



A TRADIÇÃO DA ORAÇÃO NO ORIENTE CRISTÃO

The Tradition of Prayer in the Christian Orient

Peter Dufka *

RESUMO: O artigo centra-se no essencial da oração cristã no Oriente. Apresenta os aspectos fundamentais dessa experiência. Especifica os elementos que constituem o percurso do asceta e do monge através da oração, a qual está ligada à tradição hesicasta. A oração inclui vários elementos preparatórios: o silêncio interior (*amerinnia*), a vigilância, a atenção. Uma forma concreta de oração é a “Oração de Jesus”, que está presente também no Ocidente. Monológica e repetitiva, baseia-se na importância do nome divino, do nome de Jesus, o que mostra o poder da palavra. A força da oração se reflete somaticamente. O orante oriental sofre mudança na fisionomia e na disposição do corpo. Vê-se que há uma vasta riqueza interior no campo da oração. Conforme alguém se aproprie do método para orar, a partir de sua individualidade, concretizará diferentes formas de oração no Ocidente ou no Oriente.

PALAVRAS-CHAVE: Jesus, Oração, Oriente, Silêncio, Palavra.

ABSTRACT: The article focuses on the essentials of Christian prayer in the Orient. The article presents the fundamental aspects of that experience. It specifies the elements that constitute the ascetic and monastic tradition through prayer, which is linked to the *hesicasta* tradition. The prayer includes several preparatory elements: the inner silence (*amerinnia*), vigilance, attention. A concrete way of prayer is the “Jesus prayer”, which is also present in the West. Monologist and repetitive, this prayer is based on the importance of the divine name, the name of Jesus, which shows the power of the word. The power of prayer is reflected somatically. The Eastern person who prays suffers change in physiognomy and the disposal of

* Professor do Pontifício Instituto Oriental, Roma, Itália. Artigo submetido a avaliação em 24.04.2014 e aprovado para publicação em 22.05.2014.

the body. It is seen that there is a vast wealth of interior prayer. Depending on how a person adopts a method for prayer, stemming from his individuality, will determine different forms of prayer in the West or in the East.

KEYWORDS: Jesus, Prayer, Orient, Silence, Word.

Introdução

Para fazer uma contraposição entre Oriente e Ocidente cristão se costuma usar esta passagem do Evangelho de Lucas: “Enquanto caminhavam, Jesus entrou num povoado, e certa mulher, de nome Marta, o recebeu em sua casa. Sua irmã, chamada Maria, sentou-se aos pés do Senhor, e ficou escutando a sua palavra. Marta estava ocupada com muitos afazeres. Aproximou-se e falou: ‘Senhor, não te importas que minha irmã me deixe sozinha com todo o serviço? Manda que ela venha ajudar-me!’ O Senhor, porém, respondeu: Marta, Marta! Você se preocupa e anda agitada com muitas coisas; porém, uma só coisa é necessária, Maria escolheu a melhor parte, e esta não lhe será tirada” (Lc 10, 38-42).

Maria representa o Oriente cristão, já que ali se supõe encontrar de modo mais explícito o acento na contemplação, na meditação e na oração. Desde o início os cristãos do Oriente procuravam pessoas sábias, com experiência de oração, capazes de dar um bom conselho, de instruir e de ensinar a arte da oração. Assim como para aprender uma arte qualquer se faz necessária a presença de um mestre, assim também é preciso alguém que ensine a rezar. De fato, a oração é chamada a arte das artes. O especialista na *oração do coração*, o arquiadrita Emilianos, mestre espiritual ortodoxo, que vive no Monte Athos, afirma:

A oração é um caminho da alma em direção a Deus, a fim de alcançá-lo e de unir-se a Ele. Se pegamos o caminho errado, o carro ou o barco nunca vai chegar ao seu destino. Se quando rezamos, o foco da nossa alma não estiver correto, a nossa oração nunca chegará a Deus (MONTHE ATHOS, 2013, p. 15).

No ambiente monástico, a oração não é apenas um desejo ou uma aspiração, mas uma obrigação e uma necessidade intimamente ligada ao sentido da vida. O arquiadrita Emilianos comenta esta necessidade:

Entenda que um homem que não sabe rezar é, na realidade, um homem limitado; não tem chance de ter sucesso na vida. Ainda que seja monge, será sempre um homem do mundo e nunca se tornará um homem celeste, muito menos um anjo, porque não sabe como usar corretamente os meios de locomoção ou navegação, ou seja, não sabe usar o coração (*Ibid.*, p. 15).

Mas o que é a oração e por que o ser humano tem necessidade de rezar? Certamente muitas definições podem ser encontradas, mas num sentido

amplo, a oração do cristão representa a atmosfera da alma. Assim como os nossos pulmões, a alma também respira. Se os pulmões precisam de ar a alma precisa da oração. Sem essa atmosfera o ser humano não experimenta a verdadeira felicidade e não poderá ser verdadeiramente espiritual. A oração tem uma força enorme. De acordo com o arquiadmirante Emilianos, rezar corretamente ajuda a colocar tudo em ordem, a dirimir as dificuldades, a reduzir ou anular os nossos problemas, as nossas ansiedades, os nossos pecados. Além disso, a oração também faz milagres. “A pessoa que reza de modo correto se torna testemunha de milagres ao longo do caminho, nas diversas lutas espirituais e na vida em geral” (*Ibid.* p. 17).

De acordo com João Clímaco oração

é um diálogo entre o homem e Deus, uma união mística; de acordo com os efeitos que a caracterizam, é chamada sustentáculo do mundo e reconciliação com Deus; mãe ou filha das lágrimas e propiciação pelos pecados; defesa contra as tentações e baluarte contra as tribulações; vitória nas lutas e missão dos anjos; alimento dos seres incorpóreos e alegria na espera; uma atividade que nunca terá fim e fonte de virtude (CLIMACO, 1989, p. 331).

A oração no Oriente cristão se apresenta como um campo tão amplo que impede um exame de todos os seus diferentes tipos: a Liturgia das Horas, a oração litúrgica, a contemplação, a meditação, a oração de petição. Somente a título de exemplificação Martírio, Sahdona¹ elenca a oração da seguinte maneira: a participação na liturgia, os cânticos de louvor, os impulsos da alma para Deus, os gemidos emitidos na relação com Ele, as genuflexões, as súplicas na oração, as exclamações espirituais do coração, a efusão de lágrimas, o fervor no Espírito, a chama da caridade, o zelo com relação aos pensamentos, a contemplação de Deus sem distrações. Se somarmos os diferentes tipos de intenções pelas quais rezamos às inúmeras formas de oração, a quantidade de tipos de orações cresceria infinitamente. Por isso João Clímaco resume: “Um só é o estado de oração, mas nos apresentamos a Deus de modos diferentes e com finalidades diversas” (CLIMACO, 1989, p. 332). Seguindo outro caminho, mas ainda a respeito do mesmo tema, alguns autores espirituais afirmam que cada homem tem seu próprio modo de rezar. Nesse caso, os modos de rezar seriam tão variados quanto o número de pessoas que rezam. De um modo ou de outro, fica claro que tentar abranger todos os tipos de oração existentes no Oriente cristão se apresenta como uma tarefa impossível. Portanto, o presente artigo tratará de uma oração tipicamente oriental, mas que teve uma grande influência sobre a espiritualidade ocidental. Trata-se da *oração de Jesus*, ou a *oração do coração*, também chamada de *oração incessante*. Mas para tratar detalhadamente este tipo de oração, será preciso compreender o seu contexto, caracterizado por um tipo de prática ascética e espiritual, chamado hesicasmo.

