

HENRIQUE ZANOLA



7 PASSOS

PARA UMA VIDA DE ORAÇÃO



7 PASSOS PARA UMA VIDA DE ORAÇÃO

Henrique Zanola

1. Oração. 2. Espiritualidade. 3. Hábito

Contato

henriquezanola@gmail.com

@henriquezanola (Instagram, Facebook e Youtube)

Artes: Henrique Zanola

Revisão: Jiullia Márcia da Silva

Nenhuma parte desta obra poderá ser reproduzida ou transmitida por qualquer forma e/ou quaisquer meios ou arquivada em qualquer sistema ou banco de dados sem permissão escrita do autor. Todos os direitos reservados.

Belo Horizonte, 2020.

INTRODUÇÃO

É forte o meu desejo de que você desenvolva uma *vida de oração*. E entenda, desde já, a profundidade da expressão “*vida de oração*”. Trata-se de uma jornada. Não lhe ofereço passos para a realização de uma única oração, mas indico caminhos de reflexão e peço a Deus que lhe inspire a fazer da sua existência uma vida que busque continuamente a intimidade com o Senhor.

Este livro nasceu da minha observação dentro de meu trabalho pastoral. Pelos lugares de meu convívio percebo que muitas pessoas

não sabem, concretamente, como rezar. Não aprenderam ou não possuem o costume de se dirigir a Deus espontaneamente. Ah, “se conhecesses o dom de Deus” (Jo 4,10)! Que maravilha se, continuamente, bebêssemos da água da fonte da Vida que é o próprio Jesus!

Não foi proposital, mas é providencial que este livro possua quarenta páginas. O número quarenta nas Sagradas Escrituras é repleto de significados. Quarenta anos, por exemplo, remete-nos a uma geração que passou uma vida inteira em êxodo pelo deserto (Nm 14,33).

Meu desejo é que sejamos uma geração de místicos¹; ou seja, que perenemente buscam a intimidade com o Senhor. Com *sete passos* bem simples, vou lhe ajudar a concretizar, em sua vida, a vivência da oração.

¹ CATECISMO DA IGREJA CATÓLICA, § 2014.

Primeiro passo

DESEJO

A vida de oração é o encontro do desejo do ser humano, com o desejo ardente de Deus.

O desejo move o ser humano. Essa é a linha de raciocínio do psicanalista Sigmund Freud quando ensina que o desejo é a nossa força vital². Quando o indivíduo deseja algo, quer muito alguma coisa, corre atrás. Se, porventura, está desmotivado, a dedicação pela causa é pequena e frouxa. O querer é, portanto, a atitude mais primitiva para o progresso.

Quando o assunto é espiritualidade, o desejo continua sendo importante; no entanto, Deus quem dá o pontapé inicial. A esse agir de Deus chamamos *Graça*³. Na vida de fé, não se trata de uma simples busca a partir de motivações pessoais. Não se deve falar sobre um desejo que nasça, exclusivamente, da vontade da pessoa humana. Para que se busque a Deus,

² MORANO, 1992, p. 31.

³ MCKENZIE, 1984, p.359.

é Ele mesmo quem nos inspira o querer. É pela Graça que chegamos ao conhecimento de Deus e é por essa mesma *Graça* que alcançaremos a salvação.

Como modelo, veja a história do patriarca Abraão (Gn 12). É Deus quem se revela a ele. O denominado “pai da fé” só a pode professar em virtude da manifestação de Deus em sua vida. Também foi assim com Moisés. Da sarça ardente o Senhor chama a Moisés, se dando a conhecer (Ex 3,4). É a partir dessa Revelação Divina que o povo hebreu é liberto da escravidão no Egito.

Além do aspecto da Revelação há, no ser humano, uma abertura ao Divino. Em um dos relatos da Criação, Deus modela e sopra a vida (Gn 2,7) sobre o homem e a mulher. O desejo pelo Deus da Vida já está inscrito em nós desde o princípio, justamente porque a própria feitura do homem é de iniciativa divina. A criação é a

manifestação do amor de Deus. Ele nos amou primeiro (1Jo 4,19) dando-nos a vida.

