

# A oração na Sagrada Escritura

## Resumo

*“A oração, quer saibamos ou não, é o encontro entre a sede de Deus e a nossa. Deus tem sede de que nós tenhamos sede dele.” (Cat 2560) Com esta frase no Catecismo a Igreja abre um horizonte amplo para entender a “oração”. “A oração cristã é uma relação de Aliança entre Deus e o homem em Cristo. É ação de Deus e do homem” (Cat 2564). Neste artigo se limita a explicar a “oração na luz do Vaticano II” e aprofundar o tema segundo a Revelação divina ou na Sagrada Escritura. A análise é dividida, sob a perspectiva trinitária, em três partes: na primeira parte, atribuída especialmente a Deus Pai, se apresenta várias orações práticas comuns de comunicações. Sob o olhar de Filho de Deus, que é a Palavra do Pai, segue a análise dos aspectos espirituais segundo a iniciativa de Deus, em particular segundo o exemplo e ensino de Jesus nos evangelhos. Na terceira parte, segundo a luz e a ajuda do Espírito Santo como Santificador e guia, a oração será considerada do lado do homem e dos seus passos, da conversão à união com Deus na oração permanente.*

*A palavra de Cristo habite em vós com abundância. Com toda a sabedoria, instruí-vos e aconselhai-vos uns aos outros. Movidos pela graça, cantai a Deus, em vossos corações, com salmos, hinos e cânticos inspirados pelo Espírito. E tudo o que disserdes ou fizerdes, que seja sempre no nome do Senhor Jesus, por ele dando graças a Deus Pai. (Cl 3,16-17)*

## Summary

*“Prayer, whether we know it or not, is the meeting between God’s thirst and ours. God thirsts for us to thirst for him.” (Cat 2560) With this phrase in the Catechism the Church opens a broad horizon for understanding “prayer”. “Christian prayer is a covenant relationship between God and man in Christ. It is action of God and man” (Cat 2564). This article is limited to explaining “prayer in the light of Vatican II” and delving into the*

*topic according to divine Revelation or in Sacred Scripture. The analysis is divided, in a Trinitarian perspective, into three parts: in the first part, attributed especially to God the Father, we present several common prayers and practices of communications. Under the gaze of the Son of God, who is the Word of the Father, the analysis of the spiritual aspects according to God's initiative follows, in particular according to the example and teaching of Jesus in the gospels. In the third part, with the light and help of the Holy Spirit as Sanctifier and Guide, prayer will be considered from the side of man and his steps, from conversion to union with God in permanent prayer.*

*Let the word of Christ dwell in you abundantly. With all wisdom, instruct and counsel one another. Moved by grace, sing to God in your hearts with psalms, hymns, and songs inspired by the Spirit. And whatever you say or do, do it always in the name of the Lord Jesus, giving thanks to God the Father through him. (Col 3:16-17)*

\* \* \*

## **A. Atualidade**

### **1. A oração à luz do Concílio Vaticano II**

Quando abrimos qualquer um de tantos livros de Orações que se oferece em numerosas edições, encontramos muitas orações de Santos, extratos da Imitação de Cristo ou da Regra monástica de São Basílio, mas quase nenhuma é tirada da Sagrada Escritura. Por isso, de repente, falar da “Oração na Sagrada Escritura” pode nos surpreender. Será que se encontram orações na Sagrada Escritura? Será que se pode servir-se da Sagrada Escritura também para rezar?

Tal surpresa pode-se encontrar não somente no povo simples, que reza o terço com seu livrinho de oração na mão, mas até na catequese tradi-

cional. O *Catecismo Romano* do Concílio de Trento (1566)<sup>1</sup> é dividido, como o *Catecismo da Igreja Católica* ou do *Vaticano II*, em quatro partes, e a quarta parte é dedicada, em ambos, à oração. O *Catecismo Romano* trata nesta parte sobre a “Oração dominical”, com capítulos introdutórios sistemáticos sobre a necessidade e utilidade (cf. cap.1 e 2), as partes e graus de oração (cf. cap.3) e a “maneira de rezar” (cap.8). O atual *Catecismo da Igreja Católica* trata sobre a “Oração na vida cristã” como vocação ou convite de Deus que chama o homem de muitas maneiras. A explicação culmina no comentário da “Oração do Senhor: ‘Pai nosso’” como “Resumo de todo o Evangelho”<sup>2</sup>.

Sabemos pela palavra do próprio Filho de Deus aos apóstolos: o **Es-  
pírito Santo** “vos ensinará tudo e vos recordará tudo o que eu vos tenho dito” (*Jo* 14,26). “Não há que esperar nenhuma nova revelação pública’ (DV 4)” (*Cat* 66), ele não revela novas coisas, mas torna “sempre mais profunda a compreensão da Revelação ... e aperfeiçoa continuamente a fé por meio de Seus dons”<sup>3</sup>.

Nesta luz, devemos entender a visão dos Padres do Vaticano II: toda a História de Salvação é compreendida como um diálogo ou qualquer comunicação entre Deus e os homens, ou como oração:

A maravilha da oração se revela justamente aí, à beira dos poços aonde vamos procurar nossa água; é aí que Cristo vem ao encontro de todo ser humano, é o primeiro a nos procurar, e é Ele que pede de beber. Jesus tem sede, seu pedido vem das profundezas do Deus que nos deseja.

A oração, quer saibamos ou não, é o encontro entre a sede de Deus e a nossa. Deus tem sede de que nós tenhamos sede dele. (*Cat* 2560)

Será possível tal visão, aparentemente tão diferente entre os dois Catecismos? Como veremos, desde sempre se distinguiu em toda a vida de oração vários degraus, e um entre estes recebeu ainda o nome especial de “oração”, de modo que sempre se deve ter presente um sentido amplo e um restrito.<sup>4</sup>

---

<sup>1</sup> *Catecismo Romano* (= CR).

<sup>2</sup> *Catecismo da Igreja Católica* (= Cat), 2761.

<sup>3</sup> Concílio Vaticano II, *Constituição dogmática sobre a Revelação divina Dei Verbum* (= DV), 5.

<sup>4</sup> “Os Padres espirituais, parafraseando *Mt* 7,7, resumem assim as disposições do coração alimentado pela Palavra de Deus na **oração**: ‘Procurai pela *leitura*, e encontrareis *meditando*; batei *orando*, e vos será aberto pela *contemplação*.’” (*Cat* 2654) Um fenômeno semelhante se encontra na nomeação dos anjos: seja a própria palavra “anjos”, seja as

Para os Padres do Concílio Vaticano II e para a Igreja de hoje, a questão não é somente como melhorar a oração, mas sincronizar-se com o Espírito Santo que guia a Igreja toda e seus membros. A apresentação da Sagrada Escritura pelo Concílio abre o horizonte em que a oração representa a vida.

## **2. O que é a Sagrada Escritura?**

Devido à solidez deste fundamento “a Igreja sempre venerou as divinas Escrituras” (DV 21), com devoção, respeito e amor.

### **a) Palavra de Deus**

A Igreja “sempre considerou as divinas Escrituras e continua a considerá-las, juntamente com a Sagrada Tradição, como regra suprema da sua fé” (DV 21). “As Sagradas Escrituras contêm a palavra de Deus, e, pelo fato de serem inspiradas, são verdadeiramente a palavra de Deus; por isso o estudo destes Sagrados Livros deve ser como que *a alma da sagrada Teologia* (cf. Leão XIII, *Enc. Providentissimus*: EB 114; Bento XV, *Enc. Spiritus Paraclitus*: EB 483)” (DV 24). Isto, talvez, ainda não é uma novidade tão grande na teologia. Toda a teologia na Patrística e até na Idade Média, antes das “Sumas”, consistiu principalmente em comentários da Sagrada Escritura.

### **b) Presença pessoal**

O que os Padres do último Concílio sublinharam especialmente foi a dimensão pessoal. Pode ser que nosso tempo tornou-se, de modo particular maduro para ver esta dimensão, por causa das diversas correntes de pensamentos – como, por exemplo, o existencialismo ou personalismo – e pelo crescimento da solidão. Os Padres disseram: “Nos Livros Sagrados, o Pai que está nos céus vem carinhosamente ao encontro de seus filhos e com eles fala” (DV 21; em: *Cat* 104), e isto por meio da sua PALAVRA, que não é apenas composta por algumas letras visíveis, legíveis, audíveis, mas é o Seu próprio Filho Eterno:

Por meio de todas as palavras da Sagrada Escritura, Deus pronuncia uma só Palavra, seu Verbo único, no qual se expressa por inteiro (cf. *Hb* 1,1-3):

---

“potestades e virtudes” são usadas uma vez para designar *todos* os espíritos celestes (*pars pro toto*), outras vezes apenas para indicar um dos coros angélicos.

‘Lembraí-vos que é uma mesma a Palavra de Deus que está presente em todas as Escrituras, que é um mesmo Verbo ... Ele que, sendo no início Deus junto de Deus...’<sup>5</sup>

Esta é a razão porquê

é tão grande a força e virtude da palavra de Deus, que fornece à Igreja o apoio vigoroso, aos filhos da Igreja a solidez na fé, e constitui alimento da alma, fonte pura e perene da vida espiritual. Por isso se deve aplicar por excelência à Sagrada Escritura o que foi dito: “A palavra de Deus é viva e eficaz” (Hb 4,12), e “tem o poder de edificar e de vos dar a herança entre todos os santificados” (cf. At 20,32; 1Ts 2,13) (DV 21).<sup>6</sup>

### c) O diálogo divino-humano

Os Padres do Concílio se referiram em vários documentos à Santíssima Trindade. No que se refere à Sagrada Escritura ou “*Dei Verbum* – a Palavra de Deus” é o Pai e a sua Palavra, o Filho, com o Espírito Santo que devemos ver atrás e através das palavras da Sagrada Escritura (cf. DV 2-5). Papa Bento XVI explicou esse verdadeiro caminho da Palavra do seio da SS. Trindade até sua presença “viva e verdadeira” (3ª Oração Euc.) entre nós.<sup>7</sup> Nesta luz, lemos no *Catecismo*, “a fé cristã não é uma ‘religião do Livro’. O Cristianismo é a religião da ‘Palavra’ de Deus, ‘não de uma palavra escrita e muda, mas do Verbo encarnado e vivo’ (S. Bernardo). Para que as Escrituras não permaneçam letra morta, é preciso que Cristo, Palavra eterna de Deus vivo, pelo Espírito Santo nos ‘abra o espírito à compreensão das Escrituras’.”<sup>8</sup>

E Deus pede o profeta Jeremias: “Vai e grita aos ouvidos de Jerusalém: Assim diz o SENHOR: ... Escutai a palavra do SENHOR, casa de Jacó, todas as tribos da casa de Israel.” (Jr 2,2 e 4) E a nós pede de dar a resposta: “Não endureçais os corações, como em Meriba, como no dia de

---

<sup>5</sup> AGOSTINHO, *Enarratio in Psalmos*, 103,4.

<sup>6</sup> “Na Sagrada Escritura, a Igreja encontra incessantemente seu alimento e sua força (cf. DV 24), pois nela não acolhe somente uma palavra humana, mas o que ela é realmente: a Palavra de Deus” (Cat 104).

<sup>7</sup> Bento XVI. *Exortação apostólica pós-sinodal Verbum Domini*, 2010.

<sup>8</sup> Cat 108; cf. João Paulo II, *O esplendor da Verdade*, 19-20 e 119; Bento XVI, *Sobre o Amor de Deus*, 1: “Ao início do ser cristão, não há uma decisão ética ou uma grande ideia, mas o encontro com um acontecimento, com uma Pessoa que dá à vida um novo horizonte e, desta forma, o rumo decisivo.”

Massa no deserto, onde vossos pais me tentaram, me provaram, apesar de terem visto minhas obras” (Sl 95(94), 8-9).

De quem e de que iria Deus falar, senão de Si e do Seu plano conosco?

O Concílio exorta, de maneira insistente e particular, todos os fiéis, mormente os religiosos, a que aprendam ‘a eminente ciência de Jesus Cristo’ (Fl 3,8) com a leitura frequente das divinas Escrituras. ‘Desconhecimento das Escrituras é desconhecimento de Cristo’ (S. Jerônimo, *Comm. in Is. Prol.*: PL 24, 17; cf. Bento XV, *Enc. Spiritus Paraclitus*: EB 475-480; Pio XII, *Enc. Divino afflante*: EB 544.). (DV 25)

E os padres juntam:

Lembrem-se, porém, que a oração deve acompanhar a leitura da Sagrada Escritura, para que haja colóquio entre Deus e o homem; pois ‘com Ele falamos quando rezamos, e a Ele ouvimos quando lemos os divinos oráculos’ (Santo Ambrósio, *De officiis ministrorum* I, 20, 88: PL 16, 50).<sup>9</sup>

Estas palavras já indicam a ponte ao tema da oração.

### 3. O que é Oração?

#### a) Definição da Oração

A distinção entre oração, no sentido amplo e no restrito, exige um esclarecimento. De fato, quando procuramos uma definição de “oração”, pode-se encontrar muitas propostas, pontos de vista diferentes ou opções.<sup>10</sup> Para não nos estender sobre isso demais e deixar falar a autoridade competente seguimos a resposta do *Catecismo*. Ele abre a “Quarta Parte” dedicada à “Oração Cristã” (cf. n. 2558–2865) com a pergunta: “O que é a Oração?”<sup>11</sup> Cita, logo no início, Santa Teresinha, agora Doutora da Igreja:

“Para mim, a oração  
- é um impulso do coração,

---

<sup>9</sup> DV 25; cf. *Cat* 131-133.

<sup>10</sup> Cf. Santo TOMÁS DE AQUINO, *Suma de Teologia*, p. II-II, q. 83 com 17 artigos; A. Tanquerey, *A Vida espiritual explicada e comentada*, Ed. Aliança Missionária Eucarística Mariana, Anápolis, 2007, n. 501-529.

<sup>11</sup> Vale anotar que o CR nem levantou esta pergunta, mas logo tratou “De que maneira devemos rezar a Deus” (cf. CR, Parte Quarta, cap. I.1.). Ele dá para entender que é principalmente a “Oração de pedido” quando disse: “O principal empenho do pároco está em conseguir que seus piedosos ouvintes compreendam o que devem pedir a Deus, e de que maneira o devem fazer” (cap. 1.1).

- é um simples olhar lançado ao céu,
- um grito de reconhecimento e amor no meio da provação ou no meio da alegria” (Sta. Teresa do Menino Jesus, Ms. autob. C 25r). (*Cat* 2558)

O Catecismo continua com a definição do doutor S. João Damasceno: “A oração é a elevação da alma a Deus ou o pedido a Deus dos bens convenientes.” (*De fide orthodoxa*, 3,24: PG 94,1089D.)” (*Cat* 2559).