¹ São Martinho de Sahdona é um escritor siríaco do século VII. Segundo consta é um monge persa que foi eleito bispo de Mahoze entre os anos de 635 e 640.

I O hesicasmo

A oração no Oriente está intimamente ligada com a tradição hesicasta. Trata-se de uma prática ascético-espiritual que teve um desenvolvimento histórico particular e um período de ouro. Sua origem remonta ao período dos primeiros padres do deserto e atinge o seu esplendor no século XIV, no Monte Athos. É desta forma que entra na história da Igreja esta forte tradição da oração contemplativa, que continua atraindo a atenção das pessoas, uma vez que responde ao desejo, muitas vezes implícito, de proximidade com Deus.

Como nasce o hesicasmo e quem é o fundador deste movimento espiritual? “Enquanto estava na corte, o padre Arsenio² fez a seguinte oração: Senhor, guia-me pelo caminho da salvação. Deus lhe respondeu dizendo: Arsênio, fuge dos homens e serás salvo” (MORTARI, 1975, p. 97). De acordo com o famoso livro *Vida e ditos dos Padres do deserto*, estas palavras inspiraram este homem que se tornou o pai do hesicasmo. Para ele, estas palavras não eram um convite vago e anônimo, mas algo muito claro e forte, que se repetiu algumas vezes, como atesta o mesmo livro. “Retirando-se a uma vida solitária, ele rezou com as mesmas palavras, e ele ouviu uma voz que dizia: *Arsênio, fuge, fica em silêncio e pratica solidão*. É a partir dessas raízes que nasce a possibilidade de não pecar” (*Ibid.*, p. 97).

Mas qual é o conteúdo, o significado da palavra *hesychia*? A etimologia da palavra *hesychia* é incerta, mas parece relacionar-se com a ação de *ficar sentado*. Em linguagem profana indica serenidade, estado de calma, ausência de agitação externa e interna. Esta palavra também significa *ficar sozinho, retirar-se do mundo cheio de ruídos e de viver a solidão*. No primeiro século depois de Cristo o termo grego *hesychia* equivalia a *abster-se, seja de movimentos, seja de palavras desnecessárias*.

Existem algumas passagens do Novo Testamento que usam a palavra grega ἡσυχάζειν. A tradução nas línguas modernas pode ajudar a entender o rico conteúdo desta palavra. No texto a seguir, esta palavra é usada no sentido de *silenciar*: “Tomando a palavra, Jesus falou aos escribas e aos fariseus: A Lei permite ou não permite curar em dia de sábado? Mas eles ficaram em silêncio. Então Jesus tomou o homem pela mão, o curou, e o despediu” (Lc 14,3-4). Esta palavra também é usada para expressar a observância do *descanso sabático*: “Depois voltaram para casa, e prepararam perfumes e bálsamos. E no sábado elas descansaram, conforme ordenava a lei” (Lc 23,56). A palavra ἡσυχάζειν também é usada pelo apóstolo Paulo quando convida a *viver em paz*: “Que seja para vocês uma questão de honra viver

² Arseion nasceu em Roma por volta do ano 354, foi ordenado diácono pelo Papa Dâmaso.

em paz, ocupando-se com as coisas que lhes pertencem e trabalhando com as próprias mãos, conforme recomendamos”(1Ts 4,11). Este rápido exame das passagens do Novo Testamento que utilizam a palavra grega ήσυχάζειν ajudam a vislumbrar o conteúdo desta prática ascético-espiritual, isto é, o hesycasmo. Resumimos assim os vários significados que compõem esta prática: *ficar quieto, descansar, viver em paz.*

Dito isso, fica claro que o hesycasmo é definido como uma forma de espiritualidade que se baseia na *hesychia*, cujo caráter principal é claramente contemplativo. Por certo procura a paz e a tranquilidade, mas estes elementos não constituem o seu objetivo final. Não é um estoicismo, mas uma união com Deus em harmonia com a criação (cf. ŠPIDLIK, 2008, p. 389-390).

João Clímaco escreve que “o hesicasta é aquele que tenta circunscrever o incorpóreo em uma morada corpórea, o que é paradoxal” (CLIMACO, 2007, p. 482). Na sua obra *A escada para o paraíso* afirma: “A cela do hesicasta é o limite do corpo, e esse tem dentro de si a morada do conhecimento” (*Ibid.* p. 483).

O uso comum da palavra tranquilidade para traduzir o termo grego *hesychia* faz pensar primeiramente na dimensão exterior a partir da qual é possível chegar à tranquilidade interior. Mas isso não é uma regra de ferro. Ambas deveriam estar logicamente conectadas, mas nem sempre é o caso. Mesmo a solidão não se apresenta sempre como a fonte de tranquilidade, ainda que ocasionalmente se confundam. Apesar de não ser obrigatória, a vida hesicasta está conectada com a vida no deserto, com a solidão, com a tranquilidade e com o silêncio.

Já em tempos antigos, o silêncio era considerado como um valor que nem todo mundo era capaz de alcançar. Entre os filósofos, Pitágoras enfatizou este valor e graças a ele nasceu o *modo de vida pitagórico*. Esta expressão tem um grande valor até para o cristianismo. Um dos apoftegmas atribuídos a Arsênio, escrito no livro *Vida e ditos dos Padres do deserto*, contém um louvor ao silêncio: “Se encontrava sempre estas palavras saindo da sua boca: Arsênio, com que objetivo você saiu do mundo? De ter falado eu me arrependi muitas vezes, mas nunca me arrependi de ter ficado em silêncio” (MORTARI, 1975, p. 110). Portanto Arsênio, pai do hesycasmo, realmente apreciava o silêncio e faz dele uma parte substancial dessa prática ascético-espiritual (cf. ŠPIDLIK, 2007, p. 170-171). Aqui vale lembrar que mesmo antes de Arsênio, os padres do deserto já reconheciam o valor do silêncio.

Nas suas obras ascéticas, São Basílio repetidamente destaca a importância do silêncio. Em uma das *Regras Maiores* salienta a importância do silêncio para a vida em comunidade:

É bom que os que entram exercitem o silêncio. Com isso, darão grande prova, por um lado, de auto-controle ao dominar a língua e, por outro, com calma,

de modo intenso e sem distração, aprenderão com aqueles que sabem como usar sabiamente a palavra, seja para saber como questionar, seja para saber como responder (BASÍLIO DI CESAREA, 1980, p. 258).

Com a mesma intensidade São Basílio destaca a importância do silêncio, quando ele fala sobre a oração. No momento em que a comunidade cristã se reúne para a salmodia, as pessoas devotamente ficam em silêncio, deixando ressoar a voz do Espírito (Ibid., p. 423). Segundo São Basílio o silêncio deve ser praticado para saber quando e como falar. Para esclarecer esta regra usa duas citações da Bíblia: “É por isso que nesse tempo o prudente se cala, pois o tempo é de desgraça” (Am 5,13) e “Eu disse: *Vou vigiar a minha conduta, para não pecar com a língua; vou tapar com mordaca a minha boca, quando o injusto estiver presente*” (Sl 38,2) (Ibid., p. 442).

Não faltam apoftegmas para expressar o valor, muitas vezes heróico, do silêncio. Um desses apoftegmas fala: “Disseram que o padre Agathon viveu três anos com uma pedra em sua boca até que ele foi capaz de praticar o silêncio” (MORTARI, 1975, p. 119). Outro apoftegma é atribuído ao mesmo padre Agathon, que com outro padre do deserto, apesar do trabalho que exigia o uso da linguagem praticavam a ascese do silêncio:

Contavam que quando ele e o padre Amônio iam vender algo, diziam o preço uma vez só, e guardando o silêncio e a paz recebiam aquilo que lhes davam; e quando, por sua vez, iam fazer compras, em silêncio mostravam o que queriam e levavam sem dizer uma palavra (Ibid. p. 119).