Enquanto filhos de Deus (1Jo 3,1), arde em nosso coração o desejo de se encontrar com Aquele que nos criou e nos ama⁴. De fato, alguns sentem mais sede (Sl 42,3), enquanto outros sequer percebem a Sua presença. Para experimentar é preciso se abrir ao processo: Deus não nos força a estabelecer essa relação.

A fala de Santo Agostinho é significativa e nos faz perceber que Deus está muito próximo de nós. Na obra *Confissões*, ele afirma que “Deus não estava longe de si, mas dentro”. Deus habita em nós e quer caminhar conosco. A *vida de oração* é o encontro do desejo do ser humano, com o desejo ardente de Deus.

⁴ Nos criastes para Vós e o nosso coração vive inquieto, enquanto não repousar em Vós – Santo Agostinho.

Segundo passo

O QUE É A ORAÇÃO?

Rezar é confiar a vida ao Senhor.

As melhores definições podem ser encontradas na vida dos santos, que souberam responder a essa pergunta de maneira espetacular. Santa Teresinha do Menino Jesus afirma que “a oração é um impulso do coração, é um simples olhar lançado ao céu, um grito de reconhecimento e amor no meio da provação ou no meio da alegria⁵”. Esse coração que salta em direção aos céus é motivado pelo próprio Deus.

A oração indica duas atitudes: primeiro, Deus que chama e, depois, o homem que responde. Muitas vezes vivenciei a experiência de ser inspirado a rezar. Certo dia, eu estava no seminário e havia planejado a minha oração para a noite. Logo após o almoço, senti o desejo de entrar em oração. Dei atenção àquela intuição e rezei. Ao cair da noite surgiu um compromisso.

⁵ Obras Completas, 1997.

Se eu não tivesse respondido ao chamado de Deus teria faltado à oração. Outra vez, eu estava no trânsito e me senti inspirado a um louvor. O que é razão de estresse para muitos tornou-se uma experiência com Deus.

Rezar é se permitir ser impulsionado por essa vontade que vai ao encontro do Criador. É se reconhecer parte integrante de uma aliança com o próprio Deus. Lembre-se das alianças estabelecidas nas Sagradas Escrituras com Abraão, Moisés, Davi, Maria, dentre outros. Eles responderam ao chamado de Deus e fizeram da oração o sentido para as suas vidas.

Por isso, o apóstolo Paulo fica em dúvida sobre o que seria melhor: viver ou morrer (Fl 1,21-25). Por um lado, morrer seria melhor porque contemplaria face a face o Senhor. Por outro, continuar nessa peregrinação terrestre seria necessário, pois a comunidade precisava da

sua presença “para o progresso e alegria da fé”. Eis um exemplo digno de um homem que aprendeu que rezar é se regozijar na presença do Senhor (Rm 14,8).

A oração é um grande mistério. Se Deus conhece os nossos pensamentos, por que pedir? Santo Afonso de Ligório responde que Deus quer que rezemos a Ele, pois ao pedir Lhe confiamos a nossa causa. Rogamos ao Senhor, não porque Ele não saiba o que queremos ou precisamos, mas sim porque o Senhor quer que dependamos d'Ele⁶.

Somos pedintes de Deus⁷. A relação que estabelecemos com o Senhor é a de um filho que chora pedindo pelo leite materno, ainda que a mãe saiba que já está na hora do recém-nascido se alimentar. O objetivo da oração não é narrar

⁶ Santo Afonso de Ligório, A ORAÇÃO.

⁷ São Jerônimo, CATENA AUREA.

detalhadamente para Deus as nossas necessidades, ao molde daquele que elabora uma lista de compras. Falamos com Ele porque cremos na Sua Graça e no Seu amor. Confiamos que o Senhor proverá o necessário para a nossa salvação.

Terceiro passo

COMO FALAR COM DEUS?

É a sinceridade no orar que chega aos ouvidos
de Deus.