## **b) Oração como um recíproco apelo**

Para determinar a resposta completa, o *Catecismo* levanta a pergunta:

De onde falamos nós, ao rezar? Das alturas de nosso orgulho e vontade própria, ou das “profundezas” (*Sl* 130(129),1) de um coração humilde e contrito? Quem se humilha será exaltado (cf. *Lc* 18,9-14). A *humildade* é o fundamento da oração. “Nem sabemos o que seja conveniente pedir” (*Rm* 8,26). A humildade é a disposição para receber gratuitamente o dom da oração; o homem é um mendigo de Deus (cf. Sto. Agostinho, Serm. 56,6,9: PL 38,381).” (*Cat* 2559)

O homem está à procura de Deus. ... Todas as religiões testemunham essa procura essencial dos homens (cf. *At* 17,27). (*Cat* 2566)

A Igreja continua ensinar: “A maravilha da oração se revela justamente aí, à beira dos poços aonde vamos procurar nossa água; é aí que Cristo vem ao encontro de todo ser humano” (*Cat* 2560) necessitado. Isto devemos ainda sublinhar, pois é decisivo na visão da Igreja: não somos nós que gritamos, elevamo-nos, chamamos a atenção de Deus, mas

Deus é o primeiro *a chamar o homem*. Ainda que o homem esqueça seu Criador ou se esconda longe de sua Face, ainda que corra atrás de seus ídolos ou acuse a divindade de tê-lo abandonado, o Deus vivo e verdadeiro chama incessantemente cada pessoa ao encontro misterioso da oração. Essa atitude de amor fiel vem sempre em primeiro lugar na oração; a atitude do homem é sempre resposta a esse amor fiel. À medida que Deus se revela e revela o homem a si mesmo, a oração aparece como um recíproco apelo, um drama de Aliança. Por meio das palavras e dos atos, esse drama envolve o coração e se revela através de toda a história da salvação.<sup>12</sup>

---

<sup>12</sup> *Cat* 2567. Nossa oração de pedido é, paradoxalmente, uma resposta. Resposta à queixa do Deus vivo: “O meu povo: abandonou-me a mim, fonte de água viva, e para si preferiu cavar cisternas, cisternas defeituosas que não retêm a água!” (*Jr* 2,13), resposta de fé à promessa gratuita da salvação (cf. *Jo* 7,37-39; *Is* 12,3; 51,1), resposta de amor à sede do Filho único (cf. *Jo* 19,28; *Zc* 12,10; 13,1)” (*Cat* 2561). Para a oração como diálogo, veja: Jean LAFRANCE, *Reza ao Pai no teu íntimo*, Ed. A.O., Braga, <sup>3</sup>1998; para a

Deus, então,

é o primeiro a nos procurar, e é Ele que pede de beber. Jesus tem sede, seu pedido vem das profundezas do Deus que nos deseja. A oração, quer saibamos ou não, é o encontro entre a sede de Deus e a nossa. Deus tem sede de que nós tenhamos sede dele (cf. Sto. Agostinho, *Quaest.* 64,4: PL 40,56). (Cat 2559)

### c) Oração como uma relação de Aliança entre Deus e o homem

O Catecismo descreve essa ampla visão de várias formas, pois não estamos muito familiarizados com esta definição de oração:

A vida dos fiéis seja conforme a Cristo no Espírito Santo para a glória de Deus Pai... Esse Mistério exige, pois, que os fiéis nele creiam, celebrem-no e dele vivam numa relação viva e pessoal com o Deus vivo e verdadeiro. Essa relação é a oração. (Cat 2558).

A oração cristã é uma relação de Aliança entre Deus e o homem em Cristo. É ação de Deus e do homem; brota do Espírito Santo e de nós, totalmente dirigida para o Pai, em união com a vontade humana do Filho de Deus feito homem. (Cat 2564)

A vida de oração desta forma consiste em estar habitualmente na presença do Deus três vezes Santo e em comunhão com Ele. ... (Cat 2565)

Os Padres do Concílio expressaram o sentido da Sagrada Escritura em termos de oração quando disseram “que a oração deve acompanhar a leitura da Sagrada Escritura, para que haja colóquio entre Deus e o homem”<sup>13</sup>. Semelhantemente se expressa agora a Igreja, no *Catecismo*, sobre a “oração” no sentido amplo e em termos que servem para descrever o sentido da Sagrada Escritura toda como oração: “A oração aparece como um recíproco apelo, um drama de Aliança. Por meio das palavras e dos atos, esse drama ... se revela através de toda a história da salvação” (Cat 2567).

---

oração na Bíblia, veja: AA.VV., *Bibbia e Preghiera*, Teresianum, Roma, 1962; Jacques LOEW, *La Preghiera dei Piccoli e dei Poveri. Da Abramo a Bonhoeffer*, Ed. Morcelliana, Brescia 41979, 13-177; S. CAROFALO, “La preghiera”; em: E. Ancilli, a cura di, *Spiritualità Paolina*, Teresianum, Roma, s.a., 244-265; C. VAGAGGINI – G. PENCO e altri, *La preghiera nella bibbia e nella tradizione patristica e monastica*, ed. Paoline, Roma 1964, 17-262.

<sup>13</sup> DV 25; cf. Cat 131-133; cf. CELAM, *Documento de Aparecida*, (= *DocAparecida*), 2007, n. 225 e 248.



Podemos unir as duas reflexões com as palavras de Papa Bento XVI que afirma na sua reflexão sobre a oração de Jesus com toda a clareza:

Para nós permanece normativa a linguagem da oração de toda a Bíblia... Nós rezamos como Jesus no horizonte da Sagrada Escritura nos ensinou a rezar, não como nos lembra ou nos apetece. Só assim é que rezamos corretamente.<sup>14</sup>

Com base no esclarecimento do Concílio e do Catecismo de hoje, temos a possibilidade de proceder na nossa tentativa segundo os seguintes passos.

I. Analisamos a Sagrada Escritura, como palavra de Deus Pai, do ponto de vista da oração, (1.) no sentido material, procurando orações diretas, e (2.) no sentido formal ou mais amplo, da oração no sentido de comunicação com Deus. Esta última nos levará ao

II. Filho de Deus (1.) como Palavra da iniciativa de Deus Pai, (2.) seu exemplo e ensino sobre a oração e (3.) as indicações de dificuldades, e, por fim, ao

III. Espírito Santo (1.) como mestre e guia, (2.) através de quatro passos, (3.) a última meta, a “oração permanente”.

Podemos também estruturar nossa reflexão em termos menos sistemáticos, da seguinte forma:

Escutamos primeiro Deus Pai, que chama os seus filhos a conversa, à conversão e à união. O Filho nos explicará isto, especialmente com a “Oração das orações”, o *Pai nosso*. E o Espírito Santo nos levará à perfeição da união na oração permanente.

---

<sup>14</sup> Joseph RATZINGER - BENTO XVI, *Jesus de Nazaré*, vol. I, Ed. Planeta do Brasil, São Paulo, 2007, 131; cf. *DocAparecida*, n. 180: “Todas as comunidades e grupos eclesiais darão fruto na medida em que a Eucaristia for o centro de sua vida e a Palavra de Deus for o farol de seu caminho e de sua atuação na única Igreja de Cristo.”

## B. A Oração na Sagrada Escritura

### I. Deus Pai e a oração na Sagrada Escritura

A Sagrada Escritura é a comunicação de Deus conosco, homens. Isto se pode ver facilmente a partir de dois pontos de vista: de um lado do ponto de vista *material* ou “por meio das palavras”; menos evidente é o outro lado, o ponto de vista *formal* ou “por meio das palavras e dos atos”. Isto leva a uma profundidade maior na nossa oração ou comunhão com Deus, por isso vale considerar esta distinção.

#### 1. Orações na Sagrada Escritura segundo o sentido material

Constatamos primeiro e imediatamente: há muitas orações em uso e costumes na oração que são tiradas literalmente da Sagrada Escritura.

##### a) Fórmulas comuns de orações na Sagrada Escritura

A quarta parte do *Catecismo* é dividida somente em duas seções, a parte da “Oração na vida cristã” e a parte da “Oração do Senhor: **Pai nosso!**”. As observações introdutórias na explicação do *Pai Nosso*, são duas: esta Oração “é realmente o resumo de todo o Evangelho” (Tertulliano, Or. 1; *Cat* 2761), quer dizer – e isto já é a segunda observação – está “no centro das Escrituras” (*ibid.* e 2763). O *Catecismo* comenta com Santo Agostinho:

Depois de mostrar como os Salmos são o alimento principal da oração cristã e convergem nos pedidos do Pai-Nosso, Sto. Agostinho conclui:

Percorrei todas as orações que se encontram nas Escrituras, e eu não creio que possais encontrar nelas algo que não esteja incluído na oração do Senhor (Ep. 130, 12, 22: PL 33,502). (*Cat* 2762)

”A Oração dominical é a oração da Igreja por excelência. É parte integrante das grandes Horas do Ofício Divino e dos sacramentos da iniciação cristã: Batismo, Confirmação e Eucaristia...” (*Cat* 2776; cf. 2768).<sup>15</sup>

---

<sup>15</sup> “A Igreja recebeu e viveu desde as origens este dom indissociável das palavras do Senhor e do Espírito Santo, que a elas dá vida no coração dos crentes. As primeiras comunidades rezam a Oração do Senhor ‘três vezes ao dia’ (*Didaché*, 8,3), em lugar das ‘Dezoito bênçãos’ em uso na piedade judaica.” (*Cat* 2767)

Outras orações muito frequentemente usadas são a “**Saudação angélica**” ou o “Ave Maria” (cf. *Lc* 1,28 e 1,42), que na sua primeira parte é tirada da Palavra Divina inspirada, do evangelho de São Lucas. O *Santo Rosário* com o *Pai nosso* e as *Ave* é comumente chamado “Compêndio do Evangelho”<sup>16</sup>. Com o tempo, se desenvolveu o costume de rezar o *Ângelus*, que é composto por três “Ave” intercalados por antífonas e responsórios bíblicos. Aqui vale citar a avaliação do *Catecismo*: “Aquele que o Todo-Poderoso tornou ‘cheia de graça’ responde pela oferenda de todo seu ser: ‘Eis a serva do Senhor, faça-se em mim segundo tua palavra’. *Fiat*, esta é a oração cristã: ser todo dele porque Ele é todo nosso.” (*Cat* 2617)

Uma outra oração muito simples, muito amada e repetida no Oriente<sup>17</sup>, é a “Oração-de-Jesus”, tirada da Sagrada Escritura: “Filho de Davi, tem compaixão de nós!” (*Mt* 9,27).

A Igreja toma literalmente da Sagrada Escritura, para a sua oração, o “Cântico de MARIA” ou o **Magnificat** (cf. *Lc* 1,46-55), o “**Benedictus**” de Zacarias (cf. *Lc* 1,68-79) e o “**Nunc dimittis**” (cf. *Lc* 2,29-32; na Oração da Noite), orações que são recitadas diariamente, oficialmente, na *Liturgia das Horas*.

---

“Segundo a Tradição apostólica, a Oração do Senhor está essencialmente arraigada na oração litúrgica.

O Senhor nos ensina a rezar nossas orações em comum por todos os nossos irmãos. Pois não diz ‘meu Pai’ que estás nos céus, mas ‘nosso’ Pai, a fim de que nossa oração seja, com um só coração e uma só alma, por todo o Corpo da Igreja (S. João Crisóstomo). Em todas as tradições litúrgicas, a Oração do Senhor é parte integrante das grandes horas do Ofício Divino. Mas é sobretudo nos três sacramentos da iniciação cristã que seu caráter eclesial aparece claramente.” (*Cat* 2768).

Cf. J. RATZINGER - BENTO XVI, *Jesus de Nazaré*, vol. I, p. 121-152; especialmente S. SANTOS, “*Aba*” ... *La oración del Señor. História y exégesis teológica*, BAC, Madrid, 1985.

<sup>16</sup> Assim: JOÃO PAULO II, *Sobre o Rosário*, 2002, n. 1, 18 e 19; cf. n. 21, 27; “outro exercício de piedade, que já foi chamado ‘o compêndio de todo o Evangelho’ (Pio XII, Carta *Philippinas Insulas*): o Rosário, ou então o Terço (ou Coroa), de Nossa Senhora” (PAULO VI, *Marialis Cultus*, 42); *Cat* 971; cf. *ibid.* 2673-2679; *Diretório sobre Piedade Popular e Liturgia* da Congregação para o Culto Divino e a Disciplina dos Sacramentos do ano 2001, Ed. Paulinas, São Paulo, 2003, n. 195-202 e 204.

<sup>17</sup> Um exemplo e de fácil acesso, se encontra nos “*Relatos de um peregrino Russo*”, 1º, 2º relato (Ed. Paulinas, São Paulo, 1985) e no 5º relato (Ed. Paulus, São Paulo, 1986).

Falando desta oração oficial da Igreja, devemos mencionar todo o livro dos **Salmos**, que a Igreja zelosamente usa como suas orações.<sup>18</sup> Eles formam a parte essencial das Horas litúrgicas. Anteriormente, no período de uma semana, todo o Saltério era rezado; agora é rezado integralmente uma vez a cada quatro semanas (cf. *Cat* 2665). Ao “celebrar a Liturgia das Horas ... ‘que se adquira um conhecimento litúrgico e bíblico mais rico, principalmente dos Salmos’ (*SC* 90)” (*Cat* 1176), já que “os Salmos são também o ‘livro de oração’ de Jesus Cristo”<sup>19</sup>. Sim, os Salmos são o “Livro de Oração” do Antigo Testamento (cf. *Cat* 2585-2589, 2596-2597). Mas devemos sublinhar ainda que, na reforma da *Liturgia das Horas*, foram escolhidos mais 37 Cânticos do Antigo Testamento e 12 do Novo Testamento (cf. Apêndice): orações, literalmente falando.

As primeiras palavras da *Liturgia das Horas* são tiradas da Sagrada Escritura: “Senhor, abre meus lábios!...”, o se encontra no Salmo 51(50) (v. 17; Is 6,5-7), e “Vem depressa, SENHOR, em meu auxílio!”, no Salmo 69<sup>20</sup>. A Doxologia – “Glória ao Pai e ao Filho e ao Espírito Santo, ...”, tantas vezes repetida durante um só dia – é inspirada da Sagrada Escritura.<sup>21</sup> “A *lectio divina*, em que a Palavra de Deus é lida e meditada para tornar-se oração, está (...) enraizada na celebração litúrgica” (*Cat* 1177). A *Liturgia das Horas*, então, insere cada dia constantemente a Sagrada Escritura na vida da nossa oração.<sup>22</sup> Pode-se aqui até lembrar que cerca de noventa por cento da Sagrada Escritura é incluída na Liturgia Romana de hoje.

---

<sup>18</sup> “Rezados e realizados em Cristo, os Salmos são sempre essenciais à oração de Sua Igreja (cf. *IGLH*, 100-109)” (*Cat* 2586; cf. 2585-2589).

<sup>19</sup> Th. SCHNEIDER, *Was das Stundengebet bedeutet. Hilfe zum geistlichen Neubeginn*, Herder, Freiburg, 1980, 142; cf. 141-143. Schneider até afirma que “a estrutura do colóquio mostra o selo da Trindade ... Palavra, resposta, união” (156). Papa Bento XVI escreve: “... os salmos ... são palavras que o Espírito Santo ofereceu aos homens, palavras tornadas Espírito de Deus. Assim nos rezamos ‘no Espírito’, com o Espírito Santo” (Cf. J. RATZINGER - BENTO XVI, *Jesus de Nazaré*, vol. I, 123; seg. o original “Wort gewordener Geist Gottes” (Herder, Freiburg, 2007, 165) seria mais correto “Espírito de Deus tornado palavra” em vez de “palavras tornadas Espírito de Deus”).

<sup>20</sup> *Sl* 70(69),2; “Meu Deus, vem logo ajudar-me.” (*Sl* 71(70),12; cf. *Sl* 22(21),20; 40(39),14; *Mt* 8,25).

<sup>21</sup> Cf. por ex. *2Cor* 13,13; *Rm* 15,30; *2Cor* 2,3; *1Cor* 6,11; *1Pd* 4,14 ou *2Tess* 2,12ss; *Ti* 3,4ss; *1Pd* 1,2; e 2,5.

<sup>22</sup> AA.VV., *La Lode delle Ore. Spiritualità e Pastorale*, Ed. Libreria Vaticana, Roma, 1996; e Th. SCHNEIDER, *Was das Stundengebet bedeutet. Hilfe zum geistlichen Neubeginn*, cf. nota 19.

As orações para as refeições, propostas pela Igreja, sempre se iniciam com uma antífona tirada da Sagrada Escritura.<sup>23</sup> A bênção episcopal e sacerdotal se dá com palavras do Salmo 124: “Nosso auxílio está no nome do Senhor, que fez o céu e a terra.” (Sl 124(123),8), e assim poderíamos continuar ainda a respeito de muitas orações.