A habilidade de usar a linguagem para expressar-se sem dúvida faz parte da dignidade humana, mas ao mesmo tempo temos de ter consciência da importância do silêncio e da importância de ficar em silêncio. Há muitos momentos na vida em que é realmente necessário manter silêncio. Por exemplo, quando uma pessoa importante fala é preciso silenciar para poder ouvir e para deixar que os outros possam ouvi-la; da mesma forma isso se aplica ao silêncio durante a liturgia quando o silêncio permite ouvir a palavra de Deus. Na história do ascetismo, encontramos exemplos de formas heróicas de silêncio praticada por pessoas que tentaram a todo o custo romper com o contato humano.

Aqui pode surgir a pergunta se este tipo de ascetismo não silenciaria o Espírito que pode falar conosco por intermédio outros? A resposta é bastante simples. De todas as palavras inspiradas, destacam-se aquelas que podemos ouvir no silêncio de nossos corações. Esta é de fato a voz de Deus que ressoa dentro de nós (cf. ŠPIDLIK, 2008, p. 392-393). Há três condições através das quais o hesicasta prepara o coração para orar sem cessar. A primeira condição é *amerimnia*, a segunda é a *nepsis* e a terceira é a *presoche*.

1 A *amerimnia*

Amerimnia significa silêncio interior, ou paz interior. Trata-se de uma arte de cultivar as dimensões profundas do coração. Convivemos com inúmeros movimentos e barulhos interiores que nos incomodam. Nesse caso, o hesicasta seria aquela pessoa que tenta cultivar o coração de modo a evitar que as preocupações e os pensamentos o perturbem. A *amerimnia* é um meio para chegar à oração do coração. Não é igual à *aphateia* dos filósofos que consiste em ponto de final da reflexão e que muitas vezes levou ao descuido e à preguiça (Ibid., p. 393-394). A *amerimnia* é o silêncio interior, a indiferença, o distanciamento das coisas inúteis, ociosas e espiritualmente prejudiciais. De acordo com João Clímaco ela está referida às coisas materiais e imateriais. “Um pequeno cabelo irrita o olho, e uma pequena preocupação faz desaparecer a *hesychia*. Portanto, o escopo da *amerimnia* consiste em eliminar os pensamentos e renunciar às preocupações, ainda que estes sejam razoáveis” (CLIMACO, 2007, p. 493). Uma pequena preocupação acaba com a paz interior. Por isso, é necessário eliminar todos os pensamentos e todas as palavras desnecessárias. Então a *amerimnia* surge como a primeira missão de um hesicasta.

As nossas decisões mais importantes foram gestadas no silêncio interior. A partir do silêncio o homem é capaz de contemplar, refletir e tomar decisões. Já os inimigos deste silêncio são encontrados dentro e fora de nós. Do lado de fora os ataques surgem das inúmeras obrigações, preocupações e estímulos relacionados com a nossa vida social e profissional. O ataque interno faz sentir a ressonância de diferentes tendências e maus hábitos. João Clímaco diz que o “o princípio da *hesychia* é expulsar os ruídos que perturbam o profundo da alma, o seu objetivo não é ter medo dos ruídos, mas permanecer impassível no meio deles” (Ibid., 482os. Isso significa que o silêncio nas profundezas da alma é fundamental para o *hesychia*, pois é ele que torna possível a ausência de distúrbios e distrações.

É necessário cultivar um espaço interior onde a pessoa se sinta bem. Trata-se de um sentimento profundo e duradouro e que serve como prova àqueles que vivem a alegria silenciosa da sua vocação, apesar das dificuldades da vida cotidiana. Sentir-se bem qualquer que seja a vocação, seguir o caminho da vida com a consciência da presença da vontade de Deus, perceber a Sua presença no silêncio e na paz. Estes sentimentos não equivalem a uma simples sensação agradável, na qual algumas pessoas mergulham para tentar esquecer as obrigações e os compromissos. Não tem nada em comum com a sensação fruto de uma boa refeição ou de um copo de vinho.

De acordo com João Clímaco, a *amerimnia*, entendida como silêncio interior, deve atender a certos requisitos: “Ninguém se atreva a tentar entrar na trilha da *hesychia* se ainda está no auge da raiva, na arrogância, na

hipocrisia e na maldade, porque isso seria uma loucura. Qualquer um que tenha se purificado destas paixões poderá então saber aquilo que lhe seria útil". De acordo com o mesmo João Clímaco, os sinais da *amerimnia*, os sinais do silêncio interior, são:

mente alerta, pensamentos puros, êxtase no Senhor, desejo de morte, oração insaciável, custódia inviolável, a cessação da fornicação, livre dos apegos aos sentimentos, morte para o mundo, superação da gula, sensibilidade para as coisas divinas, fonte de discernimento, garantia de lágrimas, cessação de conversas fúteis (CLIMACO, 2007, p. 488-489).

A *amerimnia* é um estado interior perene. Ainda de acordo com João Clímaco é um estado típico de um hesicasta. "A *hesychia* é um culto ininterrupto a Deus e um permanecer na sua presença. Quando a presença de Jesus conseguir acompanhar a respiração então você vai saber quais são os benefícios da *hesychia*" (Ibid., p. 494). A *amerimnia*, como o silêncio interior, ou como o cultivo do coração também está presente nos escritos de São Basílio. Quando ele fala das condições necessárias para se tornar um discípulo de Cristo: "É impossível tornar-se um discípulo do Senhor para aquele que está apegado a qualquer coisa, ou que tolera alguma coisa que desvie dos mandamentos de Deus, ainda que seja só por um instante" (BASILIO DI CESAREA, p. 1980, p. 109). Imediatamente após esta regra cita duas vezes as Escrituras. "Quem ama seu pai ou sua mãe mais que a mim não é digno de mim; quem ama o filho ou a filha mais do que a mim não é digno de mim; quem não toma a sua cruz e vem após mim não é digno de mim" (Mt 10, 37s). Então disse Jesus aos seus discípulos: "Se alguém quer vir após mim, negue-se a si mesmo, tome a sua cruz e siga-me. Pois quem quiser salvar a sua vida perdê-la; mas quem perder a sua vida por minha causa achá-la" (Mt 16,24s). É impossível preparar nossos corações para rezar todo o tempo, se o homem não é capaz de eliminar as preocupações. João Clímaco acrescentou estas palavras: "Quem quer apresentar a Deus uma mente pura, mas está cheio de preocupações é como aquele que, depois de ter amarrado os seus pés tenta andar rápido" (CLIMACO, p. 2007, p. 493).

O significado da *amerimnia* para a vida de um *hesicasta* pode ser compreendido a partir do famoso livro *História de um peregrino russo*, o qual relata a vida de um homem que deseja aprender a arte da oração contínua. Depois de muitas tentativas de encontrar alguém que lhe ajude encontra um *staretz*³ que lhe dá a seguinte orientação:

³ Starec, normalmente transliterado como staretz (do russo старец, derivado de старый — ancião) é um termo russo que se refere aos místicos cristãos ortodoxos dotados de carisma particular. O termo não designa necessariamente um monge ou um religioso, mas também qualquer cidadão do povo que depois de uma revelação ou visão, decidiram levar uma vida eremítica ou de serviços aos doentes, a ponto de realizar milagres.

Se você quer que a sua oração seja autêntica, que dê frutos para a salvação e que seja aceita por Deus, deve: ter uma fé saudável, purificar a mente dos maus pensamentos, afastar toda preocupação mundana, fazer do seu coração o templo do Espírito Santo, purificar-se de toda luxúria, acalmar a carne por meio do jejum e da temperança e mortificar os prazeres (Racconti, 2004, p. 92-93).