Em todos os meus ambientes de convívio percebo que muitas pessoas não sabem como rezar verdadeiramente. Não aprenderam ou não possuem o costume de se dirigir a Deus espontaneamente. Não se senta envergonhado (a), pois um entre os discípulos de Jesus apresentou a mesma dúvida. Logo após Jesus finalizar a sua oração, o discípulo lhe pediu: “Senhor, ensina-nos a orar, como também João ensinou a seus discípulos” (Lc 11,1). E então, Jesus lhes ensinou a oração do Pai-Nosso.

Como devemos falar com o Senhor? Não há regras. Como os santos nos ensinam, a oração é a expressão que emana do recôndito do ser. Vou ser ainda mais direto e, para isso, me utilizarei de uma simples comparação. Pense na maneira como você se relaciona com um amigo de sua confiança. Recorde como você tem a capacidade de confidenciar a ele até mesmo os

seus segredos. Quando queremos falar sobre o nosso dia, se foi sofrido ou alegre, ou sobre qualquer outro assunto, não nos preocupamos com o conteúdo, tampouco com a forma de dizer. Nós simplesmente dizemos. Dizer é, portanto, confiar a vida àquela pessoa amiga.

Falar com Deus não deve ser diferente. É algo simples que uma criança pode e deve aprender. Gostaria que você pudesse enxergar a Deus como esse amigo que quer escutá-lo. Se nesse instante o sentimento é de tristeza recolha-se e conte para o Senhor sobre os seus sentimentos. Se queres saber a vontade de Deus para a sua vida pergunta e Ele lhe mostrará. Claro, deve-se manter a reverência, mas Deus não nos ouvirá em razão das muitas palavras que utilizemos (Mt 6,7). É a sinceridade no orar que chega aos ouvidos de Deus.

Talvez, erroneamente, você acredite que falar com Deus seja privilégio para poucos. Competência de padres ou freiras. Quero dizer a você que rezar não é direito de alguns. Rezar é um presente de Deus ofertado a cada um de nós e a todos. Você pode falar com Deus. Você pode ouvir a Deus. Não descarte essa grande capacidade que o Senhor lhe concedeu.

Os salmos são modelos formidáveis para a vida de oração. Perceba como eles expressam as realidades e os sentimentos que o salmista está vivendo. Há a pessoa que reza porque está sendo perseguida (Sl 3;7;10); aquele que reza confiando a Deus a sua vida (Sl 4;5;11;16;23;25;27;54;56;61;91;141); aquele que sofre (Sl 6;13;22;35); que enaltece os atributos de Deus (Sl 8;9;19;34;76;83;107;146); que pede perdão pelos seus pecados (Sl 50; 106;130); que está feliz por ser fiel ao Senhor (Sl

73;112), dentre outros temas. Sinta essas palavras, perceba a presença de Deus por meio delas e eleve sua prece da maneira que ela surge em seu coração.

Quarto passo

PLANEJAMENTO

A inteligência do homem rema a favor do divino.

Jesus se retirava para viver momentos silenciosos e orantes (Lc 6,12; 9,18). Essa atitude denota planejamento. Ele pensava o lugar, a hora e a ocasião. Ofereço *quatro ferramentas* na intenção de ajudá-lo nesse processo: a) silêncio; b) local; c) objetos sagrados; d) horário.

a) Muitos estão acostumados com a desordem⁸. O silêncio chega a ser doloroso no princípio, mas enfrente-o e logo perceberá que ele é seu aliado. É importante dizer que para alguns a busca pelo silêncio não é tarefa fácil. Cito como único exemplo uma mãe com o seu bebê recém-nascido. Nem sempre será possível isolar-se para rezar. Deverá, então, contornar a situação e criar a atmosfera de

⁸ Vivemos a cada momento como que precipitados fora de nós mesmos, interiormente vazios, espiritualmente perdidos, procurando, a todo custo, esquecer nosso vazio e prontos a nos alienarmos completamente em nome de qualquer “causa” que surja pelo caminho – Thomas Merton.

silêncio da alma, que permite a oração. Jesus é exemplo daquele que reza em todas as circunstâncias (Lc 9,28; 22,42; Jo 17,1).

