



CURSO

De
aprofundamento
do Catecismo da
Igreja Católica

*Roteiro da semana para
estudo*

ALTIEREZ DOS SANTOS
CATEQUISTA EM MISSÃO

ARTIGO 3

GUIAS PARA A ORAÇÃO

UMA NUVEM DE TESTEMUNHAS

2683. As testemunhas que nos precederam no Reino (30), especialmente aquelas que a Igreja reconhece como «santos», participam na tradição viva da oração pelo exemplo da sua vida, pela transmissão dos seus escritos e pela sua oração atual. Elas contemplam a Deus, o louvam e não cessam de tomar a seu cuidado os que deixaram na terra. Tendo entrado «na alegria» do seu Senhor, foram «estabelecidas à frente de muita coisa» (31). A sua intercessão é o mais alto serviço que prestam ao desígnio de Deus. Podemos e devemos pedir-lhes que intercedam por nós e por todo o mundo.

2684. Na comunhão dos santos desenvolveram-se, ao longo da história das Igrejas diversas *espiritualidades*. O carisma pessoal duma testemunha do amor de Deus pelos homens pode ter sido transmitido, como o espírito de Elias o foi a Eliseu (32) e a João Baptista (33), para que haja discípulos que partilhem desse espírito (34). Uma espiritualidade está também na confluência doutras correntes, litúrgicas e teológicas, e testemunha a inculturação da fé num determinado meio humano e na respectiva história. As espiritualidades cristãs participam na tradição viva da oração e são guias indispensáveis para os fiéis. Refletem, na sua rica diversidade, a pura e única luz do Espírito Santo.

«O Espírito é verdadeiramente o lugar dos santos. E o santo é, para o Espírito, um lugar próprio, pois se oferece para habitar com Deus e é chamado seu templo» (35).

SERVOS DA ORAÇÃO

2685. *A família cristã* é o primeiro lugar da educação para a oração. Fundada no sacramento do Matrimónio, é «a igreja doméstica» na qual os filhos de Deus aprendem a orar «em igreja» e a perseverar na oração. Particularmente para os filhos pequenos, a oração familiar quotidiana é o primeiro

testemunho da memória viva da Igreja pacientemente despertada pelo Espírito Santo.

2686. Os *ministros ordenados* são também responsáveis pela formação na oração dos seus irmãos e irmãs em Cristo. Servos do Bom Pastor, são ordenados para guiar o povo de Deus até às fontes vivas da oração: a Palavra de Deus, a Liturgia, a vida teologal, o «hoje» de Deus nas situações concretas (36).

2687. Muitos *religiosos* têm consagrado toda a sua vida à oração. Depois dos anacoretas do deserto do Egito, eremitas, monges e monjas têm dedicado o seu tempo ao louvor de Deus e à intercessão pelo seu povo. A vida consagrada não se mantém nem se propaga sem a oração; é uma das fontes vivas da contemplação e da vida espiritual na Igreja.

2688. A *catequese* das crianças, dos jovens e dos adultos visa a que a Palavra de Deus seja meditada na oração pessoal, atualizada na oração litúrgica e interiorizada em todo o tempo, para que dê fruto numa vida nova. A catequese é também o momento em que se pode purificar e educar a piedade popular (37). A memorização das orações fundamentais oferece um suporte indispensável à vida de oração, mas é importante que se faça saborear o seu sentido (38).

2689. *Grupos de oração* e até «escolas de oração» são hoje um dos sinais e um dos estímulos da renovação da oração na Igreja, na condição de irem beber às fontes autênticas da oração cristã. A preocupação com a comunhão é sinal da verdadeira oração na Igreja.

2690. O Espírito Santo concede a certos fiéis dons de sabedoria, de fé e de discernimento, em vista deste bem comum que é a oração (*direção espiritual*). Aqueles e aquelas que de tais dons são dotados, são verdadeiros ministros da tradição viva da oração:

É por isso que a alma que quer progredir na perfeição deve, segundo o conselho de São João da Cruz, «olhar em que mãos se põe, porque, qual o mestre, tal será o discípulo, e tal pai, tal filho». E ainda: o guia, «além de sábio e discreto, é mister que seja experimentado» [...]. Se o guia espiritual «não tem experiência do que é puro e verdadeiro espírito, não atinará a encaminhar nele, quando Deus dá, nem ainda o poderia entender» (39).