Voltemos à Oração principal da Igreja, a Liturgia. A **Santa Missa** forma o seu centro com muitas partes da Sagrada Escritura.<sup>24</sup> A própria estrutura essencial, enquanto dividida em duas partes, a Liturgia da Palavra e a Liturgia Eucarística, podemos já observar no segundo livro de Moisés (cf. Ex 19 com o anúncio da Aliança e capítulo 24 com a sua conclusão), depois as leituras e antífonas; mesmo os elementos pequenos como o incenso (cf. Lc 1,9; Ap 8,3), a lâmpada do Sacrário<sup>25</sup> ou o uso de uma sinete<sup>26</sup> se baseiam numa ordem de Deus transmitida na Sagrada Escritura.

Melhor é deixar que o ex-protestante Scott Hahn conte sobre o tanto que conhecia a Sagrada Escritura, mas não era familiar com a Liturgia da Igreja. Por isso percebeu melhor o que aqui procuramos. Scott Hahn escreve sobre a Missa e S. Escritura na sua História de Conversão ou, como ele o intitula, “*Todos os Caminhos vão dar a Roma*”:

Um dia meti fatalmente “o pé na argola”: decidi que tinha chegado o momento de ir sozinho à Missa. ... Sentei-me no último banco, observando ... Observava e escutava atentamente que as leituras, orações e respostas – tão impregnadas da Escritura – convertiam a Bíblia em algo vivo. Tinha vontade de interromper a Missa e dizer: “Espera. Essa frase é de *Isaiás*; o cântico

---

<sup>23</sup> “Os olhos de todos em ti esperam e tu lhes forneces o alimento na hora certa. Abres a mão e sacias o desejo de todo ser vivo” (Sl 145(144),15-16), e “todos de ti esperam que a seu tempo lhes dês o alimento. Tu lhes forneces e eles o recolhem, abres a tua mão e saciam-se de bens” (Sl 104(103),27-28).

<sup>24</sup> “Uma específica atenção deve dar-se também ao *Ordo Lectionum Missae* [81] e à oração do Ofício Divino. Tornou-se hoje imprescindível refletir sobre o modo de tornar pastoralmente mais adequados e, portanto, mais acessíveis aos fiéis, esses excelentes canais da Palavra de Deus” (XII Assembléia geral ordinária, *A Palavra de Deus na Vida e na Missão da Igreja - Lineamenta para o Sínodo de 2008*, n. 22).

<sup>25</sup> “Ordena aos israelitas que tragam azeite puro de oliva moída no pilão, para a iluminação, a fim de manter acesa sempre a lâmpada na Tenda do Encontro, do lado externo do véu na frente da arca da aliança. Aarão e seus filhos a manterão acesa desde a tarde até a manhã na presença do Senhor. É uma lei perpétua para os israelitas por todas as gerações.” (Ex 27,20-21; cf. Lv 24,2).

<sup>26</sup> “Aarão o vestirá para exercer o ministério e será ouvido quando entrar e sair do santuário, na presença do Senhor, para que não morra. Farás uma lâmina de ouro puro e nela gravarás, como se gravam sinetes: ‘Consagrado ao Senhor’.” (Ex 28,35-36).

é dos *Salmos*. Puxa! Aí está outro profeta nessa oração”. Encontrei muitos elementos da antiga liturgia judaica, que havia estudado tão intensamente.

Então, *subitamente, compreendi que era ali o lugar da Bíblia*. Aquele era o ambiente no qual esta preciosa herança de família devia ser lida, proclamada e explicada. Depois passamos à Liturgia Eucarística, onde todas as minhas afirmações sobre a Aliança encontravam o seu lugar. Queria interromper cada parte e gritar: “Ei! Vocês querem que eu lhes explique o que está acontecendo do ponto de vista da Escritura? Isto é fantástico!” – Mas, em vez disso, eu estava ali sentado, sobrenaturalmente faminto do Pão da Vida. ...

Dia após dia, presenciando todo o drama da Missa, via a Aliança renovada diante dos meus olhos. Sabia que *Cristo queria que eu o recebesse com fé*, não só espiritualmente no meu coração, mas também *fisicamente*: sobre a língua, na garganta, e dentro de todo o meu corpo e alma. Era este o sentido da Encarnação. *Este era o Evangelho na sua plenitude*.<sup>27</sup>

## b) Práticas comuns na vida de Oração segundo a Sagrada Escritura

Além de fórmulas fixas, temos ainda outras formas na nossa vida de oração que não são inventadas de qualquer maneira, mas são autorizadas, por assim dizer, pela Palavra de Deus na Sagrada Escritura. Neste sentido sejam dadas algumas indicações:

- A forma **repetitiva** na oração – a maior autoridade é o próprio exemplo de Jesus que no monte das Oliveiras “orou pela terceira vez, repetindo as mesmas palavras” (*Mt 26,44*).
- A repetição sistemática encontramos nas **Ladainhas** – como exemplo, serve o Salmo 136 com a resposta repetida: “...porque é eterna sua misericórdia”.
- A maneira de rezar em certas intenções durante nove dias seguidos, ou como uma **Novena**, encontra sua origem no pedido de Jesus aos apóstolos: “Apareceu-lhes por um período de *quarenta* dias, falando do Reino de Deus. Ao tomar a refeição com eles, deu-lhes esta ordem: ‘Não vos afasteis de Jerusalém, mas esperai a realização da promessa do Pai, da qual me ouvistes falar, quando eu disse: ‘João batizou com água; vós, porém, dentro de poucos dias sereis batizados com o Espírito Santo’.” (*At 1,4-5*) Depois, “a Escritura atesta que nos nove dias que

---

<sup>27</sup> Scott e Kimberly HAHN, *Todos os Caminhos levam a Roma*, Lorena, Cléofas, <sup>8</sup>2015, p. 90-91.

separam a Ascensão de Pentecostes, os Apóstolos ‘perseveravam na oração em comum, junto com algumas mulheres – entre elas Maria, mãe de Jesus ... A prática de piedade da novena de Pentecostes ... surgiu da reflexão orante sobre esse evento salvífico.’<sup>28</sup>

- Como exemplos inspiradores das **Procissões**, podemos lembrar das repetidas voltas de Israel ao redor da Cidade de Jericó (cf. Josué 6,3-4) como a solene transferência da arca de aliança com música e cânticos à cidade de Davi.<sup>29</sup>
- A tradição que na *Liturgia das Horas* a Igreja se dirige **sete vezes por dia** ao Senhor é tradição bíblica, como lembra o Salmista: “Sete vezes por dia eu te louvo por causa de tuas justas normas” (*Sl* 119(118),164). Ao lado disso, tinha uma regra de rezar três vezes por dia: “Daniel, ao saber que o rei tinha assinado o decreto, foi para casa. No andar de cima havia uma janela que dava para o lado de Jerusalém. **Três vezes ao dia** ele ali se ajoelhava para orar e louvar o seu Deus como sempre fazia.”<sup>30</sup>
- Até o costume de rezar diante de **imagens**, não é só por motivos antropológicos, ou seja, que o homem se concentra ou pensa mais facilmente naquela pessoa a quem dirige sua oração. As imagens servem também como modelos e inspirações. Deve ter sido este o motivo porque Deus mesmo mandou fazer, segundo a Sagrada Escritura, imagens de personagens invisíveis como de Querubins com uma postura de adoração, “voltados para o propiciatório”<sup>31</sup>. Também fez de figuras sinais eficazes: mandou fazer uma serpente de bronze e disse, que “se alguém era mordido por uma serpente e olhava para a serpente de bronze, conservava a vida”, e assim, “ficava curado”<sup>32</sup>.
- As **peregrinações** podem se basear no próprio exemplo da Sagrada Família (cf. *Lc* 2,41-44), além dos conhecidos locais específicos da presença de Deus (cf. por ex. *ISm* 1,3; *IRs* 19,8).

---

<sup>28</sup> *Diretório sobre Piedade Popular e Liturgia*, n. 155.

<sup>29</sup> Cf. *2Sm* 6,12: “Foi então Davi e fê-la transportar da casa de Obed-Edom para a cidade de Davi, no meio de grandes regozijos”; cf. também *2 Sam* 20,21.28.

<sup>30</sup> *Dn* 6,11; cf. *Sl* 55(54),18 e as determinações pela oferta dos sacrifícios, como *Ex* 29,39; *Nm* 28,2-8 etc.

<sup>31</sup> “Farás dois querubins de ouro polido nas duas extremidades do propiciatório: um de cada lado, de modo que os querubins estejam nos dois extremos do propiciatório.” (*Ex* 25,18-19; cf. *1Reis* 6,29).

<sup>32</sup> *Num* 21,9; cf. *Cat* 1161 e 2131.

- Podemos até já falar de uma oração organizada ou “**litúrgica**” no Antigo Testamento porque Davi libertou 24.000 levitas para o serviço no templo: “Destes, vinte e quatro mil foram destacados para o serviço da Casa do Senhor... e quatro mil sabiam cantar hinos ao Senhor acompanhados por instrumentos, ‘os quais – disse Davi – eu mesmo fiz’.”<sup>33</sup>

Mesmo todos os gestos e posturas na oração encontram o seu fundamento na Sagrada Escritura: tanto a prostração e o ajoelhar-se, como o estar de pé (cf. *Ez* 2,1) e o sentar-se (cf. *Lc* 10,39).<sup>34</sup>

## **2. Orações na Sagrada Escritura segundo o sentido formal**

Mencionamos que, na *Liturgia das Horas* reformada após o Vaticano II se introduziu quase 50 cânticos e orações da Sagrada Escritura que não pertencem ao livro dos salmos. Isto é um fato significativo e abre a consciência para aquela definição de oração que o *Catecismo* nos dá hoje, isto é: “Oração é relação viva e pessoal com o Deus vivo e verdadeiro” (*Cat* 2558), “é uma relação de Aliança entre Deus e o homem em Cristo” (*Cat* 2564), ou mais simples ainda, “Oração como comunhão” (*Cat* 2565).

Referimos aqui às orientações sobre a nossa vida de oração e o espírito com que nos devemos comunicar com Deus: que chamamos de “sentido formal”. São duas formas de expressão de oração na Sagrada Escritura, a oração de simples expressão do homem diante de Deus, e a oração de verdadeiro diálogo entre o homem e Deus, ou só a comunicação.

### **a) Orações dos homens a Deus**

Encontram-se na Sagrada Escritura muitas pessoas que se dirigem, na oração, a Deus, como todos nós estamos acostumados. Expressamos diante de Deus nossa alegria ou gratidão, nossas dores ou as necessidades de outros. Expomos isto sem esperar uma resposta imediata ou perceptível d’Ele.

Assim lemos, por ex., sobre Davi:

Davi entoou um louvor ao Senhor na presença de toda a assembléia: “Louvado sejas, ó Senhor, Deus de Israel e Pai nosso, desde sempre para sem-

---

<sup>33</sup> *1Cr* 23,4-5; cf. *2Cr* 8,14.

<sup>34</sup> Cf. *Cat* 2581; Cardeal Ratzinger contou a palavra correspondente em grego (*proskynein*) 59 vezes no Novo Testamento, mas aconteceu já no Antigo Testamento, como em *2Cr* 6,14 ou *Esra* 9,5 (cf. Joseph RATZINGER, *Introdução ao espírito da Liturgia*, Paulinas, Lisboa 2001, 4ª parte, cap. 2, par. 3; VAGAGGINI, 22-31).



pre. A ti, Senhor, a grandeza, o poder, o esplendor, o domínio e a majestade. Tudo no céu e na terra te pertence. A realeza pertence a ti, Senhor, que te elevas como cabeça acima de tudo. Tua é a riqueza e a prosperidade, tu dominas sobre tudo, em tua mão está a força e o poder, por tua mão tudo se torna grande e forte. E agora, nosso Deus, nós te damos graças e louvamos teu nome glorioso. Ora, quem sou eu, quem é meu povo, para sermos capazes de fazer tal doação?<sup>35</sup>

São Pedro abre a sua primeira carta com este louvor e gratidão (*IPd* 1,3ss.): “Bendito seja Deus, o Pai de nosso Senhor Jesus Cristo. Em sua grande misericórdia, pela ressurreição de Jesus Cristo dentre os mortos ...”

Lendo a Sagrada Escritura atentamente, se encontra facilmente estas formas. Mais alguns exemplos seriam *Ex* 15,1-18; *IRs* 8,10-61; *Tb* 3 e 13; *Judite* 6,19; 9,1-14! *Ester* 4,17A-H e 17K-Z; o *Catecismo* fala sobre “A revelação da Oração. Vocação universal à Oração”; indica “a Criação” como “fonte da oração” e muitos exemplos “no Antigo Testamento” (*Cat* 2568-2597) como Moisés, Davi e Elias e a oração de Jesus e MARIA no Novo Testamento (*Cat* 2599-2619).

Especialmente a oração de Davi indica uma dimensão na oração que não é comumente reconhecida, isto é: Não se reza apenas para pedir,

---

<sup>35</sup> *ICr* 29,10-14. De Moisés temos o seguinte exemplo:

“Moisés, porém, suplicava ao Senhor seu Deus, dizendo: ‘Por que, ó Senhor, se inflama a tua ira contra o teu povo que fizeste sair do Egito com grande poder e mão poderosa? Por que os egípcios diriam: Foi com má intenção que ele os tirou do Egito, para matá-los nas montanhas e exterminá-los da face da terra’. Aplaque-se a tua ira, perdoa a iniquidade do teu povo. Lembra-te de teus servos Abraão, Isaac e Israel, com os quais te comprometeste por juramento, dizendo: ‘Tornarei os vossos descendentes tão numerosos quanto as estrelas do céu, e toda esta terra de que vos falei, eu a darei aos vossos descendentes como posse para sempre’. E o Senhor desistiu do mal com que havia ameaçado o seu povo.” (*Ex* 32,11-14; cf. *Cat* 2574-2577)

Mais simples é a seguinte oração do profeta Elias que a pronunciou junto dos profetas de Baal e do povo:

“Chegada a hora do sacrifício, o profeta Elias aproximou-se e disse: ‘Senhor, Deus de Abraão, de Isaac e de Israel, mostra hoje que tu és Deus em Israel, e que eu sou teu servo e que é por ordem tua que fiz estas coisas. Ouve-me, Senhor, ouve-me, para que este povo reconheça que tu, Senhor, és Deus, e que és tu que convertes o seu coração!’

Então caiu o fogo do Senhor, que devorou o holocausto, a lenha, as pedras e a poeira, e secou a água que estava no rego. Vendo isto, o povo todo prostrou-se com o rosto em terra, exclamando: ‘É o Senhor que é Deus, é o Senhor que é Deus!’” (*IRs* 18,36-39; cf. *Cat* 2583)

mas também para agradecer, louvar, adorar, contemplar ou escutar!<sup>36</sup> Isto se torna claro quando olhamos às demais orações que se encontram na Sagrada Escritura. Elas mostram que na oração, “desenrola-se aquele diálogo com Jesus que faz de nós seus amigos íntimos: ‘Permaneci em Mim e Eu permanecerei em vós’ (Jo 15,4). Esta reciprocidade constitui precisamente a substância, a alma da vida cristã”<sup>37</sup>, segundo São João Paulo II.

## **b) Orações de diálogo entre o homem e Deus**

Como exemplos de orações como verdadeiro diálogo, devemos, em primeiro lugar, indicar um livro do Antigo Testamento que é muito negligenciado, um livro que causou 200 comentários somente no período entre os séculos VI e XIV. É “o mais belo dos Cânticos de Salomão”, se diz logo no início, é o Livro dos *Cânticos dos Cânticos*. Começa já assim:

“Ah! Beija-me com os beijos de tua boca! Porque os teus amores são mais deliciosos que o vinho, e suave é a fragrância de teus perfumes; o teu nome é como um perfume derramado: por isto amam-te as jovens. Arrasta-me após ti; corramos! O rei introduziu-me nos seus aposentos” (1,2-4).

São Bernardo explicará logo em referência à SS. Trindade, traduzindo assim: Pai, ama-me com o Amor do Espírito Santo por meio do Teu Filho, Tua boca! Ou, “Ele [o Espírito Santo] induza a esposa a pedir com confiança que o mesmo Espírito lhe seja infundido sob o nome de beijo”<sup>38</sup>. Este livro é um comentário excelente a definição da oração que encontramos no *Catecismo*: “A oração, quer saibamos ou não, é o encontro entre a sede de Deus e a nossa. Deus tem sede de que nós tenhamos sede dele” (*Cat* 2559).

