitura por mais tempo, ou deseje ler mais em outra hora, não há problema nenhum, mas considere esse acréscimo como “leitura extra”. É só em relação ao seu programa diário, aos seus dez ou quinze minutos bem definidos, que deve se sentir fielmente comprometido, com exigência responsável.

- d. Escolha bem, em cada momento, o livro de leitura espiritual mais adequado. Para isso, é muito útil pedir conselho a uma pessoa de critério que conheça a sua alma e as lutas da sua vida. Em todo o caso, sempre que possível, procure ler um livro que vá ao encontro das suas necessidades espirituais e formativas, não um livro que satisfaça apenas a sua curiosidade.

e. Uma vez escolhido o livro, leia-o devagar, pausadamente, em sequência, e do começo ao fim (lendo, relendo, refletindo, rezando). Quem borboleteia nas leituras, “de-bicando” por curiosidade pedacinhos de vários livros ao mesmo tempo, sem completar nenhum, tira pouco proveito e permanece superficial na sua vida interior.

f. Não importa quanto tempo demorar a terminar um livro, mesmo que seja breve. Também não importa, antes pelo contrário, reler vários dias em seguida os mesmos trechos do livro, se a sua intenção é a de gravá-los melhor, para tirar deles mais fruto. Um livro bom pode ser relido todos os anos (por exemplo, um clássico sobre a Paixão de Cristo, no tempo da Quaresma; ou um bom livro sobre Nossa Senhora, em Maio, mês de Maria).

g. Depois da leitura diária, ao fechar o livro, pergunte-se: O que foi que eu compreendi, o que me ficou mais gravado?

• É muito bom ter o desejo de conhecer (e de ler) as obras clássicas de espiritualidade, que têm ajudado inúmeras pessoas a se aproximarem de Deus. Como diz São Josemaria: «A leitura tem feito muitos santos» (*Caminho*, n. 116). Para ter ideia do tipo de livros de que estou falando, vou citar alguns, uns poucos dentre os universalmente mais conhecidos:

- Tomás de Kempis: *A imitação de Cristo*
- São Francisco de Sales: *Introdução à vida devota* (também chamado *Filoteia*), *Tratado do Amor de Deus* (mais “teológico”)
- Santo Afonso Maria de Ligório: *A oração, A prática do amor a Jesus Cristo, As glórias de Maria*
- Santa Teresa de Lisieux (Santa Teresinha): *História de uma alma* (também chamada *Manuscritos*

*autobiográficos*)

- Santa Teresa de Ávila: *O livro da vida, Caminho de perfeição*

- Santa Catarina de Sena: *O diálogo*

- São Josemaria Escrivá: *É Cristo que passa, Amigos de Deus*

Há muitos outros livros de santos, que agora seria impossível citar, além de numerosas obras excelentes de autores antigos e contemporâneos, que podem fazer um bem imenso à nossa alma. Pesquise, pergunte, consulte a quem lhe possa dar um bom conselho. Acredite na leitura espiritual.

• Antes de encerrar estes conselhos, queria dar ainda dois esclarecimentos:

• Não confunda a “leitura espiritual” com a “oração mental” (ou a “meditação”). É muito frequente o engano de pessoas que utilizam determinados livros para fazer a sua oração mental (ou a sua meditação), e acham que nisso consiste a leitura espiritual. Sem reparar, confundem dois conceitos diferentes.

Para a oração mental (que, como víamos, quase sempre vai unida à meditação), você pode escolher cada dia textos de livros diferentes, os que achar que lhe podem servir de apoio para “falar com Deus” naquele dia; pode variar muito. A “leitura espiritual” é coisa diferente: trata-se de ler em sequência, quase que de “estudar” um livro inteiro, completo, que garanta o aprofundamento da sua formação. Não esqueça essa distinção.

• Há outras leituras, que também nos fazem muito bem; mais ainda, que nos fazem muita falta: as que nos proporcionam *formação doutrinal*. Entre elas, podem-se

destacar os catecismos: desde o *Primeiro Catecismo da doutrina cristã* ou o *Compêndio do Catecismo da Igreja Católica*, até o próprio *Catecismo da Igreja Católica*, amplo, profundo, excelente, por mais que exija certo preparo doutrinário para entendê-lo bem. Um bom livro de teologia para leigos, que não hesito em recomendar, é a obra do americano Leo Trese, *A fé explicada*: excelente, pedagógico e claro. Em bastantes casos, essas obras podem ser usadas também como “leitura espiritual”. Hoje, num mundo de ideias confusas, o estudo da doutrina é uma necessidade vital.

## capítulo 17

# A presença de Deus: sob o sol de Deus

### O pardal, a despedida e a promessa

Pouco tempo antes de falecer, São Josemaria Escrivá dizia a alguns dos que estavam perto dele: «Rezem por mim para que seja bom, isto é, para que tenha presença de Deus e seja mortificado».

Pode parecer pouca coisa. No entanto, a Bíblia dá-nos como sinal da santidade precisamente *caminhar na presença de Deus* (cf. Gen 17,4; Salm 56,14 e 116,9, etc.).

Ter presença de Deus é, antes de mais nada, tomar consciência de que Deus vive e está sempre perto de nós: que nos vê, que nos ouve, que nos acompanha com amor e se interessa como Pai até pelas menores coisas da nossa vida.

Creio que nos pode ajudar a perceber o sentido desta realidade recordar três passagens do Evangelho:

• Você se lembra do pardal? Sim, do passarinho... *Olhai os pássaros do Céu... – diz Jesus –, vosso Pai celeste os alimenta. Será que vós não valeis mais do que eles?* (Mt 6,26). E também: *Não se vendem dois pardais por uma moedinha? No entanto, nenhum deles cai no chão sem o consentimento do vosso Pai. Não tenhais medo! Vós valeis mais do que muitos pardais* (Mt 10, 29.31). Presença de Deus Pai;

• Você se lembra da última despedida de Jesus? *Eis que estou convosco todos os dias, até o fim dos tempos* (Mt 28,29). Presença de Deus Filho, de Cristo, principalmente na Eucaristia;

• Você se lembra da grande promessa de Jesus na Última Ceia? *Eu pedirei ao Pai, e ele vos dará outro Consolador [o Espírito Santo], que ficará para sempre convosco: o Espírito da Verdade..., que permanece junto de vós e está em vós* (Jo 14,16-17). Presença de Deus Espírito Santo.

O Pai, o Filho e o Espírito Santo, a Santíssima Trindade está conosco, convive conosco, voltada amorosamente para nós. Mais ainda, se estamos em graça de Deus, mora em nossa alma, como nos lembra São Paulo: *Acaso não sabeis que sois templo de Deus e que o Espírito de Deus habita em vós?* (1 Cor 3,16). *Nós somos – insiste – o templo de Deus vivo* (2 Cor 6,16-18).

## O poço e o túnel

O teólogo belga Jacques Leclecq, usa uma comparação sugestiva. Diz que muitos são como um homem que vive agachado no fundo de um poço, estreito, escuro e cheio de lama. Não é um poço alto. Bastaria que fizesse o esforço de ficar em pé, de apoiar as mãos na borda do poço, retesar os músculos e erguer-se até colocar a cabeça para fora. Veria, então, um panorama maravilhoso: campos verdejantes, caminhos, riachos, montanhas ao longe, cidades ... Uma paisagem que poderia ser para ele um mundo novo, um mundo maravilhoso, se se decidisse a sair do poço.

Quando alguém começa a ter presença de Deus, sai do poço; ou então, sai de dentro de um túnel, como dizia, de modo muito expressivo, São Josemaria, mostrando, além disso, em que consiste o “mundo novo”: «Alguns passam

pela vida como por um túnel, e não compreendem o esplendor e a segurança e o calor do sol da fé» (Caminho, n. 575).

É preciso sair do nosso “túnel” carente da perspectiva de Deus, esse túnel que só nos permite enxergar o mundo ao nível do chão, nas suas dimensões mais planas e ras-teiras, e passar a contemplar a vida sob o sol da fé, que dá luz e sentido novo, divino, a tudo. Ter presença de Deus é, simplesmente, manter abertos os olhos da alma. Então Deus faz com que compreendamos:

• O “esplendor” do sol da fé. Com a luz de Deus, as pessoas, as coisas e os acontecimentos ganham uma dimensão nova, muito mais profunda, bonita e alegre. Até mesmo o sofrimento pode ganhar o brilho e as cores do amor e da alegria.

• A “segurança” do sol da fé. Com essa luz de Deus, alma se enche de confiança, de segurança. Aconteça o que acontecer, podemos afirmar com convicção o que dizia São Paulo: *Se Deus é por nós, quem será contra nós ... Quem nos separará do amor de Cristo?... Tudo contribui para o bem daqueles que amam a Deus* (Rom 8, 28.31.35).

• O “calor” do sol da fé. Com a fé na presença de Deus, podemos sentir aquele aconchego que, mesmo na proximidade de sua Paixão e Morte, Jesus sentia: *«O Pai que me enviou está comigo. Ele não me deixa sozinho, porque eu sempre faço o que é do seu agrado»* (Jo 8,29). É o calor do carinho de Deus, nosso Pai, que a fé nos faz experimentar. Entendemos então o “mandamento da alegria” que dava São Paulo: *Alegrai-vos sempre no Senhor! Repito, alegrai-vos... O Senhor está próximo. Não vos preocupeis com coisa alguma...* (Fil 4,4-6).

A presença de Deus, como vemos, leva a viver todos



os instantes da nossa vida com espírito cristão, esperança e alegria. Aprofundaremos um pouco mais nisso nos próximos capítulos.

capítulo 18

## A presença de Deus: como consegui-la?

### A respiração da alma

Muitas vezes, «vivemos como se o Senhor estivesse lá longe, onde brilham as estrelas, e não consideramos que também está sempre ao nosso lado. E está como um Pai amoroso ... Necessário é que nos embebamos, que nos saturemos de que Pai e muito Pai nosso é o Senhor que está junto de nós e nos céus» (*Caminho*, n. 267).

Como conseguir “embeber-nos” dessa realidade, na prática?

Penso que nos pode ajudar uma imagem expressiva: a dos mergulhadores. Muitos séculos antes de que fossem inventados os equipamentos de mergulho, com suprimento de oxigênio e outros acessórios, já havia mergulhadores em todos os continentes. Por exemplo, os pescadores de pérolas do Mar Vermelho. Ficavam dentro da água durante um tempo que a nós pode parecer muito longo, mas que se conta apenas por minutos. Necessariamente tinham que sair à tona com uma frequência determinada para respirar, sob pena de morrerem afogados.

Nós, que passamos os dias mergulhados em mil coisas, no imediatismo das urgências diárias, muitas vezes nos esquecemos de “emergir para o ar de Deus”, com o perigo de ficar espiritualmente asfixiados. Precisamos muito de “subir” constantemente para “respirar” o ar de Deus.

Como conseguimos isso? sempre que lutamos por lembrar-nos dEle mediante “atos explícitos de presença de Deus” (e também de Nossa Senhora, dos Santos, dos Anjos). Consistem em breves pensamentos, desejos, aspirações e orações, impregnados de fé e de amor, que servem como “elevadores” da alma para Deus.

### Uma condição prévia

Os atos de presença de Deus pressupõem uma condição: não estar submergidos de tal maneira no mundo, que a pressão das águas nos esmague a alma. É o que acontece quando vivemos o dia a dia de costas para Deus, sepultados sob uma massa imensa de preocupações e ocupações pessoais, de sonhos, imaginações, projetos e satisfações, que estão concebidos e vividos totalmente à margem de Nosso Senhor.

É justamente para evitar esse perigo que os santos nos incentivam vivamente a esforçar-nos por viver na presença de Deus.

Para consegui-lo, a primeira condição é levar a sério as práticas espirituais diárias ou periódicas que já comentamos até aqui. Elas deixam a alma “aquecida” – como se “aquecem” os atletas antes de competir –, pronta, desperta, disposta a dar com leveza o “salto” para Deus no meio das tarefas e da agitação do dia.

Ajudados por essa disposição da alma, será mais fácil que consigamos empregar os meios – tradicionais na espiritualidade católica– que servem para manter, aumentar e melhorar a presença de Deus durante o dia.

### Meios para alcançar a presença de Deus

Existem diversos meios para nos lembrarmos de

Deus, cuja eficácia foi comprovada pelos santos durante dois milênios. Vou lembrar alguns deles, fazendo antes, porém, duas ressalvas importantes:

a. Esses meios têm o papel, por assim dizer, de “muletas”. Devem escolher-se e usar-se com sensatez e liberdade de espírito, na medida em que nos ajudem “mesmo” a lembrar-nos de Deus durante o dia. Se não nos ajudam, vamos deixá-los de lado, como se faz com as muletas desnecessárias. O que não se pode fazer – se queremos viver com Deus – é não usar nenhum;

b. Não nos esqueçamos de que quem guia a nossa alma é o Espírito Santo, que *sopra onde quer* (Jo 3,8 e Rom 8,14). Por isso, o primeiríssimo meio é deixar-nos guiar docilmente pelas inspirações do Espírito Santo, que não faltam quando a alma tem boa vontade e é alma de oração.

E agora vamos às sugestões:

• Eu sinto muita alegria quando um amigo ou conhecido me fala do filho recém-nascido, ou da esposa, ou da família inteira e me mostra, sorridente, a foto digital deles no celular ou na agenda eletrônica. O carinho faz-lhe sentir a necessidade desses lembretes para “tê-los presentes”. Todo coração precisa da “presença” de seus amores. O nosso coração, quando quer amar a Deus, precisa da mesma coisa. Por isso, um bom meio de alimentar a presença de Deus é, entre outras coisas:

a) colocar nesses aparelhos eletrônicos de uso diário, e no computador de trabalho, alguma imagem de Cristo, de Maria Santíssima, de santos, etc. Na Internet achamos um estoque grande. Depois de inseri-los, bastará um olhar de carinho para esse ícone, e estaremos fazendo um ato de presença de Deus.

Também será um ato de presença dirigir-lhes uma

capítulo 19

## A presença de Deus: as orações jaculatórias

invocação, uma oração breve, um pedido para as necessidades daquela hora; ou um oferecimento concreto: oferecer a Deus o trabalho daquele momento, a resolução de sermos mais delicados com os outros, de aproveitar melhor um intervalo ocioso nas tarefas...

b. A mesma finalidade pode-se alcançar por meio de um crucifixo ou de uma imagem de Nossa Senhora, ou de um santo da nossa devoção, colocados discretamente como elementos decorativos do escritório, consultório, etc., que possamos ver enquanto trabalhamos; e colocados também em lugar nobre da casa, no quarto, na cozinha; mas, insisto, de maneira discreta e se possível artística, evitando transformar a casa num convento!

Também é ótimo utilizar como “despertador-lembrante”, uma estampa de Nossa Senhora, ou outra diferente, colocada na carteira, ou uma medalha..., mas tudo com naturalidade e discrição. Ter presença de Deus não é “exibir” a religiosidade à toa nem fazer o papel de católico “público”. A melhor maneira de mostrar a nossa fé aos outros é a nossa vida cristã autêntica.

c. Eu gostaria ainda de lhe recomendar vivamente que carregue sempre consigo – no bolso, na bolsa – um pequeno crucifixo (além do seu terço ou tercinho de anel), de modo que possa colocá-lo perto dos papéis, objetos de trabalho, livros de estudo; ou numa gaveta que abra e feche com frequência; e também na mesinha de cabeceira, para beijá-lo antes de dormir e logo ao acordar.

• Falamos de “lembrar” e já mostramos que se trata de lembrar para falar, para fazer breves orações, que vão impregnando o dia do calor de Deus. Essas orações breves são as “jaculatórias”. Vamos tratar delas no próximo capítulo.

### Onde achar jaculatórias?

Interrompemos a anterior reflexão mencionando as “jaculatórias”. São orações brevíssimas, lançadas como um dardo cheio de carinho (*jaculum*, em latim, quer dizer dardo), dirigidas a Deus, aos Anjos ou aos Santos.

Pois bem, vamos perguntar-nos agora: Que jaculatórias posso rezar? Quais são as mais adequadas, as mais úteis? Onde encontrar inspiração para aprender boas jaculatórias?

• A primeira resposta é: Procure achá-las dentro do seu coração. Rezar não pode ser nunca uma coisa mecânica. Portanto, as jaculatórias devem expressar aspirações e sentimentos sinceros do coração: adoração, amor, gratidão, arrependimento, petições por necessidades ou pessoas, oferecimentos, aceitações, expressões da nossa alegria ou da nossa dor..., enfim, aquilo que, espontaneamente diz a Deus um coração que tem fé e amor, quando sabe que o tem junto de si.