LUGARES FAVORÁVEIS À ORAÇÃO

2691. A igreja, casa de Deus, é o lugar próprio da oração litúrgica para a comunidade paroquial. É também o lugar privilegiado para a adoração da

presença real de Cristo no Santíssimo Sacramento. A escolha dum lugar favorável não é indiferente para a verdade da oração:

– para a oração pessoal, pode servir um «recanto de oração», com a Sagrada Escritura e ícones (imagens) para aí se estar «no segredo» diante do Pai (40). Numa família cristã, este género de pequeno oratório favorece a oração em comum;

– nas regiões onde existem mosteiros, tais comunidades estão vocacionadas para favorecer a participação dos fiéis na Liturgia das Horas e permitir a solidão necessária para uma oração pessoal mais intensa (41);

– as peregrinações evocam a nossa marcha na terra para o céu. São tradicionalmente tempos fortes duma oração renovada. Os santuários são, para os peregrinos à procura das suas fontes vivas, lugares excepcionais para viver «em Igreja» as formas da oração cristã.

Resumindo:

2692. *Na sua oração, a Igreja peregrina associa-se à dos santos, cuja intercessão solicita.*

2693. *As diferentes espiritualidades cristãs participam na tradição viva da oração e são guias preciosos da vida espiritual.*

2694. *A família cristã é o primeiro lugar da educação para a oração.*

2695. *Os ministros ordenados, a vida consagrada, a catequese, os grupos de oração, a «direção espiritual» prestam, na Igreja, ajuda d oração.*

2696. *Os lugares mais favoráveis para a oração são: o oratório pessoal ou familiar, os mosteiros, os santuários de peregrinação e, sobretudo, a igreja, que é o lugar próprio da oração litúrgica para a comunidade paroquial e o lugar privilegiado da adoração eucarística.*

QUARTA PARTE

A ORAÇÃO CRISTÃ

PRIMEIRA SECÇÃO

A ORAÇÃO NA VIDA CRISTÃ

CAPÍTULO TERCEIRO

A VIDA DE ORAÇÃO

2697. A oração é a vida do coração novo. Deve animar-nos a todo o momento. Mas acontece que nos esquecemos d'Aquele que é a nossa vida e o nosso tudo. É por isso que os Padres espirituais, na sequência do Deuteronômio e dos profetas, insistem na oração como «lembrança de Deus», frequente despertador da «memória do coração». «Devemos lembrar-nos de Deus com mais frequência do que respiramos» (1). Mas não se pode orar «em todo o tempo», se não se orar em certos momentos, voluntariamente: são os tempos fortes da oração cristã, em intensidade e duração.

2698. A Tradição da Igreja propõe aos fiéis ritmos de oração destinados a alimentar a oração contínua. Alguns são quotidianos: a oração da manhã e da noite, antes e depois das refeições, a Liturgia das Horas. O Domingo, centrado na Eucaristia, é santificado principalmente pela oração. O ciclo do ano litúrgico e as suas grandes festas constituem os ritmos fundamentais da vida de oração dos cristãos.

2699. O Senhor conduz cada pessoa pelos caminhos e da maneira que apraz. Por seu turno, cada fiel responde-Lhe conforme a determinação do seu coração e as expressões pessoais da sua oração. No entanto, a tradição cristã conservou três expressões principais da vida de oração: a oração vocal, a meditação e a contemplação. Têm um traço fundamental comum: o recolhimento do coração. Esta atenção em guardar a Palavra e permanecer na presença de Deus faz destas três expressões tempos fortes da vida de oração.

[ARTIGO 1](#)

AS EXPRESSÕES DA ORAÇÃO

I. A oração vocal

2700. Pela sua Palavra, Deus fala ao homem. É nas palavras, mentais ou vocais, que a nossa oração toma corpo. Mas o mais importante é a presença do coração Àquele a Quem falamos na oração. «Que a nossa oração seja atendida não depende da quantidade de palavras, mas do fervor das nossas almas» (2).