b) O lugar é importante. Sinto-me melhor inspirado quando estou na Igreja, por exemplo. O ambiente me ajuda a interiorizar. É importante ter esse lugar. Pode ser a igreja da sua paróquia, o quintal da sua casa, o quarto, a sala, o terraço, ou outro espaço. Cultive um local que, pelo simples fato de estar lá, já lhe introduza a uma postura orante. Algumas pessoas, inclusive, têm o costume de construírem pequenos altares em seus lares e essa prática é muito digna.

c) Objetos sagrados são os objetos que foram abençoados. Velas, ícones, crucifixos, quadros, dentre outros. Eles cumprem duas funções. A primeira delas é que rezamos também com nosso corpo. Os

nossos sentidos são importantíssimos. Por exemplo, o simples fato de sentir o cheiro do incenso faz com que muitos se recordem da Liturgia Eucarística. Dessa forma, se colocar diante de uma imagem ou outro sacramental nos permitirá uma melhor abertura à oração. A segunda delas é a bênção que os objetos receberam. Tenhamos fé nessa verdade. Por meio do sacramento da Ordem, pelo qual o presbítero pode exercer seu ministério, aquele objeto recebe a bênção de Deus, fazendo com que as pessoas sejam atingidas por essa Graça.

d) O horário faz toda diferença. Se você é daqueles que ao cair a noite encostam na cama e já dormem, não é aconselhável deixar para rezar nesse horário (muito menos deitado na cama). Qual é o melhor horário para você? Eu gosto muito da noite. Outros

preferem a manhã ou o horário do almoço. Escolha um horário, e busque ser fiel a ele. Rezar sempre no mesmo horário, é outro fator que pode facilitar o processo.

Por fim, mesmo que não seja possível se utilizar desses instrumentos em todas as oportunidades, o importante é rezar mesmo assim. As ferramentas têm a finalidade de auxiliar no bem principal. O que não pode faltar é o essencial: a oração.

Quinto passo

TIPOS DE ORAÇÃO

A finalidade é viver a intimidade com o
Senhor.

São várias as orações: terços, ofícios, novenas, louvores, intercessões Liturgia das Horas, Leitura Orante da Palavra de Deus, e muitas outras. São fórmulas que têm a finalidade de incentivar e facilitar o nosso encontro com Deus. A essência não está no dizer, mas no coração do fiel que se comunica com o coração de Deus. As formulações ajudam e são importantes, todavia, é a relação íntima com o Senhor que nos colocará em posição de seguir os seus desígnios.

Cada geração elege uma forma de oração como a sua preferida. Nos dias atuais, tem crescido o desejo pela oração que se fundamenta nas Sagradas Escrituras. Particularmente, essa é a minha oração predileta. Rezar a tradicional *Lectio Divina* é o que anima a minha fé diariamente. Trata-se de uma formulação bem simples: basta fazer a

leitura de um texto bíblico escolhido e, em seguida, meditá-lo, rezá-lo e aplicá-lo na vida prática (caso seja de seu interesse, há um vídeo no meu canal do *Youtube* em que esclareço como praticar essa forma oração⁹.

Escolha a oração que lhe apeteça, seja qualquer uma delas ou até mais de uma. Quero ressaltar que a oração que você escolher deve apontar para o encontro pessoal com Jesus Cristo. É o encontro íntimo que tocará o nosso coração e nos permitirá uma transformação que corresponda ao querer de Deus para as nossas vidas. Recorde-se da vida de São Paulo. Toda a sua vida missionária é resposta ao encontro pessoal que o Apóstolo viveu com Jesus no caminho para Damasco (At 9,4). Sem esse toque de Deus em nosso coração não há oração.

⁹ Título do vídeo: “A Lectio Divina”, canal: /henriquezanola/.

Independentemente se você reza de maneira espontânea ou a partir de fórmulas já existentes, a finalidade é viver a intimidade com o Senhor (Sl 27,8).

Sexto passo

HÁBITO

Rezar é dom de Deus e responsabilidade do
homem.

