

SUBSÍDIOS PARA AS CONSTITUIÇÕES DOS FRADES MENORES CAPUCHINHOS

AD 2020



APRENDA A ORAR PARA APRENDER A VIVER *Como progredir na vida de comunidade e oração pessoal* por fr. Štefan Kožuh

1. Introdução

A formação, tanto permanente como inicial, nada mais é do que um processo contínuo realizado "através da conversão do coração, para que a nossa Ordem se renove continuamente"¹. Sabemos por experiência que a conversão do coração não é primariamente uma obra humana, mas sobretudo um dom gratuito de Deus². Por isso, somos chamados a dar "prioridade à vida de oração, especialmente contemplativa"³. As Constituições dos Frades Menores Capuchinhos - nossas Constituições - nos lembram: "O primado do espírito e da vida de oração seja absolutamente exercido pelas fraternidades e pelos Frades individualmente, onde quer que estejam, como exigem as palavras e exemplo de São Francisco e da autêntica tradição capuchinha"⁴. E reiteram: "É de suma importância formar consciência na necessidade vital da oração pessoal. Cada frade, onde quer que esteja, reserve um tempo suficiente todos os dias para a oração mental, por exemplo, uma hora inteira"⁵.

O cuidado da vida de oração pessoal, portanto, depende em primeiro lugar de cada frade. Mas isso não substitui nosso compromisso fraterno por uma vida genuína, regular e intensa de oração litúrgica celebrada, se possível, inteiramente por toda a fraternidade que se reúne todos os dias, em nome de Cristo, para dar graças ao Pai no Espírito Santo⁶. "Temos, portanto, a maior veneração pelo mistério da Eucaristia e pelo ofício divino, que São Francisco quis informar toda a vida da

¹ *Constituições dos Frades Menores Capuchinhos (Const.)*, Roma 2013, 5,2.

² "Adorar é encontrar Jesus sem a lista de pedidos, mas com o único pedido de estar com Ele. É descobrir que a alegria e a paz crescem com o louvor e a ação de graças. Quando adoramos, permitimos que Jesus nos cure e nos transforme. Ao adorar, damos ao Senhor a possibilidade de nos transformar com o seu amor, de iluminar as nossas trevas, de nos dar força na fraqueza e coragem nas provações. Adorar é ir ao essencial: é o caminho para se desintoxicar de muitas coisas inúteis, de vícios que anestesiaram o coração e entorpecem a mente" (Papa Francisco, *Homilia na solenidade da Epifania do Senhor*, 6 de janeiro, 2020).

³ *Const.* 5.3.

⁴ *Const.* 55.1.

⁵ *Const.* 55.2.

⁶ *Cf. Const.* 49.3.

*Fraternidade*⁷. Cada uma de nossas fraternidades, portanto, “*deve ser verdadeiramente uma fraternidade orante. Para isso, em todas as circunscrições se cuide com o máximo cuidado para formar os frades e as próprias fraternidades no espírito e na prática da oração, com meios adequados*”⁸. A oração comunitária oferece um apoio indispensável para a oração pessoal e a oração pessoal-mental nutre e reaviva a nossa oração litúrgica comum. Portanto “*os ministros, os guardiões e outros, a quem é confiado o cuidado da vida espiritual, trabalhem para que todos os frades avancem no conhecimento e na prática da oração mental*”⁹ e celebrem dignamente” a Liturgia das Horas, à qual a Igreja nos vincula em virtude da nossa profissão¹⁰.

Esta singela contribuição que se baseia em nossa recente tradição capuchinha, que nos foi dada pelo Senhor através de nosso irmão Ignacio Larrañaga (1928-2013), concentra-se em algumas modalidades que dizem respeito diretamente, sobretudo, à oração pessoal¹¹. *A busca da união com Deus é a primeira obra dos frades*¹². Essa busca pessoal intensificada e revivida de união com Deus tornará mais viva e intensa nossa oração litúrgica-comunitária. Daqui pode surgir uma consequência muito natural e importante: que nossas fraternidades se tornem autênticas escolas de vida e de oração¹³.