2701. A oração vocal é um elemento indispensável da vida cristã. Aos discípulos, atraídos pela oração silenciosa do seu mestre, este ensina-lhes uma oração vocal: o «Pai-nosso». Jesus não rezou apenas as orações litúrgicas da sinagoga: os evangelhos mostram-no a elevar a voz para exprimir a sua oração pessoal, desde a bênção exultante do Pai (3) até à desolação do Getsémani (4).

2702. A necessidade de associar os sentidos à oração interior corresponde a uma exigência da natureza humana. Nós somos corpo e espírito e experimentamos a necessidade de traduzir exteriormente os nossos sentimentos. Devemos rezar com todo o nosso ser para dar à nossa súplica a maior força possível.

2703. Esta necessidade corresponde também a uma exigência divina. Deus procura quem O adore em espírito e verdade e, por conseguinte, uma oração que suba viva das profundezas da alma. Mas também quer a expressão exterior que associe o corpo à oração interior, porque ela Lhe presta a homenagem perfeita de tudo a quanto Ele tem direito.

2704. Porque exterior e tão plenamente humana, a oração vocal é, por excelência, a oração das multidões. Mas até a oração mais interior não pode prescindir da oração vocal. A oração torna-se interior na medida em que tomamos consciência d'Aquele «a Quem falamos» (5). Então, a oração vocal torna-se uma primeira forma da contemplação.

II. A meditação

2705. A meditação é sobretudo uma busca. O espírito procura compreender o porquê e o como da vida cristã, para aderir e corresponder ao que o Senhor lhe pede. Exige uma atenção difícil de disciplinar. Habitualmente, recorre-se à ajuda dum livro e os cristãos não têm falta deles: a Sagrada Escritura, em especial o Evangelho, os santos ícones (as imagens), os textos litúrgicos do dia ou do tempo, os escritos dos Padres espirituais, as obras de espiritualidade, o grande livro da criação e o da história, a página do «hoje» de Deus.

2706. Meditar no que se lê leva a assimilá-lo, confrontando-o consigo mesmo. Abre-se aqui um outro livro: o da vida. Passa-se dos pensamentos à realidade. Segundo a medida da humildade e da fé, descobrem-se nela os movimentos que agitam o coração e é possível discerni-los. Trata-se de praticar a verdade para chegar à luz: «Senhor, que quereis que eu faça?».

2707. Os métodos de meditação são tão diversos como os mestres espirituais. Um cristão deve querer meditar com regularidade; doutro modo, torna-se semelhante aos três primeiros terrenos da parábola do semeador (6). Mas um método não passa de um guia; o importante é avançar, com o Espírito Santo, no caminho único da oração: Cristo Jesus.

2708. A meditação põe em ação o pensamento, a imaginação, a emoção e o desejo. Esta mobilização é necessária para aprofundar as convicções da fé, suscitar a conversão do coração e fortalecer a vontade de seguir a Cristo. A oração cristã dedica-se, de preferência, a meditar nos «mistérios de Cristo», como na «*lectio divina*» ou no rosário. Esta forma de reflexão orante é de grande valor, mas a oração cristã deve ir mais longe: até ao conhecimento amoroso do Senhor Jesus, até à união com Ele.

III. A contemplação

2709. O que é a contemplação? Responde Santa Teresa: «Outra coisa não é, a meu parecer, oração mental, senão tratar de amizade – estando muitas vezes tratando a sós – com Quem sabemos que nos ama» (7).

A contemplação procura «Aquele que o meu coração ama» (*Ct* 1, 7) (8), que é Jesus, e n'Ele o Pai. Ele é procurado, porque desejá-Lo é sempre o princípio do amor, e é procurado na fé pura, esta fé que nos faz nascer d'Ele e viver n'Ele. Nesta modalidade de oração pode, ainda, meditar-se; todavia, o olhar vai todo para o Senhor.