O hábito é solidificado à medida que se repete a ação. Se você quer ser bom em qualquer atividade, tanto será, quanto mais se dedicar. É assim nos esportes, nas artes, nos trabalhos mecânicos, e outros. A oração respeita o mesmo processo humano. É preciso empenho, perseverança, vencer desafios e limitações.

Há dias em que não se quer rezar. Nem sempre é prazeroso. Muitos abandonam a prática da oração porque querem sentir-se tocados (sentimentalmente falando) a cada nova experiência. Pensam que serão consolados ou terão um êxtase a cada oração. Esperam pelo choro, pela alegria plena, pela motivação, mas, a verdade é que na maioria das vezes somos rodeados pela aridez e nada mais. Leia as obras dos grandes místicos da Igreja e perceba que eles viveram mais momentos de sequidão do que experiências extraordinárias, muitas delas só

reconhecidas pelo povo tempos depois e não pelo próprio santo.

É preciso ser fiel e, mesmo se acontecerem falhas (pois acontecem), é necessário recompor-se e continuar. Lembre-se dos discípulos que dormiram e não acompanharam Jesus na oração no Monte das Oliveiras. Foi um dia de queda. Certamente houve outros dias de deslize, mas quem disse que perseverança é sinônimo de perfeição? Retorne de onde parou, porque um hábito é formado por entre altos e baixos e demanda tempo para se estabelecer como tal.

Rezar é mais que um hábito, trata-se de uma virtude. A *virtude*, segundo o Catecismo da Igreja Católica, indica o crescimento do ser humano com a ajuda da graça de Deus (CIC §1810). O Senhor chama e auxilia, mas o homem é livre e responsável pelos seus atos (CIC §1734).

Deus ajuda a quem se mostra disponível. Rezar é dom de Deus e responsabilidade do homem.

Uma boa notícia é que, com o passar do tempo, fica mais fácil perseverar. Somos uma sociedade – sobretudo os mais jovens – que anseia por resultados instantâneos. No entanto, as coisas mais valiosas da vida são fruto do tempo aliado à dedicação. Persevere! A passos lentos ou ágeis continue. Construa uma vida de intimidade com Deus.

Reitero que a expressão *vida de oração* aponta para uma vida de constância com Deus. É trabalho para uma vida toda. Vou lhe dar um exemplo. As pessoas querem um corpo bonito e saudável com dois meses de treino. Não querem uma vida nova baseada numa reeducação mental, alimentar e física. Querem somente o resultado com pouca ou nenhuma mudança estrutural. Um corpo belo e saudável é

consequência de muitos (e muitos!) anos de dedicação. Da mesma forma, a *vida de oração* resulta da prática continuada. Chega-se num ponto em que se está tão acostumado com o novo hábito, que a caminhada torna-se mais leve.

Sétimo passo

ÚLTIMOS CONSELHOS

A ordem é, na verdade, um conselho: “fazei tudo o que Ele vos disser” (Jo 2,5).

A regra do mínimo

Se proponha a realizar pelo menos o mínimo e, provavelmente, você será perseverante. Há pessoas que planejam uma *vida de oração* que se fundamenta em horas diárias de prática orante, muitas vezes se propondo a rezar muitas fórmulas, e são fiéis por um tempo; mas, com o tempo, começam a desanimar. Rezam um dia e falham outro. E daí em diante é só ladeira abaixo. Logo, logo percebem-se longe da *vida de oração*.

Aconselho que você observe a “regra do mínimo”. Seja humilde e comece pequeno. Se comprometa a rezar por, por exemplo, cinco minutos do dia. Sem falhar. Caso você chegue ao fim da noite e perceba que ainda não rezou, pare e reze. São só cinco minutos! Ao menos, conte

para Deus como foi seu dia. Mesmo quando o cansaço é forte, não ignore o seu projeto de ser um homem ou mulher orante. Se você ainda não é perseverante o suficiente para rezar por horas e se propor a tal feito, possivelmente falhará. Se você rezar mais que o proposto, ótimo! Mas, pelo menos, seja fiel ao pouco. O pouco com Deus rende muitos frutos.