*“Cultivemos no povo de Deus o espírito e o desenvolvimento da oração, especialmente a interior, pois este foi, desde o início, o carisma da nossa Fraternidade Capuchinha e, como testemunha a história, uma semente de genuína renovação. Portanto, comprometamo-nos zelosamente a aprender a arte da oração e a transmiti-la aos outros. Que a educação na oração e na experiência de Deus com um método simples qualifique nossa ação apostólica. Será muito útil fazer com que nossas fraternidades sejam autênticas escolas de oração”*¹⁴.

2. Como reviver a oração dos Salmos?

A oração dos salmos, que são “a harpa do Espírito” (*Santo Efrém*), é o nosso pão de cada dia, fonte inesgotável de vida com Deus, em Deus! Uma das maneiras mais efetivas para progredir na amizade pessoal com Deus é navegar no fundo do mar dos Salmos. Eles carregam dentro de si as realidades cotidianas da vida, porque surgem da vida real... com Deus. Os Salmos Eu sou o fruto de ao longo romance entre Deus e homem. Cada deles “nasceu” dentro circunstâncias concretas e vividas por salmistas em diferentes períodos de sua história.

O que posso fazer para que os Salmos sejam uma comida sólida e nutrindo para minha alma? Repetidamente devo tentar aproximar-me pessoalmente de suas riquezas em silêncio e solidão para adquirir através deles um íntimo e ardente amizade com o Senhor Deus vivo e verdadeiro.

Então o que fazer porque minha/nossa recitação diária dos Salmos tornar-se uma verdadeira oração e fonte inesgotável de vida com Deus? eu pego um dos Salmos com base em minhas preferências pessoais ou necessidades espirituais do momento.

Depois de ter alcançado a serenidade da alma, invoco o Espírito Santo e começo ler lentamente, muito lentamente o Salmo. Primeiro, tento entender o significado, intenção e aplicação algumas palavras leia.

⁷ Const. 47.2.

⁸ Const. 57.1.

⁹ Const. 54,5.

¹⁰ Const. 49.2.

¹¹Cf. Ignacio Larrañaga, *Encontro. Manual de Oração*, Ed. Oficinas de Oração e Vida - Itália, 2013.

¹²VIII CPO, 17.

¹³Cf. Const. 55,7.

¹⁴ Const. 55,6-7.

Após este momento inicial procuro dar a oportunidade ao meu coração. Eu pronuncio com coração inteiro as expressões individuais do Salmo, assumindo profundamente tudo aquilo que meus lábios ou apenas minha mente falam; minha atenção está toda no conteúdo das frases ditas, que vão se tornando minhas.

Se alguma palavra ou frase me diz muito enquanto leio o Salmo lentamente, paro com ela e a repito várias vezes. Toda vez que eu digo isso, pelo menos eu fico por dez segundos em silêncio e imóvel como um que ouve um eco, que se identifica profundamente com a substância da frase, que é o próprio Deus. Eu me sinto como meu "eu" está desaparecendo lentamente e como presença vivo e verdadeiro de Deus penetra todo o meu ser. A alma se deixa contagiar experiência profunda de Deus. Repito a palavra ou frase, até esgotar a sua riqueza que me faz permanecer unido a Deus.

Se isso não acontecer (ou seja, alguma palavra ou frase soa significativa para mim) - nem sempre acontecerá! -, continuo a ler lentamente as palavras do Salmo sentindo de todo o coração o que leio. De vez em quando eu paro; Reli as expressões mais significativas.

Se em determinado momento sinto que posso deixar de lado as palavras do Salmo, abandono o texto e deixo ao Espírito Santo orar dentro de mim com palavras espontâneas.

Este método simples, também chamado de *leitura de oração*, que também pode ser aplicado a outras orações escritas, pode me ajudar a orar em tempos de secura ou quando, devido à dispersão mental, não consigo me concentrar e orar.

3. Leitura de oração da Palavra de Deus

Para poder aceitar a Palavra de Deus procuro me preparar: a alma está vazia, calma, desinteressada. Invoco ardentemente a luz do Espírito Santo, inspirador do autor humano da Palavra.