2710. A escolha do *tempo e duração da contemplação* depende duma vontade determinada, reveladora dos segredos do coração. Não se faz contemplação quando se tem tempo; ao invés, arranja-se tempo para estar com o Senhor, com a firme determinação de não retirar durante o caminho, sejam quais forem as provações e a aridez do encontro. Não se pode meditar sempre; mas pode-se entrar sempre em contemplação, independentemente das condições de saúde, trabalho ou afetividade. O coração é o lugar da busca e do encontro, na pobreza e na fé.

2711. A *entrada na contemplação* é análoga à da liturgia eucarística: «reunir» o coração, recolher todo o nosso ser sob a moção do Espírito Santo, habitar na casa do Senhor que nós somos, despertar a fé para entrar na

presença d'Aquele que nos espera, fazer cair as nossas máscaras e voltar o nosso coração para o Senhor que nos ama, de modo a entregarmo-nos a Ele como uma oferenda a purificar e transformar.

2712. A contemplação é a oração do filho de Deus, do pecador perdoado que consente em acolher o amor com que é amado e ao qual quer corresponder amando ainda mais (9). Mas ele sabe que o seu amor de correspondência é o que o Espírito Santo derrama no seu coração, porque tudo é graça da parte de Deus. A contemplação é a entrega humilde e pobre à vontade amorosa do Pai, em união cada vez mais profunda com o seu Filho muito amado.

2713. Assim, a contemplação é a expressão mais simples do mistério da oração. É um *dom*, uma graça; só pode ser acolhida na humildade e na pobreza. É uma relação de *aliança* estabelecida por Deus no fundo do nosso ser (10). A contemplação é *comunhão*: nela, a Santíssima Trindade conforma o homem, imagem de Deus, «à sua semelhança».

2714. A contemplação é, também, por excelência, *o tempo forte* da oração. Nela, o Pai enche-nos de força, pelo Espírito Santo, para que se fortaleça em nós o homem interior, Cristo habite nos nossos corações pela fé e nós sejamos radicados e alicerçados no amor (11).

2715. A contemplação é o *olhar* da fé, fixado em Jesus. «Eu olho para Ele e Ele olha para mim» – dizia, no tempo do seu santo Cura, um camponês d'Ars em oração diante do sacrário (12). Esta atenção a Ele é renúncia ao «eu». O seu olhar purifica o coração. A luz do olhar de Jesus ilumina os olhos do nosso coração; ensina-nos a ver tudo à luz da sua verdade e da sua compaixão para com todos os homens. A contemplação dirige também o seu olhar para os mistérios da vida de Cristo. E assim aprende «o conhecimento íntimo do Senhor» para mais O amar e seguir (13).

2716. A contemplação é *escuta* da Palavra de Deus. Longe de ser passiva, esta escuta é obediência da fé, acolhimento incondicional do servo e adesão amorosa do filho. Participa do «sim» do Filho que se fez Servo e do «faça-se» da sua humilde serva.

2717. A contemplação é *silêncio*, este «símbolo do mundo que há-de vir» (14) ou «linguagem calada do amor» (15). Na contemplação, as palavras não são discursos, mas acendalhas que alimentam o fogo do amor. É neste silêncio, insuportável para o homem «exterior», que o Pai nos diz o seu Verbo encarnado, sofredor, morto e ressuscitado e que o Espírito filial nos faz participar da oração de Jesus.

2718. A contemplação é união à oração de Cristo na medida em que nos faz participar no seu mistério. O mistério de Cristo é celebrado pela Igreja na Eucaristia e o Espírito Santo faz-nos viver dele na contemplação, para que seja manifestado pela caridade em ato.

2719. A contemplação é uma comunhão de amor, portadora de vida para a multidão, na medida em que é consentimento em permanecer na noite da fé. A noite pascal da ressurreição passa pela da agonia e do sepulcro. São estes três tempos fortes da «Hora» de Jesus, que o seu Espírito (e não a «carne», que é «fraca») nos faz viver na oração contemplativa. É preciso consentir em velar uma hora com Ele (16).