Na realidade, quase todos dizemos jaculatórias espontâneas quase sem reparar. Por exemplo: “Obrigado, meu Deus!” (quando recebemos uma alegria ou escapamos de um perigo); “Meu Deus, me ajude! (quando nos sentimos incapazes de resolver um problema, ou estamos aflitos ou em situação de risco); “Perdão, Senhor”, ou “Jesus, tem pie-

dade de mim” (quando reconhecemos uma falta e nos arrependemos); “Minha Mãe, não me abandone” (quando estamos precisados do aconchego da Mãe de Deus e nossa); “Minha Nossa Senhora!” (quando levamos um susto); “Meu Anjo da guarda, me acompanhe e me proteja” (quando saímos à rua); “São José, meu Pai e Senhor, interceda por mim” (por diversas necessidades ou desejos), etc;

• Outra fonte de jaculatórias, inesgotável, é a Bíblia. Colocar exemplos seria interminável, desde versículos dos Salmos (“Senhor, sois Vós quem eu procuro”, “Tende piedade de mim, segundo a vossa grande misericórdia”, “Meu coração está pronto, ó Deus, meu coração está pronto!”...), até as frases que os personagens do Evangelho dirigiam a Jesus: “Senhor, se queres, podes limpar-me”, “Senhor, que eu veja!”, “Senhor, eu creio, mas ajuda a minha incredulidade”, “Pai, pequei contra o Céu e contra Ti”, “Ó Deus, tem piedade de mim, que sou um pecador!”, “Senhor, tu sabes tudo, tu sabes que eu te amo”, “Meu Senhor e meu Deus!”...).

• E ainda podemos encontrar um tesouro de jaculatórias na “tradição” da devoção cristã (bastaria pensar, por exemplo, nas numerosas jaculatórias que compõem a Ladinha que se costuma rezar depois do Terço).

Podemos resumir essas jaculatórias “tradicionais” em dois grupos: aquelas que nós escolhemos dos textos litúrgicos da Igreja («Senhor, tende piedade de nós», «Nós vos damos graças por vossa imensa glória» ...), e as que aprendemos da piedade dos santos, dos bons autores espirituais antigos ou modernos e das nossas famílias (Deus abençoe as avós!). Por exemplo:

- “Jesus, manso e humilde de coração, fazei o meu coração semelhante ao vosso”

- “Sagrado Coração de Jesus, em vós confio”

- “Sagrado Coração de Jesus, dai-nos a paz”

- “Vinde, Espírito Santo!”

- “Doce Coração de Jesus, sede o meu amor. Doce Coração de Maria, sede a minha salvação”

- “Jesus, José e Maria, dou-vos o coração e a alma minha”.

- “Senhor, eu me abandono em Vós, confio em Vós, descanso em Vós”

- “Senhor, o que Tu quiseres, eu o amo”

- “Jesus, dá-me o amor com que queres que eu te ame”

- “Meu Deus, eu te amo, mas ensina-me a amar”

### Mais algumas sugestões práticas

• É muito útil associar habitualmente alguma jaculatória a um determinado ato ou objeto. Por exemplo, ao começar o trabalho: “Ofereço-te este trabalho, Senhor”; ou, ao sair de casa, “Jesus, Maria e José, guardai os meus filhos”; ou, ao entrar na Igreja e fazer genuflexão diante do sacrário, “Eu te adoro com devoção, Deus escondido”; ou na elevação da hóstia e do cálice na Missa, “Meu Senhor e meu Deus!”.

• Muitas pessoas usam uma “senha” espiritual todos os dias. Neste nosso mundo da informática, todo o mundo sabe o que é uma senha: algo breve que dá “entrada” (ao computador, a um arquivo, ao caixa eletrônico, ao uso do cartão de crédito, etc.). Refiro-me a pessoas que escolhem uma jaculatória para cada dia, como “senha”, como o “lema” daquele dia, pensando que, além de rezá-la bastantes vezes, aquela jaculatória os possa ajudar a ter presente uma virtude que precisam praticar melhor: por exemplo, é o que faz a pessoa que está irritada, quando escolhe como

senha para andar com paciência a jaculatória “Rainha da paz, rogai por mim”.

• Também pensando na “senha”, acho que vale a pena lembrar-lhe que algumas pessoas escolhem a jaculatória diária de acordo com o que, tradicionalmente, eram as devoções próprias de cada dia da semana. Com algumas variações, essas devoções são as seguintes: Segunda-feira, as almas do Purgatório; Terça, os Anjos da Guarda; Quarta, São José; Quinta, a Eucaristia; Sexta, a Paixão e a Cruz; Sábado, Nossa Senhora e Domingo, a Santíssima Trindade. É uma tradição que a antiga Liturgia das “Missas votivas” recolhia inclusive oficialmente.

• Finalmente, se você é pessoa que gosta de acompanhar os “tempos litúrgicos” e as devoções gerais da Igreja (Quaresma, Páscoa, mês de Maria, novena do Espírito Santo, etc.), sugiro-lhe que escolha como “senha”, nesses tempos, jaculatórias relacionadas com eles (na Quaresma, atos de dor dos pecados e de reparação; na Páscoa, louvores e atos de fé em Jesus ressuscitado; no Mês de Maio e na Novena da Imaculada Conceição, jaculatórias dedicadas a Nossa Senhora, etc.).

Naturalmente, as “senhas” de que estamos falando, mesmo sendo muito úteis, não precisam ser exclusivas.

Por fim, um último conselho. Ainda que você decida escolher uma jaculatória para cada dia, reze outras que preferir com liberdade de coração. Faça tudo o que vimos neste capítulo com simplicidade. A sugestão de possíveis jaculatórias é para ajudar, não para complicar. Não se confunda, aja com liberdade. Se você me disser que prefere rezar só duas ou três jaculatórias durante todos os dias do ano, vou lhe responder que acho ótimo, se é isso o que lhe ajuda a ter presença de Deus.

## capítulo 20

# O Rosário: alguns esclarecimentos

### Uma oração que Nossa Senhora ama

Você reza o Terço? Já viu imagens de Nossa Senhora, representando-a tal como apareceu em Lourdes e em Fátima? Maria está com o rosário na mão. Ela acompanhou silenciosamente, passando as contas, o Terço que a menina Bernadete rezava na gruta de Lourdes. E, em Fátima, ela também com o terço na mão, pediu aos três pastorzinhos que o rezassem todos os dias.

Tomara que algum dia você possa dizer, como o Papa João Paulo II: «O Rosário é a minha oração predileta. Oração maravilhosa! Maravilhosa na simplicidade e na profundidade!».

Mas, para isso, será preciso que comece a rezá-lo e, se já o reza com frequência, que aprenda a rezá-lo cada dia melhor. Vamos ver como podemos fazer isso.

### Primeiro, vencer as dificuldades

• Uma primeira dificuldade: “Não sei rezar o Terço”, “Não conheço, ou não sei de cor, os vinte ‘mistérios’ (ou seja, os cinco correspondentes a cada um dos quatro “Terços” que compõem atualmente o Rosário)”. Solução: comprar logo, ou pedir a alguma pessoa amiga, algum folheto ou livrinho de orações (há muitos!) que traga a explicação do Terço: como rezá-lo, quais são os mistérios, que misté-

rios devem rezar-se nos diferentes dias da semana... É fácil. Pessoas muitíssimo simples aprenderam tudo isso em pouco tempo. Se você “quer”, não lhes ficará atrás.

Um esclarecimento: a pessoa que reza o Terço sem conhecer ou lembrar os “mistérios” faz, mesmo assim, uma oração válida, ainda que, naturalmente, o Terço fique incompleto (mas é melhor rezá-lo incompleto do que não rezá-lo).

- Segunda dificuldade: “Não tenho terço”<sup>1</sup> (o instrumento, o terço material, com as contas, a cruzinha, etc.; ou então o terço em forma de anel, que se usa girando no dedo). Compre-o, que é baratíssimo, e, enquanto não o tiver, conte pelos dedos. Mas tenha em conta que vale a pena usar o terço material: se o seu terço (de contas ou de anel) foi bento, ao usá-lo você ganha indulgências (Por sinal, você sabia que pode ganhar nada menos que Indulgência Plenária – com as devidas condições –, quando reza o Terço em família, ou comunitariamente, num grupo?).

- Terceira dificuldade: “Não tenho tempo de rezar o Terço”. Essa desculpa “não gruda”. O Terço pode ser rezado, se for preciso, andando pela rua, fazendo exercício físico, corrida ou ginástica, indo de ônibus, metrô ou trem, guiando carro (melhor do que se irritar com o trânsito), na sala de espera do médico ou do laboratório, em casa, etc. E pode rezá-lo sentado, andando, de joelhos e até deitado (se estiver doente, ou em repouso forçado).

Por sinal, não sei se sabe que, nas livrarias católicas, vendem CDs e outros recursos “áudio” mais modernos para ouvir e acompanhar a recitação do Rosário. Pode achá-los também na Internet. Basta, então, ouvir e ir respondendo às orações que escuta.

<sup>1</sup> Nestas meditações, usaremos Terço (com maiúscula) para referir-nos à oração, à devoção do Rosário; e terço (com minúscula), para referir-nos ao tercinho material que se utiliza para contar as Ave-Marias, etc.

- Por último, a dificuldade mais comum é a aparente monotonia. “Dizemos sempre a mesma coisa”. “A repetição de tantas Ave-Marias acaba ficando mecânica, cansativa, sem sentido”. “Que adianta fazer uma oração tão repetitiva, que fica rotineira, parece oração de papagaio...”? Já falamos disso a propósito das “orações vocais”. Lembre o que dizíamos lá.

Os comentários que faremos a seguir espero que sejam também resposta a essas dúvidas e objeções. Deus faça que, após tê-las lido e, sobretudo, depois de tentar aplicá-las, você dê a razão às palavras de São Josemaria: «Há monotonia porque falta Amor» (*Santo Rosário, Introdução*).

## capítulo 21

# O Rosário: o seu profundo sentido

### Oração contemplativa

João Paulo II, na sua Carta sobre «O Rosário da Virgem Maria», diz que «recitar o Rosário nada mais é do que *contemplar com Maria o rosto de Cristo*». Já tinha pensado nisso? São palavras que parecem difíceis mas que, explicadas, se tornam fáceis.

Todos os que rezam o Terço, depois de fazerem o sinal da Cruz e algumas breves orações iniciais (que se encontram nos folhetos ou livros de orações antes mencionados), costumam começá-lo, dizendo, por exemplo: “Os mistérios que hoje vamos *contemplar* são os Mistérios da Dor”, e, logo a seguir: “Primeiro mistério: A oração de Jesus no Horto das Oliveiras”. (Só depois disso é que se reza o Pai-nosso, as dez Ave-Marias e o Glória ao Pai). “Vamos *contemplar*”, dizemos. Como?

• Uma possível maneira: Após enunciar, por exemplo, o primeiro Mistério de Dor (a oração de Jesus no Horto) e antes de começar o Pai-nosso, faça uma “paradinha”, nem que seja de poucos segundos, em que fique imaginando Jesus no Horto, sofrendo agoniado e dizendo ao Pai: *Não se faça a minha vontade e sim a tua* (cf. Mc 14,36). Pense então, como num *flash*, no exemplo de Jesus e pergunte-se: “Eu sei aceitar a Vontade de Deus?”. É uma boa maneira de contemplar.

• Outra maneira: Há pessoas que “entram” na cena como mais um personagem. No caso citado, ficam imaginando-se a si mesmas ao lado de Jesus no Horto, e ali – sem sair daquele lugar, pegados a Jesus – vão rezando as Ave-Marias enquanto olham para Cristo sofredor, banhado no suor de sangue. Pensam, por exemplo: “Como são pequenas as minhas penas, comparadas com as de Jesus”, e pedem então a Maria que os ajude a aceitá-las com mais fé e amor. Se, naquele dia, estão abatidos por uma dor, rezam esses Mistérios do Rosário com o desejo de achar conforto junto de Jesus que sofre.

• São Josemaria fazia assim. Por exemplo, meditando – como explica no seu precioso livro *Santo Rosário*– o quinto Mistério de Gozo (Jesus perdido e achado no Templo) imaginava-se acompanhando com lágrimas a Maria e José na sua procura ansiosa pelo Menino, sentia pena «pe-las vezes em que o perdi por minha culpa e não clamei», e suplicava: «Jesus! Que eu nunca mais te perca». De modo semelhante, “acompanhando”, no terceiro Mistério de Dor, Jesus coroado de espinhos, perguntava-se: «Tu e eu não teremos voltado a coroá-lo de espinhos»? E exclamava: «Nunca mais, Jesus, nunca mais...».

• Quero mencionar ainda outro meio de facilitar essa breve contemplação. Existem livrinhos, folhetos, que trazem todos os Mistérios, e, em cada um deles, além da reprodução de um quadro ou gravura da cena do Mistério, colocam uma frase da Sagrada Escritura e um breve comentário espiritual. É uma leitura que se pode fazer em dez ou quinze segundos.

• Talvez você diga: “Contemplar assim, não vai distrair a atenção das palavras da Ave-Maria?”. Pode ser, mas, então, bendita distração. Nossa Senhora nada quer tanto como levar-nos até Jesus. Neste caso, as Ave-Marias fica-

rão sendo como uma música de fundo, que, mesmo rezadas meio-distraídos, agradecerão muito à nossa Mãe.

São Josemaria usava uma comparação muito bonita para explicar isso. Evocava aquelas épocas antigas, românticas, em que os namorados ficavam fazendo serenata, com a viola ou o bandolim, em baixo da janela da namorada. Cantavam, repetiam as canções, e mesmo que por um tempo longo se distraíssem do sentido das palavras que pronunciavam, a sua serenata continuava sendo um ato de carinho sincero, que a namorada agradecia comovida. Assim podemos fazer com o Terço.

Evidentemente, também é interessante aprender a rezar com atenção as Ave-Marias. Mas vamos deixar essa explicação para a meditação a seguir.

## O Rosário: diálogo com Nossa Senhora

### Como rezar bem as Ave-Marias?

Em várias das anteriores meditações, recordamos que “orar é falar com Deus”. Rezar o Rosário, então, é “falar com Deus e Maria”, ou melhor, “orar a Deus juntamente com Maria”: “Santa Maria, mãe de Deus, *rogai por nós, pecadores...*”

Como podemos fazer das Ave-Marias um verdadeiro diálogo filial com a Mãe?

• Acabamos de comentar que, quando nos concentramos especialmente na “contemplação” dos Mistérios, pode acontecer que as Ave-Marias saiam um pouco distraídas. E dizíamos que não importa: na realidade elas ficam sendo uma bela música de fundo em honra da Nossa Senhora.

• Há, contudo, outras ocasiões em que, depois da breve contemplação do Mistério, podemos concentrar-nos totalmente nas Ave-Marias (e também no Pai-nosso e no Glória), prestando a maior atenção possível às palavras que recitamos, sem por isso fazer do Terço uma oração lenta, interminável. Há várias maneiras de consegui-lo. Vou sugerir-lhe algumas (sempre ressalvando que cada qual deve agir com toda a liberdade e fazendo o que Deus lhe inspirar):

a. Ajuda muito escolher uma ou duas palavras da



oração, e rezá-las dando-lhes interiormente uma ênfase especial; até mesmo pronunciando-as em voz mais alta, se estivermos sozinhos. Por exemplo:

- «Ave Maria, cheia de graça, o Senhor é convosco».

A São Josemaria, essa frase lembrava-lhe que a alma de Maria estava cheia do Espírito Santo, que “estava com Ela”.

- Ou: «Bendito o fruto do vosso ventre Jesus». João Paulo II diz que o nome de Jesus é «o baricentro da Ave-Maria», e comenta: «Ora, é precisamente pela acentuação dada ao nome de Jesus e ao seu mistério que se caracteriza a recitação expressiva e frutuosa do Rosário».

- Ou: «Santa Maria, Mãe»... Carregar a ênfase na palavra “Mãe” pode ajudar-nos a manter a atenção e a ter o coração desperto.