Portanto, a *amerimnia* não é um fim em si mesma, não é o ponto de chegada para o monge, ou para o hesicasta. Ela é apenas o meio no qual se cultiva a árvore da oração incessante para que, no tempo adequado, dê bons frutos. Por certo a oração também pode ser feita em um contexto diferente, mas seguramente não atingirá o mesmo nível. Um especialista afirma o seguinte:

É claro que sou capaz de rezar no meio do ruído, mas de minha parte eu vou tentar encontrar o completo silêncio para falar com Deus. Deus responde especialmente àqueles que permanecem em silêncio, e num lugar silencioso. Na esichia, no silêncio (MONTEATHOS, 2013, p. 35).

2 A *nepsis*

Antírresis significa a arte de proteger, vigiar, cuidar do coração contra os ataques externos do diabo. Equivale ao apelo de São Pedro em sua primeira carta: *sejam sóbrios e fiquem de prontidão! Pois o diabo, que é o inimigo de vocês, vos rodeia como um leão que ruga, procurando a quem devorar* (1Pd 5,8). Neste caso, a missão de cuidar-se não trata só das dificuldades naturais do contexto, das preocupações e dos compromissos. Não consiste simplesmente na ressonância interior e interferências que se fazem sentir de modo especial durante o tempo de silêncio, mas inclui também o ataque do inimigo da nossa alma, que quer destruir a paz interior. No livro *Vida e ditos dos Padres do deserto* encontramos um apoftegma atribuído ao padre Agathon: os irmãos lhe perguntaram: “Padre, qual das virtudes exige maior empenho da vida espiritual? Ele lhes diz: Perdoem-me, mas eu acho que não existe nada mais exigente do que rezar” (MORTARI, 1975, p. 117). Isso pode ser constatado na nossa experiência pessoal. Quando queremos rezar aparecem tantas ideias que nos distraem. Os padres do deserto estão convencidos de que isso representa um ataque do inimigo da nossa alma. De acordo com eles “qualquer ação humana, se é perseverante, adquirirá quietude. Mas o caso da oração é diverso porque exige o combate até o último respiro” (Ibid., p. 117). A *nepsis*, a arte de se proteger contra estes ataques, é um tema frequente na literatura monástica, na qual se reconhecem a influência de Evágrio Pôntico e João Cassiano. A obra destes dois autores apresentam oito espíritos malignos que nos atacam:

1. Continência
2. Espírito de fornicação
3. Amor pelo dinheiro

4. A ira
5. A tristeza
6. A preguiça
7. A vanglória
8. O orgulho (PONTICO, 1996, p. 35-59).

Os monges, que procuravam dominar a arte da oração constante, tinham que proteger o coração dos inimigos da alma e por isso foram chamados de “combatentes”⁴. A luta destes monges se desenrola em dois âmbitos: dentro e fora de si. As tentações que devem ser vencidas se apresentam de muitas maneiras diferentes, dependendo das circunstâncias e das disposições internas da pessoa. Evágrio Pôntico fala de uma guerra material e imaterial. Segundo ele, as tentações aumentam com o crescimento da vida espiritual. Por isso, o progresso da alma através da oração incessante pode ser medido pela força com que os demônios atacam. João Cassiano acrescenta que esta luta é um meio providencial para crescer espiritualmente. Dadišo Quatraya acredita que todas as guerras são contra o amor de Deus e contra a oração (cf. ŠPIDLIK, p.158-160).

Evágrio Pôntico distingue os diferentes tipos de ataques demoníacos que se adaptam ao objeto atacado.

Contra aqueles que estão no mundo os demônios atacam principalmente o modo como se usam os objetos, mas com os monges preferem atacar os pensamentos. Por causa da solidão eles são desprovidos de objetos. E porque é mais fácil pecar em pensamentos do que em atos, a guerra através dos pensamentos acaba sendo mais difícil do que a guerra contra objetos (PONTICO, 2008, p. 177).

A partir dessas observações é possível chegar à conclusão de que os *logismoi*, os maus pensamentos, têm suas origens “fora de nós” (cf. ŠPIDLIK, 2007, p. 162).

Na vida dos monges se nos oferecem muitos episódios edificantes a respeito de uma impassibilidade quase celestial. As histórias são muitas vezes exageradas, mas a mensagem é clara: a palavra *apatheia*, como ponto de chegada dos filósofos e causa do descuido e preguiça era inaceitável para o cristianismo. O cristianismo muda o conteúdo desta palavra, que se transforma em um ideal de perfeição monástico. Nesse caso, a *apatheia* não é nem a ausência de sofrimento, nem superação dos *logismoi* (maus pensamentos sugeridos por demônios), mas uma força interior capaz de resistir às investidas malignas. É um fogo divino, uma plenitude de caridade que opera nos seres humanos. Graças a ela, não há lugar na alma para pecado e suas conseqüências (*Ibid.*, p. 164).

⁴ Em grego: *agonizomenoi*, *agonistai*.

Guardar a porta do nosso coração dos maus pensamentos era o centro da atenção dos monges. O método para proteger o coração consistia na capacidade de responder prontamente com os textos sagrados qualquer mal pensamento. Esta ferramenta é composta basicamente de textos bíblicos selecionados, que Evágrio chama *antírresis*. Em seu trabalho o *Antirretikos* oferece 487 textos da Escritura que têm esse papel protetor. Como nem todos os monges ou nem todas as pessoas comuns que queriam praticar a oração de Jesus possuíam um bom conhecimento bíblico, este instrumento oferecia uma grande riqueza de citações bíblicas (cf. ŠPIDLIK, 2008, p. 402-403).

Ora, usar expressões bíblicas contra a tentação do diabo coaduna com o método utilizado por Jesus quando tentado no deserto (cf. Mt 4,3-11).

A batalha contra os inimigos da alma é mencionada em alguns apoftegmas. “Disse o padre Antonio ao padre Poemen: *Este é o grande trabalho do homem: carregar o seu pecado diante de Deus; e esperar as tentações até o último suspiro*” (MORTARI, P. 1975, p. 84-85). Ele também disse: se alguém não é tentado não pode entrar no Reino dos céus; na verdade – diz ele – se as tentações forem removidas, e ninguém será salvo (*Ibid.*, p. 85).

Um dia, os demônios atacaram padre Arsenio para assombrá-lo em sua cela; quando aqueles que o serviam chegaram do lado de fora da cela, ouviram-no clamar a Deus: Ó Deus, não me abandone; eu não fiz nada de bom, mas em sua bondade ajuda-me a começar (*Ibid.*, p. 97-98).

Os padres espirituais e da vida de oração enfatizam a vigilância e a atenção para proteger o nosso coração, que é atacado de muitas maneiras. O Archimandrita Emilianos aponta: “O campo de batalha é o coração, porque somente ali são encontrados os obstáculos: a minha ignorância e o meu esquecimento, a ponto de não achar nem mesmo um momento da vida para me lembrar de Deus (MONTE ATHOS, 2013, p. 46).

3 *Prosoche*

A *prosoche* é a atenção. O coração cultivado através da *amerimnia* e protegido através da *nepsis*, pode estar preparado para a oração. Por isso as duas próximas palavras possuem um significado parecido: “a προσοχή, ou seja, a atenção e a προσευχή, ou seja, a oração. Os hesicastas escreveram *tratados sobre a atenção e a oração*” (ŠPIDLIK, 2008, p. 397), justamente para dizer que a oração requer atenção. Da mesma forma, conseguir um pouco de atenção equivale a estar aberto para a oração, ou já rezando. Evágrio Pôntico estava convencido de que a oração e a atenção estão intimamente ligadas. Somente a partir do exercício de silenciar os estímulos é possível encontrar os pensamentos que surgem de Deus.