Como breve exemplo seja indicada a seguinte oração: Moisés, descendo do encontro com Deus viu o povo ao redor de “um deus de ouro”. Aí,

---

<sup>36</sup> “O encontro com Cristo não se exprima apenas em pedidos de ajuda, mas também em ação de graças, louvor, adoração, contemplação, escuta, afetos de alma, até se chegar a um coração verdadeiramente ‘apaixonado’.” (JOÃO PAULO II, *Novo Millennium Ineunte*, 33; cf. *Cat* 2735).

<sup>37</sup> JOÃO PAULO II, *Novo Millennium Ineunte*, 32; Elia implorou o Senhor: “Responde-me, Senhor, responde-me!” (*Cat* 2583).

<sup>38</sup> SÃO BERNARDO DE CLARAVAL, *Sermões sobre o Cântico dos Cânticos*, Sermão 8.3, Ed. Permanência, Rio de Janeiro 2020, p. 51.

*Moisés* retornou para junto do Senhor e *disse*: “Ah! Este povo cometeu um grandíssimo pecado. Fizeram para si deuses de ouro. Mas agora perdoa-lhes o pecado, senão, risca-me do livro que escreveste”.

*O Senhor respondeu a Moisés*: “Riscarei do meu livro quem pecou contra mim. E agora vai, conduze o povo para onde eu te falei. O meu anjo irá à tua frente; mas quando chegar o dia do castigo, eu os castigarei por este seu pecado.”

Assim o Senhor castigou o povo pelo que fez com o bezerro fabricado por Aarão. (*Ex 32,31-35*)

Do Novo Testamento serve talvez como exemplo especial a oração do Bom Ladrão na Hora da sua Morte (*Lc 23,39-43*):

Um dos malfeitores crucificados o insultava, dizendo: “Tu não és o Cristo? Salva-te a ti mesmo e a nós!” Mas o outro o repreendeu: “Nem sequer temes a Deus, tu que sofres a mesma pena? Para nós, é justo sofrermos, pois estamos recebendo o que merecemos; mas ele não fez nada de mal.” E acrescentou: “Jesus, lembra-te de mim, quando começares a reinar.” Ele lhe respondeu: “Em verdade te digo: hoje estarás comigo no Paraíso.”

Atenção especial merece a oração de Nossa Senhora nas bodas de Caná. As palavras são poucas, mas o efeito indica que o valor não deve depender da quantidade de palavras, mas da confiança que se põe em Deus (*Jo 2,3-5*). Se mostrou como poderosa intercessora com poucas palavras ao seu Filho, ditas com muita confiança:

Faltando o vinho, a mãe de Jesus lhe disse: “Eles não têm vinho!” Jesus lhe respondeu: “Mulher, para que me dizes isso? A minha hora ainda não chegou”. Sua mãe disse aos que estavam servindo: “Fazei tudo o que ele vos disser!”

### **c) Oração como diálogo com os Santos de Deus**

Segundo a Sagrada Escritura, não devemos apenas pensar num diálogo entre Deus e os homens como oração. *Também há conversa entre os Santos de Deus e os homens*. Como exemplos, sejam apontadas as muitas comunicações entre anjos e homens, seja no Antigo Testamento (veja entre o Anjo e Agar, o Anjo e Abraão, o Anjo e Gedeão ou entre um dos serafins com o profeta Isaías),<sup>39</sup> seja no Novo, especialmente as

---

<sup>39</sup> “Um anjo do Senhor encontrou-a junto à fonte do deserto, no caminho de Sur, e disse-lhe: ‘Agar, escrava de Sarai, de onde vens e para onde vais?’ Ela respondeu: ‘Estou fugindo de Sarai, minha Senhora’. E o anjo do Senhor lhe disse: ‘Volta para tua Senhora

anunciações a Nossa Senhora (cf. *Lc* 1,26-38), a São José ou o anúncio da Ressurreição às mulheres<sup>40</sup>.

A isso se refere também a mediação da palavra de Deus por homens como Moisés<sup>41</sup>. Jesus confirmou em várias ocasiões as palavras de Moisés e a obrigação de escutá-las.<sup>42</sup> Muitas palavras de Deus transmitidas pelos hagiógrafos, pelos profetas, apóstolos e evangelistas são entendidas assim. Elas querem nos levar a conversa com Deus.

Deste ponto de vista, abre-se a compreensão de que *toda* a Sagrada Escritura é palavra de Deus, e que todos eventos na história são palavra d'Ele. Assim pode-se chamar toda a Bíblia como um livro de oração.

Toda a Sagrada Escritura e toda a história são um diálogo entre Deus e os homens, e *sempre* devemos ser atentos a voz de Deus que nos chama e espera a nossa resposta de colaboração, seja por palavras seja por ações.<sup>43</sup>

---

e põe-te sob as suas ordens'. E o anjo do Senhor acrescentou: 'Multiplicarei a tua descendência ...'. (Gn 16,7-10; cf. para Abraão: Gn 22,11-13; Gedeão: Jz 6,11-24 e Isaías, Is 6,6-7).

<sup>40</sup> "José, seu esposo, sendo justo e não querendo denunciá-la publicamente, pensou em despedi-la secretamente.

Mas, no que lhe veio esse pensamento, apareceu-lhe em sonho um anjo do Senhor, que lhe disse: 'José, Filho de Davi, não tenhas receio de receber Maria, tua esposa; o que nela foi gerado vem do Espírito Santo'. (Mt 1,19-20)

"Então o anjo falou às mulheres: 'Vós não precisais ter medo! Sei que procurais Jesus, que foi crucificado. Ele não está aqui! Ressuscitou, como havia dito! Vinde ver o lugar em que ele estava. Ide depressa contar aos discípulos: 'Ele ressuscitou dos mortos e vai à vossa frente para a Galiléia. Lá o vereis'. É o que tenho a vos dizer" (Mt 28,5-7).

<sup>41</sup> "O povo todo presenciou os trovões, os relâmpagos, o som da trombeta e a montanha fumegando. À vista disso, o povo permaneceu ao longe, tremendo de pavor. Disseram a Moisés: 'Fala-nos tu, e te escutaremos. Mas que não nos fale Deus, do contrário morreremos'. (Ex 20,18-19) "Ouve, Israel! O Senhor nosso Deus é o único Senhor. Amarás o Senhor teu Deus com todo o teu coração, com toda a tua alma e com todas as tuas forças. E trará gravadas no teu coração todas estas palavras que hoje te ordeno. Tu as repetirás com insistência a teus filhos e delas falarás quando estiveres sentado em casa ou andando a caminho, quando te deitares ou te levatares. Tu as prenderás como sinal à tua mão e as colocarás como faixa entre os olhos; tu as escreverás nas entradas da tua casa e nos portões da tua cidade" (Dt 6,4-9).

<sup>42</sup> *Lc* 24,27: "começando por Moisés e passando por todos os Profetas, explicou-lhes, em todas as Escrituras, as passagens que se referiam a ele"; cf. *Lc* 9,30.33; 16,31; 10,16; Jo 17,18.20.

<sup>43</sup> Cf. aqui palavras explícitas de Deus no livro de Jô (38-42) ou as reflexões do Salmista sobre a criação e história (cf. *Sl* 104(103)-107(106).

Este é o caminho para a explicação e realização do pedido escriturístico, da “necessidade de orar sempre, sem nunca desistir” (*Lc 18,1*; cf. 21,36).

Mas antes de chegar a esta dimensão da oração segundo a Sagrada Escritura, devemos olhar para Jesus, o Deus Encarnado, e a sua oração segundo as narrações da Sagrada Escritura.

## II. O Filho de Deus e a conversa de Deus conosco

O diálogo com Deus acontece através do Espírito Santo que “inspira a obra de Deus e a resposta do homem” e por CRISTO que “unirá uma e outra” (*Cat 2587*). A oração, especialmente a da iniciativa de Deus, “abrange toda a criação” (*Cat 2586*), mas “nos é plenamente revelad(a) no VERBO que Se fez carne e habita entre nós” (*Cat 2598*). Primeiro, vejamos alguns exemplos da iniciativa divina; em seguida vamos “contemplá-l’O na oração, depois ouvir como Ele nos ensina orar” (*Cat 2598*).

### 1. Orações de diálogo por iniciativa divina

Como outro grupo de oração podemos distinguir as conversas com Deus como iniciativa d’Ele. “Deus sempre convida os homens a orar” (*Cat 2569*). Isto encontramos logo no início, com o primeiro homem (*Gn 3,9-14*):

Mas o Senhor Deus chamou o homem e perguntou: “Onde estás?”

Ele respondeu: “Ouvi teu ruído no jardim. Fiquei com medo, porque estava nu, e escondi-me”.

Deus perguntou: “E quem te disse que estavas nu? Então comeste da árvore, de cujo fruto te proibi comer?”

O homem respondeu: “A mulher que me deste por companheira, foi ela que me fez provar do fruto da árvore, e eu comi”.

Então o Senhor Deus perguntou à mulher: “Por que fizeste isso?”

E a mulher respondeu: “A serpente enganou-me, e eu comi”.

E o Senhor Deus disse à serpente ...<sup>44</sup>

---

<sup>44</sup> Cf. *Cat 2568*: Só um pouco mais tarde (*Gn 4,9-15*),

O Senhor perguntou a Caim: “Onde está teu irmão Abel?”

Ele respondeu: “Não sei. Acaso sou o guarda do meu irmão?” –

“Que fizeste?”, perguntou ele. “Do solo está clamando por mim a voz do sangue do teu irmão! Por isso, agora serás amaldiçoado pelo próprio solo que engoliu o sangue de teu irmão que tu derramaste. Quando cultivares o solo, ele te negará seus frutos e tu virás a ser um fugitivo, vagueando sobre a terra”.

O povo entendeu, pela vida de Moisés, o quanto é verdade que a oração é como uma conversa entre Deus e o homem. Ele observava isso de perto:

Quando Moisés se dirigia à Tenda, o povo todo se levantava e ficava de pé à entrada da própria Tenda, seguindo Moisés com os olhos até ele entrar.

Logo que Moisés entrava na Tenda, a coluna de nuvem baixava e ficava parada à entrada, enquanto *o Senhor falava com Moisés*. Ao ver a coluna de nuvem parada à entrada da Tenda, todo o povo se levantava e cada um se prostrava à entrada da própria barraca. *O Senhor falava com Moisés face a face, como alguém que fala com seu amigo.*<sup>45</sup>

Como exemplo do Novo Testamento pode servir o encontro de Jesus com os apóstolos em alto mar (Mt 14,24-34):

O barco, entretanto, já longe da terra, era atormentado pelas ondas, pois o vento era contrário...

*Jesus veio até os discípulos*, andando sobre o mar... os discípulos ... ficaram apavorados e *disseram*: “É um fantasma”. E gritaram de medo.

Mas *Jesus* logo lhes falou: “Coragem! Sou eu. Não tenhais medo!” Então *Pedro* lhe disse: “Senhor, se és tu, manda-me ir ao teu encontro, caminhando sobre a água.”

Ele *respondeu*: “Vem!”

*Pedro* desceu do barco e começou a andar sobre a água, em direção a Jesus. Mas, sentindo o vento, ficou com medo e, começando a afundar, gritou:

---

*Caim* disse ao Senhor: “Meu castigo é grande demais para que eu o possa suportar. Se hoje me expulsas deste chão, devo esconder-me de ti, quando estiver fugindo e vagueando pela terra; quem me encontrar vai matar-me”.

Mas o *Senhor* lhe disse: “Se matarem Caim, ele será vingado sete vezes”. O Senhor pôs então um sinal em Caim, para que ninguém, ao encontrá-lo, o matasse.

Uma das conversas mais interessantes é aquela entre Deus e Abraão. Deus mesmo comunicou o seu plano sobre Sodoma a Abraão, convidando ou provocando a sua intercessão, isto é, a sua oração (Gn 18,21-33):

O *Senhor* disse: “Vou descer para verificar se as suas obras correspondem ou não ao clamor que chegou até mim” ...

Então, aproximando-se, *Abraão* disse: “Vais realmente exterminar o justo com o ímpio? Se houvesse cinquenta justos na cidade, acaso os exterminarias?...”

O *Senhor* respondeu: “Se eu encontrar em Sodoma cinquenta justos, perdorei por causa deles a cidade inteira”.

*Abraão* prosseguiu e disse: “Sou bem atrevido em falar a meu Senhor, eu que sou pó e cinza. Se dos cinquenta justos faltarem cinco, ... e se houver apenas dez?”

E ele respondeu: “Por causa dos dez, não a destruirei!”.

Tendo acabado de falar a Abraão, o Senhor partiu, e Abraão voltou para sua tenda.

<sup>45</sup> Ex 33,8-11; cf. Nm 12,7-8; Cat 2576.

“Senhor, salva-me!”

*Jesus* logo estendeu a mão, segurou-o e lhe disse: “Homem de pouca fé, por que duvidaste?” Assim que subiram no barco, o vento cessou.

*Os que estavam* no barco ajoelharam-se diante dele, dizendo: “Verdadeiramente, tu és o Filho de Deus!”<sup>46</sup>

---

<sup>46</sup> Outro exemplo é o encontro de Jesus com as suas amigas cujo irmão Lázaro tinha falecido há quatro dias. É significativo, pois Jesus é o Filho de Deus que Se fez homem para encontrar o homem:

Logo que Marta soube que *Jesus tinha chegado, foi ao encontro dele*. Maria ficou sentada, em casa. *Marta*, então, *disse a Jesus*: “Senhor, se tivesses estado aqui, meu irmão não teria morrido. Mesmo assim, eu sei que o que pedires a Deus, ele te concederá”.

*Jesus respondeu*: “Teu irmão ressuscitará”.

*Marta disse*: “Eu sei que ele vai ressuscitar, na ressurreição do último dia”.

*Jesus disse* então: “Eu sou a ressurreição e a vida. Quem crê em mim, ainda que tenha morrido, viverá. E todo aquele que vive e crê em mim, não morrerá jamais. Crês nisto?”

*Ela respondeu*: “Sim, Senhor, eu creio firmemente que tu és o Cristo, o Filho de Deus, aquele que deve vir ao mundo”. (*Jo* 11,20-27)

Nossa oração poderia se assemelhar a essa conversa com Deus. Deus vem ao nosso encontro, espera o nosso interesse, o nosso tempo e a abertura do nosso coração para comunicar-Se e derramar em nós suas graças, seu amor Divino, seu poder transformador. Com isto na mente, escutamos ainda a continuação desta passagem, o encontro com a Maria que tanto amou Jesus (*Jo* 11,28-29.32-34):

Tendo dito isso, ela [*Marta*] foi chamar Maria, sua irmã, dizendo baixinho: “*O Mestre está aí e te chama*”.

Quando *Maria* ouviu isso, levantou-se depressa e foi ao encontro de Jesus.

Jesus ainda estava fora do povoado, no mesmo lugar onde *Marta* o tinha encontrado... *Maria* foi para o lugar onde estava Jesus. Quando o viu, *caiu de joelhos* diante dele e *disse-lhe*: “Senhor, se tivesses estado aqui, meu irmão não teria morrido”.

Quando *Jesus* a viu chorar, e os que estavam com ela, comoveu-se interiormente e perturbou-se. Ele perguntou: “Onde o pusestes?” Responderam: “Vem ver, Senhor!” *Jesus* teve lágrimas.

Desta mesma *Maria*, o evangelho nos conta do seu encontro com Jesus depois da Ressurreição (cf. *Jo* 20,11-18). A este segue outro encontro semelhante com o apóstolo, tentado pela dúvida, São Tomé (cf. *Jo* 20,26-29):

Oito dias depois, os discípulos encontravam-se reunidos na casa, e *Tomé* estava com eles. Estando as portas fechadas,

*Jesus entrou*, pôs-se no meio deles e disse: “A paz esteja convosco”. Depois disse a *Tomé*: “Põe o teu dedo aqui e olha as minhas mãos. Estende a tua mão e coloca-a no meu lado e não sejas incrédulo, mas crê!”

