

## INTRODUÇÃO

O ser humano foi criado para viver uma relação profunda de amor. Por esta razão, ele só encontra a sua verdadeira identidade quando consegue se relacionar com Deus, pois Ele é a fonte de todo amor.

Lamentavelmente, temos sido pouco educados para estabelecer essa relação, porque nos foi passada uma imagem distorcida de Deus, e o Deus que conhecemos é um Deus distante, poderoso, e praticamente inatingível. Às vezes, imaginamos um Deus castigador, que vive com um caderninho anotando as nossas faltas e nos punindo por elas, e com isso perdemos a coragem de nos lançar nos braços do Pai amoroso que Jesus veio nos revelar, e não somos capazes de experimentar uma relação filial.

Não conseguimos ver em Deus uma pessoa (uma das pessoas da Santíssima Trindade), e essa ótica é necessária porque o relacionamento somente se faz de pessoa para pessoa, em um Tu a Tu.

Para superar essa dificuldade, é preciso mudar a imagem que fazemos de Deus e procurar descobrir a verdadeira dimensão do seu amor por cada um de nós.

O nosso Deus não é um Deus distante. É um Deus que sempre caminhou com o Seu povo (e disso tivemos notícia através da história e de figuras bíblicas como Moisés,

Davi, etc.), e que se inseriu na história dos homens com a humanidade de Jesus. É um Deus encarnado que conheceu a fragilidade de nossa natureza e experimentou, através do Filho, o que é ser homem, para melhor amá-lo, compreendê-lo e conduzi-lo.

Na humanidade de Jesus, Ele pôde sentir o perfume das flores, o sabor das frutas, a beleza da criação, mas, também, os limites que temos, e muitas vezes carregamos em nosso próprio corpo, como o cansaço, a fome, o frio, o calor, etc.

A presença de Deus em nós e no mundo é tão forte que podemos aprender a encontrá-lo em todas as coisas, e essa presença se revela diariamente: na beleza da natureza que Ele enfeita para nos agradar com o nascer e o pôr do sol, na delicadeza das flores e na individualidade de cada pessoa criada, única, comprovada pelas impressões digitais que jamais se repetem. Somos filhos únicos de Deus, e diante de uma humanidade tão grande, temos a nossa unicidade que está cientificamente confirmada.

Nosso Deus é um Deus que ama gratuitamente, sem nada exigir por esse amor. Ama, simplesmente, porque somos Seus filhos, e ama com um amor que nunca muda. Ele próprio diz: *Mesmo que os montes mudem de lugar, o meu amor não mudará porque Eu amo com um amor eterno.*

É um Deus que, embora pudesse fazer tudo sozinho, quis a nossa colaboração e nos colocou à frente de toda a criação para cultivá-la e dirigi-la com o nosso trabalho. Quis que o homem, com o seu trabalho, participasse da criação, como coparticipante de Sua obra.

Ele não é um quebra-galho a quem só devemos nos dirigir para pedir, mas uma pessoa que se oferece para dar, embora nos mande exercer o direito de pedir, em respeito à nossa liberdade. Ele Se sente responsável pelo *ser* criado, e quer distribuir conosco a Sua herança de divindade com uma participação de vida eterna.

Ele não é um Deus passivo, nem vingador, também não é um Deus comerciante, com quem fazemos trocas de favores.

Diante de tudo isso, o Seu maior desejo é relacionar-se conosco. Por isso, nos fez seres diferentes das outras criaturas, e colocou em nosso coração a necessidade de relacionamento.

O salmista, em um momento de profunda inspiração e discernimento, traduziu esse grito interno que carregamos dizendo: *A minha alma tem sede de Deus*. E, na verdade, a nossa alma anseia por esse encontro amoroso com Deus.

Mas, em respeito à nossa liberdade, Deus espera pelo nosso querer, pelo nosso desejo de nos relacionar com Ele. Espera também, pacientemente, que eu me abra para esse encontro com Ele através da oração, e retira todas as barreiras psicológicas e históricas que estejam em mim, para que esse encontro aconteça e se faça em profundidade.

Deus fala conosco, frequentemente, e quer ser ouvido por nós. Ele quer estabelecer conosco uma relação profunda de Pai e Filho que somos, mas nós, infelizmente, não sabemos estabelecer esta relação tão ansiada por Deus.