Existem três tipos de atenção.

3.1 Os lábios que recitam alguma coisa, mas que não seguem a mente. Sobre este ponto João Crisóstomo diz:

Muitos vêm à igreja e recitam inúmeros versos de oração, então vão embora; mas não sabem o que disseram. Seus lábios se movem, mas seus ouvidos não ouvem. Você mesmo não ouviu a sua oração, mas deseja que Deus a escute? (MONTE ATHOS, 2013, p. 46).

3.2 O segundo tipo de atenção trata de examinar como se faz a *meditação* ou a *contemplação*. Nesse caso não é necessário seguir aquilo que os lábios recitam. A mente é muito livre para escolher o que quer desenvolver e sobre qual aspecto meditado ou contemplado deseja focar. A pessoa deve parar na palavra ou contexto que a toca de modo especial. Aqui se enfatiza uma regra de Santo Inácio, um mestre espiritual ocidental do século XVI, que recomenda deixar ressoar aquela imagem, frases ou palavras do texto, que me diz algo ou que chama a atenção de modo especial.

3.3 O terceiro tipo de atenção possui um termo clássico tanto no Oriente, *atenção do coração*, quanto no Ocidente *mística* ou *afetiva*. Segundo São Basílio, à dispersão segue a preguiça do espírito. O espírito preguiçoso não lida com aquilo que é necessário. Portanto, à preguiça seguem a negligência e a falta de fé na presença de Deus. Por isso S. Basílio sublinha a importância de cuidar da presença viva de Deus (cf. ŠPIDLIK, 2008, p. 398).

Numerosos apoftegmas atribuídos a Santo Antão estão relacionados com a atenção:

O padre Antão, pensando a respeito do mistério do juízo divino, perguntou: *Senhor, por que algumas pessoas morrem jovens e outras morrem com idade avançada? Por que alguns são pobres e outros ricos? Porque os ímpios são ricos e os justos são pobres?* E uma voz veio a ele, dizendo: *Antão, cuide de si mesmo. Estes são os juízos de Deus: não queira você compreender-los* (MORTARI, 1975, p. 84).

Outro apoftegma salienta a importância da interioridade.

Uma pessoa perguntou ao padre Antão:

O que devo fazer para agradar a Deus? E o velho respondeu-lhe: *‘faça o que eu lhe ordeno: onde quer que vá, tenha sempre Deus diante dos olhos; qualquer coisa que você fizer ou disser, tenha como base o testemunho das Sagradas Escrituras; qualquer que seja o lugar onde vive, não o deixe rapidamente. Siga estas orientações e será salvo’* (Ibid., p. 84).

É esse o tipo de atenção apresentada na Bíblia: ter a Deus sempre diante de nossos olhos da fé. Sentir a Sua presença como se diz, por exemplo, o Salmo 15: “Tenho posto o Senhor continuamente diante de mim, à minha direita, vou ficar firme” (Sl 15,8).

Aquilo que caracteriza o hesicasta é a atenção à presença de Deus em seu coração. De acordo com o Arquimandrita Emiliano a atenção é como a respiração. “Eu descubro o que significa a atenção exatamente no estágio intermediário da respiração, entre a inspiração e a expiração, onde se encontra o silêncio. Se eu não aprender a respirar bem, minha vida, minha respiração e minha oração serão perturbadas” (MONTE ATHOS, 2013, p. 36).

Ter cuidado equivale a estar na frente dos portões do céu. Provamos uma alegria, um prazer, um calor agradável. Ter cuidado equivale a manter-se em silêncio para ouvir a voz de Deus.

Faço silêncio e fico contente. Posso um calor suave dentro de mim, que é também um calor corpóreo. Tomo consciência de estar relaxando, descansando. Eu desejo rezar, mas não quero repetir palavras, quero simplesmente esperar por Deus (*Ibid.*, p. 43).

O exemplo por excelência de um silêncio atento é a Virgem Maria, que silencia para melhor conservar e ponderar em seu coração tudo aquilo que vive. Na vida monástica, o silêncio atento tem muitas aplicações: durante o ofício litúrgico, na leitura divina e na da leitura espiritual. A Bíblia chama o homem para um silêncio que lhe permita escutar a Deus: “Fala, Senhor, porque o teu servo escuta!” (Sam 3,9). Este silêncio para escutar é um meio para melhorar a condição dialógica. As teorias a respeito do silêncio deixam claro o objetivo de aprender a medir as palavras por meio do exercício do silêncio (cf. ŠPIDLIK, 2007, p. 172-175).

São Basílio vê um grande perigo nas conversas fúteis, porque tiram a atenção. O perigo é ainda maior quando o assunto é o irmão. Por isso, escreve o seguinte nas suas *Regras breves*: “se deve mandar embora aquele falar mal do seu próximo às escondidas”. E em outro lugar diz: “não escute o caluniador e não será mandado embora junto com ele” (BASILIO DI CESAREA, p. 1980, p. 352). O silêncio atento acompanhou os pais do deserto. Normalmente eles falavam pouco e raramente respondiam imediatamente às perguntas. Abba Pambone não falava até que Deus não lhe desse uma certeza. Um apoftegma diz que alguns monges o encheram de questões

mas, ainda que fizessem muitas perguntas ele não respondia. Depois de quatro dias, eles estavam prestes a ir embora, e os clérigos os consolavam dizendo: não fiquem tristes irmãos, Deus irá recompensá-los. Este é o modo do ancião, que não fala até que Deus não lhe dê uma certeza (MORTARI, 1975, p. 134).

Dito isso, fica claro que o elemento central aqui trata da certeza de que é preciso exercitar o silêncio para aprender a falar. Na arquitetura existe a lei da proporcionalidade, ou seja, o todo é concebido de modo proporcional: as casas têm uma certa proporção em relação às ruas, as lojas em relação às praças e assim por diante. Os autores espirituais estão convencidos de

que esta lei da proporcionalidade se aplica na relação entre o silêncio e o falar. As palavras eficazes devem ser precedidas do silêncio e as palavras suaves do Senhor devem ser recebidas com um silêncio atento.

Durante a Quaresma, Gregório de Nazianzo decide manter um silêncio absoluto e justifica desta forma:

Eu sacrifico minha língua a Cristo durante o jejum e a faço voltar à vida com Cristo ressuscitado. A razão do meu silêncio é oferecer um sacrifício, um espírito desprovido de quaisquer meios para se expressar, para depois poder oferecer palavras purificadas. Muitos monges seguiram este exemplo (ŠPIDLIK, 2007, p. 172-175).

Portanto, a relação entre προσοχή – atenção –, e προσευχή – oração – pode ser aplicada na relação entre silêncio atento e discurso.

II A oração de Jesus

No Oriente cristão, entre as muitas formas de oração, a oração de Jesus ocupa um posto especial em todo o cristianismo, seja ele Oriental ou Ocidental. O hesicismo, com a *amerimnia*, a *nepsis* e a *prosoche* consiste na fase preparatória, que predispõe o coração à oração de Jesus. A *oração de Jesus* ou a *oração do coração* consiste na repetição de uma frase: *Senhor Jesus Cristo, Filho de Deus, tem misericórdia de mim, pecador*. Esta oração é também chamada monológica, já que se concentra em uma palavra ou uma frase, cuja repetição incessante permite não distrair o espírito, além de ajudar a pessoa a concentrar-se na invocação constante do Senhor (MONTE ATHOS, 2013, p. 9).

