

## PORQUE DEVEMOS ORAR

A prece é um elemento universal da espiritualidade humana, encontrada em todas as tradições religiosas. Cada uma delas segue seus próprios rituais, mas o objetivo é o mesmo: comunicar-se com a divindade, em uma atitude de devoção e máximo respeito. "Antes mesmo de existirem sistemas de crença constituídos, o ser humano proferia palavras de apelo ao Criador, sempre com o sentido mágico de obter paz interior e alívio para o sofrimento", diz a antropóloga Liana Maria Sálvia Trindade, da Universidade de São Paulo (USP), especializada no estudo das religiões. Conforme a doutrina, o rito pode incluir ainda adereços especiais.

No **Judaísmo**, por exemplo, é obrigatório o uso do solidéu. "O homem tem que ser humilde diante de Deus, jamais pode mostrar a cabeça dentro da sinagoga ou quando reza", diz o rabino Yekuda Busquila, da Congregação Israelita de São Paulo.

No **Islamismo**, por sua vez, os muçulmanos pedem graças ao Criador depois de rezar, ato que, entre eles, obedece a uma série de regras. O fiel tem que orar sempre voltado para a Meca, cidade da Arábia Saudita onde está seu principal santuário. Além disso, só é permitido rezar em locais limpos, daí a utilização de um pequeno tapete. "Ele pode ser carregado para qualquer parte e é uma garantia de que se está rezando sobre um local puro, já que o dono do tapete sabe que ele está limpo", explica o xeique Ali Abdune, presidente da Assembléia Mundial da Juventude Islâmica.

Já no **Catolicismo**, o ritual pode ser feito tanto em particular quanto na igreja, durante a missa. Ao final da prece, é obrigatório fazer o sinal da cruz. "Jesus Cristo ensinou assim e por isso devemos seguir esse preceito", afirma o padre Eduardo Coelho, da Arquidiocese de São Paulo.

No **Budismo**, a oração busca não só aproximar o homem de uma realidade superior, como ajudar o praticante a desenvolver qualidades típicas do Buda como a calma, a alegria e o amor. "É uma forma de trazer bênçãos protetoras para o dia-a-dia, apesar de nem todas as vertentes do Budismo adotarem a prece", diz Peter Harvey, professor de Estudos Budistas da Universidade de Sunderland, na Inglaterra.

Sua religião-mãe, o **Hinduísmo**, também não prevê uma forma única de orar. Para eles, a prece é importante, mas não obrigatória. "Nessa conversa mental com a divindade, o hindu fecha os olhos para que todos os seus sentidos fiquem voltados para seu mundo interior. Assim, ele pode ascender a patamares mentais superiores", afirma Swami Nirmalatmananda, presidente do templo Hama Krishna Vedanta, em São Paulo.

Os principais sistemas de crença fazem da oração uma reverência

### **BUDISTAS**

Tanto em casa quanto no templo, a prece é feita diante de um relicário com a imagem de Buda, cercado de velas, incenso e flores. Para rezar, o budista junta as mãos, se ajoelha e se curva três vezes diante da imagem. Depois, faz as oferendas (flores, velas e alimentos), que simbolizam o ciclo da vida, a luz dos ensinamentos e a gratidão

### **CATÓLICOS**

A religião contém duas orações básicas; o Pai Nosso e a Ave Maria. Muitas vezes, o fiel reza com o rosário de 165 contas, correspondente a 15 vezes a primeira prece e 150 a segunda. Ao terminar, faz o sinal da cruz. O católico geralmente reza ajoelhado, com as mãos unidas

### **JUDEUS**

As preces estão na chamada Torá, o livro sagrado do Judaísmo, e podem ser seguidas pelo pedido de perdão, feito diretamente a Deus, sem intermediários. Sentado no banco da sinagoga, cada fiel tem seu próprio livro de orações. Conforme a seqüência de preces, ele alternadamente levanta-se e se ajoelha, depois volta a sentar. Os homens têm de usar uma pequena touca, o solidéu, em sinal de respeito a Deus