Este livro é apenas um ensaio para começarmos a aprender a nos relacionar verdadeiramente com Deus, e exercitarmos com Ele um Diálogo, e não simplesmente um monólogo, como temos feito.

## ORAÇÃO

A oração é um dos instrumentos de que dispomos para falar com Deus, mas, também, para escutá-LO. Deus é bem educado, só fala quando a gente cala, e por isso devemos procurar um lugar silencioso e reservado para fazer nossas orações.

Do ponto de vista material, duas condições são necessárias para nós começarmos uma vida orante: um tempo e um lugar. Assim como na vida priorizamos o nosso tempo para os encontros de trabalho, lazer, obrigações domésticas, temos que aprender a priorizar no nosso dia um horário para Deus. É o primeiro passo que precisamos dar.

Devemos procurar um horário mais adequado dentro dos nossos afazeres, para que sejamos fiéis a Ele em nosso encontro de oração, e isso poderá ocorrer pela manhã ou à noite. Se for pela manhã será melhor, porque iniciaremos o dia já fortalecidos.

Outra exigência também fundamental é o lugar. A escolha do lugar onde vamos orar é muito importante. Devemos sempre procurar um lugar onde fiquemos a sós com Deus, porque em oração nós vamos estar com Ele. Esse lugar deve nos ajudar a fazer silêncio e acalmar o nosso corpo.

É bom lembrar que Jesus também se retirava do meio dos seus, e subia a montanha para orar, Então temos que buscar esse local de solidão e acreditar que Deus está presente, desejando ardentemente esse encontro. Busquemos o silêncio externo e o silêncio interno, porque muitas vezes levamos para a oração gritos internos, preocupações, às vezes problemas de relacionamento. E o que fazer para que eles não atrapalhem a

nossa oração?

Nesses casos devemos fazer um exercício de relaxamento corporal, respirando e expirando profundamente, entregando naquele momento nas mãos do Pai, tudo aquilo que nos incomoda, nos preocupa e que nos faz sofrer.

Devemos sempre lembrar que uma caminhada orante são pequenos passos que damos em nossa caminhada espiritual. Esses passos nos levam cada vez mais a um maior conhecimento pessoal e uma maior intimidade com Deus, mas, infelizmente, muito poucos conseguem despertar para essa realidade tão necessária ao ser humano, e a Igreja, lamentavelmente, não tem priorizado esta formação orante de seus fiéis.

Para quem não teve uma formação orante, algumas sugestões poderão ajudar a desenvolver esse relacionamento pessoal com Deus. Para isso, é indispensável que fiquemos inteiramente à vontade, com o nosso corpo na posição mais confortável possível. Também não devemos nos preocupar com as palavras, sejamos nós mesmos, porque Deus nos conhece profundamente, e diante dEle não precisamos usar máscaras. Para um encontro verdadeiro, precisamos de silêncio, pois tudo que é profundo nasce do silêncio.

Quando falamos com Deus, devemos falar com plena liberdade. Se estivermos tristes devemos contar a Ele como contamos a um amigo; se estivermos alegres, devemos dividir com Ele a nossa alegria; se queremos luzes para fazer um discernimento de como deveremos agir em determinadas situações ou com determinadas pessoas, peçamos a Ele. Enfim, lembremo-nos todo o tempo que estamos diante de uma pessoa que nos ama profundamente e que nos compreende mais do

que qualquer outra.

Cada pessoa carrega uma maneira própria de ser e de se relacionar. Por isso, não temos que nos preocupar em copiar a oração de ninguém. Devemos oferecer o louvor, o agradecimento ou a súplica de uma maneira sincera e do nosso jeito.

Santo Inácio, um dos grandes mestres da oração nos adverte dizendo: *Não é o muito saber que sacia e satisfaz a alma, mas o sentir e saborear as coisas internamente.*

Há vários tipos de oração que todos nós fazemos: a *oração litúrgica*, ou seja, a que fazemos com toda a Igreja, acompanhando fórmulas, a *oração comunitária*, que fazemos em pequenos grupos ou comunidades orantes, e a *oração pessoal*.

Aqui vamos nos ater somente à oração pessoal como forma de um encontro em profundidade com Deus. Sem querer diminuir o valor das demais, vamos tentar ajudá-los a encontrar um novo método orante para suas vidas, para que possam dialogar com Deus e, dessa forma, começar a escutá-Lo.