- Ou: «Rogai por nós pecadores». Frisar especialmente a palavra “pecadores” ajuda-nos a ser humildes e a sentir mais a necessidade do amparo da Mãe.

b. Por outro lado, o Rosário é «arma poderosa» para pedir, para «suplicar a Cristo com Maria», que é «onipotente por graça» (João Paulo II). Vejamos possíveis maneiras de viver o Terço com esse espírito de súplica:

- Oferecer o Terço inteiro por uma intenção (por exemplo, por um familiar, pela alma de um parente falecido, pela próxima viagem pastoral do Papa, por um recém-nascido, para dar graças pelos benefícios recebidos, etc.);

- Oferecer cada Mistério por uma intenção: Por exemplo: Primeiro Mistério da Luz - “Pela saúde de tal filho”. Segundo Mistério da Luz: “Pelo sucesso do meu irmão num concurso”. Terceiro Mistério da Luz: “Pela conversão de Tal pessoa”... Podemos fazer isso em cada Mistério, quer mantendo intenções fixas, habituais, quer intenções que vão variando dia a dia conforme as necessidades.

- O fato de colocar intenções ajuda a prestar mais atenção à Ave-Maria, especialmente às palavras «rogai por nós». Pode-se inclusive ir mais longe neste sentido, e até mesmo colocar intenções explícitas em cada Ave-Maria. Nada impede “ampliar” um pouco a Ave-Maria e rezar assim: «Santa Maria, Mãe de Deus, rogai por... (Fulano, pela paz, por minha mãe, etc.) e por nós pecadores, agora e na hora da nossa morte. Amém.».

c. Embora, em geral, não seja costume entre nós, há certos países ou regiões em que – como lembram Paulo VI e João Paulo II –, é frequente acrescentarem ao nome de Jesus, em cada Ave-Maria, uma alusão ao Mistério concreto que se contempla (inclusive em voz alta, quando rezam vários). Por exemplo: «... o fruto do vosso ventre, Jesus, que deu a vida por nós na Cruz » (quinto Mistério da Dor); ou «...do vosso ventre, Jesus, que ressuscitou e vive junto de nós» (primeiro mistério de Glória), etc.

Concluindo: O Rosário é um “tesouro escondido”. Vale a pena que você o “descubra” e se entusiasme cada vez mais com ele. E, para isso, convirá que se empenhe:

• Em rezar o Terço, se possível, todos os dias. Pelo menos, comece a rezá-lo uma vez por semana, de preferência aos sábados, dia dedicado a Nossa Senhora;

• Em aproveitar a riqueza de delicadezas e meios práticos – os que comentamos aqui, e outros que Deus lhe fará descobrir –, que fazem da recitação do Terço uma oração viva, saborosa e eficaz, muito grata a Maria Santíssima.

## capítulo 23

# Amor à Missa: como preparar-se?

### Como participar melhor na Missa

Vamos começar uma série de reflexões sobre um assunto que tem uma importância capital na vida interior: Como amar e viver cada dia melhor a Santa Missa?

Com certeza, você tem esse desejo: quer participar da Missa com mais fé, com mais amor, com mais fruto. Pois bem, para isso precisamos perguntar-nos muito sinceramente: Como é que eu vejo a Missa? O que é a Missa para mim?

Talvez nos ajude a achar a resposta imaginarmos agora que já foi descoberta a “máquina do tempo”, sobre a qual fantasiam tantos romances e filmes. Ajudado pela máquina, você consegue recuar mais de dois mil anos, e de repente se encontra em Jerusalém, no ano 33 da nossa era.

Com imensa emoção, nota que está ocupando um lugar à mesa no Cenáculo, na sala onde Jesus está nesse momento instituindo a Sagrada Eucaristia, e ouve as suas palavras: *Isto é o meu corpo, que será entregue por vós; este é o cálice do meu sangue, que será derramado por vós...*. Simultaneamente, você se acha no Calvário ao pé da Cruz, junto de Nossa Senhora e de São João, e escuta como Jesus diz, pouco antes de morrer: *Tudo está consumado!* E ainda, sem nenhum intervalo de tempo, você está de novo no Cenáculo e vibra com os onze Apóstolos (Judas já se

foi), radiantes de alegria porque acaba de se apresentar ali Jesus vivo, ressuscitado, e lhes mostra – a você também – as chagas das mãos e dos pés, enquanto lhes diz: *Não tenhais medo, sou eu mesmo!*

Visto num filme, lido num grande romance, isso seria fantástico. Acontece, porém, que não estou falando nem de filme, nem de romance, nem de ficção científica. Falo de uma *realidade*, de uma tremenda e total realidade, que talvez você viveu muitas vezes sem reparar, com os olhos da alma tapados pelo desconhecimento ou pela fraqueza da fé. Porque isso, tudo o que acabo de dizer, acontece *de verdade*, todas as vezes que você assiste à Santa Missa.

### Para quê me preparo?

Sei que agora não é o momento de lhe dar uma aula sobre a Missa. Mas, uma vez que tratamos da preparação prática para a Missa, é necessário perguntar-nos: *para quê me preparo?* Como é lógico, você e eu nos prepararíamos de maneira diferente se fôssemos visitar um colega de trabalho, ou se fôssemos ter uma entrevista particular com o Papa.

Pois bem, a Missa, como diz um grande teólogo (Guardini), «é uma Pessoa». É Jesus, verdadeiro Deus e verdadeiro homem, no ato máximo do seu amor: naqueles momentos em que, como diz São Paulo, *se entregou – morreu – pelos nossos pecados, e ressuscitou para a nossa santificação* (cf. Rm 4,25 e 1 Cor 11,26).

Não acha que será útil rever agora brevemente pontos básicos da nossa fé sobre a Missa, a fim de compreender como devemos prepará-la?

Leio no *Compêndio* do Catecismo da Igreja Católica que a Eucaristia «é o próprio sacrifício do Corpo e Sangue

do Senhor Jesus, que ele instituiu para perpetuar pelos séculos o sacrifício da cruz, confiando assim à sua Igreja o memorial da sua morte e ressurreição» (n. 271).

“Memorial”, no caso, não quer dizer “lembrança”, mas “re-apresentação” atual de fatos que aconteceram em outro tempo, e que Deus quer eternizar. Como ensina a Igreja, «tudo o que Cristo fez e sofreu por todos os homens, participa da eternidade divina, e assim transcende todos os tempos e em todos se torna presente» (*Catecismo da Igreja*, n. 1085). Por isso, «quando a Igreja celebra a Eucaristia [a Santa Missa], memorial da morte e ressurreição do seu Senhor, este acontecimento central de salvação torna-se realmente presente» (João Paulo II, *Encíclica sobre a Eucaristia*, n. 11).

Sendo assim, é natural que a Igreja proclame que a Eucaristia é «fonte e ápice de toda a vida cristã», e que «ela encerra todo o bem espiritual da Igreja: o mesmo Cristo» (*Compêndio*, n. 274).

Você vai à Missa? Então vai ter um encontro pessoal – atual! – com Jesus, no momento em que, como diz São João, levou seu amor por nós até o fim (Jo 13,1); está indo ao encontro de Jesus, vivo, que o espera entregando-se agora na cruz por você, dando-se agora a você como alimento de Vida, esperando agora por você com o coração cheio da maior loucura de amor que se possa imaginar.

Grandes verdades que João Paulo II resume assim: «O sacrifício eucarístico [a Missa] torna presente não só o mistério da paixão e morte do Salvador, mas também o mistério da sua ressurreição, que dá ao sacrifício a sua coroação. Por estar vivo e ressuscitado é que Cristo pode tornar-se “pão da vida” (Jo 6,35.48), “pão vivo” (Jo 6,51) na Eucaristia» (*Encíclica sobre a Eucaristia*, n. 14).

## Como preparar-se bem

Será que todas as vezes que você vai à Missa se prepara para “isso”? Não? Então, tire as consequências.

A primeira e fundamental, segundo me parece, é a que exprime o ditado «amor com amor se paga». Portanto:

- Seria penoso ir ao encontro de Jesus na Missa e na Comunhão com um coração que carregasse, sem se importar com isso, ofensas graves contra Deus, pecados mortais não perdoados numa boa confissão. Que falta de amor e de respeito! É lógico que a Igreja tenha ensinado sempre, sem mudar jamais, o que hoje ensina o *Catecismo* grande:

«Quem quer receber a Cristo na comunhão eucarística deve estar em estado de graça. Se alguém tem consciência de ter pecado mortalmente, não deve comungar a Eucaristia sem ter recebido previamente a absolvição no sacramento da penitência» (n. 1415).

A Igreja condena o erro dos que dizem que se pode comungar, ainda que se tenha um pecado mortal, desde que a pessoa se arrependa e se proponha a confessar-se depois. Não, a confissão – fora de uns poucos casos de grave impossibilidade e necessidade de comungar – deve ser feita sempre antes de receber a Eucaristia (“necessidade” de comungar é, por exemplo, o caso de perigo de morte, ou a precisão de fazer a comunhão anual, em circunstâncias onde isso só pode ser feito através de um leigo ministro da Comunhão, por falta de padre).

Depois de esclarecer isso, quero que evite uma possível confusão. Quando, infelizmente, uma pessoa não pode comungar por ter algum pecado mortal não confessado, isso não quer dizer que não possa assistir à Missa com muito proveito (pense na Missa pelas almas, que é de grande proveito para os falecidos, ainda que evidentemente

eles não possam comungar).

A “necessidade” da confissão prévia é para a Comunhão, não para a Missa. Por isso, se tiver a desgraça de algum dia não poder comungar, porque cometeu um pecado grave, vá assim mesmo à Missa, não perca esse tesouro! Peça perdão a Jesus no coração, e confie em que aquela Missa lhe dará, da parte de Deus, forças para melhorar e capacidade de entender melhor o valor da confissão frequente.

- Voltemos a pensar – como víamos antes – que a Missa é o máximo ato de amor de Cristo, que nela você vai ao encontro de *this tremendous lover* (esse tremendo amante), como diz o poeta inglês Francis Thompson. Se está convencido disso, sentirá naturalmente o desejo de se preparar fazendo, por dentro, muitos atos de contrição também pelos pecados veniais: “Perdão, Jesus, por essas faltas que não são mortais, mas são indelicadezas!”. E fará atos de fé, de esperança e de amor. Antes de ir à Missa, medite bem no que vai fazer, reze algumas das preces que os bons livros de orações trazem para «antes da Comunhão».

O melhor mesmo seria fazer, antes da Missa, em casa ou na igreja, uns minutos de oração mental. Às vezes isso será difícil (pois outras pessoas da família se atrasam, ou você viajou e chega em cima da hora...), mas sempre se pode conseguir um pouco de recolhimento interior e dizer breves orações no carro, na condução ou andando pela rua.

- Antes lhe falava da diferente preparação que deveríamos fazer conforme fôssemos simplesmente encontrar um colega, ou fôssemos visitar o Papa. Pois bem, na Missa e na Comunhão nos espera, nos acolhe, vem a nós, alguém infinitamente maior que qualquer outro ser humano, por importante que seja: Jesus, Deus e Homem. Acha lógico irmos ao encontro dEle relaxados, usando por comodis-

mo uma bermuda, camiseta e chinelos; ou, no caso das mulheres, vestindo um tipo de roupa – ou de escassez de roupa – que em nenhuma hipótese ousariam usar numa visita ao Papa? Então, repito o que antes lhe dizia: tire as consequências.

Por hoje, acabamos aqui. Teremos, nas próximas reflexões, mais algumas conversas sobre outros aspectos da grandeza da Missa bem vivida.

## capítulo 24

# Amor à Missa: como participar?

### A família de Deus

Você já ouviu dizer que a Igreja deseja que todos os fiéis participem na Missa «com conhecimento de causa, ativa e frutuosamente». Essa foi uma das metas que propôs o Concílio Vaticano II (*Constituição sobre a Liturgia*, n. 11).

Pois bem, é sobre isso que agora vamos conversar. Você imagine que já está dentro da igreja ou capela onde vai ser celebrada a Missa. Quem é que lá se reuniu? Um grupo – grande ou pequeno – de fiéis. A Missa não é uma oração individual. É a oração, o culto de uma família reunida, da família de Deus, de que fala São Paulo, referindo-se à Igreja (Ef 2,19).

Quer dizer que a Missa é um ato comunitário, e um ato comunitário impressionante, porque cada uma das Missas – qualquer Missa – não é apenas o culto de uma comunidade concreta, mas da Igreja inteira. Na realidade, em cada Missa é sempre a Igreja toda, o Corpo de Cristo (1 Cor 12,12), que, juntamente com a Cabeça desse Corpo – Jesus, que é o Sacerdote Eterno, o Celebrante principal e a Vítima do Sacrifício –, se oferece a Deus Pai, na unidade do Espírito Santo. O sacerdote celebrante é apenas o «instrumento vivo de Cristo Sacerdote» (Concílio Vaticano II). Não se esqueça nunca disso, e pense que essa realidade

grandiosa se dá mesmo numa Missa a que assista uma só pessoa.

Mas voltemos ao que dizíamos no início. Imagine que está começando a participar na Santa Missa. Se a Missa é – como de fato é – um ato de Cristo e da Igreja, é natural que o seu coração – juntamente com os dos que participam dessa Missa – bata bem unido ao coração de Jesus e ao coração da Igreja, seu Corpo inseparável. Essa é a principal participação: a união sincera, íntima, amorosa, com a oração da Igreja, ou seja, com a Liturgia da Igreja. Sem ela, qualquer outra participação seria superficial ou falha.

### Participação externa e interna

A Igreja insiste em que a principal participação é a interior. As orações litúrgicas, que todos devemos recitar em comum, serão “nossas”, se realmente são “minhas”, isto é, se são preces vividas intimamente por mim, por você, e não sons externos que se limitam a acompanhar os dizeres de outras pessoas (falados ou cantados). Penso que isso se pode resumir bem com umas palavras de São Josemaria Escrivá: «Viver a Santa Missa é permanecer em oração contínua» (É Cristo que passa, n. 88).

Como deve ser essa oração? Não pretendo esgotar as riquezas da Liturgia da Missa. Vou sugerir-lhe apenas – neste capítulo e nos próximos – alguns dos modos de “orar na Missa”.

• Nos ritos iniciais, toda Missa inclui um “ato penitencial”. Você, com a sua oração, unida à do celebrante e à dos outros participantes, realiza nesse momento o que o Catecismo da Igreja chama «o primeiro movimento da oração de súplica, o pedido de perdão» (n. 2631), lembrando-nos a seguir a parábola do fariseu e o publicano: Deus não escutou, no Templo, a oração vaidosa do fariseu, mas acolheu

com carinho a oração humilde do publicano: Ó Deus, tem piedade de mim, que sou um pecador! (Lc 18,13). Por isso, procure rezar ou cantar esse ato penitencial fomentando a dor pelos seus pecados e indelicadezas para com Deus.

- Após a “oração coleta” recitada pelo sacerdote, começa a Liturgia da Palavra. Por meio das leituras bíblicas, Deus nos fala (*Palavra do Senhor!* – dizemos). E essa Palavra de Deus é, para cada um de nós, um começo de conversa, um apelo que se dirige à alma e sugere – sob a inspiração do Espírito Santo – uma resposta. Portanto, também essa parte da Missa é oração, diálogo.

Escute as leituras e seu comentário – a homilia – com atenção. Caso o som funcione mal (coisa não rara, às vezes) acompanhe-as lendo os textos do dia no folheto dominical, no impresso da Liturgia semanal, ou num missal dos fiéis..., mas acompanhe. A própria Liturgia, depois, ajuda a responder à Palavra com o Salmo responsorial e a aclamação ao Evangelho.

Mas você, que quer aprofundar na vida espiritual, não se contente com isso. Vá mais a fundo. Um bom costume é fazer, antes da Missa, um tempo de oração sobre essas leituras; ou fazer a meditação das leituras da liturgia do dia depois, ao voltar a casa, num horário oportuno. Não lhe digo mais, porque a essa reflexão litúrgica se aplicam as mesmas coisas que já foram comentadas ao falarmos da oração mental, da meditação e da leitura do Evangelho.

- A segunda parte da Missa, riquíssima – o verdadeiro âmago da Missa –, é a Oração Eucarística, que começa com o Prefácio. Tudo, nessa parte – especialmente no seu ápice, a Consagração, que é a essência da Missa –, eleva e arrasta para uma oração intensa, maravilhosa, que nunca, por longa que seja a nossa vida, nos cansaremos de viver e saborear. Ao contrário, a pessoa que ama a Missa, descobre

nela cada dia uma fonte inesgotável, que sacia sem saciar.

Acompanhe, pois, atentamente, com sede espiritual, cada palavra, como a abelha que vai libando o mel de cada flor. “Diga” essas palavras a Deus, fazendo-as “suas”. E peça a nosso Senhor que o livre do absurdo de assistir como um espectador, que só fica observando e julgando como é que o padre se mexe, fala ou canta. Nunca esqueça que nós, os padres, não somos nem o centro nem o pivô da Missa. E que, às vezes, você terá que se esforçar bastante por viver bem o Sacrifício da Missa, “apesar de nós, os padres”.