Escolho a passagem da Escritura e começo a lê-la devagar, bem devagar... ouvindo Deus falando comigo pessoalmente neste momento da minha vida. Não pretendo entender todo o significado; minha pergunta principal é: "O que o Senhor quer dizer *para mim* com essas palavras?" ... E definitivamente deixo de lado a preocupação de como explicar esta palavra – pregar aos outros.

Se encontro uma expressão que me chama fortemente a atenção, que me comove... Paro e deixo essa ideia dominar livremente minha mente e meu coração.

Na minha Bíblia sublinho esta expressão com um lápis e escrevo na margem a palavra que resume essa impressão que vivo.

Quando os nomes próprios aparecem na leitura escolhida (por exemplo, Moisés, Samuel, Maria) eu os substituo pelo meu nome, sentindo assim que o Senhor está se dirigindo a mim pessoalmente, me chamando pelo nome.

Se esta leitura de hoje não "me disser" nada, ficarei em paz. Quem sabe, talvez outro dia ele vai "me contar muito". Acima de nossa atividade está o mistério da graça que é imprevisível: a hora de Deus não é a nossa hora. É preciso muita paciência nas coisas de Deus.

À luz da Palavra lida, escutada e meditada, procuro analisar minha vida e aplicá-la à minha situação concreta, perguntando-me: "O que Deus está me dizendo?" "O que Jesus faria em meu lugar?" Na medida em que minha mente vai se adaptando à "mente" de Deus, eu me torno discípulo do Senhor.

Se em algum momento de ouvir a Palavra meu coração sente o desejo de orar, deixo o Espírito orar em mim, agradecendo e louvando ao Senhor pela revelação de sua vontade para mim através de sua Palavra.

Esta *leitura pessoal e meditada* da Palavra, à qual somos chamados a dedicar-nos todos os dias, prepara-me para uma frutuosa partilha fraterna da Palavra¹⁵.

4. Ouvindo

Tomo uma expressão curta que me enche a alma, por exemplo aquela usada também por São Francisco: "Meu Deus e meu tudo!" ou simplesmente uma palavra, por exemplo, "Jesus", "Senhor", "Pai"... e começo a pronunciá-la com serenidade e concentração com um intervalo de dez ou quinze segundos. Ao pronunciá-lo, procuro viver seu conteúdo que é o próprio Senhor.

Com o tempo, começo a perceber como a "presença" de Deus, "fechada" nessa expressão, lenta e suavemente começa a inundar todo o meu ser. Ao pronunciar a mesma expressão, ofereço cada vez mais espaço aos tempos de silêncio e de escuta interior.

5. Entregue-se ao Aba-Pai

A oração genuinamente evangélica e libertadora está nas palavras: "Pai, eu me abandono a Ti!"

Procuro memorizar a *Oração de abandono*¹⁶ do b. Carlos de Foucauld. Para poder recitá-la quando me deparar com os pequenos ou grandes contratempos da vida.

Com atitude filial de abandono confiante, coloco-me na presença do Pai, que tudo ordena ou permite e começo a recitar a mencionada *Oração de abandono* ou simplesmente repito a frase curta: "Faça-se a tua vontade!" ou "Eu me coloco em suas mãos!"

O abandono é uma homenagem ao silêncio na fé. Por isso, na oração do abandono procuro silenciar tudo o que tende a se rebelar em mim, que lamento: os lados negativos de meus pais, aspectos ainda não aceitos de minha figura física, doenças, velhice, impotência e limitações, os traços negativos da minha personalidade, pessoas próximas que me irritam, histórias e lembranças dolorosas, fracassos, erros...

Às vezes, lembrando-me dessas coisas, sinto que elas me machucam novamente, mas colocando-as com confiança filial nas mãos do Pai, que me ama livre e incondicionalmente, a paz me penetra aos poucos.

6. Dê boas-vindas a Jesus ressuscitado

Novamente me encontro no "cenáculo" - coro, capela, igreja... na presença silenciosa de Jesus Eucarístico - Jesus ressuscitado, que me dá a paz e derrama sobre mim o Espírito Santo¹⁷.

Apoiado em algumas expressões¹⁸ - pronunciadas com os devidos intervalos de silêncio, para que a "vida" da frase ressoe e encha minha alma - começo a acolher, na fé, Jesus ressuscitado e ressuscitado. Deixo o espírito de Jesus entrar em mim e inundar todo o meu ser. Sinto que a presença de Jesus ressuscitado atinge os espaços mais remotos da minha alma e toma posse plena

¹⁵Cf. Const 53.3-4.