Para que esse encontro em profundidade aconteça, deve-se pedir a graça da escuta, porque oração não é monólogo, e sim diálogo com Deus. Você fala, e Ele irá responder. Não se preocupe de chegar até Ele, porque isso nunca podemos fazer. Mas, tenha certeza de que Ele virá a você e encontrará uma maneira de falar com você, seja através de *algum texto*, de *alguma pessoa* que lhe dirá exatamente o que você está precisando ouvir, ou através dos *acontecimentos de sua vida*, que lhe mostrarão um caminho ou uma solução.

Com o tempo, à medida que você for ganhando intimidade com Ele, a sua escuta vai acontecer, inclusive, fora do momento de oração, através de moções que você sentirá em seu coração, ou através da palavra de alguma pessoa, que, inspirada por Deus, irá lhe dizer exatamente o que você estava precisando ouvir. Deus nos fala também pelos sinais dos tempos. Precisamos aprender a desenvolver nossa consciência crítica.

A Palavra de Deus nos é dada para ser vida, daí a necessidade de confrontá-la com a nossa vida. Se não há confronto, não pode haver frutos, e os frutos se traduzem em gestos concretos de adesão a Jesus Cristo. O confronto torna-se o maior instrumento de conversão e de santificação de que dispomos. É tomando consciência de nossos pecados que nos transformamos, e nos transformando, que nos santificamos. Caminhamos todos, às apalpadelas, isto é, aos poucos, porque o mistério da vontade de Deus para nossa vida não se revela de uma só vez.

Existe um livrinho pequeno, chamado *Ano Litúrgico* ou *Guia Litúrgico*, que traz todas as orações do dia e você poderá começar com ele o seu processo orante.

Acomode-se no lugar escolhido para a sua oração, coloque-se diante de Deus e peça para não ser surdo à Sua palavra. Leia com atenção o texto escolhido, que pode ser a *Leitura do Dia*, o *Salmo do Dia* ou o *Evangelho do Dia*, que constam nesse pequeno manual de oração. Esses textos são os mesmos que irão ser utilizados nas missas diárias.

Leia vagarosamente os três textos em busca de uma palavra que lhe chame a atenção. Ao encontrá-la, anote em uma caderneta e medite aquela palavra. Veja o que ela quer dizer para você naquele momento de sua vida. Encontrando

uma resposta em seu coração, anote o recado de Deus para você.

Se sentir vontade de orar, ore. Se não acontece isso, vá lendo devagar, mastigando as palavras, para que elas possam chegar até o seu coração.

Lembre-se que, se alguma palavra ou versículo lhe chamar a atenção, você deve parar nele e procurar descobrir o que o Senhor quer lhe dizer com aquela palavra ou versículo naquele momento. Leve-o para a sua vida e confronte-o com ela.

Você deve orar, mesmo sem vontade, para que venha a vontade de orar. Se ler a expressão - *Tu és meu Deus* -, deve procurar fazer essa as suas palavras. Então, com muita paciência precisa seguir lendo, mesmo que a concentração não chegue ou demore a chegar.

Um dos obstáculos que pode surgir à nossa oração pessoal é a pressa. Às vezes, por tentação – sim, porque seremos tentados a desistir - todas as atividades do dia se tornam urgentes e reclamam a nossa atenção, de tal forma que, muitas vezes, desviam a nossa atenção de Deus. Devemos ficar atentos e não permitir isto. O próprio Jesus nos adverte de que devemos vigiar para não cairmos em tentação. Por isso, afaste os pensamentos dispersivos e, humildemente, volte a pedir graças ao Senhor.

Para conseguirmos entrar em oração, temos que buscar quatro atitudes básicas: ***Humildade, Confiança, Segurança e Entrega.***

A ***Humildade*** nos leva a ter coragem de olhar

para dentro de nós mesmos e enxergar nossas próprias misérias, a nossa própria pequenez, nossos defeitos pessoais como a nossa prepotência, a nossa inveja, o nosso orgulho, a nossa falta de mansidão, a nossa autoestima elevada, a nossa ambição, enfim, os nossos pecados.

A *Confiança* leva à certeza de que Deus sabe exatamente como sou, mas, mesmo assim, não desiste de mim.