*Tomé respondeu*: “Meu Senhor e meu Deus!”

Jesus lhe disse: “Creste porque me viste? Bem-aventurados os que não viram, e creram!”

## 2. A oração de Jesus segundo os Evangelhos

A iniciativa de Deus chega a tal ponto, que “Deus ... falou-nos por meio do Filho” (*Hb* 1,1-2), por suas palavras, e mais ainda, pelo seu exemplo e por suas obras.

### a) O exemplo de oração de Jesus

Com certeza, não há um exemplo melhor nem uma instrução mais segura sobre a oração que o exemplo e ensino de oração que nos é dado na Sagrada Escritura pelo Deus Encarnado, por Jesus. Este se encontra na Sagrada Escritura.<sup>47</sup>

Como exemplo de oração há esta referência: “Jesus pronunciou estas palavras: ‘*Eu te louvo, Pai, Senhor do céu e da terra, porque escondeste estas coisas aos sábios e entendidos e as revelaste aos pequeninos. Sim, Pai, assim foi do teu agrado*’.” (*Mt* 11,25-26).

Jesus conversou com Santos do passado:

Jesus levou consigo Pedro, Tiago e João, seu irmão, e os fez subir a um lugar retirado, numa alta montanha. E foi transfigurado diante deles: seu rosto brilhou como o sol e suas roupas ficaram brancas como a luz. Nisto apareceram-lhes Moisés e Elias, conversando com Jesus.”

E “uma nuvem luminosa os cobriu com sua sombra. E, da nuvem, uma voz dizia: ‘Este é o meu filho amado, nele está meu pleno agrado: escutai-

---

<sup>47</sup> “O próprio Filho de Deus quis deixar-nos o testemunho da sua oração. Com efeito, muito frequentemente, os Evangelhos apresentam-nos Cristo em oração: na revelação da sua missão por parte do Pai (cf. *Lc* 3,21-22) antes de chamar os Apóstolos (cf. *Lc* 6,12), ao dar graças a Deus na multiplicação dos pães (cf. *Mt* 14, 19;15, 36; *Mc* 6,41; 8,7; *Lc* 9,16; *Jo* 6,11), na transfiguração no monte (cf. *Lc* 9,28-29), quando cura o surdo mudo (cf. *Mc* 7,34) e ressuscita Lázaro (cf. *Jo* 11,41ss), antes da confissão de Pedro (cf. *Lc* 9,18), quando ensina os discípulos a rezar (cf. *Lc* 11,1) e quando eles regressam depois de ter cumprido a sua missão (cf. *Mt* 11,25ss; *Lc* 10,21ss), ao abençoar as crianças (cf. *Mt* 19,13) e ao rezar por Pedro (cf. *Lc* 22,32), etc. ...

Até ao fim da sua vida, na última Ceia (cf. *Jo* 17,1-26), na agonia (cf. *Mt* 26,36-44 par.) e na cruz (cf. *Lc* 23,34.46; *Mt* 27,46; *Mc* 15,34), o divino Mestre demonstrou que a oração animava o seu ministério messiânico e o seu êxodo pascal. Ressuscitado de entre os mortos, vive para sempre e intercede por nós (cf. *Hb* 7,25)” (Congregação para o Clero, *Diretório para o ministério e a vida do presbítero*, 2013, 51; cf. Cf. Ratzinger - Bento XVI, *Jesus de Nazaré*, vol. I, 124s.; Manuel González, *Oremos en el Sagrario como se ora en el Evangelio*, Ed. “El Granito de Arena”, Palencia, <sup>4</sup>1955).



-o!’ Ouvindo isto, os discípulos caíram com o rosto em terra e ficaram muito assustados.’<sup>48</sup>

Em algumas ocasiões Jesus rezou com as palavras do Antigo Testamento, assim no templo e nas sinagogas. Com os exemplos de oração de Jesus encontramos também muitas indicações indiretas. *Jesus rezou com preferência em certas circunstâncias*, sozinho na solidão do deserto e das montanhas ou da noite.<sup>49</sup> Encontramo-l’O rezando no meio do povo (cf. *Jo* 11,41; 12,28) ou entre os seus amigos (cf. *Jo* 17). Ele louva o Pai e agradece, intercede e implora para si mesmo.

No tempo de sua Paixão, isto é, no terrível sofrimento, recebemos outros exemplos. Aí suas orações são brevíssimas:

“Ele foi um pouco mais adiante, *caiu com o rosto por terra e orou*: ‘Meu pai, se possível, que este cálice passe de mim. Contudo, não seja feito como eu quero, mas como tu queres’.” (*Mt* 26,39)

“Jesus *dizia*: ‘Pai, perdoa-lhes! Eles não sabem o que fazem!’” (*Lc* 23,34).

---

<sup>48</sup> *Mt* 17,1-6; “A transfiguração (de Jesus) é um acontecimento da oração” (Ratzinger – Bento XVI, *Jesus de Nazaré*, vol. I, 264; cf. 124), pois era “enquanto orava, (que) seu rosto mudou de aparência e sua roupa ficou branca e brilhante” (*Lc* 9,29). “JESUS pegou os cinco pães e os dois peixes, ergueu os olhos ao céu, pronunciou sobre eles a bênção, partiu-os e os deu aos discípulos para que os distribuíssem à multidão” (*Lc* 9,16).

A oração mais extensa que conhecemos é a “Oração sacerdotal” (*Jo* 17,1-2.6.17-20.26):

Assim Jesus falou, e elevando os olhos ao céu, disse: “Pai, chegou a hora. Glorifica teu filho, para que teu filho te glorifique, assim como deste a ele poder sobre todos, a fim de que dê vida eterna a todos os que lhe deste. ... Manifestei o teu nome aos homens que, do mundo, me deste. Eles eram teus e tu os deste a mim; e eles guardaram a tua palavra. ...

*Consagra-os* pela verdade: a tua palavra é a verdade. Assim como tu me enviaste ao mundo, eu também os envie ao mundo. Eu *me consagro* por eles, a fim de que também eles sejam consagrados na verdade. Eu não rogo somente por eles, mas também por aqueles que vão crer em mim pela palavra deles... *para que* o amor com que me amaste esteja neles, e eu mesmo esteja neles”.

<sup>49</sup> Por exemplo: “Jesus mandou que os discípulos entrassem no barco e fossem adiante dele para o outro lado do mar, enquanto ele despediria as multidões. Depois de despedi-las, subiu à montanha, a sós, para orar. Anoteceu, e Jesus continuava lá, sozinho” (*Mt* 14,22-23). “Toda a sua atividade quotidiana derivava da oração. Assim ele retirava-se para o deserto ou para o monte para rezar (cf. *Mc* 1, 35; 6, 46; *Lc* 5, 16; *Mt* 4, 1; 14, 23), levantava-se de manhã muito cedo (cf. *Mc* 1, 35) e passava a noite inteira em oração a Deus (cf. *Mt* 14, 23. 25; *Mc* 6, 46. 48; cf. *Lc* 6, 12)” (Congregação para o Clero, *Diretório para o ministério e a vida do presbítero*, 2013, 51).

“Meu Deus, meu Deus, por que me abandonaste?” (Mt 27,46)

“Jesus *deu um forte grito*: ‘Pai, em tuas mãos entrego o meu espírito’.” (Lc 23, 46)

Para caracterizar a oração de Jesus por completo, deve-se indicar a sua revelação da *intimidade com o Pai*, que dispensou-O quase totalmente da oração vocal por causa da união com Ele, “Eu e o Pai somos um” (Jo 10,30). É certo que se observa: Antes da eleição dos apóstolos, Ele passou a noite em oração.<sup>50</sup> Isto, porém, como muitas vezes, deve ser entendido antes como um exemplo educativo para nós homens, do que uma necessidade d’Ele mesmo, porque Ele disse de Si:

Em verdade, em verdade, vos digo: o Filho não pode fazer nada por si mesmo; ele faz apenas o que vê o Pai fazer. O que o Pai faz, o Filho o faz igualmente. O Pai ama o Filho e lhe mostra tudo o que ele mesmo faz. E lhe mostrará obras maiores ainda, de modo que ficareis admirados. Assim como o Pai ressuscita os mortos e lhes dá a vida, o Filho também dá a vida a quem ele quer. ... Eu não posso fazer nada por mim mesmo. Julgo segundo o que eu escuto, e o meu julgamento é justo, porque procuro fazer não a minha vontade, mas a vontade daquele que me enviou. (Jo 5,19-21.30)

Segundo o *Catecismo*, a oração aprofundada deve levar-nos à união com Deus. Vamos observar Jesus mais um pouco para ver se nos oferece mais indicações para alcançar esta meta, já que “é necessário aprender a orar, voltando sempre a aprender essa arte dos lábios do Mestre”<sup>51</sup>.

## **b) O ensino de oração de Jesus**

Num momento do evangelho, Jesus deixou o povo participar na sua oração, concretamente: na sua reflexão sobre o que dizer ao Pai:

“Minha alma está perturbada. E que direi? ‘Pai, livra-me desta hora’? Mas foi precisamente para esta hora que eu vim.

Então ele *resolve rezar assim*:

“Pai, glorifica o teu nome!”

Veio, então, uma voz do céu: “Eu já o glorifiquei, e o glorificarei de novo”.

---

<sup>50</sup> Deve-se ver aqui o fundamento do costume, em tempos anteriores, em que os bispos fizeram um dia de Vigília de oração no dia anterior à ordenação de sacerdotes, oração inspirada pela Sagrada Escritura como livro de oração.

<sup>51</sup> João Paulo II, *Novo Millennio Ineunte*, 33; cf. *DocAparecida*, 180 e 255.

Então, Jesus rezou com voz alta para todos entenderem a sua oração e ouvirem a resposta.

A multidão que ali estava e ouviu, dizia que tinha sido um trovão. Outros afirmavam: “Foi um anjo que falou com ele”.

Jesus respondeu: “Esta voz que ouvistes não foi por causa de mim, mas por vossa causa.” (Jo 12,27-30)

Jesus queria que o povo participasse de sua comunicação com o Pai e na do Pai com Ele.

Por isso, Ele dá, além do seu exemplo, *várias orientações concretas* sobre a oração ou sobre a conversa com “o Pai que está no céu”. Ele aconselha no grande Sermão da Montanha

- *usar poucas palavras* na oração (Mt 6,7 e 7,21),
- *retirar-se e esconder-se* para rezar com *intenção pura* ou *para agradecer somente a Deus* (Mt 6,5-6);
- a isto acompanha o *perdão aos outros* (cf. Mt 6,14-15) e
- a *confiança em Deus*, no seu amor paternal (cf. Mt 7,9-11);
- numa lição separada ensina pela viúva e o juiz injusto a rezar *com perseverança* (cf. Lc 18,1-8; 21,36), e,
- pela comparação do fariseu com o publicano, aponta a necessidade da *humildade* (cf. Lc 18,9-14).

A lição que foi especialmente acolhida no tempo posterior, é esta:

Pedi e se vos dará. Buscai e achareis. Batei e vos será aberto. Porque todo aquele que pede, recebe. Quem busca, acha. A quem bate, abrir-se-á. Quem dentre vós dará uma pedra a seu filho, se este lhe pedir pão? E, se lhe pedir um peixe, dar-lhe-á uma serpente? Se vós, pois, que sois maus, sabeis dar boas coisas a vossos filhos, quanto mais vosso Pai celeste dará boas coisas aos que lhe pedirem. (Mt 7,7-11)

Estas palavras deram origem a guia fundamental na oração ou aos quatro primeiros graus: “*lectio – meditatio – oratio – contemplatio*, a leitura e meditação, e oração pessoal afetiva e contemplação”. No *Catecismo* a Igreja lembra desta regra fundamental:

Os Padres espirituais, parafraseando Mt 7,7, resumem assim as disposições do coração alimentado pela Palavra de Deus na oração: “Procurai pela

leitura, e encontrareis meditando; batei orando, e vos será aberto pela contemplação” (cf. Guigo, o Cartuxo, Scala).<sup>52</sup>

### **3. As dificuldades de se entender**

A oração de Jesus, do Filho de Deus feito homem, é um modelo para nós. Observamos os mesmos movimentos como antes: Ele fala ao Pai, e escuta o Pai falar a si. Para isso, Ele se retira, “de madrugada ... se levantou e saiu rumo a um lugar deserto” (Mc 1,35). Por fim, observamos Jesus vivendo na união com o Pai, e cumprindo a sua Vontade.<sup>53</sup> O diálogo com o Pai é para nos um exemplo no agir e no viver. Jesus disse, “o meu alimento é fazer a vontade daquele que me enviou e levar a termo a sua obra” (Jo, 4,34), até o ponto que quem O vê, vê o Pai (cf. Jo 14,9).

Este é o caminho para nós, uma indicação a seguir, pois “escutarão a minha voz, e haverá um só rebanho e um só pastor” (Jo 10,16; cf. 19,37). Estas palavras são claras. Mas, o Senhor mesmo experimentou amargamente quão superficial nós homens somos. Hoje saudamo-l’O com o maior entusiasmo – “Hosana ao Filho de Davi! Bendito o que vem em nome do Senhor! Hosana no mais alto dos céus!” (Mt 21,9) -, e amanhã condenamo-l’O gritando “Seja crucificado!” (Mt 27,23).

Quão duramente Ele apontou a esta nossa fraqueza e quis nos acordar quando alertou:

No fim da tarde, dizeis: “Vai fazer tempo bom, pois o céu está cor de fogo”, e de madrugada: “Hoje teremos tempestade, pois o céu está vermelho escuro”. Sabeis, pois, distinguir muito bem os aspectos do céu; mas não reconheceis os sinais dos tempos! Geração perversa e adúltera! Busca um sinal!<sup>54</sup>

Esta atitude do homem pecador diante de Deus é uma das causas porque Deus não fala sempre bem claro.

Por isto eu lhes falo em parábolas: porque olhando não enxergam e ouvindo não escutam, nem entendem. Deste modo se cumpre neles a profecia

---

<sup>52</sup> *Cat* 2654; cf. Loew, *La Preghiera*, 181-195.

<sup>53</sup> “Eis que eu vim, ó Deus, para fazer a tua Vontade” (*Hb* 10,7); “Meu pai, se possível, que este cálice passe de mim. Contudo, não seja feito como eu quero, mas como tu queres.... seja feita a tua vontade!” (*Mt* 26,39.42).

<sup>54</sup> *Mt* 16,2-4; cf. *Mc* 8,17-21. Ainda depois da ressurreição, Jesus disse aos discípulos de Emaús: “Como sois sem inteligência e lentos para crer em tudo o que os profetas falaram!” (*Lc* 24,25).

de Isaías: “Por mais que escuteis, não entendereis, por mais que olheis, nada vereis. Pois o coração deste povo se endureceu, e eles ouviram com o ouvido indisposto. Fecharam os seus olhos, para não verem com os olhos, para não ouvirem com os ouvidos, nem entenderem com o coração, nem se converterem para que eu os pudesse curar.” (Mt 13,13-15)

Jesus expôs esta dificuldade uma vez com a parábola do Semeador (cf. Lc 8,4-18):

Saiu o semeador a semear a sua semente. E ao semear, *parte da semente caiu à beira do caminho*; foi pisada, e as aves do céu a comeram. Outra caiu no pedregulho; e, *tendo nascido, secou*, por falta de umidade. Outra caiu entre os espinhos; cresceram com ela *os espinhos, e sufocaram-na*. Outra, porém, *caiu em terra boa*; tendo crescido, produziu fruto cem por um. ... Eis o que significa esta parábola: a semente é a palavra de Deus. Os que estão à beira do caminho são aqueles que ouvem; mas depois vem o demônio e lhes tira a palavra do coração, para que não creiam nem se salvem. Aqueles que a recebem em solo pedregoso são os ouvintes da palavra de Deus que a acolhem com alegria; mas não têm raiz, porque crêem até certo tempo, e na hora da provação a abandonam. A que caiu entre os espinhos, estes são os que ouvem a palavra, mas prosseguindo o caminho, são sufocados pelos cuidados, riquezas e prazeres da vida, e assim os seus frutos não amadurecem. A que caiu na terra boa são os que ouvem a palavra com coração reto e bom, retêm-na e dão fruto pela perseverança.”