¹⁶ *Pai, eu me coloco em suas mãos. Faça o que quiser comigo. Por tudo que você faz comigo, eu te agradeço. Estou disposto a fazer qualquer coisa, para que a tua vontade se cumpra em mim e em todas as tuas criaturas. Eu não quero mais nada. Meu Deus. Entrego a minha alma nas tuas mãos, entrego-a a ti, meu Deus, com todo o ardor do meu coração, porque te amo, e é para mim uma necessidade de amor dar-me, entregar-me nas tuas mãos sem medida, com infinita confiança, porque Tu és meu Pai. Um homem.*

¹⁷ Cf. Juventude 20.19-22.

¹⁸ *Jesus, entra em mim.*

Tome posse de todo o meu ser, leve-me com tudo o que sou, o que penso, o que faço, tome o mais íntimo do meu coração, cure essa ferida que me dói tanto. medos, ressentimentos, tentações... Jesus, o que você quer de mim? Como você olharia para aquela pessoa? Essa seria sua atitude nessa dificuldade? Como você se comportaria nessa situação? Quem me vê, vê você, Jesus, transforma-me todo em Ti. Que eu seja uma vívida transparência da tua pessoa.

de tudo o que sou, penso, faço. Sinto como Jesus assume a intimidade mais profunda do meu coração. Na fé eu o acolho sem reservas, com alegria.

Na fé sinto como Jesus toca esta minha ferida concreta, como arranca este espinho de angústia que me oprime, como me liberta destes medos e ressentimentos.

Depois disso eu vou para a vida. Acompanhado e vestido por Jesus ressuscitado, visito os lugares onde vivo e trabalho. Apresento-me diante da pessoa com quem estou em conflito e procuro olhar para ela com os olhos de Jesus, com a serenidade de Jesus que vive em mim.

Procuro imaginar qualquer outro tipo de situação, mesmo a mais difícil, e deixo Jesus ressuscitado agir através de mim: olho com os olhos de Jesus, falo com sua boca. Já não sou eu que vivo, mas Jesus que vive em mim¹⁹.

Esta oração é verdadeiramente transformadora, ou melhor, *crisificante*.

7. Saia de si mesmo e eleve o espírito

A oração se transforma facilmente em um monólogo, onde toda a minha atenção começa a girar em torno de mim: meus interesses, minha vontade, minhas dificuldades... forças mentais e espirituais para o Senhor.

Apoiando-se em algumas frases curtas, meu ego se dirige ao Tu. Assumindo e tornando vivo o sentido da frase, ela toma minha atenção e a direciona - ela se estabelece em um Você. Assim, todo eu permanece em todo Tu, ali permanece fixo, quieto.

Não há esforço mental em tudo isso; Eu não me preocupo em *entender* o que a frase diz. Eles estão simplesmente em adoração. Minha mente - sob o impulso da frase - lança-se amorosamente e com admiração para o Tu.

Depois de silenciar todo o meu ser com a ajuda do Espírito Santo, na fé, permaneço na presença Daquele em quem existo, me movo e sou.

Em voz baixa ou apenas mentalmente começo a pronunciar as frases, com os devidos intervalos de silêncio, e procuro viver o que a frase diz, enquanto minha alma permanecer "impregnada" com a substância da frase.

Depois de proferida a frase, permaneço em silêncio por cerca de trinta segundos ou mais, mudo, quieto, como quem ouve uma ressonância com atenção, identificando-me fortemente com a substância da frase, que é o próprio Deus.

Nesta oração, deixo-me dominar pelo Tu. Meu eu praticamente desaparece, enquanto o Tu começa a dominar todo o meu ser.

Abaixo estão apenas algumas frases que podem ser úteis para minha oração em que eu saio de mim mesmo e elevo meu espírito para Deus.

