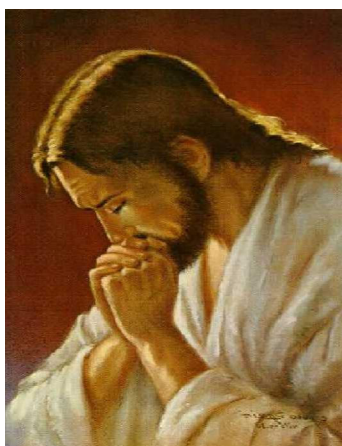

MEDITAÇÃO OU ORAÇÃO MENTAL



A meditação é, na prática, uma oração, visto que orar é elevar o espírito a Deus com a finalidade de escutar-lhe quando nos fala, sobretudo se estamos em silêncio, o qual deve ser ausência de ruído e conversas, mas também, pode ser entre prosas de outros e barulhos de rua, pássaros ou até uma música suave, pois para muitos ouvindo sons de música sacra se elevam aos cumes da meditação orante. Toda a meditação deve ser organizada de tal forma que haja uma disponibilidade física, corpórea e psicológica para isso.

Para meditar melhor, escolha-se um horário durante o dia, particularmente não seja depois de sextas e períodos de dormida, nem depois de refeições. A oração mental não deve ser feita com sono ou muito cansado, após um trabalho exaustivo, seja lá qual for o trabalho.

O louvor perene ao Senhor, em si, não tem hora fixa, pois para Deus não existe o tempo e Deus é a própria lâmpada que ilumina o céu e seus habitantes. Jesus é a luz eterna que não conhece ocaso, portanto nunca se põe o brilho de sua luz. Essa luz nós a encontramos procurando conhecer nosso eu interior para, no fundo de nós mesmos acharmos a pérola escondida que é o mesmo Deus.

Para meditar e orar dignamente, faz-se mister que a pessoa esteja descansada fisicamente e bem acomodada numa cadeira ou no chão. Nada impede que medite deitado. A luz não deve ser forte; havendo sol pela janela esta deve ser fechada com cortinas de tal forma que faça uma espécie de penumbra. Se for de noite, um luzeiro fulgurante com lâmpadas fortes, seria altamente prejudicial. Por outro lado, é possível meditar comodamente à sombra de uma árvore, num bosque ou numa montanha; desde que seja opção de quem vai meditar. Outra possibilidade é meditar contemplando uma bela cachoeira. Foi dito que para realizar esse tipo de oração é preciso silêncio, e é muito interessante anotar que o ruído de uma cachoeira ou queda de água, não perturba a meditação contemplativa e orante.

Podemos pegar alguns conselhos úteis dos orientais sobre a meditação e adaptá-los ao cristianismo, sem que isso prejudique nossa vida de oração. Sendo assim, antes de começar a meditar, vamos aprender a lidar com nosso próprio corpo, pois na meditação precisamos estar bem por inteiro.

Devemos aprender a respirar corretamente. A respiração é o princípio da vida. O homem vive pelo sopro de Deus. A Escritura diz claramente que Deus soprando na estátua de barro do homem, deu-lhe a vida. (Cf.Gn.2,7)

Agora aprendamos alguns métodos de respirar. Existem três tipos de respiração: Intercostal, diafragmática e clavicular. Porém, de todas a que mais nos interessa é a diafragmática.

respiração diafragmática: Respire fundo, absorvendo toda a força do ar e sentindo que o pulmão enche e invade pelo véu diafragmático colocando as vísceras sob pressão para baixo. Nesse tipo de respiração parece que o abdome cresce. Faça várias vezes. No começo umas 10 vezes para não dar tontura. Depois repita e quando encher começa a soltar vagarosamente o ar, primeiro 10 segundos, depois 15, e por fim 30 segundos.

Quando respirar sem ficar cansado, imagine-se numa praia deserta ou um campo. Veja-se sozinho. Diga um Mantra, ou seja, uma melodia curta, por exemplo,: “**Ó luz do Senhor, que vem sobre a terra, inunda meu ser, permanece em nós**” ou “**indo e vindo, trevas e luz, tudo é graça, Deus nos conduz**”. Faça sons suaves, cante baixinho e bem no crânio, quase um falsete. Repita isso muitas vezes. Pode cantar também: “**Vem Senhor Jesus, vem Senhor Jesus, Senhor Jesus**”.

Para meditar e orar bem, seria bom que respirássemos bem, para arejar a cabeça e essa concentração não criar problemas cerebrais. (ficar pirado da cabeça)

Bom é repetir muitas vezes o nome de Jesus, pois no nome de Jesus há poder. De todas as formas e, ao que tudo indica Jesus não gostava de orações com muitas palavras. Ele devia apreciar a oração silenciosa e meditativa. Nas idas e vindas procurava lugares desertos que ele dizia: "para descansar" e no fundo era para meditar e orar. Seu desconforto com as longas orações e palavras encontramos em Mateus: "Nas vossas orações não multipliqueis as palavras, como fazem os pagãos que julgam que serão ouvidos à força das palavras. Não os imiteis, porque vosso Pai sabe o que vos é necessário, antes que vós lho peçais."(Mt 6,7-8) Depois de ouvir isso, você pode até pensar que Deus não se agrada da oração vocal, e isso não é verdade, somente estamos mostrando que a oração mental bem feita eleva o homem, como diz encontramos em I Re. 1,13: "**Falava no seu coração. Os seus lábios moviam-se, mas não se percebia sua voz. E Deus escutou-a**".

O valor da oração mental, da meditação intuída dos mistérios divinos é inquestionável sob todos os aspectos. Depois da ascensão do Senhor os Apóstolos: "Perseveravam todos unanimemente na oração, com as mulheres e com Maria, Mãe de Jesus e com os seus irmãos" (At.1,14) Não estariam, eles, bradando e rezando em altas vozes o dia inteiro. Somos concordes que oravam meditando, intuindo e contemplando o Senhor. É possível que houvesse silêncio entre eles e absortos no pensamento elevado, pouco tempo sobraria para conversas que não fossem manifestações espontâneas das maravilhas que cada um encontrava nesse quase êxtase enquanto aguardavam o Paráclito. Deus fala pelo profeta Jeremias: “**Encontrar-me-eis, se me procurardes com todo o coração**” (Jr. 24,13) Com todo o coração significa, a erradicação dos

pensamentos, projetos e façanhas do mundo, nem visão nem audição, apenas contemplar, pela meditação profunda de um único ideal que é o próprio Deus.

Não desista da oração vocal, pois os salmistas sempre compunhas seus salmos para serem falados, pois nessa ora também colocamos para fora o que guardamos no nosso interior, mas se querem ouvir a voz de Deus, aprendam a meditar.

Por Pe. David Pereira de Jesus
Administrador Paroquial