Semelhante idéia comunica a parábola do reino: quantas pessoas foram convidadas e quão poucas escutaram a voz de Deus e responderam com uma vida a seu agrado!<sup>55</sup>

Tal rejeição da palavra de Deus pode ter como consequência o silêncio de Deus. Deus se cala respeitosamente, se retira e se preserva em silêncio sabendo que tal homem nem quer contato. Isto tornou-se especialmente evidente na Paixão:

---

<sup>55</sup> “Jesus voltou a falar em parábolas aos sumos sacerdotes e aos anciãos do povo, dizendo: ‘O Reino dos Céus é como um rei que preparou a festa de casamento do seu filho. Mandou seus servos chamar os convidados para a festa, mas estes não quiseram vir. Mandou então outros servos, com esta ordem: ‘Dizei aos convidados: já preparei o banquete, os bois e os animais cevados já foram abatidos e tudo está pronto. Vinde para a festa!’ Mas os convidados não deram a menor atenção: um foi para seu campo, outro para seus negócios” (Mt 22,1-5).

- Ao insistente *pedido* do Bom Ladrão, Jesus respondeu *com palavras* claras e até com solenidade: “Em verdade te digo: hoje estarás comigo no Paraíso” (*Lc 23,43*).
- À fraqueza de Pedro *respondeu com um olhar* profundo, e ele “saiu do pátio e pôs-se a chorar amargamente” (*Lc 22,62*).
- Com outros que não queriam saber dele ou que não tinham mais boa vontade, Jesus não *falou* mais de nenhuma maneira a não ser *pelo silêncio*, mesmo que eles insistiram muito que falasse com eles.<sup>56</sup>

Estas formas de diálogo divino nos obrigam a dedicarmos ainda umas reflexões especiais ao modo indireto do falar de Deus, ou à sua comunicação por fatos. Lembremos-nos que o *Catecismo* abriu este espaço para o entendimento mais amplo de oração: “a oração aparece como um recíproco apelo, um drama de Aliança. *Por meio das palavras e dos atos*, esse drama envolve o coração e se revela através de toda a história da salvação” (*Cat 2561*).

### III. O Espírito Santo e a oração de conversa e a de conversão

A intenção da missão do Filho de Deus é clara: Ele quer reconduzir o homem do mundo do orgulho pecaminoso ao seu Pai Criador. Este projeto se realiza em dois passos: Deus fala com os homens, chama e convida, por palavras e ações, e o homem compreende e responde com a “obediência da fé” (*Rm 1,5 e 16,26*). Isto é ainda fácil, como vimos até agora, quando Deus fala com palavras.

Porém, isto se torna difícil quando Ele se comunica por atos e fatos, que o homem não entende facilmente apesar da sua clareza. O homem percebe, “a palavra de Deus é viva e eficaz” (*Hb 4,12*), e ‘tem o poder de edificar e de vos dar a herança entre todos os santificados’ (cf. *At 20,32; ITs 2,13*)” (*DV 21*). Escutá-la e atendê-la exige a “verdadeira circuncisão (...) do coração” (*Rm 2,29*), uma mudança de vida, orientada ao céu no além. A palavra de Deus deve marcar o nosso interior e determinar nosso agir. São Paulo escreve nestes termos:

Vós é que sois a nossa carta, escrita em nossos corações, conhecida e lida por todos. Todo o mundo sabe que sois uma carta de Cristo, redigida por nosso intermédio, escrita não com tinta, mas com o Espírito de Deus vivo,

---

<sup>56</sup> Cf. *Mc 14,60-61; Jo 19,9; Lc 23,9; Bento XVI, Verbum Domini, 12.c-d.*

não em tábuas de pedra, mas em tábuas de carne, os corações. (2Cor 3,2-3)

Pressupondo que temos boa vontade e que queremos cumprir a Vontade do Pai como Jesus, pergunta-se então: como alcançaremos esta última dimensão de oração, a oração de coração, a conversa e conversão, a oração vivida que abrange todas as dimensões de vida e assim se torna permanente, como Jesus pede (cf. *Lc* 18,1)?

### **1. O dom do Espírito Santo**

A primeira resposta a esta pergunta deve indicar a promessa explícita de Jesus aos apóstolos:

“O Defensor, o Espírito Santo que o Pai enviará em meu nome, ele vos ensinará tudo e vos recordará tudo o que eu vos tenho dito. Deixo-vos a paz, dou-vos a minha paz.” (*Jo* 14,26-27) Uma promessa semelhante Jesus fez justamente depois de uma lição sobre a oração. Ele concluiu dizendo: “Se vós, que sois maus, sabeis dar coisas boas aos vossos filhos, quanto mais o Pai do céu saberá dar o Espírito Santo aos que lhe pedirem!” (*Lc* 11,13).

Por que nos é enviado o Espírito Santo? O Senhor prometeu o Espírito Santo como mestre principal de oração (cf. *Cat* 2672). O Espírito Santo como alma da Igreja e princípio de amor é a ajuda principal nesta comunhão com Deus que chamamos “oração”. Já citamos o *Catecismo* no início que nos disse: “A oração cristã é ... ação de Deus e do homem; brota do Espírito Santo e de nós, totalmente dirigida para o Pai...”<sup>57</sup>. Pois

“ninguém pode dizer ‘Jesus é Senhor’ a não ser no Espírito Santo” (1Cor 12,3). Cada vez que começamos a orar a Jesus, é o Espírito Santo que, por sua graça preveniente, nos atrai ao caminho da oração. (...) Ele nos ensina a orar recordando-nos Cristo...<sup>58</sup>.

Nem é necessário falar da compreensão de que a mão de Deus escreve através dos eventos da nossa vida. E também que, sem Ele, não seremos capazes de responder com temor e amor ou piedade e com fortaleza (cf. *Is* 11,2). Ele é o guia, a inquietude de coração.

Já no fim de sua missão, na última Ceia, na oração ao Pai, Jesus pediu pelos seus discípulos: “Pai, quero que estejam comigo aqueles que me

---

<sup>57</sup> *Cat* 2564; cf. *Cat* 2657.

<sup>58</sup> *Cat* 2670; cf. *Cat* 737, 1999, 2003 etc.

deste, para que contemplem a minha glória, a glória que tu me deste” (*Jo* 17,24; cf. 12,26; 14,2). Este pedido entende-se muito bem agora: Jesus deseja que nós participemos na sua glória através do aprofundamento pelo caminho da oração. A este o Espírito Santo nos ajuda e conduz.

## **2. O Caminho de oração em quatro passos<sup>59</sup>**

A instrução de Jesus é essa: “Procurai pela leitura, e encontrareis meditando; batei orando, e vos será aberto pela contemplação.”

Este caminho para uma oração mais profunda encontramos ilustrado no encontro de Jesus com os discípulos de Emaús (cf. *Lc* 24,13-35):

- Jesus lembrou primeiro de “Moisés, *percorrendo* todos os profetas”, como quisesse fazer com eles uma *leitura da Sagrada Escritura*.
- Depois “*explicava-lhes* o que dele se achava dito em todas as Escrituras”, que se pode entender como *meditação* homilética, um ponderar no coração. Isto faz com que a pessoa entre na história lida e meditada, e faça parte dela de tal maneira
- que o homem *reage* e conversa sobre isso que chamamos *oração afetiva* – assim como os dois discípulos imploraram a Jesus para ficar naquela noite com eles. A este pedido interessado,
- Deus *responde* muito generosamente pela sua graça, seja – como em Emaús pelo Dom de Si Mesmo na “fração do PÃO” da SS. Eucaristia (cf. *Cat* 1329) ou pelo dom da *contemplação*.

Vamos olhar ainda a estes quatro passos, que o “Documento de Aparecida” chama “a *Lectio divina* ou exercício de leitura orante da Sagrada Escritura. ... Com seus quatro momentos (leitura, meditação, oração, contemplação), a leitura orante favorece o encontro pessoal com Jesus Cristo...” (*DocAparecida*, 249; cf. n. 300).

### **a) Leitura**

A palavra falada é para ser ouvida, a palavra escrita, para ser lida. Para as duas formas de recepção encontramos na Palavra de Deus indicações.

Muitas vezes se encontra o pedido do Senhor de dar atenção e ouvir:

---

<sup>59</sup> *Cat* 2700-2724; “Reza-se como se vive, porque se vive como se reza” (*Cat* 2725). Por isso, “a oração é o caminho para lentamente purificar os nossos desejos, corrigir e calmamente conhecer o que realmente nos faz falta: Deus e o seu Espírito” (Cf. Ratzinger - Bento XVI, *Jesus de Nazaré*, vol. I, 128).



Este é o mandamento, estas são as leis e os decretos que o Senhor, vosso Deus, ordenou que eu vos ensinasse... E tu, Israel, *ouve* e cuida de os pôr em prática, para seres feliz e te multiplicares sempre mais, na terra onde corre leite e mel, como te prometeu o Senhor, o Deus de teus pais. *Ouve*, Israel! O Senhor nosso Deus é o único Senhor. Amarás o Senhor teu Deus com todo o teu coração...<sup>60</sup>

A leitura da própria Palavra de Deus encontramos já no segundo livro de Moisés: “Tomou o *livro* da aliança e o leu ao povo, que respondeu: ‘Faremos tudo o que o Senhor disse e seremos obedientes’.” (*Ex* 24,7) No livro Deuteronômio, é pedido ao rei para escrever uma cópia da lei de Deus e de *lê-la* “*todos os dias de sua vida*”<sup>61</sup>.

É conforme a Palavra de Deus, então, que a Igreja recomenda fortemente a leitura da Sagrada Escritura. No *Catecismo* lemos:

(A Igreja) exorta todos os fiéis cristãos, com veemência e de modo peculiar... que pela frequente *leitura das divinas Escrituras* aprendam “a eminente ciência de Jesus Cristo” ... Lembrem-se, porém, de que a leitura da Sagrada Escritura deve ser *acompanhada pela oração*, a fim de que se estabeleça o *colóquio entre Deus e o homem*; pois “a Ele falamos quando rezamos; a Ele ouvimos quando lemos os divinos oráculos”. (*Cat* 2653)

A Igreja sempre honrou a Sagrada Escritura, e encorajou a sua leitura. No tempo, logo depois da morte dos apóstolos, no escrito *Pastor de Hermas* lemos: “Qual foi o teu alimento? Mestre, as palavras do Senhor foram o meu alimento durante toda a noite”<sup>62</sup>. São Bento queria que depois da liturgia, e ao lado do trabalho manual, o resto do tempo seja dedicado a *lectio divina*: nos dias de festa, todo o tempo livre, nos dias

---

<sup>60</sup> *Dt* 6,1.3-5; cf. especialmente em Jeremias. Veja a este respeito as profundas observações de Romano Guardini sobre a forma mais original do escutar a pessoa em vez de ler. Isto levou à morte do conto de fadas, à perda da melhor força de poesia: R. Guardini, *Besinnung vor der Feier der Heiligen Messe - Recolhimento antes da Celebração da Santa Missa*, 1ª parte, Mainz 1939, 29-34.

<sup>61</sup> “Ao tomar posse do trono do reino, escreverá para si num livro uma cópia desta Lei que se acha em poder dos sacerdotes levíticos. Conservará a cópia consigo e a lerá todos os dias de sua vida, para aprender a temer ao Senhor seu Deus, a guardar todas as palavras desta Lei e todos estes preceitos e a praticá-los.” (*Dt* 17,18-19; cf. *Ne* 13,1; *Jr* 36,6; *Mt* 12,3; *Lc* 10,26; *At* 8,28-30; etc.)

<sup>62</sup> *Semelhanças* 9, XI-8; citado em: AA.VV., *Bibbia e Preghiera*, 250; AA.VV., *La Lectio Divina nella Vita religiosa*, Ed. QiQajon, Magnano (VC), 1994. São Cipriano, recolhendo um pensamento partilhado pelos Padres, recorda: “Entrega-te com assiduidade à oração e à *Lectio Divina*. Quando rezas, falas com Deus; quando lês, é Deus que fala contigo” (*Lineamenta*, 25).

da semana, três ou quatro horas (cf. *Regra de São Bento*, cap. 48 e 73). São Bento recomendou para a *leitura divina* além da leitura do Antigo e Novo Testamento a “das doutrinas dos santos Padres”, das obras de São João Cassiano e da Regra de São Basílio.

Neste mesmo sentido, a Igreja “fomenta também o estudo dos santos Padres do Oriente e do Ocidente, bem como das sacras liturgias” (*DV* 23), pede “traduções dos textos sagrados, acompanhados das explicações necessárias e verdadeiramente suficientes, para que os filhos da Igreja se familiarizem de modo seguro e útil, com a Sagrada Escritura e se embebam do seu espírito” (*DV* 25). Ela pede que “façam-se edições da Sagrada Escritura, munidas das convenientes anotações” (*ibid.*).

A *leitura divina* nunca foi entendida como um estudo científico no sentido comum de hoje ou seja tratando o texto com “uma lâmina”, mas sim com o santo temor e com coração devoto, com uma ansiedade e fome espiritual de encontrar-se mais e mais profundamente com a infinita Sabedoria e Bondade Divina. Lembremo-nos: há Santos que leram a Sagrada Escritura apenas de joelho. Esta atitude marca o segundo passo na oração mais ampla, a meditação.<sup>63</sup>

---

<sup>63</sup> “Deve encorajar-se vivamente, e antes de mais, a prática da Bíblia que remonta às origens do cristianismo e acompanhou a Igreja ao longo da sua história. Tradicionalmente chama-se *Lectio Divina*, com os seus diversos momentos (*lectio, meditatio, oratio, contemplatio*). (Cf. Guigus II Prior Carthusiae, *Scala claustralium sive tractatus de modo orandi*: PL 184, 475-484) É de casa na experiência monástica, mas hoje o Espírito, através do Magistério, propõe-na ao clero, (Cf. Vat. II, *OT* 4; João Paulo II, *Pastores dabo vobis*, 47) às comunidades paroquiais, aos movimentos eclesiais, às famílias e aos jovens (cf. Bento XVI, 6 de IV de 2006). Escreve João Paulo II: ‘É necessário que a escuta da Palavra se torne um encontro vital, na antiga e sempre válida tradição da *Lectio Divina*, que permite colher no texto bíblico a Palavra viva que interpela, orienta e plasma a existência’ (João Paulo II, *Novo Millennio Ineunte*, 39); ‘mediante a utilização também dos novos métodos, cuidadosamente ponderados, ao passo dos tempos’ (Bento XVI, 16 de IX de 2005). Em particular, o Santo Padre Bento XVI convida os jovens ‘a adquirir familiaridade com a Bíblia, a tê-la ao alcance da mão, para ser uma bússola a indicar a estrada a seguir’ (Bento XVI, 22 de II de 2006); e a todos recorda: ‘A leitura assídua da Sagrada Escritura, acompanhada da oração, realiza aquele íntimo colóquio, em que, lendo, se escuta Deus que fala e, rezando, responde-se a Ele com confiante abertura do coração’ (Bento XVI, 16 de IX de 2005).” (*Lineamenta*, 25). Um Bispo convidou os seus fiéis cristãos durante a Quaresma cada Sábado à noite a Catedral da Sé para a “*Lectio Divina*”, na qual tratou o evangelho do Domingo nestes cinco passos: “1. *Lectio*; 2. *Meditatio*; 3. *Oratio*; 4. *Contemplatio*; 5. *Actio*”.