Tu és meu Deus

*Sempre e para sempre Tu és Deus Tu és eternidade imutável Tu és imensidão infinita Tu és sem começo nem fim Tu és meu tudo Ó profundidade da essência e presença do meu Deus Tu és meu descanso completo. Só em ti sinto paz. Tu és a minha fortaleza. Tu és a minha segurança. Tu és a minha paciência. Tu és a minha alegria. Tu és a minha vida eterna, grande e admirável Senhor.*²⁰

¹⁹ Cf. Gal. 2.20.

²⁰ Em vez dessas frases você pode tomar - use a oração de São Francisco: *Louvores a Deus Altíssimo* [FF: 261].

8. Por Cristo nosso Senhor

Imagino Jesus muitas vezes se retirando *sozinho* – geralmente à *noite* ou de *manhã cedo* – em oração solitária em um *lugar isolado*. Ele estava em adoração... mesmo a noite toda.

Com infinita reverência, com fé e serenamente, entro no coração de Jesus em adoração. Procuo me fazer presente e reviver o que Jesus terá experimentado em sua relação com o Pai e assim participar da profunda experiência de meu Senhor Jesus.

Com o coração de Jesus, com suas vibrações interiores, procuro dizer, por exemplo: "Pai, glorifica o teu nome!" ou "Pai, santificado seja o seu nome!"

Colocando-me no coração de Jesus e assumindo sua disposição com a ajuda do Espírito Santo, procuro reviver aquela atitude de total abandono que Jesus terá experimentado no jardim do Getsêmani diante da vontade do Pai ao dizer: "Pai, não o que eu quero, mas o que você... Sua vontade seja feita!"

O que Jesus ouviu quando disse: "Pai, como tu e eu somos um!" ou ao pronunciar a palavra aramaica "Abba" - "Meu querido pai" - tento experimentá-la também.

Colocando-me no coração de Jesus - o que o nosso mestre de oração São Francisco fez nas cavernas de Speco di Narni, La Verna, Carceri, Celle di Cortona - tomo e repito lentamente e com grande devoção a oração sacerdotal de Jesus pronunciada no Cenáculo no final da Última Ceia (cf. Evangelho de João, capítulo 17).

Tudo isso - e outras coisas - eu faço "meu" na fé e no poder do Espírito Santo que "me ensina toda a verdade" e ora em mim.

Depois da oração, volto à vida comum, trazendo dentro de mim a vida profunda de Jesus.

9. Contemple Deus vivo e verdadeiro

Os grandes mestres da oração contemplativa relatam os seguintes sinais que indicam quando a alma está em contemplação:

- Minha alma se alegra de estar sozinha com atenção amorosa e serena em Deus.
- Deixo a alma quieta e quieta, atenta a Deus, em paz interior, calma e descanso, mesmo que pareça perda de tempo.
- Deixo minha alma livre, sem me preocupar em pensar ou meditar; apenas uma atenção serena e amorosa a Deus.

Para partir para a oração da contemplação, estes dois elementos são essenciais e indispensáveis: *o silêncio* e *a presença*.

- *Silêncio* significa criar um vazio interior, suspender a atividade dos sentidos, deixar de lado as memórias, abandonar as preocupações...

Então procuro me isolar do mundo externo e interno; Não penso em nada, ou melhor: não penso em nada, permaneço além do sentir e do agir sem me prender a nada, sem olhar nada dentro ou fora. Nada fora de mim; nada dentro de mim. O que resta? Uma atenção de mim para mim em silêncio e paz.

- *Presença*, por outro lado, significa voltar toda a atenção para o Outro, na fé, como quem olha sem pensar, como quem ama e se sente amado.

Evito "imaginar" Deus. Qualquer "imagem" ou "forma" de Deus deve desaparecer.

Somente o verbo "ser" corresponde a Deus. Ele é a Presença Pura, Amorosa, Envolvente e

Compenetrante... Todo-Poderoso.

Resta apenas um Você para quem tenho uma atenção aberta, amorosa e serena.

Começo a ouvir pronunciando uma única frase ²¹com os devidos períodos de silêncio - cada vez mais longos - até que as palavras não sejam mais necessárias. Então fico sem dizer nada nem com a boca nem com a mente.

Olho e me sinto olhado.

Eu amo e me sinto amado, sou como uma praia, ele é como um mar, eu sou como um campo, ele é como o sol, deixo-me iluminar, inundar, amar.