Resumindo:

2720. *A Igreja convida os fiéis para uma oração regular: orações quotidianas, Liturgia das Horas, Eucaristia dominical, festas do ano litúrgico.*

2721. *A tradição cristã compreende três expressões principais da vida de oração: a oração vocal, a meditação e a contemplação. Têm em comum o recolhimento do coração.*

2722. *A oração vocal, fundada na união do corpo e do espírito na natureza humana, associa o corpo à oração interior do coração, a exemplo de Cristo que orava ao Pai e ensinava o «Pai-nosso» aos seus discípulos.*

2723. *A meditação é uma busca orante que põe em ação o pensamento, a imaginação, a emoção, o desejo. Tem por finalidade a apropriação crente do tema considerado, confrontado com a realidade da nossa vida.*

2724. *A contemplação é a expressão simples do mistério da oração. É um olhar de fé fixo em Jesus, uma escuta da Palavra de Deus, um amor silencioso. Realiza a união com a oração de Cristo, na medida em que nos faz participar no seu mistério.*

ARTIGO 2

O COMBATE DA ORAÇÃO

2725. A oração é um dom da graça e uma resposta decidida da nossa parte. Pressupõe sempre um esforço. Os grandes orantes da Antiga Aliança antes de Cristo, bem como a Mãe de Deus e os santos com Ele ensinam: a oração é um combate. Contra quem? Contra nós mesmos e contra as astúcias do Tentador que tudo faz para desviar o homem da oração e da união com o seu

Deus. Reza-se como se vive, porque se vive como se reza. Se não se quiser agir habitualmente segundo o Espírito de Cristo, também não se pode orar habitualmente em seu nome. O «combate espiritual» da vida nova do cristão é inseparável do combate da oração.

I. As objecções à oração

2726. No combate da oração, temos de enfrentar, em nós e à nossa volta, *concepções erróneas da oração*. Alguns veem nela uma simples operação psicológica; outros, um esforço de concentração para chegar ao vazio mental; outros ainda, reduzem-na a atitudes e palavras rituais. No inconsciente de muitos cristãos, rezar é uma ocupação incompatível com tudo o que têm de fazer: não têm tempo. Os que procuram a Deus na oração desanimam depressa, porque não sabem que a oração também vem do Espírito Santo e não somente de si próprios.

2727. Temos de enfrentar também certas *mentalidades* «deste mundo» que nos invadem, se não estivermos atentos. Por exemplo: só é verdadeiro o que se pode verificar pela razão e pela ciência (mas orar é um mistério que ultrapassa a nossa consciência e o nosso inconsciente); os valores são a produção e o rendimento (mas a oração é improdutiva, logo inútil); o sensualismo e o conforto são os critérios do verdadeiro, do bem e do belo (mas a oração, «amor da beleza» – *philocalia* – deixa-se encantar pela glória do Deus vivo e verdadeiro); em reação ao ativismo, temos a oração apresentada como fuga do mundo (mas a oração cristã não é uma saída da história nem um divórcio da vida).

2728. Finalmente, o nosso combate tem de enfrentar aquilo que sentimos como sendo *os nossos fracassos na oração*: desânimo na aridez, tristeza por não dar tudo ao Senhor, porque temos «muitos bens» decepção por não sermos atendidos segundo a nossa própria vontade, o nosso orgulho ferido que se endurece perante a nossa indignidade de pecadores, alergia à gratuidade da oração, etc... A conclusão é sempre a mesma: de que serve orar? Para vencer tais obstáculos, é preciso combater com humildade, confiança e perseverança.

II. A humilde vigilância do coração

PERANTE AS DIFICULDADES DA ORAÇÃO

2729. A dificuldade habitual da nossa oração é a *distração*. Pode ter por objeto as palavras e o seu sentido, na oração vocal; mais profundamente, pode incidir sobre Aquele a Quem rezamos, na oração vocal (litúrgica ou pessoal), na meditação e na contemplação. Partir à caça das distrações seria

cair nas suas ciladas; basta regressar ao nosso coração: uma distração revela-nos aquilo a que estamos apegados e esta humilde tomada de consciência diante do Senhor deve despertar o nosso amor preferencial por Ele, oferecendo-Lhe resolutamente o nosso coração para que Ele o purifique. É aí que se situa o combate: na escolha do Senhor a quem servir (18).