## b) Meditação

Deus quer ser compreendido e, para compreendê-lo, tem-se que parar e pensar. “Feliz quem ... na lei do SENHOR encontra sua alegria e nela medita dia e noite” (*Sl* 1,2). Sabemos que Jesus falou várias vezes em parábolas e depois explicou aos discípulos o que queria dizer (cf. *Mt* 13,11). Também referimos a textos nos quais Ele reclamou que até os apóstolos não entenderam o que queria dizê-los.

Cada palavra tem um sentido. E se deve pensar um momento para captar este sentido e entendê-lo no contexto da frase toda. Isto é ainda mais importante quando se considera atos e fatos de Deus, mais ainda quando as suas mãos onipotentes são cobertas com as luvas de dor e da incompreensibilidade. Aí, deve-se parar e ponderar em silêncio, olhar com os olhos do coração, fitando o rosto do Senhor. Meditar significa deixar a palavra de Deus cair no coração como a semente na terra, ou ponderar as obras de Deus com o coração, isto é, com fé, amor e confiança.<sup>64</sup> “A escuta do coração que se decide segundo Deus é essencial à oração.” (*Cat* 2570)

“A meditação, sob uma ou outra forma, existiu sempre: os escritos dos Profetas, os Salmos, os livros Sapienciais estão cheios de meditações que alimentavam a piedade dos Israelitas”<sup>65</sup>, disse Tanquerey. Vale a pena citar a explicação que a Igreja dá quando ensina:

“A contemplação é *olhar* de fé fito em Jesus ...” (*Cat* 2717).

“A oração mental é *escuta* da Palavra de Deus. Longe de ser passiva, essa escuta é a *obediência da fé*, acolhida incondicional do servo ...” (*Cat* 2716).

“A oração mental é *silêncio* ... ou ‘amor silencioso’.” (*Cat* 2717)

Aí a Sagrada Escritura oferece particularmente Nossa Senhora como exemplo, que acolheu a PALAVRA DIVINA. Por causa da saudação do Anjo Gabriel, “ela perturbou-se com estas palavras e *começou a pensar* qual seria o significado da saudação”<sup>66</sup>.

---

<sup>64</sup> “Adquire a verdade e não a vendas, adquire sabedoria, instruções e inteligência. ... Meu filho, dá-me teu coração. Que teus olhos observem meus caminhos.” (*Prov* 23,23.26)

<sup>65</sup> A. Tanquerey, *A Vida espiritual explicada e comentada*, n. 665; cf. João Paulo II, *Sobre o Rosário*, n.º 10-17 e 30; Congregação para o Culto Divino e a Disciplina dos sacramentos, *Diretório sobre piedade popular e liturgia*, n.º 193.

<sup>66</sup> *Lc* 1,29; “Maria guardava todas estas coisas, meditando-as no seu coração.” (*Lc* 2,19; cf. 2,51)

### c) Oração afetiva

A meditação estimula a reação, ou seja, a oração afetiva. Assim exclamou São Tomé, depois de ter visto e tocado o Cristo Ressuscitado com as suas próprias mãos: “Meu Senhor e meu Deus!” (*Jo* 20,27). Semelhante aconteceu com os discípulos de Emaús:

Seus olhos se abriram, e eles o reconheceram. Ele, porém, desapareceu da vista deles. Então um disse ao outro: “Não estava ardendo o nosso coração quando ele nos falava pelo caminho e nos explicava as Escrituras?” Naquela mesma hora, levantaram-se e voltaram para Jerusalém, onde encontraram reunidos os Onze e os outros discípulos. E estes confirmaram: “Realmente, o Senhor ressuscitou e apareceu a Simão!” Então os dois contaram o que tinha acontecido no caminho, e como o tinham reconhecido ao partir o pão. (*Lc* 24,31-35)

As observações ou as ideias que nos vem na meditação devem tocar nosso coração. Captar o sentido da palavra de Deus ou sua intenção, sua expectativa do homem, entendida na reflexão meditativa causará um impulso de vida, de interesse, de disposição. Esta reação depende do conteúdo da palavra ou mensagem de Deus. Uns textos nos fazem mais pensativos e levam a dor de arrependimento, outros a alegria e gratidão que estimulam a uma doação ainda mais profunda... Uns obrigam a um empenho mais concreto prático, outros atraem ao recolhimento. No fundo, o orante grita no seu coração: “Senhor, mostra-nos o Pai, isso nos basta” (*Jo* 14,8), “quero ver a Deus” (*Cat* 2548).

### d) Contemplação

Vários exemplos na Sagrada Escritura apontam a um quarto passo, a contemplação. Ela não é só o fim da oração concreta, mas da vida toda do ser humano: “Deus nos colocou no mundo para conhecê-lo, servi-lo e amá-lo e, assim, chegar ao paraíso” (*Cat* 1721). Podemos lembrar de Pedro no Tabor que, assistido a transfiguração do Senhor e a comunicação com Moises e Elias, “tomou a palavra e lhe disse: “Senhor, é bom *ficarmos* aqui. Se queres, vou fazer aqui três tendas: uma para ti, uma para Moisés e outra para Elias” (*Mt* 17,4). Ou, a irmã de Marta e Lázaro, Maria, “a qual *se sentou aos pés* do Senhor e escutava a sua palavra.” Jesus a defende diante de sua irmã: “Marta, Marta! Tu te preocupas e andas agitada com muitas coisas. No entanto, uma só é necessária. Maria escolheu a melhor parte e esta não lhe será tirada” (*Lc* 10,39.41-42).

A Contemplação leva àquele único denário que é “o justo salário” para todos (cf. *Mt 20,9-13.4*), é aquele “tesouro escondido no campo”, a visão de Deus, aquela “pérola preciosa” pela qual vale de vender todo o resto para ganhá-la (cf. *Mt 13,44-46*).

Nesta atitude contemplativa o homem aproxima “a vida eterna”, que – segundo as próprias palavras de Jesus – consiste em “que conheçam a Ti, o Deus único e verdadeiro, e a Jesus Cristo, aquele que enviaste” (*Jo 17,3*); “veremos tal como Ele é” (*1 Jo 3,2*). Nesta forma de oração, o homem se une também com os Santos Anjos, com seu Anjo da Guarda em especial, pois “Eu vos digo que os seus anjos, no céu, contemplam sem cessar a face de meu Pai que está nos céus” (*Mt 18,10*), e tem exatamente a tarefa para conosco, de nos guiar ao céu, ou seja, a esta contemplação de Deus: “Vou enviar um anjo adiante de ti para te proteger no caminho e para te conduzir ao lugar que te preparei.”<sup>67</sup>

Pode-se dizer que a oração afetiva é especialmente predominante nas horas do sofrimento, quando se chora e lamenta como Jesus no Getsêmani. Semelhantemente podemos dizer que a oração contemplativa predomina nos dias de sossego ou da ressurreição, ela é o *antegozo* da glória celeste.<sup>68</sup>

<sup>67</sup> *Ex 23,20*. Assim se reza num ato de Consagração aos Santos Anjos: “... eu vos suplico de assistir-me, de modo particular ... na contemplação da Palavra e da Obra salvífica de Deus...” E dirigindo-se ao Anjo da Guarda: “Peço-vos: protegei-me ...; iluminai a minha mente e o meu coração, a fim de que eu sempre reconheça e cumpra a vontade de Deus e conduzi-me à união com Deus Pai e Filho e Espírito Santo”.

<sup>68</sup> Os diversos textos da Sagrada Escritura sobre este desenvolvimento de oração por quatro passos sugerem ver estes mesmos passos na oração mais sublime que, como já foi dito, segue a estrutura dada pela palavra de Deus, a Santa Missa.

<u>Os passos</u> <u>(cf. Mt 7,7)</u>	<u>A participação do</u> <u>homem</u>	<u>A Santa</u> <u>Missa</u>	<u>Sagrada Escritura: Ex 24,7-8</u>
Leitura	Com os sentidos externos e internos	Leituras	7: Tomou depois o livro da aliança e o leu em voz alta ao povo,
Meditação	Com os sentidos internos e intelecto	Homilia	
Oração afetiva	Com as emoções e reações de coração	Profissão da fé e oferta de si	que respondeu: “Faremos tudo o que o Senhor falou e obedeceremos”.
Contemplação	Com o espiritual: o intelecto e a vontade	Silêncio do mistério da Consagração e Comunhão	8: Moisés pegou, então, o sangue, aspergiu com ele o povo e disse: “Este é o sangue da aliança que o Senhor fez convosco, referente a todas estas cláusulas”.

### 3. Rezar sem cessar

Como só com a força do Espírito Santo podemos começar a rezar, assim só com a sua ajuda podemos progredir e até chegar ao ponto de fazer de toda a nossa vida uma única oração, uma constante comunicação com Deus, uma escuta silenciosa de sua vontade e resposta amorosa e obediente, semelhante à vida da Virgem Maria. Como podemos responder ao repetido pedido de Jesus de “permanecer” n’Ele senão pela ajuda do Espírito Santo!<sup>69</sup> É “no Espírito Santo” que toda “a vida dos fiéis seja conforme a Cristo ... para a glória de Deus Pai...” (Cat 2558).

Consequentemente, é só no Espírito Santo que seremos capazes de permanecer recolhidos e unidos com Deus, de rezar sem cessar, como pede a Sagrada Escritura. Assim, já São Rafael falou a Tobit e Tobias (cf. *Tb* 12,6ss.), pede o Salmista (cf. *Sl* 105(104),4), Jesus em *Lc* 18,1 e 21,36, e os apóstolos com Ele.<sup>70</sup>

É o Espírito Santo que ajudará a – num caso de “Novena” – não apenas recitar algumas frases e, em seguida, virar as costas a Deus. Quando as palavras da oração vem de um interesse mais profundo, do coração do homem, então ecoam no homem durante o dia todo; ele fica consciente de que pediu, e assim repetirá mais vezes as suas orações ou intenções, e, por fim, permanece na consciência de que está falando ou tratando com Deus... Isto é um outro caminho para cumprir este mandamento mal conhecido de Jesus, isto é, “a necessidade de orar sempre, sem nunca desistir” (*Lc* 18,1) ou, como diziam os Antigos, de “caminhar – constantemente – na presença de Deus”.<sup>71</sup>

---

Vale notar a observação dos Bispos da América Latina: “De maneira especial, a América Latina e o Caribe necessitam da vida contemplativa” (*DocAparecida*, n. 221).

<sup>69</sup> Cf. *Rm* 8,26; *Jo* 6,56; 8,31: nós permanecemos na sua palavra e sua palavra permanece em nós (cf. *Jo* 15,7); permanecer na verdade (cf. *Jo* 8,44) e em JESUS (cf. *Jo* 15,4).

<sup>70</sup> “Tiago (cf. *Tg* 1,5-8) e Paulo nos exortam a orar *em todo tempo* (cf. *Ef* 5,20; *Fl* 4,6-7; *Cl* 3,16-17; *ITs* 1,2; 3,9; 5,17-18).” (Cat 2633).

<sup>71</sup> Cf. *Gn* 5,24; 6,9; 17,1; *Cat* 2569. – “‘Orai sem cessar’ (*ITs* 5,17). Rezar sempre é possível. É mesmo uma necessidade vital. Oração e vida cristã são inseparáveis” (*Cat* 2757) “O Mistério de Cristo, sua Encarnação e sua Páscoa, que celebramos na Eucaristia, especialmente na assembléia dominical, penetra e transfigura o tempo de cada dia pela celebração da Liturgia das Horas, ‘o Ofício Divino’. Esta celebração, em fidelidade às recomendações apostólicas de ‘*orar sem cessar*’, ‘está constituída de tal modo que todo o curso do dia e da noite seja consagrado pelo louvor de Deus’. Ela constitui ‘a oração pública da Igreja’...” (Cat 1174).

À medida em que nos tornamos silenciosos para com o ego e o mundo (cf. *IJo* 2,15), e atentos a escutar Deus e Jesus (cf. *Jo* 5,19ss), aprendemos este “caminhar na presença de Deus”.

Uma reflexão sobre este complemento abre uma nova visão sobre a Oração na Sagrada Escritura. A Sagrada Escritura é a palavra de Deus; por ela, Deus está procurando falar a nós!, - e isto não apenas uma ou outra vez, mas constantemente, primeiro pelas palavras, mas depois também por todos os acontecimentos da vida cotidiana. Deste modo nossa vida toda poderia tornar-se oração.

## Conclusão: o caminho a andar

Iniciamos nossa reflexão com a pergunta: se encontramos orações na Sagrada Escritura? E: será que se pode servir-se da Sagrada Escritura para rezar?

Constatamos que os livros de orações que se oferecem aos leigos contêm quase só orações da tradição cristã, enquanto os livros de Oração oficial da Igreja são compostos quase só por textos e orações da Sagrada Escritura. Tal fenômeno provoca ainda duas observações finais:

1. Esta diferença entre os dois tipos de livros de orações pode ser *ainda uma reflexão do tempo* em que a oração da Liturgia ficou quase exclusivamente reservada aos sacerdotes pela barreira da língua latina e sua extensão.

Hoje, segundo o entendimento dos Padres do Concílio Vaticano II e o ensino do *Catecismo da Igreja Católica*, “recomenda-se que os próprios leigos recitem o Ofício divino, ou juntamente com os presbíteros, ou reunidos entre si, e até cada um individualmente”<sup>72</sup>.

---

<sup>72</sup> “A Liturgia das Horas é destinada a tornar-se a oração de todo o povo de Deus. Nela, o próprio Cristo ‘continua a exercer sua função sacerdotal por meio de sua Igreja’ (cf. *SC* 83); cada um participa dela segundo seu lugar próprio na Igreja e segundo as circunstâncias de sua vida: os presbíteros, enquanto dedicados ao ministério da palavra (cf. *SC* 86; 96; *PO* 5); os religiosos e as religiosas, pelo carisma de sua vida consagrada (cf. *SC* 98); todos os fiéis, segundo suas possibilidades ... Recomenda-se que os próprios leigos recitem o Ofício divino, ou juntamente com os presbíteros, ou reunidos entre si, e até cada

Porém, deve-se juntar, não se deve entender esta oração de tal maneira que substitui todas as devoções, como queria uma certa tendência imediatamente depois do Concílio, pois, afirma a Igreja no *Catecismo*: “A Liturgia das Horas... não exclui, mas requer de maneira complementar as diversas devoções do Povo de Deus, particularmente a adoração e o culto do Santíssimo Sacramento.”<sup>73</sup>

Pode-se também afirmar desta maneira: a esposa parece falar a “linguagem” do esposo, isto é, a do VERBO ou da Sagrada Escritura, e os filhos conversam entre si e falam a linguagem dos irmãos, ou seja, a dos Santos.

2. A segunda observação sobre a diferença dos livros de oração do povo e dos da Igreja é a seguinte:

- a) Toda a oração autêntica é oração no Espírito Santo, que é a alma da Igreja.<sup>74</sup>
- b) O Espírito Santo procede do Pai e do Filho.
- c) Assim o Espírito Santo dirige certas orações principalmente ao Pai e outras ao Filho.

A reflexão das procissões Trinitárias permite entender a diferença entre a oração litúrgica e a da devoção do povo:

- a *oração litúrgica da Igreja* se dirige principalmente no Espírito Santo pelo Filho – “por Cristo nosso Senhor” -, que é a PALAVRA do Pai, ou seja *pela palavra de Deus* na Sagrada Escritura *ao Pai Eterno*,<sup>75</sup> e

---

um individualmente” (Vaticano II, *Sobre a Sagrada Liturgia* (= SC) 100; *Cat* 1175; cf. *Cat* 1174-1178 e SC 83-101).

<sup>73</sup> *Cat* 1178; cf. o tão importante e rico *Diretório sobre Piedade Popular e Liturgia* da Congregação para o Culto Divino e a Disciplina dos Sacramentos do ano 2001; ed. Paulinas 2003.

<sup>74</sup> “Ninguém pode dizer ‘Jesus é Senhor’ a não ser no Espírito Santo’ (*ICor* 12,3). Cada vez que começamos a orar a Jesus, é o Espírito Santo que, por sua graça preveniente, nos atrai ao caminho da oração.” (*Cat* 2670). “O Espírito Santo, cuja Unção impregna todo o nosso ser, é o Mestre interior da oração cristã. E o artífice da tradição viva da oração. Sem dúvida, existem tantos caminhos na oração quantos orantes, mas é o mesmo Espírito que atua em todos e com todos” (*Cat* 2672; cf. 2652, 2661).