1 A dinâmica da oração de Jesus

A característica das orações curtas é a simplicidade, que lhes permite um ruminar, um meditar contínuo. No princípio, os monges escolhiam uma fórmula segundo as diferentes necessidades espirituais da pessoa. Existem muitos testemunhos de monges que iam pedir ao padre espiritual uma fórmula adequada para a oração.

Geralmente a fórmula consistia um versículo da Bíblia. Portanto, neste primeiro período se constata uma ampla variedade de fórmulas. Com o tempo, algumas destas fórmulas se impõem. Este é o caso, por exemplo, do segundo versículo do Salmo 69: *Vinde ó Deus em meu auxílio, Senhor, soccorei-me sem demora*. Pouco a pouco o ambiente bizantino vai deixando de lado essas muitas fórmulas e se concentra em uma: a oração de Jesus (Racconti, 2004, p. 11-12).

Esta oração, como a maioria das orações tradicionais, desenvolve-se em três etapas: a primeira fase é a recitação oral; a segunda é a atenção mental, ou a compreensão do conteúdo; já a terceira fase implica o sentimento do coração. Como a oração de Jesus é composta de uma simples invocação, a segunda fase não requer grande empenho. Essa é justamente a vantagem destas invocações curtas que ajudam a passar diretamente da recitação ao coração.

No âmbito monástico se costuma usar uma espécie de rosário nesta oração de Jesus para contar as invocações. A recitação desta oração é acompanhada com as *metanie*⁵, que também são indicadas no mesmo rosário.

A primeira fase da oração de Jesus consiste, portanto, na recitação. Esta recitação possui valor em si mesma a ponto de os autores espirituais enfatizarem a importância de pronunciar bem as palavras. Por exemplo, se uma árvore tem as suas raízes bem plantadas no chão, depois de algum tempo dá fruto. Se as nossas palavras são bem pronunciadas durante a oração, após certo período é possível alcançar o nível da oração do coração. Esta primeira etapa da oração costuma ser comparada com a corporalidade porque é através do corpo que entramos em contato direto com Jesus, que também tinha um corpo (cf. ŠPIDLIK, 2008, 411-412).

Muitos autores estão convencidos que, partindo dos lábios, a oração pode chegar diretamente ao coração. Ainda que a passagem pela inteligência tenha o seu valor, nesse tipo de oração acaba sempre sendo avaliado de modo negativo. A oração curta não serve para aguçar a razão, mas serve para tocar o interior da pessoa. Entre outros autores Ignatij Brjancaninov observa que, no início, a prática desta oração parece extraordinariamente árida, mas paulatinamente vai ganhando o coração. Pouco a pouco a oração de Jesus vai começando a agir em todas as partes da alma e do corpo (cf. BRJANČANINOV, 1965, p. 93-94).

Somente através de um lento processo é possível despertar a oração do coração, a oração incessante. Embora nem todo mundo chegue a este nível, de acordo com Evágrio Ponto a oração do coração não é apenas para um grupo seletivo. Ele diz: “Não nos foi prescrito trabalhar, vigiar e jejuar sempre; mas nos foi dada a lei de orar sem cessar” (*Racconti*, 2004, p. 10).

Rezar sem parar. Esta oração incessante (1Tm 2,8) inspirou um sem número de monges espalhados em diversos mosteiros que tentaram diferentes modos de colocá-la em prática. Os *messalianos* provenientes da Síria se sentiam liberados de qualquer negócio ou outras ocupações a fim de poder rezar continuamente. Seguiam o exemplo de Maria, sentada aos pés de Jesus e ouvindo atentamente as suas palavras. Também os acemiti tentaram

⁵ Uma inclinação profunda que conclui uma parte da oração.

seguir o texto do Evangelho que trata da oração incessante. De fato, o termo *acemiti* designa aqueles que não dormem. Esta era a imagem que eles passavam para o povo, que dia e noite ouviam-se orações e canções vindas da igreja. Na verdade, a comunidade destes monges era dividida em três grupos (os que estão trabalhando, os que estão repousando e os que estão rezando), de modo que um grupo estava sempre em oração.

Mesmo com a posterior estruturação da disciplina das sete horas canônicas, as pessoas com elevada vida espiritual mantiveram seu tempo de oração pessoal. Por que isso? A resposta é bastante simples. Para que a obra seja realmente boa se espera que o trabalho seja realizado com boa disposição interior. Isso exige certa dose de liberdade e de maleabilidade. Embora existissem muitos tipos e momentos de oração, nasceu o desejo de criar uma disposição do coração que fosse perene, e que não estivesse restrito aos momentos formais de oração. Por este motivo, os monges inseriram a oração até no tempo de trabalho. Não é difícil, por exemplo, cultivar a terra, cantando salmos. Por isso, não faltaram “colaboradores” da oração contínua. Os monges de São Pacômio tinham um vizinho que recitava as suas orações e os monges ficavam escutando. Por outro lado, muitos trabalhos requerem agilidade mental; portanto era preciso se contentar com orações muito curtas, inseridas no tempo livre (cf. Id., p. 11).

Orígenes apresenta uma definição prática para a oração incessante quando afirma: “Aquele que une às obras necessárias a oração e a oração ao conveniente operar, reza sem cessar, porque tanto as obras de virtudes quanto os mandamentos observados são, em parte, oração”(ORIGENE, 1967, p. 71-72). Isso é oração incessante. E a vida de uma pessoa espiritual, moldada por esta oração, vem a ser uma longa e contínua oração:

Todo o conjunto da vida de um santo pode ser considerado como uma grande oração, da qual nós nos costumamos ver somente uma pequena parte como tal. Esta doutrina do maior exegeta da língua grega, Orígenes, é incorporada na doutrina de Agostinho, o grande Padre latino, dando início à famosa fórmula beneditina *Ora et labora* (Racconti, p. 10).

2 O poder da palavra

Inúmeras são as passagens bíblicas que sublinham a força do nome de Jesus. Essa força vale para todos, já que “não há distinção entre judeu e grego, pois ele é o Senhor de todos, rico para com todos aqueles que o invocam” (Rm 10,12). A importância da invocação do nome de Jesus é expressa na carta de São Paulo aos Coríntios: “Dirigimo-nos àqueles que foram santificados em Jesus Cristo e chamados a ser santos, juntamente com todos os que invocam em todo lugar o nome de nosso Senhor Jesus Cristo, Senhor deles e nosso” (1 Cor 1,2).

Na carta aos Filipenses, São Paulo expressa a dignidade do nome de Jesus, que é superior a qualquer outro nome:

Por isso, Deus o exaltou grandemente, e lhe deu o Nome que está acima de qualquer outro nome; para que, ao nome de Jesus, se dobre todo joelho no céu, na terra e sob a terra; e toda língua confesse que Jesus Cristo é o Senhor, para a glória de Deus Pai (Fl2, 9-11).

Nos Atos dos Apóstolos se constata a importância inigualável deste nome: “Não existe salvação em nenhum outro, pois debaixo do céu não existe outro nome dado aos homens, pelo qual possamos ser salvos” (At 4,12). Claro está que a importância invocação do nome de Jesus está ligada ao poder da pessoa de Jesus.

A oração de Jesus parte da mentalidade semita na qual o conhecimento e a invocação do nome equivale ao conhecimento e à invocação da pessoa. Portanto, a invocação do nome de Jesus tem três elementos significativos ou valores:

1. Valor assistencial – É uma emanção do seu próprio ser.
2. Valor noético – Porque o nome é a fonte de conhecimento.
3. Valor dinâmico – O nome é fonte de poder.