A *Segurança* é, exatamente, fruto que temos do conhecimento de Deus, e que, por isso, nos dá a tranquilidade em acolher o que realmente somos, sem máscaras, com a certeza de que Deus somente espera de nós o que nós podemos dar ou oferecer. Ele conhece os nossos limites e não fica prisioneiro de nossos pecados. Não nos pedirá nada além das nossas forças, e irá nos capacitar para tudo que nos pedir.

Eu mesma experimentei essa capacitação de Deus na minha vida para a missão que Ele tinha reservado para mim. No momento da morte de meu marido eu fiquei muito magoada porque o médico que o assistia me enganou, e me fez sair de perto dele na hora da sua morte, dizendo que eu precisava me retirar porque ele iria fazer um procedimento em outro paciente. Eu me retirei e, sete minutos depois, ele me comunicou que meu marido havia falecido.

Essa atitude mexeu muito comigo porque comecei a me perguntar: *Com que direito o médico não me permitiu estar com meu marido no momento de sua morte?* Não tinha resposta. Comecei então a pesquisar os direitos dos pacientes, e em três anos de pesquisa detectei 97 direitos que existiam e que eu não conhecia. Publiquei o meu primeiro livro sobre os direitos à saúde.

Passei a integrar a Comissão de Direitos Humanos da OAB-SE e a tratar de Saúde. Era a primeira comissão que tratava deste assunto. Continuei estudando sobre o tema, e o Senhor foi me capacitando para a missão que Ele tinha reservado para mim. Hoje, tenho cinco livros publicados somente sobre saúde, e durante oito anos estive à frente da Coordenadoria de Saúde da OAB, lutando por uma saúde mais digna para todos, e o fiz por Jesus, pois entreguei minha vida a Ele.

A atitude de entrega vai nos levar a colocar Deus como Senhor da nossa vida, permitindo-lhe o direito de dirigir a nossa vida através de atos, sentimentos e desejos, segundo a Sua vontade, e não a nossa. É a entrega da nossa vontade a Ele.

Aprendi que a Deus nunca devemos perguntar *por que*, e sim *para que*, pois tudo que nos acontece está dentro de um projeto feito para nós. Todas as respostas que teremos será sempre na linha do mistério, o mistério da vontade de Deus, que aos poucos vai se revelando para nós durante a nossa vida.

Precisamos de uma postura de simplicidade, e admitir que estamos em busca de nossa santificação, porque o Senhor nos diz: ***Sede santos porque o Senhor é Santo.***

A nossa santificação é tarefa do Pai. É Ele quem nos santifica, e não nós que nos santificamos. A nossa postura é de obediência, porque esta obediência nos faz crescer, e a santidade é encontrar alegria em tudo que fazemos, sabendo, porém, que a nossa realização não está somente no trabalho que executamos, quer seja de ordem material, quer seja de ordem espiritual.

Devemos sempre procurar descobrir a vontade de Deus, perguntando: *Senhor, que queres que eu faça hoje?* Para isso, é muito importante que tenhamos uma oração pessoal diária. Se algo lhe conduzir a uma dúvida de postura durante o seu processo orante, faça a pergunta: *O que faria Jesus no meu lugar?*

No início, podemos ter dificuldade de garimpar nos textos lidos a palavra certa, mas, com o tempo, Deus irá facilitando isto para nós. Coloque diante dEle as suas dúvidas, aflições, desejos e inseguranças, e peça luzes para melhor agir. Fique tranquilo porque Deus virá em socorro de nossas fraquezas, e o Espírito Santo irá nos esclarecer, nos consolar e nos dar a força e a graça necessárias para vivenciarmos aquele momento de nossa vida. Tenha fé. Se não tem, peça ao Senhor que aumente a sua fé.

A oração de confronto lhe conduzirá a uma revisão de vida, de valores e, por isso, ela será transformante e santificante à medida que irá libertando você do pecado.

Devemos entrar em oração com um espírito de humildade, sabendo que nada somos e que nada temos a oferecer a Deus, e que dEle, tudo precisamos. Precisamos ter uma postura de servos em total submissão a Deus, buscando encontrar a Sua vontade e as graças necessárias para cumprir essa vontade. Não devemos ter medo porque o Espírito Santo, como já disse anteriormente, virá em socorro de nossas fraquezas e nos conduzirá aos braços de Deus que, ansioso, nos espera, para nos fazer experimentar a doçura de Seu imenso amor e a alegria de Sua misericórdia.

Jesus veio para ser ponte, abrindo uma larga passagem entre nós e Deus, e nos ensina a orar chamando Deus

de PAI.