A vida de oração e o pecado

Não se deve abandonar a vida de oração por nada, muito menos por causa do pecado. Quero citar como exemplo a queda de Adão e Eva. É interessante notar como eles acabaram de pecar e, instantaneamente, se esconderam de Deus (Gn 3,8b). Muitos agem assim: pecam e interrompem a oração até que possam se confessar ou até que o peso na consciência perca

força, como se o pecado não lhes permitissem estar na presença do Senhor. Como se estar na presença de Deus para rezar, fosse permitido somente aos mais santos e perfeitos. Rezar é, na verdade, o caminho da santidade, a estrada da perfeição.

Rezar com outras pessoas

Não entenda esse tópico como contradição ao que eu disse sobre o silêncio e o distanciamento das pessoas para a uma boa oração. No entanto, para alguns, é importante e muito justo que se façam orações em conjunto. Penso nos casais, amigos, membros de comunidade e outros. Mas, mesmo em conjunto, deve-se observar o silêncio em alguns momentos. Rezar com outra pessoa dá-nos a

oportunidade de sermos motivados a perseverar quando estamos desanimados.

Ser Igreja

O versículo “quando orares, entra no teu quarto, fecha a porta e ora a teu Pai que está em segredo” (Mt 6,6) não exclui, de forma alguma, a vida comunitária. Essa ideia de que “não preciso de igreja pois rezo sozinho com meu Deus” é uma inverdade. Rezamos sós e isso é fato, mas também nos reunimos em comunidade. É assim que Jesus Cristo, modelo de oração, viveu. Em alguns momentos Ele rezava só, mas nunca se eximiu da participação no culto e na vida comunitária.

CONCLUSÃO

Não perca tempo e coloque em prática esses ensinamentos. Não corra o risco de deixar cair no esquecimento. Seja a *terra boa* que recebe o anúncio da Palavra de Deus e dá frutos (Mt 13,1). Independente de qual nível de santidade você se encontra¹⁰, a oração é a base para todo o processo. Em nenhuma hipótese somos dispensados da obrigação de rezar. Quem reza se salva, diz São Pio de Pietrelcina. A fé em Jesus Cristo é condição para a salvação. Sem oração não há vida espiritual. Perseverai na *vida de oração* (Cl 4,2)!

¹⁰ Menção a obra de Santa Teresa de Ávila, Castelo Interior.

Oremos

Ó Deus, que vos aproximastes de nós e, com grande amor, falastes ao nosso coração, inspirai em nós um desejo profundo e fervoroso de buscá-Lo. Abrasai a nossa alma, de tal forma que conservar uma *vida de oração* torne-se sentido para as nossas vidas. Amém!

REFERÊNCIAS

A BÍBLIA: tradução oficial da CNBB. Brasília: Edições CNBB, 2018.

AGOSTINHO. **Confissões.** Rio de Janeiro: Vozes de Bolso, 2015.

CATECISMO DA IGREJA CATÓLICA. Edição típica Vaticana. Loyola: São Paulo, 2000.

JESUS, Teresa de. **Obras Completas.** São Paulo, Edições Loyola, 2015.

JESUS, Teresa do Menino. **Obras Completas.** São Paulo, Edições Loyola, 2015.

LIGÓRIO, Afonso de. **A oração.** São Paulo: Editora Santuário, 1987.

MCKENZIE, John L. Gálatas. *In:* MCKENZIE, John L. **Dicionário bíblico.** São Paulo: Paulus, 1984.

MERTON, Thomas. **A oração contemplativa.** São Paulo: Ecclesiae, 2018.

MORANO, Carlos Domínguez. **Crer depois de Freud.** São Paulo, Edições Loyola, 1992.



Henrique Zanola é advogado graduado em Direito pelo UNIPTAN e graduando em Teologia pela PUC-Minas (2017-2020). É seminarista da Arquidiocese de Belo Horizonte e membro da Comunidade Católica de Evangelização Kerygma.



Clique no ícone da rede social e vá direto para a minha página.