Pronunciar o nome do Senhor significa repetir o nome daquele que já se manifestou na história da salvação, com todos os seus atributos acima elencados, e, por esta razão, no seu nome são reunidas as experiências de todos povos. A oração de Jesus consiste portanto na invocação do nome de Jesus que porta consigo todos os outros atributos: Senhor, Cristo, Filho de Deus. Este fato não é acidental, mas emerge da tradição dos primeiros cristãos que confessavam sua fé dizendo: *Jesus Cristo, Jesus Messias, Jesus, Filho de Deus*, e, especialmente, *Senhor Jesus* (cf. ŠPIDLIK ,2008, p. 407-408).

Ainda que não se deva pensar em uma força mágica das palavras, existem inúmeros apoftegmas que enfatizam certo poder da palavra de Deus. No livro *Historia de um peregrino russo* é possível ler uma passagem na qual um capitão conta para um monge o seu problema com o alcoolismo. Então o monge começa a contar a experiência com seu irmão, que também era alcoólatra. Seu padre espiritual lhe deu um Evangelho, recomendando que ele lesse um capítulo cada vez que ele tivesse desejo de beber. *Meu irmão começou a seguir a recomendação e depois de um curto espaço de tempo, a paixão pelo vinho o deixou completamente.* Faça isso também e você verá que também conseguirá, acrescenta o peregrino. O capitão ficou desconfiado e contou que já tinha feito muitos esforços e tomado muitos medicamentos para se livrar deste vício. Mas o monge lhe trouxe o Evangelho. Embora o capitão se recusasse a lê-lo, uma vez que não compreendia o que lia, o monge afirmou: *Não é necessário entender, basta ler com atenção. O Evangelho possui a força da graça.* Quando vinha a vontade de beber, o capitão

começava a ler o Evangelho nem via o tempo passar. E isso aconteceu diversas vezes, e por fim passava também o desejo de beber álcool (cf. *Racconti*, p. 121-123).

O peregrino se lembra de outro caso no qual experimentou o poder da oração de Jesus:

Eu lembro de um caso parecido. Na nossa aldeia havia uma pessoa muito boa, um artesão muito hábil em sua profissão, mas que tinha o hábito de beber de modo exagerado. Um homem muito religioso o aconselhou a recitar 33 vezes a oração de Jesus, em honra da Santíssima Trindade e fazendo memória à idade de Jesus Cristo, todas as vezes que ele sentisse vontade de beber. O artesão obedeceu e começou a seguir este conselho. Em pouco tempo, ele parou de beber. E se isso ainda não bastasse, depois de três anos ele entrou em um mosteiro (Id., p. 124).

A força do nome de Jesus é ressaltada nas obras de vários autores espirituais. O bispo Ignatij Brjancaninov, em seu pequeno trabalho *Sobre a oração de Jesus*, escreve que a força espiritual da oração de Jesus reside no nome deste Deus-homem, Jesus Cristo, nosso Senhor. Quanto à sua forma exterior, esse nome é limitado. No entanto, uma vez que representa a Deus, ele recebe um valor e um poder ilimitado e divino (cf. BRIANČHANINOV, 1965, p. 29).

Assim como ressaltam diversos autores, está claro que a oração de Jesus não funciona como uma palavra mágica: a força desta oração não está nas palavras, mas na disposição da inteligência e especialmente na disposição do coração.

3 O método psicossomático

A oração possui um aspecto psicossomático. A pessoa que reza sente a alma sendo transformada paulatinamente. Depois de certo tempo, a oração deixa seu rastro até na fisionomia da pessoa: a fisionomia daquele que reza incessantemente muda. E não só, muda também a disposição do corpo. Sem dúvida o ambiente influencia a oração. É possível encontrar algumas práticas monásticas que ajudam a aprofundar a oração de Jesus.

Os elementos psicossomáticos da oração apresentados pelos diversos padres espirituais têm a sua importância na oração de Jesus porque ajudam a elevar o espírito acima das coisas vãs e temporais. Precisamos ter uma cela tranquila e fechada, bem com certa atitude corporal: é aconselhável ficar sentado em uma cadeira baixa porque esta posição do corpo expressa humildade. A barba se apoia no peito *direcionando o olhar físico e espiritual para o centro da barriga*. Esta orientação do olho ajuda a concentração. Recomenda-se respirar lentamente e observar mentalmente o eu-visceral buscando encontrar o *lugar do coração*, ou seja, buscando encontrar o lu-

gar no qual o potencial humano se unifica. Todo esse movimento ocorre enquanto se repete insistentemente o nome de Jesus. A posição é estática e a recitação da oração de Jesus não está necessariamente sincronizada ao ritmo do caminhar, da respiração ou dos batimentos cardíacos. Sincronizar a oração com estes três movimentos será missão para um outro momento, quando esta oração acompanha o peregrino ou o monge no seu caminhar (cf. ŠPIDLIK, 2008, p. 415).

Seria possível recolher os elementos deste exercício que, segundo alguns autores, possuem sete suportes externos especialmente importantes para os principiantes na prática da oração de Jesus: 1) um rosário; 2) grandes e pequenas *metanie* (inclinações); 3) olhos fixos; 4) manter a mão esquerda sobre o peito; 5) uma cela escura; 6) sentar-se em uma cadeira baixa; 7) a respiração; 8) as repetições (cf. BRIANČHANINOV, 1965, p. 88-89).

1. O Rosário, (em grego, *komboskinion*, empaleoslavo *vérvica*) é composto por uma centena de contas divididas em dezenas. Depois de cada uma das dezenas repetindo a oração de Jesus, se faz uma prostração, se reza o Glória ao Pai ou a breve oração dedicada à Virgem Maria.

2. Se a oração de Jesus é acompanhada de prostrações, é muito útil fazê-la sem pressa e com um sentido penitencial. O homem precisa experimentar e expressar com gestos a sua relação com Deus. Por isso a linguagem corporal tem um papel importante.

3. No início se costumava fazer a oração de Jesus com os olhos fechados, mas pouco a pouco se tornou hegemônica a técnica de manter os olhos abertos e fixos. Isso ajuda a concentrar-se nas palavras recitadas.

4. É muito útil manter a mão esquerda no lado esquerdo do peito onde está o coração. Esta técnica ajuda a sentir o poder da palavra: ainda que saia da boca, faz ressoar o peito.

5. Alguns padres do deserto conseguiram, graças ao seu isolamento, aprofundar a sua espiritualidade. Por trás desse aprofundamento tiveram que vencer muitas batalhas espirituais. A cela representa um pequeno deserto no centro da cidade. Para evitar as diversas imagens, os padres recomendam aos hesicastas uma cela um pouco escura. De acordo com eles, as janelas devem ter cortinas, assim a mente estará protegida contra as distrações e será ajudada a concentrar-se no coração. Esta é a razão pela qual a cela é chamada na literatura monástica de um deserto feliz (cf. ŠPIDLIK, 2008, p. 416).

6. No oriente, a oração litúrgica exige que o fiel permaneça em pé. Sentar-se é um privilégio apenas concedido aos doentes ou por motivos graves. Mas há momentos durante a liturgia nos quais sentar-se predispõe a pessoa para uma atividade específica, por exemplo, ouvir com atenção a

palavra proclamada. No discurso XXVIII da *Escada para o Paraíso* de João Clímaco é possível ler:

aproximando-se de Deus com grande humildade, será possível chegar a uma maior liberdade. Ainda que alcance o topo da escala da virtude, continue a rezar, para que sejam perdoados os teus pecados, como fez Paulo que comparando-se aos pecadores exclamou: *Eu sou o primeiro deles* (1 Tm 1,15) (CLIMACO, 1989, p. 333).