Especialmente se vai comungar, fixe o olhar da alma na Eucaristia que vai receber, e – com a ajuda do missalzinho ou do folheto, se não as sabe de cor – procure rezar com devoção as orações de preparação litúrgica para a Comunhão («Senhor Jesus Cristo, Filho de Deus vivo...», etc.), que o celebrante deve dizer em silêncio. Coloque “mais alma” ainda ao dizer, instantes antes da Comunhão: «Senhor, eu não sou digno de que entreis em minha morada...»; e ao responder «Amém», olhando para a Hóstia santa que lhe é apresentada com as palavras: «O Corpo de Cristo!».

- Não quero terminar a reflexão de hoje sem uma referência aos gestos e posições do corpo previstos na liturgia da Igreja. Eles também são oração: de pé, de joelhos, fazendo uma inclinação profunda (por ex., ao dizer *E se encarnou...*, no *Credo* mais longo), sentados... Os gestos são símbolos, como o são as palavras. Para exprimir o amor entre os esposos, tanto valor tem uma palavra carinhosa, como o gesto de dar uma flor ou um beijo.

Para uma pessoa que ama, seria incompreensível desprezar ou dispensar esses gestos e atitudes. Na Missa, ajudam o espírito a acompanhar melhor a oração, a viver atentamente a escuta orante da Palavra, a expressar a adoração, a união fraterna (rito da paz), a receber com

reverência o Corpo de Cristo na Comunhão... E, além disso, são gestos vividos em conjunto, que refletem a união da *família de Deus*, que quer viver o máximo momento da vida cristã com as mesmas expressões de fé e oração.

Talvez você queira me perguntar: Que fazer quando se indicam ou praticam gestos que se afastam da liturgia e até a contrariam?

O Papa Bento XVI os lamenta e diz que a liturgia, que é «ação de Deus [...], não está a mercê do nosso arbítrio e não pode suportar a chantagem das modas passageiras» (Exortação *Sacramentum caritatis*, n. 37), frisando ainda que «a simplicidade dos gestos e a sobriedade dos sinais, situados na ordem e nos momentos previstos, comunicam e cativam mais do que o artificialismo de adições inopurtunas» (n. 40).

Aquilo que não está de acordo com a Liturgia da Igreja não obriga em consciência. Não temos por que obedecer a uma desobediência. Mas devemos evitar atitudes que manifestem externamente crítica, revolta ou falta de caridade.

Será que a participação interior na Missa se esgota com o que vimos agora, nesses quatro itens? Não. Por isso, nas próximas reflexões consideraremos mais alguns aspectos dessa participação.

## capítulo 25

# Amor à Missa: as orações do coração

### O Senhor olha o coração

*O homem vê a face, mas o Senhor olha o coração* (1 Sam 16,7). Lembra-se desta frase da Bíblia? Ela deve ser sempre uma bússola que guie a nossa vida. Não importam as aparências exteriores, ou que os outros veem ou pensam, o que importa é o que Deus vê, o *interior do coração*, onde reside o verdadeiro valor do que fazemos (cf. Mc 7,21).

Por isso São Paulo dizia que as ações aparentemente mais heroicas e belas, se fossem feitas sem amor de Deus e do próximo, seriam vazias: *como um bronze que soa ou um címbalo que retine* (1 Cor 13,1). Pois bem, a mesma coisa pode-se dizer da participação na Missa. Se não tiver raízes no amor do coração, merecerá a censura do profeta Isaías, que Jesus recorda: *Este povo honra-me com os lábios, mas o seu coração está longe de mim. É inútil o culto que me prestam* (Mc 7,6-7).

Na reflexão anterior, já vimos que a melhor participação na Missa é unirmo-nos interiormente à voz de Deus, que nos fala nas Leituras, e a todas as orações e gestos da Liturgia com as quais nós Lhe falamos e O escutamos ao mesmo tempo.

Mas a participação na Missa não se esgota com essa participação consciente e ativa na Liturgia. Viver a Liturgia, certamente, é um modo essencial e insubstituível de

participar, que não pode ser trocado por nada. Mas o nosso coração é potencialmente muito grande, é um *abismo*, diz a Escritura (Ecli 42,18), e, dentro dele, a Liturgia bem vivida pode despertar sentimentos íntimos muito pessoais, que são expressões riquíssimas de adoração, de amor, de agradecimento, de súplica...

Vamos refletir agora um pouco sobre essas expressões de piedade, que poderíamos chamar “orações do coração”.

### Viver os quatro fins da Missa

Como lembra o clássico *Catecismo Romano* (IV, nn. 78-79), os quatro fins do Sacrifício da Missa, que coincidem com os quatro grandes sentimentos com que Jesus se ofereceu a Deus Pai na Cruz, são: a *adoração* (ou o *louvor*), a *ação de graças*, a *reparação pelos pecados* e a *súplica* ou *oração de petição*.

Os textos da Missa, quando bem vivida, despertam intensamente na alma essas quatro atitudes:

- *Adoração e louvor*. Pensemos, por exemplo, quantas coisas nos podem sugerir orações litúrgicas como estas: «Glória a Deus nas alturas... Nós vos adoramos, nós vos glorificamos!», «Santo, Santo, Santo, Senhor Deus do universo; o céu e a terra proclamam a vossa glória», «Pai de misericórdia, a quem sobem nossos louvores», «Na verdade, vós sois santo, ó Deus do universo, e tudo o que criastes proclama o vosso louvor», «Por Cristo, com Cristo, em Cristo, a vós, Deus Pai todo-poderoso, toda a honra e toda a glória...», e tantas outras.

Mas não esqueçamos que, além dos textos, há também os *gestos litúrgicos* de adoração, que também movem a alma a orar.

A *Instrução Geral do Missal Romano* (n. 42), que contém as normas oficiais da Igreja para a celebração da Missa, indica, por exemplo, que os fiéis se «ajoelhem durante a Consagração», e que, onde for costume, é louvável «permanecer de joelhos do fim da aclamação do Santo até o final da Oração eucarística; e antes da Comunhão, quando o sacerdote mostra a Hóstia consagrada e diz “Eis o Cordeiro de Deus”». Gestos de adoração, que arrastam a alma com eles!

Como lhe dizia antes, é fácil perceber que essas orações e gestos de reverência podem despertar, interiormente, expressões muito ricas de adoração e louvor. Por exemplo, exclamar interiormente “Meu Senhor e meu Deus!”, quando o celebrante eleva a Hóstia e o Cálice, e depois faz genuflexão; ou “Adoro-te com devoção, Deus escondido”, quando ficamos de joelhos, ou quando fazemos a genuflexão que a Liturgia prescreve ao passarmos diante do sacerdote, ou diante do altar após a Consagração da Missa, etc.

São Josemaria confidenciou certa vez a dois de seus filhos, fazendo oração em voz alta, depois da Missa, que após a Consagração costumava dizer por dentro a Jesus: «Bem-vindo ao altar!».

- *Ação de graças*. Basta que você pense no que sugerem textos litúrgicos como os seguintes: «Na verdade, ó Pai, é nosso dever dar-vos graças», «nos vos oferecemos em ação de graças este sacrifício de vida e santidade», e outros ...

Como é possível que, diante da doação total de Cristo por nós na Missa, não lhe agradeçamos de muitas maneiras? Pode bastar, sem palavras – só com o coração –, um simples “Obrigado, Senhor, por tudo”; ou um “Obrigado por isso e aquilo”; ou deixarmos que a alma exclame interiormente: “Como és bom, Senhor, como és bom!”. E não há



dúvida de que o maior momento de ação de graças é a conversa que mantemos com Jesus após a Comunhão (disso trataremos mais amplamente em outra reflexão).

Mas o coração pode ir além na gratidão. Convençamo-nos de que, muitas vezes, a melhor ação de graças, a melhor retribuição, será o oferecimento generoso – em união com a oblação de Cristo – do nosso dia, da nossa semana, dos nossos trabalhos e deveres cotidianos; e também a entrega a Deus das nossas dores e alegrias, do nosso apostolado... Quantas palavras íntimas não podem “entrar” aí, quantas “oferendas” não podemos colocar, com a intenção, na patena de cada Missa!

• *Reparação pelos pecados próprios e alheios*, por tantas ofensas que Deus recebe. A Liturgia também nos move à contrição e à reparação: «Deus todo-poderoso tenha compaixão de nós, perdoe os nossos pecados e nos conduza à vida eterna», «Senhor, tende piedade de nós!», «Vós que tirais o pecado do mundo, acolhei a nossa súplica», «...todos os que circundam este altar... elevam a vós as suas preces para alcançar o perdão de suas faltas...», «enfim, nós vos pedimos, tende piedade de todos nós e dai-nos participar da vida eterna...», etc.

Como é bom rezar essas orações, e acrescentar-lhes nossos pedidos interiores de perdão, dizendo por dentro, por exemplo, aquela “oração do coração” de que fala o *Catecismo da Igreja Católica* (nn. 2616 e 2667): «Jesus Cristo, Filho de Deus, Senhor, tem piedade de mim, pecador!», tão característica da espiritualidade russo-bizantina; ou repetindo o belo ato de arrependimento e desagravo de São Pedro após a ressurreição de Cristo: *Senhor, tu sabes tudo, tu sabes que eu te amo!* (Jo 21, 17).

• *Súplicas, petições*. Toda a Missa é, também, uma constante súplica pelos que participam conosco da mesma

Missa – «por si e por todos os seus» –, por toda a Igreja, a começar pelo Papa e pelo Bispo, pelos vivos e os defuntos: «Lembraí-vos, ó Pai...». E, em concreto, por tantas intenções que visam às necessidades mais prementes do mundo e da Igreja: a paz, a harmonia dos povos, a justiça na vida social e econômica, a defesa dos valores da família, a fidelidade dos governos à Lei de Deus, as vocações ... (intenções lembradas especialmente na “Oração dos fiéis”), bem como as múltiplas intenções estritamente pessoais ou familiares, que vamos colocando mentalmente na patena, para que Cristo as assuma ao descer aos vasos sagrados.

### Não é muita coisa?

Se pretendêssemos fazer em cada Missa “tudo” o que acabo de sugerir, sim, seria muita coisa! Seria demais! Mas não se trata disso. Eu não lhe quis dar uma “cartilha única e obrigatória”. Deus me livre! Quis apenas rasgar um pouco o horizonte de “possibilidades” de fazer da Missa uma “oração continuada”. Fica na sua mão escolher algumas.

Na prática, uns dias você focalizará na Missa sobretudo as ações de graças; outros dias se concentrará na adoração – como é grata a Deus a adoração! –; em outras ocasiões, fixará especialmente o coração em algumas intenções que leva ao altar; em outras, suplicará sobretudo o perdão de Deus, como o filho pródigo, ou desejará desagravar a Jesus pelas inúmeras ofensas e esquecimentos com que o ferem todos os dias...

Cabe, portanto, a você a iniciativa do que vai fazer na Missa. Será bom que o concretize quando se prepara para o Santo Sacrifício. Vai ver como, pouco a pouco, irá metendo mais “vida” e amor na Missa, e conseguirá, com a ajuda da graça, que cada Missa seja um encontro pessoal com Cristo, e, através dele e em união com o Espírito San-

to, com Deus Pai, e com todos os irmãos.

O Papa Bento XVI diz que, de todas as orações da Missa, talvez a que mais goste seja a que diz o sacerdote antes de comungar: «Senhor Jesus Cristo, Filho do Deus vivo, que, cumprindo a vontade do Pai e agindo com o Espírito Santo, pela vossa morte destes vida ao mundo: livrai-me dos meus pecados e de todo mal; pelo vosso corpo e pelo vosso sangue, dai-me cumprir sempre a vossa vontade e jamais separar-me de vós». «Jamais separar-me de vós! ...»

A Missa bem vivida torna-se a “ignição” da alma, que nos move a cumprir com carinho a vontade de Deus – «dai-me cumprir sempre a vossa vontade» – nos detalhes cotidianos do trabalho, da vida familiar, da vida social..., enfim, em todos os momentos e circunstâncias da vida.

## Amor à Missa: o Céu sobre a terra

### A luz “tabórica”

Se fôssemos capazes de “ver” com os olhos da fé as riquezas divinas que encerra a Missa, reagiríamos como São Pedro no dia da Transfiguração de Jesus. Diríamos, cativados, ao assistir à Missa: *Como é bom estarmos aqui!*, e teríamos, como ele, desejos de perpetuar aqueles momentos (cf. Mt 17,4).

Acho que você se lembra da cena da Transfiguração. Foi aquele dia em que Jesus pediu a Pedro, Tiago e João que o acompanhassem até o alto de uma montanha para orar – a tradição diz que era o monte Tabor –, e lá se *transfigurou na presença deles*. Seu rosto, seu corpo, suas vestes, começaram a *brilhar como o sol*, deixando entrever a maravilha indescritível da divindade de Cristo, que no dia-a-dia ficava oculta na sua humanidade (Cf. Mt 17,2; Mc 9, 2 e 5; e Lc 9,29 e 33). Essa luz que extasiou os três Apóstolos e lhes fez vislumbrar a beleza divina de Jesus e com a qual nenhuma beleza humana se pode comparar, é chamada às vezes de “luz tabórica” (do Tabor).

Pois bem, a Missa – como já víamos – “é uma Pessoa”, é Jesus, Deus e Homem verdadeiro. Se, por um milagre, um raio de “luz tabórica” nos fizesse enxergar na Missa a divindade de Cristo, realmente presente no altar após a Consagração (e presente, depois, nos sacrários), ficaríamos

extasiados, deslumbrados, arrebatados por uma alegria indescritível. E, além de Cristo irradiando os fulgores da divindade, veríamos também o que diz João Paulo II na Encíclica sobre a Eucaristia (n. 19):

«A Eucaristia é verdadeiramente um pedaço de Céu que se abre sobre a terra. É um raio de glória da Jerusalém celeste, que atravessa as nuvens da nossa história e vem iluminar o nosso caminho».

### Um pedaço do Céu que se abre sobre a terra

Você entende? O Papa, nesse texto que acabo de citar, refere-se à Jerusalém celeste, à imagem do Céu, que São João contempla no Apocalipse: *Vi descer do céu, de junto de Deus, a Cidade Santa, a nova Jerusalém ... Ao mesmo tempo, ouvi do trono [de Deus] uma grande voz que dizia: «Eis aqui o tabernáculo de Deus com os homens. Habitará com eles e serão o seu povo e Deus mesmo estará com eles»* (Apoc 21,2-3).

Nessa cidade celestial, não haverá nada de execrável, mas nela estará o trono de Deus e do Cordeiro. Os seus servos lhe prestarão culto; verão a sua face e o seu nome estará nas suas frentes (Apoc 22,3-4)

Esse «pedaço do céu que se abre sobre a terra» é uma realidade, visível com a fé, em cada Missa. Pois em cada Missa Deus está presente e, com Ele, todos os anjos e santos que, contemplando-O e cultuando-O, formam a Jerusalém celeste.

Veja também o que já dizia o *Catecismo da Igreja Católica*, antes da Encíclica sobre a Eucaristia, de acordo com a fé de sempre. Na Missa, «à oferenda de Cristo unem-se não somente os membros que estão ainda na terra, mas também os que já estão na glória do céu: é em comunhão

com a Santíssima Virgem Maria [...], assim como com todos os santos e santas, que a Igreja oferece o Sacrifício Eucarístico» (n. 1370).

Penso que vale a pena lembrar-lhe que, na mesma Encíclica sobre a Eucaristia, João Paulo II fez uma referência tocante à presença de Nossa Senhora na Missa.

Na Missa – diz –, que é «memorial do Calvário, está presente tudo o que Cristo realizou em sua paixão e morte. Por isso, não pode faltar o que Cristo fez para sua Mãe em nosso favor. De fato, entrega-lhe o discípulo predileto e, nele, entrega cada um de nós: “Eis aí o teu filho”. E de igual modo, diz a cada um de nós: “Eis aí a tua mãe” (Cf. Jo 19,26-27). Viver o memorial da morte de Cristo na Eucaristia [a Missa] implica também receber continuamente este dom. Significa levar conosco – a exemplo de João – aquela que sempre de novo nos é dada como Mãe» (*Ecclesia de Eucharistia*, n. 57).

Já tinha pensado nisso? Recebemos Maria como Mãe em cada Missa! É para ficarmos loucos de agradecimento e de confiança!

### Mais orações do coração

Tendo no coração essas luzes da fé, procuremos agir em consequência. Essas realidades podem inspirar-nos lampejos de devoção, daquelas «orações do coração», íntimas e silenciosas, de que falávamos na meditação passada.

