

# O BENEFÍCIO DA *oração diária*

♦ Pe. Elton Martins\* ♦

**N**os evangelhos, encontramos um Jesus orante. Ele reza antes da escolha dos apóstolos: “Aconteceu que, naqueles dias, Ele saiu ao monte para rezar, passando a noite em oração a Deus. Quando amanheceu, convocou seus discípulos, escolhendo doze deles, os quais também denominou apóstolos” (Lc 6,12-13).

Jesus reza na sua tradicional “oração sacerdotal” por si mesmo, pelos seus discípulos e pelos que no futuro acreditarão nele (cf. Jo 17,1-26).

Jesus reza antes da sua transfiguração: “E aconteceu que, tomando consigo Pedro, João e Tiago, Ele subiu ao monte para rezar. E enquanto Ele rezava, a aparência de seu rosto ficou diferente, e sua vestimenta, branca fulgurante” (Lc 9,28-29). Jesus sobe ao monte não para transfigurar-se, mas para rezar. A transfiguração é resultado da sua oração.

Jesus reza também no momento da sua agonia: “Jesus foi com eles a um local chamado Getsêmani e disse aos discípulos: ‘Sentai aqui, enquanto eu vou ali rezar’” (Mt 26,36). Na oração do Pai-Nosso, Jesus ensina os seus a rezar (cf. Mt 6,7-13).

Jesus rezava e ensinava a rezar. Depois de sua morte, os discípulos permaneceram unidos em oração: “Todos eles eram perseverantes, unânimes na oração, com algumas mulheres, com Maria, a mãe de Jesus, e com os irmãos dele” (At 1,14).

Para Jesus e para seus discípulos, a oração sempre foi algo indispensável, fazia parte de suas vidas e os aproximava da intimidade com Deus. Jesus, mesmo na sua intimidade com Deus (“Eu e o Pai somos um”, João 10,30), não deixou de rezar a Deus Pai.

Com a vinda do Espírito Santo em Pentecostes, os seus discípulos assumem a missão de levar os ensinamentos do Mestre a todos os povos e nações. Esse anúncio e esse ensinamento incluem necessariamente a vida de oração daqueles que desejam seguir a Jesus.

Olhando para a vida dos santos fica explícita a busca da santidade por meio de uma intimidade com Deus e esta se dá por meio da oração. Os santos mártires iam para o martírio levando consigo trechos bíblicos e diante do suplício dirigiam fervorosas orações a Deus para suportarem o sofrimento sem jamais negar a fé.

**Para Jesus e para seus discípulos, a oração sempre foi algo indispensável, fazia parte de suas vidas e os aproximava da intimidade com Deus. Jesus, mesmo na sua intimidade com Deus (“Eu e o Pai somos um”, João 10,30), não deixou de rezar a Deus Pai**

Santa Teresinha do Menino Jesus, no seu livro *A história de uma alma*, relata: “Como é grande o poder da oração! Parece uma rainha com acesso permanente ao rei e capaz de obter tudo o que pede (...). Para mim, a oração é um impulso do coração, um simples olhar para o Céu, um grito de gratidão e de amor no meio da provação como no meio da alegria; enfim, é alguma coisa de grande, de sobrenatural que dilata a minha alma e me une a Jesus” (317).

Santa Irmã Maria Faustina Kowalska afirma em seu *Diário: a misericórdia divina na minha alma* que “É pela oração que a alma se arma para toda espécie de combate. Em qualquer estado em que se encontra, a alma deve rezar. Tem que rezar a alma pura e bela, porque de outra forma perderia sua beleza; deve rezar a alma que está buscando essa pureza, porque de outra forma não a atingiria; deve rezar a alma recém-convertida, porque de outra forma cairia novamente; deve rezar a alma pecadora, atolada em pecados, para que possa levantar-se. E não existe uma só alma que não tenha a obrigação de rezar, porque toda a graça provém da oração” (146).

Pensando agora na vida de cristãos, e iluminados por tão grandes e elevados exemplos, faz-se necessário questionar como tem sido a nossa vida de oração.

A santa Igreja sabiamente oferece vários meios pelos quais se pode caminhar para essa intimidade com Deus por meio da oração.

A Liturgia das Horas, oração oficial da Igreja, é apresentada em quatro volumes abrangendo todo o ano litúrgico. Ela é composta pelos salmos, cânticos, antifonas, leituras

bíblicas e patrísticas e hinos da tradição da Igreja. Está presente durante todo o dia com os seguintes momentos de oração: ofício das leituras, laudes, hora média (nove, doze e quinze horas), vésperas e completas. A Liturgia das Horas resulta num verdadeiro tesouro de espiritualidade cristã.

A *lectio divina* (leitura orante da Palavra de Deus) é o momento em que nos exercitamos na escuta de Deus. A oração não pode ser um monólogo, em que apenas falamos com Deus, mas deve ser também ocasião para escutar aquilo que Deus pede.

Para uma boa oração e meditação da Palavra de Deus se faz necessário: dispor-se (escolher um texto bíblico); preparar-se (fazer silêncio interior e exterior); situar-se (direcionar pensamentos, desejos e sentimentos para Deus); meditar (ler o texto pausadamente, saborear as frases ou palavras que mais me tocam e dialogar com Deus); revisar (recordar o meu momento com Ele e anotar os sentimentos, pensamentos e apelos predominantes).

Há muitos outros meios de rezar, destacando-se, entre as orações vocais, o Pai-Nosso e a Ave-Maria, com as quais rezamos o santo Terço, além de simplesmente conversar com Deus, como um amigo fala a outro amigo.

A prática da oração diária deve ser algo presente na vida do cristão. Ela deve ter duas dimensões: efetiva (todos os dias) e afetiva (feita de coração). Porém, essa segunda dimensão só virá com a primeira. Uma intimidade com Deus se dá no cotidiano e nunca de modo esporádico.

O benefício da oração não será então aquilo que queremos ou pedimos, ainda que Deus nos conceda, mas será por primeiro a nossa intimidade e união com o Senhor. Será uma oração que agrada o coração de Deus como foi aquela da Virgem Santíssima: “Eis a serva do Senhor, faça-se em mim segundo a tua palavra” (Lc 1,38). ●

.....  
\*Padre Elton Martins é vigário na Paróquia São Judas Tadeu em Mogi Guaçu (SP).



Imagem: Carlos Magno / Unsplash

Calvin Klein