Se eu não sinto Deus como PAI que é a verdadeira face do Criador, jamais terei a abertura e a intimidade que Deus espera de mim nesse encontro amoroso que se faz através da oração.

Não podemos nunca perder o foco de que aquele momento de oração é o momento de encontro com um amigo. Quando encontramos com um amigo, de que falamos? Falamos daquilo que o coração está cheio. Posso vir para a oração com o coração cheio de alegria, cheio de agradecimento ou de tristezas. Se estou alegre e agradecido, louvo; se tenho tristezas, faço súplicas.

A oração que agrada a Deus é aquela onde assumimos um relacionamento verdadeiro entre Filho e Pai, mas, também, com a reverência de um servo para o seu senhor. O senhorio de Deus não é um senhorio opressor; é um senhorio libertador, redentor, porque a Sua justiça está inundada de misericórdia.

Infelizmente, a nossa formação religiosa se fez, e ainda se faz muito em fórmulas prontas que nem sempre refletem o nosso estado de espírito no momento em que estamos recitando, e isto precisa mudar. Temos que nos expor diante do Senhor.

Devemos ter a ótica de Deus, tendo sempre esperança nas pessoas. Deus nunca faz tudo; temos que fazer a nossa parte, e Ele completa. A nós, cabe apenas parar para refletir, a fim de entender o que Deus quer de nós, e como muitas vezes não estamos atentos, não ouvimos a voz de Deus.

Às vezes, Deus coloca pistas. Nossos encontros não são coincidências, são providências. Quem tem os olhos voltados para as árvores, não vê as borboletas. Se nós estivermos com uma visão somente para as preocupações do mundo, não iremos enxergar a graça que Deus nos concede a todo instante. Se estivermos abertos, descobriremos às apalpadelas os apelos de Deus transformando a nossa vida e tudo o que nos rodeia.

*Como temos reagido diante dos acontecimentos que surgem em nossa vida? Eu descubro as pistas de Deus em minha vida?*

Quando nos deparamos com um problema em nossa vida, temos que examinar. Santa Terezinha nos ensina: ***Sempre que a gente olha o problema dos outros, o nosso diminui.***

*Deus se revela aos que não lhe recusam a fé.*  
(Sab 1-2).

*A tarefa do Espírito Santo opera em nós o querer e o poder para obtermos discernimento.* (Fil 2, 13).

*Devemos pedir discernimento.* (Fil 1, 9-11).

Temos dificuldade de fazer silêncio interior no início de nossa caminhada porque carregamos muitos barulhos que são as nossas preocupações e os nossos conflitos. Muitas vezes, quando conseguimos nos ordenar para termos um tempo de oração, não conseguimos relaxar para que possamos ter um encontro pessoal com Deus. *O que devemos fazer?* Acolher a nossa pobreza e pedir graças.

***O Espírito Santo é o nosso grande aliado e virá em nosso socorro. (Rom 8, 26-27).***

Se alguma palavra do texto nos chamar a atenção, devemos parar nela e meditar. *O que ela tem a nos dizer?* Paremos um pouco e olhemos em nossa volta, nos acontecimentos, nos fatos que estão acontecendo naquele momento em nossa vida. *Temos alguma inquietação em relação a eles? Quais os sentimentos que afloram em nós naquele momento? Sabemos detectar as causas daqueles sentimentos?* Peçamos graças para que o Espírito Santo nos revele.

O último passo da oração é uma revisão de nossa caminhada, e para facilitar essa revisão devemos anotar em um caderno ou caderneta um pouco do que nos aconteceu durante a oração. A oração inaciana nos ensina que isso nos ajuda muito em um processo orante.

Devemos transcrever o texto ou palavra mais marcante da palavra de Deus, ou recordações da vida, e escrever os sentimentos que apareceram na oração, os apelos e resistências que apareceram no seu coração durante o processo orante. Devemos examinar o critério de justiça em nós ou os nossos julgamentos e nos perguntarmos: *Como estou agindo em minha vida diante daquilo que me preocupa ou incomoda?*

Às vezes, esses recados de Deus são esquecidos, por isso é bom que anotemos para nos ajudar até em uma revisão ou mesmo confronto em nossa vida. Eles nos mostram por onde Deus está nos conduzindo e o que deseja de nós.

Nesse exame de sentimentos, Deus vai mostrar