2730. Positivamente, o combate contra o nosso eu, possessivo e dominador, consiste na *vigilância*, a sobriedade do coração. Quando Jesus insiste na vigilância, esta refere-se sempre a Ele, à sua vinda, no último dia e em cada dia: «hoje». O Esposo chega a meio da noite. A luz que não se deve extinguir é a da fé: «Diz-me o coração: "Procura a sua face"» (*Sl* 27, 8).

2731. Outra dificuldade, especialmente para os que querem rezar com sinceridade, é a *aridez*. Faz parte da oração em que o coração está seco, sem gosto pelos pensamentos, lembranças e sentimentos, mesmo espirituais. É o momento da fé pura, que se aguenta fielmente ao lado de Jesus na agonia e no sepulcro. «Se o grão de trigo morrer, dará muito fruto» (*Jo* 12, 24). Se a aridez for devida à falta de raiz, por a Palavra ter caído em terreno pedregoso, o combate entra no campo da conversão (19).

PERANTE AS TENTAÇÕES NA ORAÇÃO

2732. A tentação mais comum e a mais oculta é a nossa *falta de fé*. Exprime-se menos por uma incredulidade declarada do que por uma preferência de facto. Quando começamos a orar, mil trabalhos e preocupações, julgados urgentes, apresentam-se como prioritários. É mais uma vez o momento da verdade do coração e do seu amor preferencial. Umhas vezes, voltamo-nos para o Senhor como nosso último recurso: mas será que acreditamos mesmo n'Ele? Outras vezes, tomamos o Senhor como aliado, mas conservamos o coração cheio de presunção. Em todos os casos, a nossa falta de fé revela que ainda não temos as disposições de um coração humilde: «Sem Mim, nada podereis fazer» (*Jo* 15, 5).

2733. Outra tentação, à qual a presunção abre a porta, é a *acédia*. Os Padres espirituais entendem por ela uma forma de depressão devida ao relaxamento da ascese, à diminuição da vigilância, à negligência do coração. «O espírito está decidido, mas a carne é fraca» (*Mt* 26, 41). Quanto de mais alto se cai, mais magoado se fica. O desânimo doloroso é o reverso da presunção. Quem é humilde não se admira da sua miséria; ela leva-o a ter mais confiança e a manter-se firme na constância.

III. A confiança filial

2734. A confiança filial é posta à prova – e prova-se a si mesma – na tribulação (20). A principal dificuldade diz respeito à *oração de petição*, na intercessão por si ou pelos outros. Alguns deixam mesmo de orar porque, segundo pensam, o seu pedido não é atendido. Aqui, duas questões se põem: Por que é que pensamos que o nosso pedido não é atendido? E como é que a nossa oração é atendida, e «eficaz»?

PORQUE NOS LAMENTARMOS POR NÃO SERMOS ATENDIDOS?

2735. Antes de mais, uma constatação deveria surpreender-nos. É que, quando louvamos a Deus ou Lhe damos graças pelos seus benefícios em geral, não nos importamos nada com saber se a nossa oração Lhe é agradável, ao passo que exigimos ver o resultado da nossa petição. Qual é, então, a imagem de Deus que motiva a nossa oração: um meio a utilizar ou o Pai de nosso Senhor Jesus Cristo?

2736. Será que estamos convencidos de que «não sabemos o que pedir, para rezar como devemos» (*Rm 8, 26*)? Será que pedimos a Deus «os bens convenientes»? O nosso Pai sabe muito bem do que precisamos, antes que peçamos (21), mas espera o nosso pedido, porque a dignidade dos seus filhos está na sua liberdade. Devemos, pois, orar com o seu Espírito de liberdade para podermos conhecer de verdade qual é o seu desejo (22).

2737. «Não tendes, porque não pedis. Pedis e não recebeis, porque pedis mal, pois o que pedis é para satisfazer as vossas paixões» (*Tg 4, 2-3*) (23). Se pedirmos com um coração dividido, «adúltero» (24), Deus não pode atender-nos, pois quer o nosso bem, a nossa vida. «Ou pensais que a Escritura diz em vão: "o Espírito que habita em nós ama-nos com ciúme"?» (*Tg 4, 5*). O nosso Deus é «ciumento» de nós e isso é sinal da verdade do seu amor. Entremos no desejo do seu Espírito e seremos atendidos:

«Não te aflijas, se não recibes logo de Deus o que Lhe pedes: é que Ele quer beneficiar-te ainda mais pela tua perseverança em permanecer com Ele na oração» (25).