<sup>75</sup> “Não existe outro caminho da oração cristã senão Cristo. Seja a nossa oração comunitária ou pessoal, vocal ou interior, ela só tem acesso ao Pai se orarmos ‘em nome’ de Jesus. A santa humanidade de Jesus é, portanto, o caminho pelo qual o Espírito Santo nos ensina a orar a Deus, nosso Pai” (*Cat* 2664).



- *a oração do povo* se dirige no Espírito Santo, pelos santos membros do Corpo Místico de Cristo, principalmente *ao Filho*.<sup>76</sup>

Então, como o Espírito Santo procede do Pai e do Filho e toda a oração vai ao Pai pelo Filho, assim encontrar-se-ão futuramente a oração da Igreja e a dos fiéis-cristãos. Como a Igreja oficial já reconheceu as Piedades Populares na sua vida de oração e piedade<sup>77</sup>, assim cabe agora aos fiéis reconhecer na oração litúrgica da Igreja, na Santa Missa e na *Liturgia das Horas* uma parte de sua oração.

Em vista disto, deu São João Paulo II na sua visão profética da Igreja do Novo Milênio esta orientação: “As nossas comunidades, amados irmãos e irmãs, devem tornar-se *autênticas « escolas » de oração*”<sup>78</sup>.

Claramente é possível afirmar: uma leitura da Sagrada Escritura que não leva à oração não é bem feita, não é entendida, não é tomada como o que é, isto é, “Palavra de Deus Vivo”.

A meta da Palavra de Deus, de toda a Sagrada Escritura e de toda a História de Salvação, é comunhão com Deus, é a vivência celestial.

O que se perdeu no paraíso pelo pecado, procura-se conquistar passo a passo pela oração, pelo diálogo com Deus (cf. *Cat 2572*), - pelo silêncio

---

<sup>76</sup> “A oração da Igreja, alimentada pela Palavra de Deus, e a celebração da Liturgia nos ensinam a orar ao Senhor Jesus. Ainda que seja dirigida sobretudo ao Pai, ela inclui, em todas as tradições litúrgicas, formas de oração dirigidas a Cristo.” (*Cat 2665*; cf. 2780!). “Na tradição viva da oração, cada Igreja propõe aos fiéis, segundo o contexto histórico, social e cultural, a linguagem de sua oração: palavras, melodias, gestos, iconografia. Cabe ao Magistério (cf. *DV 10*) discernir a fidelidade desses caminhos de oração à tradição da fé apostólica, e compete aos pastores e aos catequistas explicar seu sentido, sempre relacionado com Jesus Cristo” (*Cat 2663*).

<sup>77</sup> “... é dever dos sagrados pastores vigiar para que, na ação litúrgica, não só se observem as leis para a válida e lícita celebração, mas que os fiéis participem dela conscientemente, ativa e frutuosa.”

Contudo, a vida espiritual não se limita unicamente à participação da sagrada Liturgia. O cristão, chamado para a oração comunitária, deve também entrar no seu quarto para rezar a sós ao Pai; e até, segundo ensina o Apóstolo, deve rezar sem cessar. O mesmo Apóstolo nos ensina também a trazer sempre no nosso corpo os sofrimentos da morte de Jesus, para que a sua vida se revele na nossa carne mortal. É por esse motivo que no sacrifício da Missa suplicamos ao Senhor que “aceitando a oferta do sacrifício espiritual” faça “de nós uma oferta eterna”.

Os atos de piedade do povo cristão, conquanto conformes às leis e normas da Igreja, são muito de se recomendar, principalmente, quando se fazem por ordem da Sé Apostólica” (*SC 11-13*).

<sup>78</sup> João Paulo II, *Novo Millennio Ineunte*, 33.

e a silenciosa escuta, pela conversa e obediente conversão, que leva à contemplação e à união.<sup>79</sup>

“ ‘A vossa Palavra é farol para os meus passos e luz para os meus caminhos’ (Sal 119,105). O Senhor, que ama a vida e entende com a sua Palavra iluminar, guiar e confortar toda a vida dos crentes em todas as circunstâncias, no trabalho, no tempo livre, no sofrimento, nos deveres familiares e sociais e em todas as vicissitudes alegres ou tristes, de modo que todos possam discernir todas as coisas e conservar o que elas têm de bom (cf. 1Tess 5,21), descobrindo assim a vontade de Deus, e pondo-a em prática (cf. Mt 7,21).” (*Lineamenta*, 25)

Pe. Titus Kieninger ORC

---

<sup>79</sup> “Assim que Deus o chama, Abraão parte, ‘como lhe disse o Senhor’ (Gn 12,4); seu coração se mostra ‘submisso à Palavra’, ele obedece. A escuta do coração que se decide segundo Deus é essencial à oração; as palavras lhe são relativas. Mas a oração de Abraão se exprime primeiro por atos: como homem de silêncio, ele constrói, a cada etapa, um altar ao Senhor. Somente mais tarde aparece sua primeira oração com palavras...” (*Cat* 2570).

**Apêndice:**  
**Lista dos Cânticos do Antigo e Novo Testamento**  
**na Liturgia das Horas**

**CÂNTICOS do Antigo Testamento**

Ex 15,1-4b.8-13.17-18	Ao Senhor quero cantar
Dt 32,1-12	Ó céus, vinde, escutai: eu vou falar
1Sm 2,1-5	Exulta no Senhor meu coração
1Sm 2,6-10	É o Senhor quem dá a morte e dá a vida
1Cr 29,10-13	Bendito sejais vós, ó Senhor Deus
Tb 13,2-8	Vós sois grande, Senhor, para sempre
Tb 13,2-8.9-11.13-18	Vós sois grande, Senhor, para sempre
Tb 13,8-11.13-14ab.15-16ab	Dai graças ao Senhor, vós todos seus eleitos
Jt 16,1-2.13-15	Cantai ao Senhor com pandeiros
Pr 9,1-6.10-12	A sabedoria construiu a sua casa
Sb 3,1-6	As almas dos justos estão na mão do Senhor
Sb 3,7-9	Os justos brilharão e serão com centelhas
Sb 9,1-6.9-11	Deus de meus pais, Senhor bondoso e compassivo
Sb 10,17-21	O Senhor deu a seus santos o prêmio dos trabalhos
Sb 16,20-21.26; 17,1a	Alimentastes, Senhor, vossa paz
Eclo 14,22; 15,3.4.6b	Feliz é quem se aplica à sabedoria
Eclo 31,8-11	Feliz é todo aquele
Eclo 36,1-7.13-16	Tende piedade e compaixão, Deus do universo
Eclo 36,14-19	Tende pena e compaixão do vosso povo

Eclo 39,17-21	Ouvi-me e escutai, rebentos santos
Is 2,2-5	Eis que vai acontecer no fim dos tempos
Is 9,1-6	O povo que vagava, em meio às trevas
Is 12,1-6	Dou-vos graças, ó Senhor, porque estando irritado
Is 26,1-4.7-9.12	Nossa cidade invencível é Sião
Is 33,2-10	Senhor, tende piedade, pois em vós nós esperamos
Is 33,13-16	Vós estais longe, escutai o que eu fiz
Is 38,10-14.17-20	Eu dizia: “É necessário que eu me vá...”
Is 40,1-8	Consolai este meu povo, consolai!
Is 40,10-17	Olhai e vede: o nosso Deus vem om poder
Is 42,10-16	Cantai ao Senhor Deus um canto novo
Is 45,15-25	Senhor Deus de Israel, ó Salvador
Is 49,7-13	Assim fala o Senhor, o Redentor
Is 61,6-9	Sacerdotes do Senhor sereis chamados
Is 61,10-62,5	Eu exulto de alegria no Senhor
Is 62,4-7	Nunca mais te chamarão ‘Desemparrada’
Is 63,1-5	Quem é este que vem de Edom
Is 66,10-14a	Alegrai-vos com Sião
Jr 7,2-7	Escutai a palavra do Senhor
Jr 14,17-21	Os meus olhos, noite e dia
Jr 17,7-8	Bendito quem confia no Senhor
Jr 31,10-14	Ouvi, nações, a palavra do Senhor
Lm 5,1-7.15-17.19-21	Senhor, lembrai-vos do que nos sucedeu
Ez 36,24-28	Haverei de retirar-vos do meio das nações
Dn 3,26-27.29.34-41	Sede bendito, Senhor Deus de nossos pais

Dn 3,52-57	Sede bendito, Senhor Deus de nossos pais
Dn 3,57-88.56	Obras do Senhor, bendizei o Senhor
Os 6,1-6	Vinde, todos, retornemos ao Senhor
Sf 3,8-13	Esperai-me, esperai-me, palavra do Senhor
Hab 3,2-4.13a.15-19	Eu ouvi vossa mensagem, ó Senhor

### **CÂNTICOS do Novo Testamento**

Lc 1,46-55	A minha alma engrandece ao Senhor
Lc 1,68-75	Bendito seja o Senhor Deus de Israel
Lc 2,29-32	Deixai, agora, vosso servo ir em paz
Ef 1,3-10	Bendito e louvado seja Deus
Ef 2,6-11	Embora fosse de divina condição
Cl 1,12-20 (cf.)	Demos graças a Deus Pai onipotente
1Tm 3,16 (cf.)	O Senhor manifestado em nossa carne
1Pd 2,21-24	O Cristo por nós padeceu
Ap 4,11; 5,9.10.12	Vós sois digno, Senhor nosso Deus
Ap 11,17-18;12,10b-12a	Graças vos damos, Senhor Deus onipotente
Ap 15,3-4	Como são grandes e admiráveis vossas obras
Ap 19,1-2.5-7 (cf.)	(Aleluja,) Ao nosso Deus a salvação

### **Fontes consultadas**

XII ASSEMBLÉIA GERAL ORDINÁRIA: A Palavra de Deus na Vida e na Missão da Igreja - *Lineamenta para o Sínodo de 2008* (= Lineamenta).

AA.VV., *Bibbia e Preghiera*, Teresianum, Roma, 1962.

- AA.VV., *La Lectio Divina nella Vita religiosa*, Ed. QiQajon, Magnano (VC), 1994.
- AA.VV., *La Lode delle Ore. Spiritualità e Pastorale*, Ed. Libreria Vaticana, Roma, 1996.
- Bento XVI. *Exortação apostólica pós-sinodal Verbum Domini*, Roma, 2010.
- Bento XVI, *Sobre o Amor de Deus*, Roma, 2005.
- BERNARDO DE CLARAVAL, *Sermões sobre o Cântico dos Cânticos*, Sermão 8.3, Rio de Janeiro: Ed. Permanência, 2020.
- CAROFALO, S. “La preghiera”; em: E. Ancilli, a cura di, *Spiritualità Paolina, Teresianum*, Roma, s.a., 244-265;
- Catecismo da Igreja Católica*
- Catecismo Romano* (= CR), Ed. Serviço de Animação Eucarística Mariana, Anápolis, s.a.
- CELAM, *Documento de Aparecida*, (= *DocAparecida*), 2007.
- CONCILIO VATICANO II, *Constituição dogmática sobre a Revelação divina Dei Verbum*.
- CONGREGAÇÃO PARA O CLERO, *Diretório para o ministério e a vida do presbítero*, 2013.
- CONGREGAÇÃO PARA O CULTO DIVINO E A DISCIPLINA DOS SACRAMENTOS, *Diretório sobre piedade popular e liturgia*, ed. Paulinas, São Paulo, 2003.
- GONZÁLEZ, Manuel. *Oremos en el Sagrario como se ora en el Evangelio*, Ed. “El Granito de Arena”, Palencia, 41955.
- GUARDINI, R. *Recolhimento antes da Celebração da Santa Missa*, 1ª parte, Mainz, 1939.
- HAHN, Scott e Kimberly. *Todos os Caminhos levam a Roma*, Lorena, Cléofas, 82015.
- JOÃO PAULO II, *O esplendor da Verdade*, Roma, 1993.
- , *Novo Millennio Ineunte*, Roma, 2001.
- , *Sobre o Rosário*, Roma, 2002.
- LAFRANCE, J. *Reza ao Pai no teu íntimo*, Ed. A.O., Braga, 31998.
- LOEW, Jacques. *La Preghiera dei Piccoli e dei Poveri. Da Abramo a Bonhoeffer*, Ed. Morcelliana, Brescia, 41979, 13-177.
- Paulo VI, *Marialis Cultus*, Roma, 1974.

- RATZINGER, Joseph. *Introdução ao espírito da Liturgia*, Paulinas, Lisboa, 2001.
- RATZINGER, Joseph - BENTO XVI. *Jesus de Nazaré*, vol. I, Ed. Planeta do Brasil, São Paulo, 2007.
- “*Relatos de um peregrino Russo*”, 1º, 2º relato (Ed. Paulinas, São Paulo, 1985) e 5º relato (Ed. Paulus, São Paulo, 1986).
- SANTOS, Sabugal, “*Aba*” ... *La oración del Señor. História y exégesis teológica*, BAC, Madrid, 1985.
- SCHNEIDER, Th. *Was das Stundengebet bedeutet. Hilfe zum geistlichen Neubeginn*, Herder, Freiburg, 1980.
- TANQUEREY, A. *A Vida espiritual explicada e comentada*, Ed. Aliança Missionária Eucarística Mariana, Anápolis, 2007.
- TOMÁS DE AQUINO, *Suma de Teologia*.
- VAGAGGINI, C. – PENCO, G. e altri, *La preghiera nella bibbia e nella tradizione patristica e monastica*, ed. Paoline, Roma, 1964, 17-262.

## Índice

<b>A. Atualidade .....</b>	<b>6</b>
1. A oração à luz do Concílio Vaticano II .....	6
2. O que é a Sagrada Escritura? .....	8
a) Palavra de Deus .....	8
b) Presença pessoal .....	8
c) O diálogo divino-humano .....	9
3. O que é Oração?.....	10
a) Definição da Oração .....	10
b) Oração como um recíproco apelo.....	11
c) Oração como uma relação de Aliança entre Deus e o homem	12
<b>B. A Oração na Sagrada Escritura .....</b>	<b>14</b>
<b>I. Deus Pai e a oração na Sagrada Escritura .....</b>	<b>14</b>
1. Orações na Sagrada Escritura segundo o sentido material .....	14
a) Fórmulas comuns de orações na Sagrada Escritura.....	14

b) Práticas comuns na vida de Oração segundo a Sagrada Escritura.....	18
2. Orações na Sagrada Escritura segundo o sentido formal.....	20
a) Orações dos homens a Deus .....	20
b) Orações de diálogo entre o homem e Deus .....	22
c) Oração como diálogo com os Santos de Deus.....	23
<b>II. O Filho de Deus e a conversa de Deus conosco .....</b>	<b>25</b>
1. Orações de diálogo por iniciativa divina .....	25
2. A oração de Jesus segundo os Evangelhos.....	28
a) O exemplo de oração de Jesus .....	28
b) O ensino de oração de Jesus .....	30
3. As dificuldades de se entender.....	32
<b>III. O Espírito Santo e a oração de conversa e a de conversão.....</b>	<b>34</b>
1. O dom do Espírito Santo.....	35
2. O Caminho de oração em quatro passos.....	36
a) Leitura .....	36
b) Meditação .....	39
c) Oração afetiva.....	40
d) Contemplação.....	40
3. Rezar sem cessar .....	42
<b>Conclusão: o caminho a andar.....</b>	<b>43</b>
<b>Apêndice:</b>	
<b>Lista dos Cânticos do Antigo e Novo Testamento na Liturgia das Horas .....</b>	<b>47</b>
<b>CÂNTICOS do Antigo Testamento .....</b>	<b>47</b>
<b>CÂNTICOS do Novo Testamento.....</b>	<b>49</b>
<b>Fontes consultadas .....</b>	<b>49</b>