É maravilhoso abrir os olhos interiores e “ver” que Nossa Senhora está também junto de Jesus Eucaristia, junto do altar, como esteve *junto da Cruz* (Jo 19,25); e, então, falar-lhe, pedir-lhe que nos ajude a rezar com amor as orações litúrgicas da Missa, que nos acompanhe a receber com fervor a Santa Comunhão; que se lembre, como diz a

Liturgia, de dizer «coisas boas» a seu Filho em nosso favor.

E também estão presentes os santos, e os anjos. São Josemaria gostava de dizer que, no altar, na Missa, se sabia «rodeado de anjos», que com ele louvavam o Senhor.

Quando estive no Brasil, em 1974, na véspera da sua partida, disse-nos, aos que convivemos com ele, as seguintes palavras, como um “legado de despedida”: «Quando vierem dizer ao Senhor – referia-se a Jesus sacramentado, presente no Sacrário –, talvez sem ruído de palavras: “Senhor, eu te amo, creio que estás aqui”, nesses momentos, louvem também a Santíssima Trindade, o Pai, o Filho e o Espírito Santo, e invoquem Maria e José, porque de alguma maneira estarão presentes no Sacrário, como o estiveram em Belém e em Nazaré. Não se esqueçam!»

Antes de terminarmos hoje a reflexão, queria acrescentar um pensamento. Na Missa, você, com certeza, reza pelas pessoas queridas que já faleceram. Provavelmente tem a convicção moral – uma piedosa convicção íntima – de que muitas delas já estão no Céu ou, pelo menos, no Purgatório. Se é isso o que acha, não percebe que elas também têm que estar presentes neste «Céu sobre a terra» que é a Eucaristia? Por isso, repare que em nenhum lugar poderá estar mais perto das pessoas que amou – pai, mãe, esposa ou marido, filhos, parentes, amigos falecidos –, que em nenhum lugar poderá “conversar” melhor com eles do que na Santa Missa, na comunhão e rezando perto do Sacrário.

Como é grande a riqueza da Missa! Quantos motivos para vivê-la com fervor, em contínua oração! As diversas sugestões que vim comentando ficam aí, à sua disposição, como que guardadas numa arca sem chave, para que possa lançar mão ora de umas ora de outras, conforme os dias e a inspiração que Deus lhe der.

## Amor à Missa: a ação de graças

### Ação de graças depois de comungar

Receber Deus! Receber Jesus, «verdadeiro Deus e verdadeiro homem»! Pode haver um dom maior?

Por isso, as almas que vivem da fé sempre sentiram a necessidade de dedicar um tempo mais ou menos longo a recolher-se após a Missa e a Comunhão (tanto se a Comunhão foi recebida na Missa, como em outro ato eucarístico, como por um doente em casa ou num hospital...); a recolher-se – dizia – para se compenetrarem da realidade da presença do Senhor dentro de si, e agradecer-lhe esse dom precioso.

Deixe-me adiantar-lhe que há uma coisa que você nunca deveria permitir-se, salvo em casos de urgente necessidade: comungar e, logo depois, ir embora ou ficar se distraíndo, com o pensamento aéreo ou conversando dentro da igreja (ou na saída da igreja: na realidade, se tem tempo de conversar na saída, teria tido tempo de dar graças antes de sair).

Vendo alguns descuidos e indelicadezas desse gênero, compreende-se o que fez em certa ocasião São Filipe Neri. Uma mulher, depois da comunhão – que o santo lhe tinha administrado –, saiu diretamente para a rua. São Filipe mandou então dois coroinhas paramentados acompanhá-la com velas acesas, um de cada lado, ao longo de

todo o seu percurso; era isso o que se fazia, durante muitos séculos, quando um padre andava pela rua com o Santíssimo Sacramento para levar a comunhão aos doentes, ou o Viático a um moribundo.

Você deve ter reparado que, em algumas Missas, o celebrante se senta na *sede*, depois de distribuir a comunhão, e fica em silêncio por cinco ou mais minutos. Não é obrigatório fazer isso, mas, quando é possível, esse «silêncio sagrado» – como o chama a Liturgia – facilita muito a ação de graças dos fiéis.

Quando não se faz ou não é oportuna essa pausa dentro da Missa, você deveria permanecer na igreja após a Missa (melhor se começa ficando uns minutos de joelhos) e dedicar pelo menos de cinco a dez minutos a dar graças a nosso Senhor: fale com Jesus, que está dentro do seu peito, como se fala com o pai, a mãe, um irmão, um grande amigo!

### Sugestões para fazer uma boa ação de graças

Não quero indicar-lhe “fórmulas” fixas para esses minutos de ação de graças, mas, apenas a título de exemplo, posso dar-lhe algumas sugestões:

- É um bom costume começar a ação de graças fazendo alguns atos de fé, de amor e de adoração. Por exemplo: Jesus, sei que estás aqui comigo, eu te amo, te adoro, te dou graças por teres vindo a mim”.

«Renovemos – dizia São Josemaria – o oferecimento sincero do nosso amor; digamos-lhe sem medo que o amamos; agradeçamos-lhe esta prova diária de misericórdia, tão cheia de ternura, e fomentemos o desejo de nos aproximarmos da comunhão com confiança. Eu me surpreendo diante deste mistério de Amor: o Senhor procura como

trono o meu pobre coração, para não me abandonar se eu não me afasto dEle» (É Cristo que passa, n. 161).

- Procure depois falar com Ele, dizendo-lhe coisas íntimas – às vezes serão desabafos – com simplicidade, porque com Deus não devemos fazer “cerimônia”. É melhor uma brevíssima expressão carinhosa, ou um ato de agradecimento sempre repetido, ou contar a Nosso Senhor o que nos acontece, antes que fazer uma espécie de discurso retórico.

- Pode acontecer que, algumas vezes, sinta dificuldade em fazer o que sugiro acima. Nestes casos, costuma ser uma boa ajuda ler em silêncio (acompanhando por dentro as palavras com a maior atenção) algumas das “Orações para depois da Missa”, ou “Orações depois de comungar”, que se encontram em quase todos os devocionários ou livrinhos de orações do cristão.

Há várias orações de ação de graças tradicionais, antigas, que muitos santos e católicos piedosos recitaram ao longo de séculos: por exemplo, a oração a Jesus Crucificado, a oração “Alma de Cristo”, a oração de S. Tomás de Aquino, a atribuída ao Papa Clemente XI, as orações a Nossa Senhora e a São José, as orações de Santo Afonso para cada dia da semana, etc. Não se preocupe se, em dias em que a cabeça anda cansada, só consegue agradecer lendo essas orações. Os santos as usaram... e fizeram-lhes muito bem!

- É natural também que, nesses minutos de intimidade com Jesus, você lhe peça as coisas que mais deseja. São Josemaria dizia que não devemos preocupar-nos se «na ação de graças depois da Comunhão, a primeira coisa que te vem aos lábios, sem o poderes evitar, é a petição: – Jesus, dá-me isto! Jesus, aquela alma; Jesus, aquela atividade...». Isto – comenta o santo – é o que fazem as crianças: «o

garotinho mete as mãos no bolso do pai, à procura de guloseimas, antes de lhe dar o beijo de boas-vindas» (*Caminho*, n. 896). Afinal, nós somos crianças diante de Deus;

• Depois, ao longo do dia – ou à noite, se comungou de tarde –, não deixe de lembrar que recebeu Jesus, e de lhe dar graças de novo algumas vezes. E não duvide de que o melhor agradecimento será corresponder à graça recebida *com atos e de verdade* (1 Jo 3,18), procurando «que os nossos pensamentos sejam sinceros: de paz, de entrega, de serviço; que as nossas palavras sejam verdadeiras, claras, oportunas: que saibam consolar e ajudar, que saibam sobretudo levar aos outros a luz de Deus; que as nossas ações sejam coerentes, eficazes, acertadas: que tenham o bom odor de Cristo (2 Cor,2,15)» (*É Cristo que passa*, n. 156). Enfim, que na vida diária se note que recebemos a nosso Senhor.

## capítulo 28

# Devoção ao Santíssimo Sacramento

### O olhar lúcido da fé

Quero recordar a você que a fé é o único olhar totalmente lúcido que o homem pode ter, porque – no meio das sombras da vida – faz-nos ver as coisas como Deus as vê. Poderíamos dizer que quando a nossa alma se abre à graça da fé, Cristo, o autêntico *Sol nascente* (Lc 1,78), inunda-a com a luminosidade do Espírito Santo, e tudo na vida fica também iluminado.

Por que lhe digo isso agora? Porque vamos meditar sobre a devoção ao Santíssimo Sacramento, e acho muito importante começarmos renovando a nossa fé na presença real de Cristo na Eucaristia, também fora da Missa.

São Josemaria, quando estava – em pensamento ou de fato – na presença da Eucaristia, fazia o que ele chamava um ato de fé explícita: «Adoro-te com devoção, Deus escondido... Creio que és Jesus, o Filho de Maria sempre Virgem... Creio que estás presente com o teu Corpo, com o teu Sangue, com a tua Alma e com a tua Divindade... Meu Jesus, eu te adoro!».

É bom lembrarmos isso agora que vamos refletir sobre o amor e a adoração ao Santíssimo Sacramento, não na Missa e na hora de comungar – isso já foi comentado –, mas quando encontramos Jesus realmente presente nas Hóstias consagradas que se reservam nos Sacrários das igrejas e capelas.

## O tesouro escondido

Acabo de lhe dizer “quando encontramos Jesus”. Mas, será que o encontramos? Cristo, nos Sacrários, é verdadeiramente aquele *tesouro escondido* de que fala o Evangelho (Mt 13,44): um tesouro escondido num campo, junto do qual passam muitos sem perceber nada, como se só houvesse lá terra, capim e pedras. Só o cristão que ama a Eucaristia é capaz de *encontrá-lo, cheio de alegria* lá onde há um Sacrário. Então, como na parábola, o feliz descobridor compreende que aquele tesouro vale mais que todos os bens da terra.

Você entende o que isso nos sugere? Imagine que você e eu vamos pela rua e passamos diante de uma igreja, um hospital ou um colégio católicos que têm capela. Lá há um Sacrário, lá dentro está o Santíssimo Sacramento – Cristo vivo! –, e nós podemos passar sem ligar a mínima, como aqueles viajantes indiferentes da parábola do samaritano. Que pena! Você vai-me dizer que anda pela rua distraído, que não tem má vontade. E eu lhe respondo: «Compreendo bem, mas seria ótimo que se propusesse tomar consciência da presença de Cristo tão perto de você e tentasse ter algum detalhe de amor para com Ele».

Vou-lhe sugerir algumas atitudes práticas:

- Comece agora refazendo mentalmente os seus itinerários mais habituais. Não precisa para isso nem de mapa nem de GPS. É fácil recordar as ruas e lugares onde você já sabe que há alguma igreja ou capela.

- Proponha-se então dizer algo a nosso Senhor, sempre que passar por esses lugares. Pode ser um ato de amor (“Jesus, que estás aí, eu te adoro, eu te amo!”), uma saudação simples e cordial (“Jesus, bom dia, acompanha-me hoje no trabalho”), ou – e essa pode ser uma excelente solução

– reze uma “Comunhão espiritual”, que consiste em dizer a Jesus que desejaria recebê-lo com devoção. “Invente” a maneira de Lhe dizer isso.

Talvez o ajude aprender de cor a fórmula de uma bela Comunhão espiritual, que já foi rezada por almas muito santas e que hoje muitos utilizam. Diz assim: «Eu quisera, Senhor, receber-vos com aquela pureza, humildade e devoção com que vos recebeu a vossa Santíssima Mãe, com o espírito e o fervor dos santos».

- Aproveito o anterior para acrescentar que a Comunhão espiritual bem rezada, em qualquer momento, lugar ou circunstância, tem um grande valor. Veja o que diz João Paulo II: «É conveniente *cultivar continuamente na alma o desejo do sacramento da Eucaristia*. Daqui nasceu a prática da “comunhão espiritual” em uso na Igreja há séculos, recomendada por santos mestres de vida espiritual. Escrevia Santa Teresa de Jesus: “Quando não comungais e não participais na Missa, comungai espiritualmente, porque é muito vantajoso. [...] Deste modo, imprime-se em vós muito do amor de nosso Senhor”» (Encíclica *Ecclesia de Eucharistia*, n. 34).

Santo Tomás de Aquino afirma que uma comunhão espiritual rezada com fervor pode alcançar-nos muitas das graças que receberíamos se comungássemos sacramentalmente.

*A visita ao Santíssimo Sacramento*

São Josemaria dizia: «Quando te aproximares do Sacrário, pensa que Ele! ... faz vinte séculos que te espera» (*Caminho*, n. 537).

Sim, no Sacrário Jesus “te” espera, “me espera”. Está oferecendo-nos um encontro pessoal e aguardando que nós aceitemos seu convite. Você entende a importância de

fazer uma visita ao Santíssimo Sacramento, se possível diariamente?

É verdade que Deus está em toda a parte. Mas Jesus vivo, com seu corpo, sangue, alma e divindade, com seu Coração humano batendo como quando estava visível na terra, só o encontramos no Santíssimo Sacramento. Sua presença deveria atrair-nos como um ímã.

Como é bom entrar numa igreja, numa capela, numa hora calma, e ajoelhar-nos diante do Sacrário, e olhar para ele, certos de que nosso olhar está se encontrando com o olhar de Jesus, e o nosso coração está sendo atingido pelo calor de seu Coração!

Veja o que diz sobre isso João Paulo II: «É bom demorar-se com Ele e, inclinado sobre o seu peito como o discípulo predileto (cf. Jo 13, 25), deixar-se tocar pelo amor infinito do seu coração. Se atualmente o cristianismo se deve caracterizar sobretudo pela “arte da oração”, como não sentir de novo a necessidade de permanecer longamente, em diálogo espiritual, adoração silenciosa, atitude de amor, diante de Cristo presente no Santíssimo Sacramento? Quantas vezes, meus queridos irmãos e irmãs, fiz esta experiência, recebendo dela força, consolação, apoio!».

E acrescenta, citando Santo Afonso Maria de Ligório, que «a devoção de adorar Jesus sacramentado é, depois dos sacramentos, a primeira de todas as devoções, a mais agradável a Deus e a mais útil para nós» (Encíclica *Ecclesia de Eucharistia*, n. 25).

Como fazer essa visita? Com absoluta liberdade, como quiser:

- Pode permanecer junto do Sacrário cinco minutos ou várias horas. No meio da azáfama do dia, podem bastar uns poucos minutos. Outras vezes, você sentirá a necessidade de ficar mais tempo.

Se participa de devoções tão recomendadas pelos Papas como a vigília de adoração noturna (uma noite de adoração, em que as pessoas se revezam), as Quarenta Horas, ou apenas um dia ou umas horas de adoração permanente (prática frequente hoje nas igrejas às quintas-feiras, com o Santíssimo Sacramento exposto no ostensório), então é lógico que você fique mais tempo, meia hora, uma hora...

- E o que vai dizer a Jesus?. Deixe seu coração falar..., ou calar, e fique olhando com amor (que é uma boa forma de adoração). São Josemaria aconselhava: «Não abandones a visita ao Santíssimo. – Depois da oração vocal que tenhas por costume, conta a Jesus, realmente presente no Sacrário, as preocupações do dia. – E terás luzes e ânimo para a tua vida de cristão» (*Caminho*, n. 554).

Essa “oração vocal” de que fala pode ser a que você preferir. Em muitos lugares é costume rezar o que tradicionalmente se chama “estação”, e que consiste em rezar três conjuntos de Pai-nosso, Ave Maria e Glória ao Pai, que se iniciam e terminam com uma invocação eucarística (por ex. “Graças e louvores se deem a todo momento ao Santíssimo e diviníssimo Sacramento”). Para finalizar, reza-se uma comunhão espiritual.



## capítulo 29

# A Confissão:

## «Eu vim para que tenham vida»

### Para ter mais vida

Aos católicos que desejam levar a sério a vida espiritual e chegar à maturidade cristã (cf. Ef. 4,13), sempre foi recomendada a prática da Confissão frequente.

Você sabe que a Confissão é um os sete Sacramentos – o Sacramento da Reconciliação ou da Penitência –, instituído por Jesus Cristo, quando, depois de ressuscitado, apareceu aos Apóstolos reunidos no Cenáculo e lhes disse: “Como o Pai me enviou, assim também eu vos envio a vós”. Depois dessas palavras, soprou sobre eles dizendo-lhes: “Recebei o Espírito Santo; àqueles a quem perdoardes os pecados, ser-lhes-ão perdoados; àqueles a quem os retiverdes, ser-lhes-ão retidos (Jo 20, 21-23). É impressionante. Se Cristo não tivesse dado esse poder aos sacerdotes, nós não nos atreveríamos a pensar que isso fosse possível.