Ele quer «que o nosso desejo se exercite na oração dilatando-nos, de modo a termos capacidade para receber o que Ele prepara para nos dar» (26).

COMO É QUE A NOSSA ORAÇÃO SERIA EFICAZ?

2738. A revelação da oração na economia da salvação ensina-nos que a fé se apoia na ação de Deus na história. A confiança filial é suscitada pela sua ação por excelência: a paixão e ressurreição do seu Filho. A oração cristã é

cooperação com a sua providência, com o seu desígnio de amor para com os homens.

2739. Em São Paulo, esta confiança é audaciosa (27), apoiando-se na oração do Espírito em nós e no amor fiel do Pai que nos deu o seu Filho Único (28). A transformação do coração que ora é a primeira resposta ao nosso pedido.

2740. A oração de Jesus faz da oração cristã uma petição eficaz. Jesus é o modelo da oração cristã; Ele ora em nós e conosco. Uma vez que o coração do Filho não procura senão o que agrada ao Pai, como poderia o dos filhos adoptivos apegar-se mais aos dons que ao Doador?

2741. Jesus também ora por nós, em nosso lugar e em nosso favor. Todos os nossos pedidos foram reunidos, de uma vez por todas, no seu brado sobre a cruz e atendidos pelo Pai na sua ressurreição; e é por isso que Ele não cessa de interceder por nós junto do Pai (29). Se a nossa oração estiver resolutamente unida à de Jesus na confiança e na audácia filial, obteremos tudo o que pedirmos em seu nome e muito mais do que isto ou aquilo: o próprio Espírito Santo que inclui todos os dons.

IV. Perseverar no amor

2742. «Orai sem cessar» (1 Ts 5, 17), «dai sempre graças por tudo a Deus Pai, em nome de nosso Senhor Jesus Cristo» (Ef 5, 20), «servindo-vos de toda a espécie de orações e preces, orai em todo o tempo no Espírito Santo; e, para isso, vigiai com toda a perseverança e com preces por todos os santos» (Ef 6, 18). «Não nos foi mandado que trabalhemos, velemos e jejuemos constantemente, mas temos a lei de orar sem cessar» (30) Este fervor incansável só pode vir do amor. Contra a nossa lentidão e preguiça, o combate da oração é o do *amor* humilde, confiante e perseverante. Este amor abre os nossos corações a três evidências de fé, luminosas e vivificantes:

2743. Orar é *sempre possível*: O tempo do cristão é o de Cristo Ressuscitado, que está «conosco todos os dias» (Mt 28, 20), sejam quais forem as tempestades (31). O nosso tempo está na mão de Deus:

«É possível, mesmo no mercado ou durante um passeio solitário, fazer oração frequente e fervorosa; sentados na vossa loja, a tratar de compras e vendas, até mesmo a cozinhar» (32).

2744. Orar é uma *necessidade vital*. A demonstração do contrário não é menos convincente: se não nos deixarmos conduzir pelo Espírito Santo, recairemos na escravidão do pecado (33). Ora, como pode o Espírito Santo ser a «nossa vida» se o nosso coração estiver longe d'Ele?

«Nada iguala o valor da oração; ela torna possível o impossível, fácil o difícil. [...] É impossível [...] que o homem que ora caia no pecado» (34). «Quem reza salva-se, de certeza; quem não reza condena-se, de certeza»».

2745. *Oração e vida cristã são inseparáveis*, porque se trata do mesmo amor e da mesma renúncia que procede do amor; da mesma conformidade filial e amorosa com o desígnio de amor do Pai; da mesma união transformante no Espírito Santo que nos conforma sempre mais com Cristo Jesus; do mesmo amor para com todos os homens, desse amor com que Jesus nos amou. «Tudo o que pedirdes ao Pai em meu nome, Ele vo-lo concederá. O que vos mando é que vos ameis uns aos outros» (Jo 15, 16-17).