### **HINDUÍSTAS**

Não existem regras no Hinduísmo, mas em geral o devoto reza sentado sobre uma almofada na famosa posição de lótus: com as pernas cruzadas e a coluna e a cabeça eretas. Antes de iniciar a prece, ele fecha os olhos e coloca as mãos sobre as pernas. Alguns usam um rosário de 108 contas

### **MUÇULMANOS**

O fiel deve rezar todo dia em cinco horários: 5:00, 12:30, 16:00, 18:30 e 20:00. Para isso, ele entra na mesquita sem sapatos e se encaminha à Sala de Oração, que ocupa a ala de um jardim aberto. No centro do jardim, fica o poço de purificação, para ele se lavar antes da prece. No muro que dá para Meca há um nicho, o mihab, que indica a direção para a qual se deve rezar. Durante a oração, o fiel se inclina para a frente, prostrado no chão, em sinal de respeito ao Criador. A testa toca o tapete especial para esse ritual (cada um deve ter o seu e cuidar de mantê-lo sempre bem limpo).

## OBJETOS USADOS DURANTE AS ORAÇÕES



### Masbaha

Conhecido no Oriente como Masbaha e na Grécia como Comboloi, é chamado também de terço grego, terço árabe e terço islâmico, e usado por todas as religiões para meditação, orações e pedidos de auxílio. Criado há milênios por mestres orientais, é um acumulador e transmissor de energias positivas, além de eliminador de tensão nervosa. Pode ter 33 ou 99 pedras, feitas nos mais diferentes materiais, do âmbar ao plástico, e os muçulmanos o utilizam em orações.

Encontrei na internet, num site islâmico, o seguinte comentário de um muçulmano: "O masbaha é apenas um "instrumento" de contagem. Ou seja, tanto faz usar um masbaha, ou um cordão com nozinhos, ou as falanges dos dedos (método de contagem muito recomendado).



### Japamala

"Japa" é uma palavra sânscrita que tem como raiz "jap", que significa "murmurar, sussurrar". "Japa" significa "repetição" e caracteriza também a prática yogi para a repetir palavras sagradas, murmurando-as ou sussurrando-as. A palavra "Mala" também é de origem sânscrita e significa "corrente" ou "cordão". O Mala representa a realidade interna. Quando as contas são transparentes, o Mala é visível, se não são, de qualquer maneira, você sabe que ali

passa um cordão que mantém as contas unidas.

O Japamala é utilizado para contar mantras em grupos de 108 repetições. Um Mala pode conter contas que somem múltiplos de 108, de modo que facilitem o cálculo do número total de 108 repetições. Por exemplo, as pulseiras usadas para este fim possuem 27 contas, existem também malas com 54 contas.

Assim, “Japamala” tem como significado a repetição de mantras, escrituras sagradas ou nome de divindades, formando uma corrente de energia. É também o nome dado ao colar de contas utilizado para auxílio a esta prática.

O Japamala auxilia na prática da concentração agindo como um ponto de apoio. Ele não irá impedir que você se disperse, pois isso é próprio do estado de agitação da mente, mas ele faz com que se lembre do que está fazendo e volte o seu foco para a concentração. Além disso, quanto mais você usá-lo para recitar mantras de sua escolha, mais ele se impregnará dessas e da sua energia e se tornará um objeto sagrado, podendo inclusive conferir-lhe proteção.

Para budistas tibetanos o mala é elemento religioso de destaque, ajudando a limpar a mente . Para eles a repetição desses sons sagrados, ajuda abrir o coração para o amor e a compaixão.

Na umbanda e no candomblé , as contas são feitas de pedras ou materiais naturais, e cada pessoa tem o seu rosário particular, condicionado com as cores correspondentes ao nível de desenvolvimento espiritual e à vibração energética. Segundo eles, servem para proteger e manter boas energias.