Mas Jesus não quis limitar-se só a facilitar o “perdão” dos pecados por meio da confissão. Fez muito mais.

### Um canal de vida divina

Para entender esse “muito mais”, você tem que pensar que todos os Sacramentos são fontes de graça, canais por onde Cristo nos concede a graça do Espírito Santo: *Eu vim para que tenham vida, e a tenham em abundância* (Jo 10,10). Ele está disposto a nos dar a graça sem medida (Jo 3, 34).

Por esquecerem essa realidade, muitos acham que só deveriam confessar-se quando tem a desgraça de cometer pecados mortais, para ficarem livres deles e poder comungar. Quando não têm consciência de pecado grave, dizem: “Por que confessar-se? Para que a confissão frequente, mensal, ou até semanal?”.

Os que pensam assim ignoram que a Confissão não foi instituída por Cristo somente para perdoar os pecados, mas – como veremos a seguir – também para nos unir a Deus com mais amor, para nos fortalecer e para nos fazer amadurecer. Um texto antigo, citado no *Catecismo da Igreja Católica* (CIC), diz, de maneira muito bonita: «Toda a força da Penitência reside no fato de ela nos reconstituir na graça de Deus e de nos unir a Ele com a máxima amizade» (n. 1468).

Para compreendermos melhor isso tudo, vamos considerar agora as duas circunstâncias em que os católicos bem formados costumam se confessar.

- Os bons católicos recorrem quanto antes à confissão, se têm consciência de haverem cometido um pecado mortal e, portanto, de terem perdido a graça de Deus.

- Além disso, procuram confessar-se frequentemente (uma vez por mês, cada quinze dias, semanalmente) dos pecados veniais, daquelas faltas que não nos privam da graça habitual, mas que vão deixando a alma adoentada. «Os pecados veniais – diz São Josemaria – fazem muito mal à alma», e afirma: «Já sei que evitas os pecados mortais. – Queres salvar-te! – Mas não te preocupa esse contínuo cair deliberadamente em pecados veniais, ainda que sintas o chamado de Deus para te venceres em cada caso. – É a tibieza que torna a tua vontade tão fraca» (*Caminho*, nn. 329 e 327).

## A confissão dos pecados graves

«Aquele que quiser obter a reconciliação com Deus e com a Igreja – diz o *Catecismo da Igreja Católica* – deve confessar ao sacerdote todos os pecados graves que ainda não confessou e de que se lembra, depois de examinar cuidadosamente a sua consciência» (CIC, n. 1493).

Depois, acrescenta: «A confissão individual e integral dos pecados graves, seguida da absolvição, continua sendo o único meio ordinário de reconciliação com Deus e com a Igreja» (CIC, n. 1497). Esta doutrina faz parte intangível da nossa fé católica.

Após lembrar isso, volto ao que dizíamos acima. Será que a confissão só “apaga” o pecado...e pronto? E resposta é: Não. Falando com linguagem teológica, além de conferir o perdão dos pecados e restituir a *graça santificante* (o “estado de graça”), se foi perdida, concede a *graça sacramental*.

Em que consiste essa *graça sacramental*? Fundamentalmente em duas coisas:

- Em receber, junto com o perdão, um especial auxílio divino para fortalecer a alma na luta contra as tentações e evitar cair de novo nos mesmos pecados;

- Além disso, Santo Tomás ensina que, depois de uma confissão bem feita, contrita, cheia de dor de amor, o penitente “pode” sair do confessionário tendo na alma um grau mais elevado de graça e caridade do que aquele que tinha antes de cair no pecado grave. Por isso, como é importante confessar-se com frequência e com fervor!

Se você achar que não é bem assim, eu lhe direi que não compreendeu a parábola do filho pródigo. O rapaz abandona o pai, despreza-o, cai na gandaia, esbanja tudo,

e acaba na miséria material e espiritual. Feito um farrapo humano, volta tremendo de medo para pedir perdão ao pai, e só espera que lhe permita ficar em casa como o último empregado.

E o pai, que faz? Radiante de alegria, adianta-se, vai ao encontro do filho que volta, *lançou-se-lhe ao pescoço e o cobriu de beijos*. A seguir, mandou colocar aquele filho ingrato no lugar de honra da casa: *Trazei depressa a melhor veste, e vesti-lha, e ponde-lhe um anel no dedo e calçado nos pés. Trazei também um novilho gordo e matai-o; comamos e façamos uma festa. Este meu filho estava morto e reviveu; tinha-se perdido e foi achado* (Lc 15, 17-24).

Você percebe? Deus não se limita a dizer: “Eu te perdoo, vamos esquecer”. Faz muito mais. O filho pecador recebe mais carinho, mais honra e mais bens do que nunca. O amor de Deus sempre “exagera”, e nós somos tão tolos que o desprezamos..., com essa pretensão de que “não preciso me confessar!”.

## A confissão dos pecados veniais

«Apesar de não ser estritamente necessária – diz o *Catecismo da Igreja Católica* –, a confissão das faltas cotidianas (pecados veniais) é vivamente recomendada pela Igreja». A seguir dá quatro razões: «A confissão regular de nossos pecados veniais nos ajuda a formar a consciência, a lutar contra as nossas más tendências, a deixar-nos curar por Cristo, a progredir na vida do Espírito (na santidade)» (n. 1458).

Meditemos sobre essas palavras. A pessoa que se confessa “regularmente”, recorrendo a bom um confessor:

- Terá uma “consciência cada vez melhor formada”: saberá distinguir o que é certo do que é errado, o que é

grave do que é leve, terá segurança nas suas decisões morais, evitará complicações de consciência.

• Além disso, como já vimos, será cada vez mais forte – como que “medicado” – para “lutar contra suas más inclinações” (impaciências, irritações, preguiça, curiosidade sensual, vaidade, críticas, descontrole da gula, inveja, etc.). Muitos cristãos, por não procurarem essa ajuda da confissão frequente, ficam encaalhados nas mesmas faltas e não são “curados” por Cristo.

• Finalmente, a pessoa que pratica a confissão frequente “progride” no caminho do amor de Deus e do próximo, renova-se, descobre novas maneiras de fazer o bem.

## **A Confissão: «Teus pecados te são perdoados»**

### Elementos essenciais da Confissão

Na vida, tudo o que se faz bem feito é eficaz, traz um bem. Uma casa conseguirá ser bela, prática e aconchegante, se for construída com plantas e cálculos bem feitos, com bons materiais, com cuidado e perfeito acabamento de todos os elementos que a compõem.

De maneira análoga, uma confissão será “boa” e dará “frutos de graça” – como víamos na reflexão anterior –, se forem bem praticados e cuidados todos os elementos que a compõem. Você sabe que os «elementos essenciais» do Sacramento da Penitência são os «atos do penitente» e a «absolvição do sacerdote» (Cf. *Catecismo*, n. 1448). Sem eles, não haveria Sacramento.

De nós dependem os «atos do penitente». Como aprendemos ao preparar-nos para a primeira Comunhão, são quatro: 1º o exame de consciência; 2º o arrependimento (que inclui o propósito de não pecar), 3º a confissão oral ao sacerdote; 4º a penitência ou satisfação.

Bem sabe que não estamos aqui para ter aulas teóricas. Mas o catecismo clássico é um guia excelente para a vida espiritual. Vamos ver, então, recordando-o, alguns conselhos práticos sobre cada um dos atos do penitente.

## O exame de consciência

O catecismo ensina que, para fazer uma boa Confissão, é necessário, antes de tudo, pedir luzes a Deus para conhecermos todos os nossos pecados. Para isso, lhe aconselho:

- Antes de se confessar (no próprio dia, o antes), dedique uns minutos a fazer exame de consciência diante de Deus, procurando lembrar os seus pecados. Se acha que depois os vai esquecer, pode anotá-los. Pouco antes de se confessar, reveja a listinha que escreveu –a “cola” –, para refrescar a memória. Depois, triture ou risque logo o papel, ou apague a agenda eletrônica. Só use na hora se sua memória estiver fraca.

- Quando se trata de uma pessoa que leva muito tempo sem se confessar, a preparação deverá ser mais demorada, e é aconselhável que tenha antes uma conversa preparatória, calma, com o confessor, pedindo-lhe que o ajude a preparar-se bem.

- Há impressos bem práticos para fazer o exame, como os do livrinho “Orações do cristão” e outros devocionários. Normalmente trazem o elenco dos possíveis pecados cometidos contra cada um dos Dez Mandamentos.

- Às pessoas que se confessam com frequência, eu aconselharia a basear o exame, de preferência, nos sete Pecados Capitais (soberba, avareza, luxúria, ira, gula, inveja e preguiça), sem descurar antes uma olhada rápida aos dez Mandamentos. Por quê? Porque as pequenas faltas cotidianas costumam ser “satélites” dos pecados capitais.

Apenas como subsídio, vou enumerar os pecados capitais, colocando entre parênteses uns poucos exemplos de “satélites”:

*Soberba* ou orgulho ( vaidade, exibicionismo, falar de si, não saber ouvir os outros, ficar arrasado com uma pequena humilhação, preocupar-se demais com o que os outros pensam de si, agir de modo diferente quando está a sós e quando é visto...).

*Avareza* (não ajudar os necessitados, ficar indiferente antes os problemas sociais da pobreza e da miséria, ser avarento do tempo, do afeto, da colaboração possível, dos pequenos serviços no lar, do sacrifício dedicado ao apostolado, do que poderia emprestar e não quer...).

*Luxúria* ou sensualidade (olhares sensuais pela rua, na tv, na Internet, na banca de jornais, etc.; flertar frivolamente no trabalho; ter maus pensamentos ou desejos não afastados com a devida rapidez...).

*Ira* (irritações, impaciências, raiva, respostas bruscas, reclamações ásperas, xingamentos, explosões...).

*Gula* (excessos no comer e no beber; exigir requintes impróprios; abusar de chocolate, cerveja, doce; despesas exageradas por pura gulodice...).

*Inveja* (tristeza porque os outros são ou têm mais do que nós, mesmo que não lhes desejemos mal; críticas invejosas; competitividade ansiosa...)

*Preguiça* (de levantar, de estudar, de trabalhar, de rezar, de ir à Missa, de arrumar a cama, de cuidar das coisas materiais da casa, de visitar parentes ou doentes que precisam, etc. )

Algumas dessas faltas podem aumentar de “calibre” e constituir um verdadeiro pecado mortal. Esclareça a consciência, neste ponto, com a orientação de um confessor experiente e prudente.

## O arrependimento ou contrição

Uma definição clássica diz que é «a dor da alma e o repúdio do pecado cometido, com a resolução de esforçar-se para não mais pecar no futuro» (*Catecismo*, n. 1451).

A Igreja ensina que há dois tipos de contrição:

- A chamada “contrição perfeita”, que é a dor que tem como motivo o amor a Deus. É uma “dor de amor” por tê-lo ofendido, por ser Ele quem é, bondade suma, que deu a vida por nós. Essa contrição é a ideal e, quanto mais impregnada de amor estiver, mais graça divina vai atrair.

Tenha em conta que “perfeita” não significa “máxima” – de máxima intensidade –, e, além disso, que não precisa “sentir” emocionalmente essa dor. Basta ter a “convicção” de que Deus é bom e nos ama, e de que nós o ofendemos ao pecar. Pode ajudá-lo olhar para um crucifixo beijá-lo, pensando no que Jesus passou pelos nossos pecados.

- A “contrição imperfeita” (ou “atrição”) é, como lembra o catecismo clássico, a dor e detestação dos pecados cometidos, por temor dos castigos de Deus nesta vida ou na outra; ou ainda porque nos incomoda a “fealdade” dessas faltas dentro da alma.

Essa contrição imperfeita, unida à absolvição sacramental, é suficiente para fazer uma confissão válida (mesmo de todos os pecados mortais), mas é bom lembrar de novo que o “fruto” do Sacramento aumenta na medida do amor. Por isso, Jesus disse a respeito da pecadora que chorava aos seus pés: *Seus numerosos pecados lhe foram perdoados, porque ela muito amou* (Lc 7, 47).

É claro que a autêntica contrição inclui o propósito de não pecar mais. O propósito deve ser sincero, ainda que não exclua o temor de voltar a fraquejar e cair. Mas será

sincero, mesmo havendo esse receio (que é diferente da má vontade), se concretizarmos alguns “meios” práticos para evitar os pecados confessados, como, por exemplo, pedir mais ajuda a Deus e à Virgem, comungar com mais frequência, evitar totalmente determinadas ocasiões perigosas, lugares, situações, pessoas ou conversas que nos possam levar a pecar...

## A confissão ao sacerdote

«A confissão individual e integral dos pecados graves – citávamos antes –, seguida da absolvição, continua sendo o único meio ordinário de reconciliação com Deus e com a Igreja [...]. Aquele que quiser obter a reconciliação (...) deve confessar ao sacerdote todos os pecados graves que ainda não confessou e de que se lembra depois de examinar cuidadosamente a sua consciência». (*Catecismo da Igreja Católica*, nn. 1493 e 1497).

«Todos os pecados graves». Em primeiro lugar, é preciso acusar de modo claro “cada um” dos pecados graves que a pessoa cometeu (por exemplo, “caluniei um superior, cometi adultério, subornei um funcionário público, faltei à Missa no domingo sem motivo justificado, assisti voluntariamente a um programa pornográfico da tv, deixei-me arrastar pela sensualidade até me masturbar, etc...”). Mas é preciso algo mais: dizer também o “número” de cada um desses pecados mortais, pelo menos o número aproximado (tantas vezes por semana, por mês, ou faltei à Missa durante tantos anos ou meses, ou aproximadamente dez vezes, etc.).

Além disso, para fazermos a confissão “integral”, precisamos expor – se existem – as circunstâncias que tornam a falta mais grave (por ex., ter assistido a um programa pornográfico na tv estando presente um menor; ou

ter agredido a própria mãe; ou ter mentido prejudicando seriamente outra pessoa, etc.).

Em se tratando de pecados veniais, não é preciso dizer o número deles, nem acusá-los todos (a lista poderia ser interminável, e o cálculo angustiará a alma). Mas é muito conveniente confessar-nos daqueles em que tropeçamos mais frequentemente, especialmente dos que prejudicam mais o relacionamento com os outros e o cumprimento responsável dos compromissos e deveres religiosos, familiares, profissionais e sociais.

Quer um bom conselho para fazer bem e aproveitar bastante cada confissão? Procure que, como recomendava São Josemaria, seja *clara, completa, concisa e concreta*. Boa coisa é lembrar-se desses quatro “cês”. A pessoa que se confessa com excesso de conversa, facilmente esquece que está vivendo um Sacramento, e perde o sentido sobrenatural.

Esteja convencido de que esvaziar o lixo da alma, mesmo que só se trate da “poeirinha” que se nos vai grudando, traz-nos uma paz e uma força que nenhum tratamento psiquiátrico nos poderia dar.

### A penitência ou satisfação

Em toda confissão, o sacerdote deve impor-nos uma penitência, que costuma consistir em algumas orações, algum sacrifício, alguma obra de caridade.

O seu significado é de “reparação” pelos pecados cometidos. É claro que as almas generosas costumam oferecer livremente, por decisão própria, além da penitência imposta pelo confessor, mais algumas orações e sacrifícios (por ex., aceitar sem queixas as dores físicas e o cansaço, um pequeno jejum, mais orações), com ânsias de reparar

as ofensas feitas a Deus. Como costumava dizer São Josemaria, o amor a Deus move a «colocar amor lá onde se produziu um vazio».

Lembre-se de que convém cumprir a penitência quanto antes. Ela faz parte do Sacramento (dos “atos do penitente”) e tem o valor especial do Sacramento. Assim, rezar uma Ave-Maria imposta pelo confessor como penitência é um ato com valor “sacramental” e, por isso, tem muito mais valor do de qualquer outra Ave-Maria rezada por iniciativa pessoal.

Na próxima meditação, veremos algumas dúvidas que nos podem tirar a paz, e o modo de não cair nas suas armadilhas.

## capítulo 31

# A Confissão: «A minha paz vos dou»

Ao despedir-se dos Apóstolos na Última Ceia, Jesus disse-lhes estas belas palavras, cuja primeira frase se recorda em todas as Missas: *A minha paz vos deixo, a minha paz vos dou.* (Jo 14,27).

