

Modo de Orar Teresiano (versão portuguesa)

“Representai o próprio Senhor junto de vós e olhai com que amor e humildade vos está a ensinar; e acreditai em mim: enquanto puderdes, não estejais sem tão bom amigo. Se vos acostumais a trazê-Lo junto de vós, e Ele vê que o fazeis com Amor e que procurais contentá-Lo, não o podereis afastar de vós – como dizem. Ele nunca vos faltará; ajudar-vos-á em todos os vossos trabalhos; tê-lo-eis em toda a parte. Pensais que é pouco ter ao lado um amigo assim?

Não vos peço agora que penseis n’Ele, nem que entendais muitos conceitos, nem que façais grandes e delicadas considerações com o vosso entendimento; só vos peço que olheis para Ele. Quem vos impede – ainda que seja por um instante, se mais não podeis – de voltar os olhos da alma para este Senhor?”

Teresa de Jesus, Caminho de Perfeição 26, 1-5

I O QUE É ORAR

“A oração é uma relação de amizade estando muitas vezes a sós com quem sabemos que nos ama”. Convido-te a algo tão simples como viver a amizade com Jesus e cultivá-la no silêncio, no encontro pessoal ... na oração.

Como toda a amizade, necessita algumas condições para que dure e se torne mais forte. Para chegar a ser orante, necessitas cuidar:

- As tuas relações com os outros: o respeito, o amor, a solidariedade, o perdão ...
- A tua relação contigo
- A tua relação com Jesus

E mais uma coisa: “determinada determinação”. Só assim comesas com decisão e entusiasmo, não te importando com as dificuldades (que surgirão), com persistência, encontrarás os frutos duradouros da amizade com Jesus.

II ANTES DE COMEÇAR ...

Passemos ao momento concreto da oração. Se queres começar de qualquer maneira, podes encontrar muitas dificuldades. Para “posicionarmos” podem ajudar-te estas pequenas pistas:

- Procura um ambiente adequado e silencioso.
- Prepara um texto do Evangelho, um símbolo, um cântico ou uma imagem: ajudar-te-á a fixar a atenção em Jesus.
- Coloca-te numa postura relaxada que ajude a concentrar-te, a situar-te desde dentro.
- Pouco a pouco, toma consciência da tua respiração, do teu corpo, do teu interior, para estares em ti, sem dispersão.
- Concentra agora a tua atenção em Jesus, na Sua presença amorosa em ti e em tudo.

III ENTRANDO NA ORAÇÃO

Agora tens que encontrar a tua própria forma de orar, de acordo com a tua maneira de ser, a tua sensibilidade e a situação em que te encontras. O mais importante é voltares-te para Jesus, contemplá-Lo e entrar no Seu mistério, com a ajuda do Seu Espírito. Estas sugestões podem ajudar-te:

- Representá-Lo vivo no teu interior.
- Olhar para Ele, pensando nalguma passagem evangélica.
- Contemplar uma imagem de Jesus ou repetir uma frase breve que expresse o que Lhe queres dizer.
- Recitar pausadamente o Pai-nosso, a Sua oração, saboreando-a.

Também é bom meditar um pouco, aprofundar, compreender ... Mas isto não deve ser o centro da oração. A amizade é coisa do coração ...

"ELEVAR OS NOSSOS PENSAMENTOS A
DEUS, ISTO É A ORAÇÃO".

FRANCISCO PALAU Y QUER, OCD



Modo de Orar Teresiano (versão portuguesa)

IV MAIS DENTRO

O centro da nossa oração é a pessoa de Jesus. Não importa como tenhas entrado, a chave está em permanecer a Seu lado, deixares-te olhar, escutá-Lo, acolher a Sua luz para O conhecer melhor, entrar no Seu Mistério a partir do teu próprio coração e deixares-te envolver pela Sua presença. “Fica ali, com o pensamento em silêncio, olha como te olha, acompanha-O, fala-Lhe, pede-Lhe e desfruta com Ele. Pede-Lhe que consigas contentá-Lo sempre, porque d’Ele te veio todo o bem”. É o momento de receber o dom de Deus, de deixar que Ele atue; e também de Lhe responder: uma palavra, um gesto, um sentimento, uma prece. Sobretudo, é o tempo de reconhecer e agradecer (o Seu amor faz grandes maravilhas!), de pedir para conhecer a Sua vontade, como te sonha Deus na tua vida concreta.

V ALGO SE MOVE

A oração não é um momento, é um caminho. Através dela, irás descobrindo, pouco a pouco, quem é Jesus, o Seu Mistério, os Seus valores, a Sua proposta, os Seus sentimentos e o amor com que te acolhe e te procura ...

Ao mesmo tempo, te ajudará a conheceres-te pessoalmente de outra maneira, quem és e como vives. Olhar para Jesus e olhar para ti próprio, tal como Deus te vê e te sonha. Não descuides isto, ainda que não seja o principal, porque só assim é possível viver em verdade. Não existe oração a não ser em verdade. Como na amizade! Igualmente, se irá concretizando o chamamento de Jesus a viveres a tua liberdade interior, a autêntica liberdade que o Evangelho oferece. Sejam quais forem as tuas circunstâncias, Jesus convida-te a viver com Ele e como Ele. Ser orante é seguir Jesus, com todas as consequências.

VI E DEPOIS?

Muitas vezes, a oração será um tempo de paz, de alegria interior, de luz ... mas não sempre. O teu momento pessoal, a tua situação, o questionamento que encontras na oração ... fazem com que os sentimentos que experimentas na oração sejam sempre diferentes.

Não avalies a tua oração por isto. O mais importante é que o encontro aconteça, que a tua atitude seja de atenção amorosa e de escuta. Recolhe as luzes que tenhas recebido, agradece a presença do Senhor e o Seu amor, quer a sintas quer não. A oração é uma questão de fé, de tempo, de constância ... e de compromisso. Olha para fora. Não comesças a ver tudo de outra maneira? Os outros, a vida de cada dia ... o que acontece no mundo tem agora outras cores, cores de esperança e de amor.

VII AS MARCAS DA ORAÇÃO

A oração deixa a sua marca no nosso interior. Não se trata de ter bons desejos, nem de fazer bons propósitos. A oração, como a amizade, é sobretudo um DOM, um presente que, acolhido com o coração, vai fazendo crescer algo novo dentro de nós, transformando-nos. E isso nota-se por fora, nas ações que realizamos.

Todos os sentimentos que possam surgir durante a oração têm uma importância relativa. O fundamental é que a obra de Jesus em ti, unida à tua resposta, se reflita cada vez mais noutro modo de estar e de atuar na vida, com outros valores, outros critérios e outros sentimentos profundos. Ele ama-nos sem medida nem condições. Amá-Lo não é uma questão de palavras bonitas, “mas servir com justiça, fortaleza, e humildade”. Bom caminho!

"DOU-VOS O QUE SOU, O QUE TENHO E
O QUE QUERO..."

FRANCISCO PALAU Y QUER, OCD