**Tasbih** - No sufismo e islamismo, o tasbi, como é conhecido o rosário mulçumano, pode ser feito de madeira, madrepérola, metais e pedras preciosas, com ricos significados dentro da astrologia islâmica, contem 99 ou 33 contas.



**Rosários e Terços** - Os católicos utilizam o Rosário ou o Terço para fazer as orações. A diferença entre ambos está na quantidade das orações. O Rosário é o conjunto de 150 Ave-Marias, já o Terço como o próprio nome diz, se trata da terça parte do Rosário, ou seja, 50 Ave-Marias. Seja no Rosário ou no Terço, as dezenas de Ave-Marias são separadas por uma conta maior na qual reza-

se o Pai Nosso. Em ambos os casos, seus extremos se unem em uma cruz.

Esses objetos religiosos e colares estão nas mãos de pessoas em tudo mundo, como um instrumento de oração ou como instrumento para a técnica de concentração e meditação, auxiliando o homem na sua busca pela espiritualidade.

## QUESTIONAMENTOS SOBRE O VALOR DA PRECE

- Reconhecendo a prece como veículo pedagógico para desenvolver o equilíbrio entre o ego e o self. “A prece é um ato de adoração. Orar a Deus é pensar Nele, é aproximar-se Dele, é por-se em comunicação com Ele.” (*Livro dos Espíritos- Allan Kardec, E:Q.659*);
- Funções da prece: faculta uma imediata mudança de comportamento em razão das energias que a constituem. Acalma o interior predispondo o indivíduo à luta do autocrescimento;
- Orar é abrir a boca para esvaziar-se do ego e encher-se de DEUS. (*Humberto Rodhen*). Seja o que for que pedirdes na prece, crede que o obtereis e concedido vos será o que pedirdes. (*São Marcos cap. XI v. 24*);
- Efeitos da Prece: Quando alguém resolve pedir, liberta-se dos grilhões do orgulho e abre-se, receptivo ao auxílio, tornando-se maleável à renovação, à conquista de outros valores de que necessita. (*Joanna de Angelis - Evangelho à luz da psicologia profunda*);
- Aprende com o silêncio a respeitar a sua vida, valorizar o seu dia, enxergar em você as qualidades que você possui, equilibrar os defeitos que você tem e sabe que precisa corrigir e enxergar aqueles que você ainda não descobriu;
- A prece torna o homem melhor? Sim, porque aquele que faz preces com fervor e confiança se torna mais forte contra as tentações do mal, e Deus lhe envia bons Espíritos para o assistir. É um socorro jamais recusado, quando o pedimos com sinceridade. (*Livro dos Espíritos - Allan Kardec, E:660*);
- A oração não suprime, de imediato, os quadros da provação, mas renova-nos o espírito, a fim de que venhamos a sublimá-los ou removê-los.” (*Martins Peralva (Eficácia da prece in: O pensamento de Emmanuel RJ, FEB, p.159)*);