Jesus nasceu trazendo paz – paz na terra aos homens de boa vontade (Lc 2,14), proclamavam os anjos no Natal – e despediu-se dando paz: *A paz esteja convosco* (Jo 20,19).

*Vai em paz!*, disse à mulher pecadora, depois de lhe perdoar os seus muitos pecados (Lc 7,50). É evidente que Ele quer que a Confissão seja uma fonte de paz para as almas. Portanto, não quer que nos aflijamos com dúvidas e confusões, que quase sempre são causadas por mal-entendidos (na realidade, por falta de formação ou de orientação moral).

A reflexão de hoje vai versar sobre alguns desses mal-entendidos. Veremos apenas diversas dúvidas que são mais comuns.

### Pecados duvidosos

Não é raro ter dúvidas de dois tipos:

- “Será que este pecado é grave, ou é só leve?”
- “Será que cometi mesmo um pecado, que consenti, ou foi só uma tentação?”

Nada como a doutrina para formar a consciência e esclarecer essas questões. Lembre-se sempre de que a Igreja ensina que, para que exista pecado grave, devem dar-se, simultaneamente, três condições: “matéria grave”, “plena advertência”, isto é, plena consciência do que se faz, e “consentimento deliberado” (Cf. *Catecismo da Igreja Católica* n. 1857).

• Primeiro, “matéria grave”. Uma pessoa formada sabe que é grave ofender seriamente alguém, divulgar faltas graves do próximo que outros não conhecem, dizer mentiras que causem danos a outros, ter condutas injustas (não pagar o que é devido por justiça, trapacear nos negócios, eliminar o verdadeiro ganhador de um concurso ou concorrência por motivos escusos, praticar sexo fora do casamento, abortar, etc., etc.). Em caso de dúvida, deve consultar-se um bom confessor.

• Segundo, “consciência plena do que se faz”. Não pode ser grave um mau pensamento, sentimento ou ato que ocorreram durante o sono ou num estado de semi-inconsciência. Também não costuma ser grave um rompante verbal de ira perante um estímulo forte e inesperado (o fato de não ser grave não significa que seja coisa boa, mas quer dizer que não faz perder o estado de graça e, portanto, não impede de comungar).

• Terceiro, “consentimento pleno ou deliberado”. É bom recordar que uma coisa é “sentir” e outra “consentir”. A tentação pode-se sentir, até com violência (por exemplo, sentir com força – sem o querer nem o provocar – o desejo de agredir uma pessoa; ou um pensamento, fantasia, desejo ou movimento físico contrário à castidade). Mas, mesmo que a tentação seja insistente (que volte uma e outra vez, pegajosa como uma mutuca), não haverá pecado, pelo menos pecado grave, enquanto não for aceita, enquanto

não se “quiser” deliberadamente (“quero mesmo fazer isso”, “esse desejo sexual, eu praticaria se pudesse”).

Alguém dizia, de modo expressivo: “Primeiro você sentiu a tentação e, sem reparar, deteve-se um pouco nela, mas logo logo se acendeu na consciência o sinal vermelho: ‘Isto está errado, isto ofende a Deus’. Se, ao perceber o aviso da consciência, você repudia a tentação, reza e luta firmemente por afastá-la, esteja certo de que não pecou gravemente”.

Ainda sobre os pecados duvidosos, lembro-lhe que a Igreja ensina que não há obrigação de confessá-los, embora quase sempre seja bom mencioná-los na confissão para obter critério, mas – como ensinava São Pio X – «o certo deve ser confessado como certo e o duvidoso como duvidoso». Caso sofra do tormento da dúvida doentia, ou seja, dos escrúpulos de consciência, peça ajuda a Deus e siga fielmente as orientações do confessor. Quando for o caso – pois os escrúpulos angustiantes podem ser uma doença – consulte um médico de bom critério.

### Confissões más e duvidosas

Há certas confissões que infelizmente não são duvidosas, porque foram certamente mal feitas, inclusive sacrílegas. Lembre a esse respeito o que sempre nos ensinou a Igreja: A confissão é mal feita quando nela se oculta voluntariamente um pecado mortal ou quando não se tem arrependimento dos pecados. Quem, por vergonha ou medo, tivesse ocultado um pecado grave, ou mentido ao confessor em matéria grave, não alcançaria o perdão de nenhum dos pecados e a eles acrescentaria um sacrilégio. Por isso, deve-se repetir a confissão mal feita e todas as outras que se tiverem feito depois dela.

Uma coisa completamente diferente é o caso da pes-

soa que de repente se lembra de um pecado grave mais ou menos recente ou antigo, talvez da infância ou adolescência, e tem quase certeza de que – sem má vontade – não o confessou. A solução é simplicíssima: basta explicar o fato na próxima confissão, e acusar-se nela do pecado involuntariamente omitido, sem necessidade de repetir as confissões anteriores. Mas, antes de ter oportunidade de fazer essa confissão, pode continuar comungando.

O mesmo procedimento deve-se seguir quando uma pessoa bem preparada, logo depois de se confessar repara que se esqueceu involuntariamente de mencionar um pecado grave. A confissão fica sendo boa e válida. A pessoa pode comungar: só tem o dever de acusar o pecado esquecido na próxima confissão.

### Sobre a penitência

Não é raro que, em relação à penitência recebida, aconteça alguma dessas três coisas :

- Esquecer-se na hora ou mais tarde, de qual foi a penitência que o confessor lhe impôs: “O que foi que me deu como penitência”?

Neste caso, pode seguir uma das seguintes soluções: se for possível e houver tempo, pergunte ao próprio confessor qual foi a penitência que lhe deu; se não puder falar com ele, reze uma penitência parecida com a que o confessor lhe costuma dar em confissões semelhantes; ou então, fale disso na seguinte confissão, mesmo que o padre seja outro; ele lhe dará, normalmente, uma penitência pela confissão passada e outra pela atual, ou então uma penitência que abranja ambas as confissões.

- Outro caso. Imagine que o confessor, com a maior boa vontade, lhe deu uma penitência que, honestamente,



você não pode cumprir sem graves inconvenientes. Diante disso, você tem duas soluções: uma é pedir a esse mesmo confessor o favor de trocá-la por outra equivalente, mas que seja viável; a outra é pedir isso mesmo a um outro confessor: qualquer confessor tem a faculdade de fazer essa troca, quando há motivo razoáveis e honestos.

• Imagine agora que não cumpriu, por distração, a penitência recebida na última confissão. Você, esquecido disso, vai à Missa e comunga. Uma semana depois, ao voltar de novo à Missa, recorda-se de que comungou sem cumprir a penitência, e diz: “Então não posso comungar”. Não é assim. Para a confissão ser válida (e estarmos, portanto, em condições de comungar), basta ter tido o “propósito” sincero (não revogado) de cumprir a penitência recebida. Tendo tido esse propósito e não havendo-o omitido por má vontade, comungue com paz e cumpra depois a penitência, mesmo que se tenham passado várias semanas ou meses.

### Posso comungar e confessar-me depois?

Se, infelizmente, tiver algum pecado mortal, não pode. Já vimos isso. A Igreja ensina-o claramente, e até em tempos antigos excomungava o padre que dissesse que proceder assim estava certo. O *Catecismo da Igreja Católica* – num texto já citado – recorda-o claramente: «Aquele que tem consciência de ter cometido um pecado mortal não deve receber a Sagrada Comunhão, mesmo que esteja profundamente contrito, sem receber previamente a absolvição sacramental, a menos que tenha um motivo grave para comungar e lhe seja impossível chegar ao confessor» (n. 1457).

Além dos exemplos que dávamos em capítulos anteriores, ao falar da Missa e da Comunhão, outro «motivo grave para comungar» pode ser o do pai ou da mãe que,

tendo-se preparado com carinho para acompanhar a Primeira Comunhão de um filho, no próprio dia da celebração, ou poucos dias antes, teve a desgraça de pecar mortalmente, e não conseguiu, por mais que procurasse, um padre que o atendesse em confissão antes dessa Missa tão especial. Também neste caso, a doutrina católica ensina que poderia comungar, pedindo antes, contrito, o perdão de Deus e estando firmemente decidido a se confessar quanto antes. Mas, evidentemente, se trata de uma exceção.

### Basta a «confissão comunitária»?

Neste tema, em que já houve e ainda há muita confusão, nada melhor do que ater-se fielmente à doutrina da Igreja Católica.

Há dois casos diferentes:

• Uma coisa é a “celebração comunitária da penitência, prevista no Ritual dos Sacramentos (cf. *Catecismo*, n. 1482), que se processa assim: dentro de uma igreja ou capela, os fiéis reunidos escutam a leitura e o comentário de textos bíblicos sobre a penitência, e meditam sobre eles. Preparam-se espiritualmente para se confessarem, com uma pregação, orações, cânticos, etc. E pode ser lido um guia para facilitar que cada um faça interiormente o seu exame de consciência.

Terminada essa preparação, cada um dos fiéis vai confessar-se “individualmente” com algum dos sacerdotes presentes (sempre há vários) e recebe também individualmente a absolvição e a penitência. Terminadas todas as confissões individuais, de novo podem rezar em conjunto algumas orações e dar graças pelo perdão recebido. Completamente diferente é a “absolvição geral sem confissão individual”. Só é lícita em caso de “necessidade grave”. O *Catecismo* cita, como exemplo, o «perigo iminente de

morte» (por ex., um avião em perigo, um naufrágio, um terremoto, um incêndio), ou situações extremas, como pode ser – caso isso aconteça – a de uma comunidade de fiéis que moram isolados na floresta amazônica, e só recebem a visita rápida de um padre uma vez por ano, sem terem tempo material de se confessar individualmente com ele.

Mas, fora desses casos de emergência, o *Catecismo* afirma que só o fato de se reunir «um grande concurso de fiéis por ocasião das grandes festas ou de peregrinação não constitui caso de tal necessidade grave» (n. 1483).

Essa absolvição coletiva em caso de emergência, contudo, só será válida se a pessoa que a recebe está arrependida e, além disso, tem a decisão firme de completar a confissão – acusando-se de todos os pecados graves que não lhe foi possível confessar – na primeira oportunidade que tiver de recorrer individualmente a um confessor.

## capítulo 32 A direção espiritual

### Também a vida espiritual precisa de «técnico»

Se você tem direção espiritual, já sabe da importância dessa orientação para manter em andamento a vida interior e, em geral, para progredir na vida cristã. Tanto se a tem como se não a tem, talvez o ajude pensar nas considerações que faremos a seguir.

É interessante lembrar que a Igreja sempre tem recomendado a direção espiritual a todos os que desejam amadurecer seriamente na vida cristã; de forma análoga a como um cardíaco procura a orientação de um cardiologista, e um jogador de futebol, de basquete ou de tênis têm um *coach*, um técnico – individual ou do time – que os prepara e orienta. Ninguém é bom técnico de si mesmo.

São Josemaria fala disso com uma imagem simples: «Convém que conheças esta doutrina segura: o espírito próprio é mau conselheiro, mau piloto, para dirigir a alma nas borrascas e tempestades, por entre os escolhos da vida interior. – Por isso, é vontade de Deus que a direção da nau esteja entregue a um Mestre, para que, com a sua luz e conhecimento, nos conduza a porto seguro» (*Caminho*, n. 59).

### O bom pastor

O confessor e, em geral, a pessoa que atende a direção espiritual de outros, participa da missão do Bom Pas-

tor. Como diz Jesus na parábola, o Bom Pastor conhece as suas ovelhas e elas o conhecem, vai indicando-lhes o caminho e as conduz a bons pastos, também as defende dos ladrões e do lobo (cf. Jo 10, 4-14), e procura as que se extraviaram pra ajudá-las a voltar (cf. Lc 15,4-7).

O bom diretor espiritual deve ser um reflexo desse Bom Pastor, que é Jesus. Por isso, é importante pedir luzes ao Espírito Santo para escolher bem o diretor: sempre com plena liberdade, mas com o desejo sincero de avançar espiritualmente. Não adianta escolher um diretor espiritual que seja apenas um padre “amigão” para bater de vez em quando um papo superficial. E, menos ainda, procurar um confessor ou diretor que se limite a “compreender-nos” (ou seja, a desculpar-nos tudo!) e que não nos fale com clareza das nossas falhas, nem nos ajude, com afeto e firmeza, a lutar e a retificar os erros.

Para ter uma direção espiritual eficaz é importante que, depois de ter escolhido conscientemente um diretor, sejamos perseverantes e combinemos com ele conversas periódicas, por exemplo, mensais (não mais espaçadas do que isso). Não se pode chamar de direção espiritual o fato de ter um padre de confiança com quem se conversa só duas vezes por ano, ou com quem se consulta apenas alguma questão isolada.

Dizia que a escolha do orientador espiritual deve ser livre. Também deve ser livre a nossa decisão de praticar os conselhos que nos sugere. Mas a liberdade exige pensar e decidir responsabilmente. Peça, por isso, ao Espírito Santo – o verdadeiro Diretor divino das nossas almas –, que lhe conceda o dom de entendimento, para compreender o que Ele lhe quer dizer através do diretor espiritual, e o dom de fortaleza, para esforçar-se em cumpri-lo.

Creio que, após mais de cinquenta anos de experi-

ência de direção espiritual, posso afirmar que só vi progredirem espiritualmente – e assim caminharem para a santidade, meta da vida cristã – os que praticam com perseverança um plano de vida espiritual e levam a sério, com constância, a direção espiritual.

## Sugestões práticas

Para viver com proveito a direção espiritual, além das sugestões que acabamos de ver, aconselho vivamente o seguinte:

- Prepare bem cada conversa, fazendo um pouco de meditação a respeito e – se isso pode ajudá-lo – tomando umas notas por escrito: uma listinha dos temas de que quer falar; e, sobretudo, como lhe estou insistindo, pedindo muito a ajuda do Espírito Santo;

- Não vá à direção para gastar o tempo com conversa mole, falando das notícias do jornal, do frio e do calor e de outras coisas que nada tem a ver. Em todo caso, só uns poucos minutos, como “prólogo” cordial para começo de conversa.

- Não se esqueça de começar informando como é que viveu os conselhos recebidos na última entrevista, as dificuldades com que deparou para cumpri-los, as fraquezas (preguiça, tentações, etc.) que o levaram talvez a abandoná-los, etc.

- Comente também as inspirações, os bons pensamentos que Deus despertou na sua alma para melhorar alguns defeitos, concretizar algumas iniciativas de vida espiritual ou de apostolado, fazer novas mortificações, etc.

É muito bom não ser “sujeito passivo”, que só escuta conselhos. Seja também “ativo”, ou seja, pense e apresente ao diretor novas propostas de luta espiritual (por exemplo:

gostaria de ler tal livro; pensei em tais e tais penitências e temas de meditação para a Quaresma; gostaria de preparar o Natal assim; pensei que poderia ter tal conversa com um amigo afastado de Deus).

• Os “temas” da direção espiritual, os assuntos que convém tocar nas conversas com o diretor, são muito variados, e é impossível falar de todos em uma só entrevista (tendo também em conta que, muitas vezes, só poderá contar com quinze minutos, meia hora ou pouco mais). Mas, como fizemos em outras reflexões, vou sugerir-lhe aqui alguns que julgo mais importantes:

a. em primeiro lugar, fale claramente dos assuntos que – por vergonha, por medo de ficar mal e de desiludir o diretor – mais lhe custe falar: uma queda mais séria, uma infidelidade conjugal, uma reincidência na preguiça tola e nas omissões, etc. São Josemaria dizia que «quem oculta ao seu diretor uma tentação, tem um segredo a meias com o demônio» (*Sulco*, n. 323). E, em sentido positivo, acrescentava: «Acabaram-se as aflições... Descobriste que a sinceridade com o diretor conserta com uma facilidade admirável aquilo que se entortou» (*ibid.*, n. 335).

b. depois, os problemas que estão exigindo mais esforço, mais oração e, às, vezes, mais conforto e até consolo: dramas familiares, filhos que se desencaminham, graves dificuldades no trabalho, doenças sérias. Tenha, porém, em conta que, se você só buscasse desabafo e consolo, não acharia solução. O melhor consolo é o “conforto”, ou seja, o conselho que fortalece a alma, que o ajuda a levar com garbo aquela cruz e a santificar-se com ela.

c. comente como foi o seu programa de vida espiritual: se o cumpriu, se foi constante e pontual, como fez a oração e o exame diário, como preparou as Comunhões, que empenho colocou em melhorar a presença de Deus

no trabalho, como praticou as mortificações, que frutos ou dúvidas lhe suscitou a leitura do Evangelho e de algum livro espiritual, etc.

d. é preciso ir tratando das virtudes, em sucessivas conversas, especialmente daquela ou daquelas que mais falta nos fazem: humildade, paciência, castidade, ordem, intensidade e perfeição no trabalho, caridade, luta contra os defeitos do temperamento.

e. tendo em conta que não há verdadeiro amor a Deus sem amor ao próximo (cf. 1 Jo 4,20-21), falemos da nossa melhora no trato habitual com os que convivem e trabalham conosco (especialmente esposa, marido, filhos), e do apostolado que fazemos (primeiro, do apostolado pessoal com parentes, colegas, amigos; depois, da colaboração em iniciativas de apostolado).

f. se estiver se sentindo incomodado por alguma dúvida de fé, alguma dificuldade para entender a doutrina da Igreja, algumas palavras ou atitudes do Papa que não entendeu, não deixe de apresentar essa dúvida ao diretor.