«Ora sem cessar, aquele que une a oração às obras e as obras à oração. Só assim é que podemos considerar como realizável o preceito de *orar incessantemente*» (36).

V. A oração da Hora de Jesus

2746. Ao chegar a sua «Hora», Jesus ora ao Pai (37). A sua oração, a mais longa que nos é transmitida pelo Evangelho, abraça toda a economia da criação e da salvação, bem como a sua morte e ressurreição. A oração da «Hora» de Jesus continua sempre sua, tal como a sua Páscoa, acontecida «uma vez por todas», continua presente na liturgia da sua Igreja.

2747. A tradição cristã chama-lhe, a justo título, a oração «sacerdotal» de Jesus. Ela é, de facto, a oração do nosso Sumo-Sacerdote, inseparável do seu sacrifício, da sua «passagem» (páscoa) deste mundo para o Pai, em que é inteiramente «consagrado» ao Pai (38).

2748. Nesta oração pascal, sacrificial, tudo está «recapitulado» n'Ele (39): Deus e o mundo, o Verbo e a carne, a vida eterna e o tempo, o amor que se entrega e o pecado que o atraiçoa, os discípulos presentes e os que n'Ele não de crer pela palavra deles, a humilhação e a glória. É a Oração da Unidade.

2749. Jesus cumpriu perfeitamente a obra do Pai e a sua oração, como o seu sacrifício estende-se até à consumação do tempo. A oração da «Hora» preenche os últimos tempos e leva-os à sua consumação. Jesus, o Filho a Quem o Pai tudo deu, entrega-Se todo ao Pai; e, ao mesmo tempo, exprime-Se com uma liberdade soberana (40), segundo o poder que o Pai Lhe deu sobre toda a carne. O Filho, que Se fez Servo, é o Senhor, o *Pantocrátor*. O nosso Sumo-Sacerdote que ora por nós é também Aquele que em nós ora e o Deus que nos atende.

2750. É entrando no santo nome do Senhor Jesus que podemos acolher, desde dentro, a oração que Ele nos ensina: «Pai nosso!». A sua oração sacerdotal inspira, a partir de dentro, as grandes petições do Pai-nosso: a preocupação com o nome do Pai (41), a paixão pelo seu Reino (a glória) (42), o cumprimento da vontade do Pai, do seu desígnio de salvação (43) e a libertação do mal (44).

2751. Finalmente, é nesta oração que Jesus nos revela e nos dá o «conhecimento» indissociável do Pai e do Filho (45), que é o próprio mistério da vida de oração.

Resumindo:

2752. *A oração pressupõe esforço e luta contra nós mesmos e contra as ciladas do Tentador. O combate da oração é inseparável do «combate espiritual» necessário para agir habitualmente segundo o Espírito de Cristo: ora-se como se vive, porque se vive como se ora.*

2753. *No combate da oração, devemos enfrentar concepções erróneas, diversas correntes de mentalidades e a experiência dos nossos fracassos. A estas tentações, que lançam a dúvida sobre a utilidade ou até mesmo a possibilidade da oração, convém responder com humildade, confiança e perseverança.*

2754. *As principais dificuldades no exercício da oração são a distração e a aridez. O remédio está na fé, na conversão e na vigilância do coração.*

2755. *Duas tentações frequentes ameaçam a oração: a falta de fé e a acédia, que é uma espécie de depressão devida ao relaxamento da ascese e que leva ao desânimo.*

2756. *A confiança filial é posta à prova quando temos a sensação de nem sempre ser atendidos. O Evangelho convida-nos a interrogarmo-nos sobre a conformidade da nossa oração com o desejo do Espírito.*

2757. *«Orai sem cessar» (1 Ts 5, 17). Orar é sempre possível. É, até, uma necessidade vital. Oração e vida cristã são inseparáveis.*

2758. *A oração da «Hora» de Jesus, justamente chamada «oração sacerdotal» (46), recapitula toda a economia da criação e da salvação. É ela que inspira as grandes petições do «Pai-nosso».*