- E tudo quanto pedirdes em oração, crendo, recebereis. (*Mateus 7:9 e 11:21:22*);
- A prece é agradável a Deus? – A prece é sempre agradável a Deus quando é do coração, porque a intenção é tudo e a prece do coração é preferível à que se pode ler, por mais bela que seja, se for lida mais com os lábios do que com o sentimento. (*Allan Kardec – O livro dos Espíritos – questões 658*);
- A prece é agradável a Deus quando é dita com fé, fervor e sinceridade; mas não acrediteis que Ele seja tocado pela prece do homem fútil, orgulhoso e egoísta, a menos que signifique de sua parte um ato de sincero arrependimento e verdadeira humildade. (*Allan Kardec – O livro dos Espíritos – questões 658*);
- Qual é o caráter geral da prece? – A prece é um ato de adoração. Orar a Deus é pensar N’ele; é se aproximar D’ele; é se colocar em comunicação com Ele. Pela prece, podem-se propor três coisas: louvar, pedir, agradecer. (*Allan Kardec – O livro dos Espíritos – questões 659*);
- Força da união do pensamento: Reunido em nome de Jesus. Onde quer que se encontrem duas ou três pessoas reunidas em meu nome, eu com elas estarei. (*Mateus, cap. 18, v. 20.*);
- Estarem reunidas, em nome de Jesus, duas, três ou mais pessoas, não quer dizer que basta se achem materialmente juntas. É preciso que o estejam espiritualmente, em comunhão de intentos e de ideias, para o bem. (*Allan Kardec - ESE - Coletânea de preces espíritas – Preâmbulo - Reuniões Espíritas*);
- Jesus e a Qualidade da prece: “Quando orardes, não vos assemelheis aos hipócritas, que, afetadamente, oram de pé nas sinagogas e nos cantos das ruas para serem vistos pelos homens. - Digo-vos, em verdade, que eles já receberam sua recompensa. - Quando quiserdes orar, entrai para o vosso quarto e, fechada a porta, orai a vosso Pai em secreto; e vosso Pai, que vê o que se passa em secreto, vos dará a recompensa. (*Mateus, cap. 6, vv., 5 a 8.*);
- Jesus e a Qualidades da prece: Não cuideis de pedir muito nas vossas preces, como fazem os pagãos, os quais imaginam que pela multiplicidade das palavras é que serão atendidos. (*Mateus, cap. 6, vv., 5 a 8.*);

- Jesus e a Qualidades da prece: Quando vos aprestardes para orar, se tiverdes qualquer coisa contra alguém, perdoai-lhe, a fim de que vosso Pai, que está nos céus, também vos perdoe os vossos pecados. - Se não perdoardes, vosso Pai, que está nos céus, também não vos perdoará os pecados. (*Marcos, cap. XI, vv. 25 e 26.*);
- A prece torna o homem melhor? – Sim, quem ora com fervor e confiança é mais forte contra as tentações do mal, e Deus envia bons Espíritos para assisti-lo. É um socorro nunca recusado quando pedido com sinceridade. (*Allan Kardec – O livro dos Espíritos – questões 660*);
- Por que algumas pessoas que oram muito têm, apesar disso, um caráter muito ruim, são invejosas, ciumentas, coléricas, não têm benevolência nem tolerância, podendo ser, algumas vezes, até mesmo viciosas? – O essencial não é orar muito, mas orar bem. Essas pessoas acreditam que todo o mérito está no tamanho da prece e fecham os olhos para seus próprios defeitos. (*Allan Kardec – O livro dos Espíritos – questões 660*);
- A prece é, para elas, uma ocupação, um emprego do tempo, não um estudo delas mesmas. Não é o remédio que é ineficaz, é a maneira como é empregado. (*Allan Kardec – O livro dos Espíritos – questões 660*);
- É válido orar a Deus para perdoar nossas faltas? – Deus sabe discernir o bem e o mal; a prece não oculta as faltas. Aquele que a Deus pede perdão de suas faltas apenas o obtém ao mudar de conduta. As boas ações são as melhores preces, porque os atos valem mais do que as palavras. (*Allan Kardec – O livro dos Espíritos – questões 661*);
- É válido orar para outra pessoa? – O Espírito daquele que ora age pela sua vontade de fazer o bem. Pela prece, atrai bons Espíritos que se associam ao bem que quer fazer. (*Allan Kardec – O livro dos Espíritos – questões 662*);
- As preces que fazemos por nós mesmos podem mudar nossas provas e desviar-lhes o curso? – Vossas provas estão nas mãos de Deus e há algumas que devem ser suportadas até o fim, mas Deus tem sempre em conta a resignação. (*Allan Kardec – O livro dos Espíritos – questões 663*).
- A prece traz para junto de vós os bons Espíritos que dão a força de suportá-las com coragem e fazem com que pareçam menos duras. (*Allan Kardec – O livro dos Espíritos – questões 663*);

- A prece nunca é inútil quando é bem-feita, porque dá força àquele que ora, o que já é um grande resultado. Ajudai-vos e o céu vos ajudará, sabeis disso. (*Allan Kardec – O livro dos Espíritos – questões 663*).

-oOo-