10. Como vivenciar um Deserto?

A única maneira de vivificar a vida com Deus é vivificar o coração. Quando o coração está cheio de Deus, as coisas da vida estão cheias do encanto de Deus. O coração é vivificado em *tempos fortes*. Os profetas, os santos e sobretudo Jesus testemunham isso.

Tempo forte é tempo reservado exclusivamente para estar a sós com o Senhor (uma hora por dia²², um dia – pelo menos cinco horas – por mês²³, alguns dias por ano²⁴). O Tempo forte não serve apenas para rezar, mas também para recuperar o equilíbrio emocional, a unidade interior, a serenidade e a paz.

Se quero levar a vida com Deus a sério, preciso incluir *momentos fortes* em minhas muitas atividades. Se eu salvar os tempos fortes, os tempos fortes me salvarão do vazio da vida e do desencanto essencial. Tenho vontade de dizer: "Como posso encontrar tempo?" Mas o tempo é uma questão de preferência: você tem tempo para o que quer.

É aconselhável experimentar o clima mensal ou desértico, que dura pelo menos cinco horas, longe do local onde você mora ou trabalha, em um lugar solitário, na natureza.

É conveniente ir ao deserto junto com outros (possivelmente toda a fraternidade local ou fraternidades vizinhas juntas). Mas uma vez que você tenha chegado ao local escolhido, é essencial que, após uma apresentação comum, todos permaneçam em completa solidão e silêncio por cinco horas. No fim do deserto é aconselhável reencontrar-se para a partilha fraterna e a oração comunitária.

Alimento indispensável para o dia no deserto é a Palavra de Deus e não se esqueça de trazer um caderno para anotar suas reflexões ou orações pessoais. É aconselhável trazer algo para comer e beber sem esquecer que o deserto também tem um caráter penitencial.

Aqui estão algumas regras para viver no deserto, mas para serem usadas com a flexibilidade e espontaneidade devidas à graça do Espírito Santo.

O deserto geralmente começa com a oração de alguns Salmos ²⁵para preparar e definir meus níveis espirituais (entre meia hora e uma hora).

Depois desta fase de "aquecimento" entro num diálogo pessoal com o Senhor, não necessariamente feito de palavras, mas de interioridade: trata-se de falar com Deus, de estar com

²¹" *Meu Deus e meu tudo! "Ou" Você me examina... Você me conhece... Você me ama .*

²²Tempo estimado para a oração mental diária (cf. *Const . 55,2*).

²³Todos os frades têm períodos de retiro (cf. *Const . 56,1*).

²⁴Exercícios espirituais anuais (Cfr. *Const . 56,1*).

²⁵ Recomenda-se tomar alguns dos seguintes Salmos: 16, 84, 90, 91, 119, 143.

Ele, de amar e sentir-se amado... Esta é a fase mais importante do deserto (cerca de uma hora e meia).

Agora passo a ouvir profundamente a Deus que fala comigo através de sua Palavra e tento comparar minha vida com sua vontade (cerca de uma hora).

No deserto não pode faltar um diálogo intenso com Jesus: falo com ele como um amigo fala com outro, fazendo mentalmente um "passeio" com ele pelos caminhos da minha vida (cerca de uma hora).

Concluo o deserto com um intenso abandono para curar novamente as feridas e aceitar muitas coisas rejeitadas, para perdoar e perdoar, consolidar e fortalecer a paz interior (cerca de 45 minutos).

Eu disse acima, que é um esquema experiente que, no entanto, não deve sufocar a ação do Espírito Santo. A vida nos ensina a não ser eufóricos no consolo, nem deprimidos na aridez. O critério mais seguro da presença divina é a paz. Se estou em paz mesmo quando experimento a secura, Deus está comigo e eu estou com ele.

* * *

" Perseveremos, pois, em louvar a Deus e meditar na sua Palavra, para sermos cada vez mais ardentes em desejar que os homens, mesmo através de nossa ação, eles são atraídos a amar a Deus com alegria. Assim, toda a nossa vida de oração será permeada de espírito apostólico, e toda a nossa ação apostólica será moldada pelo espírito de oração ".²⁶

²⁶ Const . 15,5-6.