Depois de lhe dar essas sugestões, acho importante insistir – como fiz em outros temas – em que não se trata, em absoluto, de falar de “tudo” isso em cada conversa. Fale do que seja mais relevante, do que mexa mais com a sua alma, e especialmente do andamento das práticas espirituais. Em todo o caso, parece-me que essas sugestões não deixam de ser um roteiro útil para ir preparando e renovando, ao longo dos meses e dos anos, as conversas de direção espiritual e para avaliar se as está aproveitando bem.

## capítulo 33

# A irradiação da vida interior

### A lareira e a seiva

Você sabe que a vida interior não seria cristã se ficasse encapsulada no íntimo da alma, como num refúgio egoísta. A autêntica vida interior – de que tratamos em todas as reflexões anteriores – é como o fogo de uma lareira espiritual, que aquece e dá sentido divino à vida inteira: ao trabalho e à família, às alegrias e às penas, às tarefas e ao lazer, à vida do lar, e à generosidade que se prodigaliza em amor e serviço do próximo.

Cristo expressou claramente isso por meio da alegoria da «videira e os ramos»: *Eu sou a videira; vós, os ramos. Quem permanece em mim e eu nele, esse dá muito fruto... Se alguém não permanecer em mim..., secará...* (Jo 15, 5-6).

E você sabe o que entende Jesus por «permanecer nele»? Ouçamos de novo palavras suas: *Como o Pai me ama, assim também eu vos amo. Permaneci no meu amor* (Jo 15,9).

É disso que se trata. É para isso que queremos cultivar e levar a sério a nossa vida interior: para unirmo-nos a Cristo, a fim de nos impregnarmos da seiva do seu amor – do Amor que Jesus nos dá, derramando em nós a graça do Espírito Santo (cf. Rm 5,5) – e, assim, passarmos a viver uma “vida de amor”. Esse é o caminho da santidade, porque o amor é a essência da perfeição (cf. Col 3,14).

«Tudo o que se faz por Amor – escreve São Josema-

ria – adquire formosura e se engrandece». E desvenda o panorama de uma vida «toda de amor»: «Fazei tudo por Amor .– Assim não há coisas pequenas: tudo é grande [...]. Queres de verdade ser santo? Cumpre o pequeno dever de cada momento; faze o que deves e está no que fazes [...]. Um pequeno ato, feito por amor, quanto não vale! ». (*Caminho*, nn. 429, 813-815).

### O ramo que dá fruto

Se você tiver verdadeira vida interior (“verdadeira” significa sincera e esforçada, não “perfeita”), será um ramo que dará fruto, especialmente dará dois tipos de fruto:

- O fruto das “virtudes”.

É impossível lutar para amar e unir-se a Deus se não se vai melhorando, crescendo continuamente, nas virtudes teologais (fé, esperança e caridade), e nas virtudes humanas (prudência, justiça, fortaleza e temperança, e as incontáveis virtudes que giram à volta delas).

Por isso, São Paulo, quando fala dos frutos do Espírito Santo – que é o Amor divino substancial – enumera um série de virtudes: *O fruto do Espírito é: caridade, alegria, paz, paciência, afabilidade, bondade, fidelidade, mansidão, temperança* (Gál 5,22-23).

A melhora nas virtudes é um primeiro teste de qualidade da nossa oração e, em geral, da nossa vida interior.

- O fruto dos “deveres”

Ou seja, o melhoramento do conjunto de deveres que formam a tapeçaria do nosso dia-a-dia (deveres familiares, profissionais e sociais).

Também nesse campo dos deveres, precisamos fazer o “teste” da verdadeira vida interior, formulando-nos

algumas perguntas, que vou ilustrar com palavras de São Josemaria:

a. Estou santificando a minha “vida familiar”?

«Os casados – dizia São Josemaria – estão chamados a santificar o seu matrimônio e a santificar-se a si próprios nessa união; por isso, cometeriam um grave erro se edificassem a sua conduta espiritual de costas para o lar, à margem do lar. A vida familiar, as relações conjugais, o cuidado e a educação dos filhos, o esforço necessário para manter a família, para garantir o seu futuro e melhorar as suas condições de vida, o convívio com as outras pessoas que constituem a comunidade social, tudo isso são situações humanas, comuns, que os esposos cristãos devem sobrenaturalizar» (*É Cristo que passa*, n. 23).

«Os casais têm graça de estado – a graça do Sacramento – para viverem todas as virtudes humanas e cristãs da convivência: a compreensão, o bom humor, a paciência; o perdão, a delicadeza no comportamento recíproco... Para tanto, o marido e a mulher devem crescer em vida interior e aprender da Sagrada Família a viver com delicadeza – por um motivo humano e sobrenatural ao mesmo tempo – as virtudes do lar cristão». (*Questões atuais do Cristianismo*, n. 108).

b. Estou santificando o meu “trabalho”?

«Na simplicidade do teu trabalho habitual – continuo a citar São Josemaria –, nos detalhes monótonos de cada dia, tens que descobrir o segredo – para tantos escondido – da grandeza e da novidade: o Amor» (*Sulco*, n. 489).

«Não podemos oferecer ao Senhor uma coisa que, dentro das pobres limitações humanas, não seja perfeita, sem mancha, realizada com atenção até nos mínimos detalhes: Deus não aceita trabalhos “marretados”. Por isso o

trabalho de cada qual – essa atividade que ocupa as nossas jornadas e energias – há de ser uma oferenda digna aos olhos do Criador; numa palavra, uma tarefa acabada, impecável» (*Amigos de Deus*, n. 55).

«Deves manter – ao longo do dia – uma constante conversa com o Senhor, que se alimente também das próprias incidências da tua tarefa profissional» (*Forja*, n. 745). Como é importante a «presença de Deus» no trabalho!

c. Estou santificando as minhas “relações sociais”?

«Aí onde estão os nossos irmãos, os homens, aí onde estão as nossas aspirações, o nosso trabalho, os nossos amores, aí está o lugar do nosso encontro cotidiano com Cristo. Deus nos espera cada dia: no laboratório, na sala de operações de um hospital, no quartel, na cátedra universitária, na fábrica, na oficina, no campo, no seio do lar e em todo o imenso panorama do trabalho» (*Homilia Amar o mundo apaixonadamente*).

«O cristão [...], como Cristo, deve viver de rosto voltado para os outros homens, olhando com amor para todos e cada um dos que o rodeiam, para a humanidade inteira» (*É Cristo que passa*, n. 106).

«Se deixarmos que Cristo reine na nossa alma..., seremos servidores de todos os homens» (*É Cristo que passa*, n. 182).

E, falando especificamente do apostolado, São Josemaria acrescenta: «É preciso que sejas “homem de Deus”, homem de vida interior, homem de oração e de sacrifício. – O teu apostolado deve ser uma superabundância da tua vida “para dentro”» (*Caminho*, n. 961).

Finalmente, tem palavras incisivas sobre a responsabilidade social dos cristãos, que nenhum pode esquecer: «Um homem e uma sociedade que não reajam peran-

te as tribulações ou as injustiças, e não se esforcem por aliviá-las, não são nem homem nem sociedade à medida do amor do Coração de Cristo. Os cristãos – conservando sempre a mais ampla liberdade à hora de estudar e de aplicar as diversas soluções, e, portanto, com um lógico pluralismo – devem identificar-se no mesmo empenho em servir a humanidade. De outro modo, o seu cristianismo não será a Palavra e a Vida de Jesus: será um disfarce, um logro perante Deus e perante os homens» (É Cristo que passa, n. 167).

Depois de passar os olhos pelos textos que acabo de transcrever, parece-me que você compreenderá melhor as palavras que São Paulo escreveu a Timóteo: *A piedade é útil para tudo, porque tem a promessa da vida presente e da futura* (1 Tim 4,8). Vale a pena, pois, esforçar-nos de verdade para adquirir uma vida interior séria, capaz de ser fecunda em todos os campos da vida e de dar muito fruto: *Nisto é glorificado meu Pai* – disse Jesus na Última Ceia –, *em que deis muito fruto* (Jo 15,8).

## Uma “garantia” importante: o plano de vida espiritual

Ao terminar o Discurso da Montanha, que recolhe as linhas mestras do seu ensinamento (ver capítulos 5 a 7 do Evangelho de São Mateus), Jesus disse umas palavras que, depois do que meditamos nas páginas anteriores, convém muito escutar:

«*Nem todo aquele que me diz: Senhor, Senhor, entrará no Reino dos Céus, mas sim aquele que faz a vontade de meu Pai que está nos céus*» (Mt 7,21). E acrescentou: «*Aquele que ouve estas minhas palavras e as põe em prática é semelhante a um homem prudente, que edificou a sua casa sobre a rocha*» (Mt 7,24).

Ao longo dos diversos capítulos, consideramos os principais “meios” de vida interior. Dada a índole prática desta obra, ao tratar de cada um desses “meios”, procuramos oferecer sugestões que ajudassem a vivê-los com fruto, porque o que importa – acabamos de ouvir Jesus dizê-lo – é “fazer a vontade de Deus”, “pôr em prática” as suas palavras.

Pois bem, para assegurar de modo permanente a prática dos meios de vida interior, é necessária uma “garantia” eficaz: esta é o “plano de vida espiritual”. Assim como um cordão amarra um molho de flores, o plano “amarra” as práticas espirituais e impede que caiam e murchem.

## O que é um “plano de vida espiritual”?

O “plano de vida espiritual” consiste, simplesmente, em programar as práticas da vida interior (oração, comunhão, leituras, terço, etc.) de modo a garantir que sejam realizadas com *ordem e constância*. Esse “plano” inclui dois aspectos, já mencionados em várias ocasiões nas páginas deste livro:

1°) A definição bem clara do “número” e do “tipo” de práticas espirituais que nos propomos realizar. Por exemplo: Vou começar fazendo um plano que inclua só três coisas: leitura do Evangelho, Terço e exame à noite. A direção espiritual pessoal poderá aconselhar-nos sobre esses dois pontos, ajudando-nos a determiná-los bem e a melhorá-los cada vez mais.

2°) O segundo aspecto consiste em definir, também claramente, a “hora” do dia em que cada prática será cumprida: um horário habitual para todos os dias de semana e outro para os feriados; ou então, se suas tarefas são muito variadas, um horário preparado especificamente para cada dia. Esse plano precisará ser ajustado conforme as mudanças e imprevistos que forem aparecendo (não conforme o nosso capricho e a nossa preguiça).

## Monotonia e amor

«Sujeitar-se a um plano de vida, a um horário, é tão monótono!, disseste-me. – E eu te respondi: há monotonia porque falta Amor» (*Caminho*, n. 77).

• Convença-se decididamente de que a “monotonia”, a “rotina”, não procedem da repetição das mesmas coisas, mas da fraqueza do amor. Talvez o entenda, tomando como referência um exemplo da vida:

Uma boa senhora, durante uma celebração familiar,

pediu-me para conversar um instante. Mal tinha começado a falar, e já chorava. Quando lhe perguntei por que, respondeu: “Durante vinte anos, meu marido, todos os dias, ao sair de casa para o trabalho, se despedia de mim com um beijo; desde faz dois meses, ele sai sem nem avisar”. Mal andava aquele amor. Tão mal, que o drama da separação veio pouco depois. Deu para entender? Enquanto temos “amor”, a repetição da mesma prática diária não é rotineira.

• Podemos não “sentir” amor e, no entanto, tê-lo... e bem grande. Quando uma mãe, morta de sono, levanta três, quatro vezes à noite para amamentar, trocar as fraldas, medicar ou acalmar o seu bebê, duvido que “sinta” uma grande satisfação e alegria, talvez até resmungue. Mas ela “ama” imensamente seu filho, e esse seu amor – quer o sinta na hora, quer não – torna bonitos e eficazes todos os seus atos.

• Se tiver oportunidade de ler alguma vida de Santa Teresa de Ávila, a mulher admirável, forte e empreendedora, que era ao mesmo tempo uma alma contemplativa de elevadíssima oração, verá como a santa relata que as horas de oração que lhe trouxeram mais proveito espiritual foram aquelas (muitas!), em que se sentia incapaz de pensar e de sentir, mas apesar da secura da alma perseverava na oração, lá na capela, *no horário certo*, entregando-se assim humildemente nas mãos de Deus..., que cumulava de graças essa sua fidelidade.

Esse exemplo pode servir-lhe, se alguma vez acha que comungar, rezar, ler, etc., não serve para nada porque você não muda, não melhora. Como podem servir-lhe também estas palavras de São Josemaria: «Quantos anos comungando diariamente! Qualquer outro seria santo – disseste-me –, e eu, sempre na mesma! –Meu filho – respondi-te –, continua com a Comunhão diária e pensa: Que seria de mim se não tivesse comungado?» (*Caminho*, n. 534).



## Um fim ou um meio?

• Pode acontecer que alguns, sem reparar, transformem o plano de vida num *fim*. Para eles, o importante é chegar à noite e poder dizer: “Cumprido”. Se faltar alguma norma do plano, acharão que – para não sentir o mal estar da “inadimplência” – devem “cumprí-la” à noite, mesmo que seja atabalhoadamente e caindo de sono. Esse “cumprir” é “mentir”, porque não cumprem por amor a Deus, mas para se sentirem tranquilos, com a folha de serviços limpa. Desejam muito mais sentir-se “quites” do que agradecer a Deus.

Também o fariseu da parábola do capítulo dezoito do Evangelho de São Lucas “cumprira” – *Jejuo duas vezes na semana e pago o dízimo de todos os meus lucros, etc.* (Luc 18,12) –, mas o fazia só para ficar “quites” com Deus. Por isso, Jesus diz que saiu do Templo reprovado.

## À procura do amor

Deve ficar muito claro para nós que o plano de vida é só um meio para amar a Deus e cumprir a sua vontade. É unicamente para alcançar essa meta que procuramos praticá-lo. O exemplo do amor humano pode mostrar-nos, por analogia, o valor desse plano. Com efeito, todo verdadeiro amor humano, requer:

• Conhecer cada vez melhor a pessoa amada. Essa é, em grande parte – em relação a Deus –, a finalidade de várias “normas” do plano como a *leitura meditada da Bíblia* (especialmente do Evangelho); a *leitura de livros de formação e de espiritualidade cristã*; a *meditação*...

• O amor humano exige esforçar-se por não magoar ou ofender a pessoa querida e, se o fizemos, pedir-lhe perdão e reparar o mal feito. Aí está a razão dos exames de

consciência, da *confissão* frequente, das *mortificações* que praticamos para vencer faltas e indelicadezas que ofendem a Deus.

• O amor humano exige dialogar (quantos amores não morrem por falta de diálogo!), conversar, saber escutar, abrir o coração... Isso é o que nos propomos com a *meditação*, a *oração mental*, a *visita ao Santíssimo Sacramento* e, em geral, com todo tipo de orações.

• Exige ainda ter, no dia a dia, muitos detalhes delicados. As práticas que cumprem essa finalidade são, entre outras, o *oferecimento do dia* a Deus, o *Anjo do Senhor*, as *jaculatórias* e outros pensamentos ou orações espalhadas, com o sal que dá sabor, ao longo do dia.

• Por fim, o máximo anseio dos que se amam é chegarem a ser um só coração, uma só vida, a terem uma união perfeita e feliz. Para nós, não há maior união com Deus – com Jesus – do que a *Eucaristia*: a *Santa Missa* e a *Comunhão*.

Você percebeu? Falando de “coisas de amor”, foram aparecendo, como atos naturais e muito convenientes, as diversas “normas” que compõem um plano de vida espiritual, e que fomos comentando – uma por uma – ao longo deste livro. Se procurarmos vivê-las com fidelidade, chegaremos, pouco a pouco, àquela meta que enche de sentido a vida e abre as portas da eternidade: a santidade.