Na tradição hesicasta sentar-se representa uma posição privilegiada como parte da dimensão física da oração. Recomenda-se que o hesicasta se sente em uma cadeira ou em um banquinho baixo, em uma posição estável, mas também que expresse uma atitude condizente a um homem humilde. A humildade é essencial na oração e também deve ser expressa pela posição corporal.

7. Segundo os hesicastas é preciso controlar todos os movimentos para manter o corpo e alma pacificados. Apoiados na experiência ensinam que respirar lentamente e com doçura ajuda a entrar em um estado de calma e a frear a mente de um eterno perambular (cf. BRJANČHANINOV, 1965, p. 88-89). São muitos os estudos que comparam a técnica de respiração dos hesicastas athoniti à respiração do yoga hindu. Este tipo de respiração, o *pranayama*, é parte da preparação da meditação que busca a “unificação” da consciência. V. Soloviév escreve o seguinte:

a respiração é a condição básica da vida e meio pelo qual o corpo se comunica com seu contexto. Tendo em vista a hegemonia do espírito sobre o corpo, se espera que esta função básica esteja sob o controle da vontade humana; portanto, é normal que surjam – sempre e em todos os lugares – diferentes métodos ascéticos para a respiração (ŠPIDLIK, 2008, p. 416-417).

8. As três fases da oração já foram mencionadas. A primeira fase consiste na recitação; a segunda, consiste na atenção mental, ou na compreensão do conteúdo; por fim, a terceira consiste no sentimento do coração.

Com base nesta apresentação surge uma questão que ainda não foi examinada: quantas vezes devemos recitar uma oração até que ela se torne uma oração do coração, sem palavras, ou seja, uma oração incessante?

O livro *A História de um peregrino russo* apresenta uma possível resposta, posta na boca de um *staretz*, que orienta recitar esta oração 3.000 vezes por dia. Nos dois primeiros dias o peregrino achou muito difícil, mas depois tudo ficou mais fácil. Mais surpreendente ainda, depois destes dois primeiros dias, foi se habituando de uma tal maneira que quando não estava recitando esta oração sentia necessidade de retomar a oração. Depois de algum tempo, o peregrino recebeu outra orientação do *staretz*: deveria recitar a oração de Jesus 6.000 vezes por dia. E, finalmente, em uma terceira orientação, 12 mil vezes. Estas numerosas repetições acompa-

nam a pessoa da vigília ao sono. Assim, mesmo durante a noite, quando os lábios não se movem, a oração continua a repercutir na pessoa. Essa experiência cria certo sentimento de felicidade, mas ainda não é a oração incessante. É preciso dar mais um passo: fazer a oração passar dos lábios e da língua ao coração. Fazer coincidir cada batimento cardíaco com a oração. Na primeira batida vai dizer ou pensar *Senhor*, na segunda pensar *Jesus*, na terceira, *Cristo*, na quarta, *tem piedade*, na quinta, *de mim*. Este exercício deve ser repetido muitas vezes (*Ibid.*, p. 188).

O método do peregrino é descrito de maneira precisa: para poder expressar-se, a oração vocal usa a palavra como símbolo, mas esta palavra pode ser substituída por um gesto associado a um pensamento. Este é o caso da oração vinculada aos batimentos cardíacos e à respiração, que passa a ser intrinsecamente unida à vida. Esta é a compreensão de oração que apresenta o peregrino. Nela ele descobre a felicidade e a solução para seus problemas.

Diante das muitas formas de orações existentes no Oriente cristão, podemos formular a seguinte pergunta: qual o papel que a oração de Jesus desempenha? Segundo Teófanos, o Recluso, a oração de Jesus pode ser considerada como um complemento: ela não substitui as outras orações, ainda que seja muito adequada em diversas situações, como em casos de doença, de cansaço... Ainda mais, esta oração pode ser uma boa substituta daquelas orações cujo sentido não é claro e que acabam não tocando o coração.

No passado, quando existia um sem número de monges que não sabiam ler e que não podiam recitar os salmos, este modo de oração se apresentava como solução adequada para ajudá-los a rezar. Assim como a prática da recitação do rosário no Ocidente, Giuseppe de Volokolamsk prescreve a oração de Jesus para os monges, no caminho da igreja para o refeitório, já que neste momento não podiam recitar os salmos.

Por fim, é interessante observar que, segundo *Sluzebnik*, publicado em Roma no ano de 1942, foram estabelecidos critérios para uma possível substituição das orações pela oração de Jesus. Está previsto que se pode substituir as Vésperas e o Ofício de Leituras cada um por 100 orações de Jesus e 25 metanie (melinações); é possível também substituir as Completas por 25 orações de Jesus e 12 metanie e as Laudes por 300 orações de Jesus e 50 metanie (cf. *Ibid.*, p. 414-421).

Conclusão

A oração na tradição do Oriente cristão representa um campo muito vasto, mas geralmente está composta de duas partes. A primeira parte tratou do

clima de oração; a segunda parte apresentou a forma concreta de oração. No Oriente cristão, a oração de Jesus tem o seu papel particular.

Na primeira parte deste estudo, foi necessário demonstrar certos aspectos do clima de oração, com base na prática *hesychasta*, pois existem expressões intimamente ligadas ao hesicismo (*amerimnia*, *nepsis* e *prosochè*) que descrevem precisamente essa atmosfera. Trata-se da arte de cultivar o coração (*amerimnia*), que permanece imperturbável aos ataques externos. Para isso, é preciso desenvolver a arte de guardar o coração (*nepsis*). Por fim, o coração cultivado e guardado torna-se capaz de ser atento (*prosochè*).

A segunda parte deste estudo apresentou a forma concreta de oração que consiste em uma simples frase de súplica *ó Senhor Jesus Cristo, Filho de Deus, tem misericórdia de mim, pecador*. Esta frase depende da força que vem do nome de Jesus. Esta prática foi ilustrada a partir do exemplo dado pelo livro *Historia de um peregrino russo*. Tratou-se também da dimensão psicossomática da oração incessante, que deixa claro a importância do corpo humano na oração.

Se é verdade que a necessidade de rezar existe em todas as pessoas, é também verdade que cada um tem sua própria maneira de rezar. Portanto, vemos que os modos de rezar são equivalentes ao número das pessoas que rezam. A oração de Jesus também teve uma grande influência no Ocidente cristão e, sem dúvida, ainda pode ser usada por aqueles cristãos que desejam aprofundar a sua vida de oração.

Referências bibliográficas

- BASILIO DI CESAREA. *Opere Ascetiche*. Torino, 1980.
- BRJANČANINOV, I. *On the Prayer of Jesus*. London, 1965.
- CLIMACO, G. *La scala del paradiso*. Milano, 2007.
- CRISOSTOMO, G. *Le catechesi battesimali*. Milano, 1998.
- Di VALAMO, C. *L'arte della preghiera*. Torino, 1980.
- EMILIANOS DEL MONTE ATHOS. *Catechesi della preghiera del Cuore*. Roma, 2013.
- EUSEBIO DI CESAREA. *Dimostrazione evangelica*. Milano, 2000.
- MELONI, P. *Il profumo dell'immortalità*. Roma, 1975.
- ORIGENE. *La preghiera*. Roma, 1997.
- PONTICO, E. *Gli otto spiriti della malvagità*. Roma, 2010.

PONTICO, E. *Trattato pratico*. Magnano, 2008.

Racconti di un pellegrino russo. Roma, 2004.

ŠPIDLIK, T. *Il Monachesimo*. Roma, 2007.

ŠPIDLIK, T. *La preghiera secondo la tradizione dell'Oriente cristiano*. Roma, 2008.

MORTARI, L. (Org.). *Vita e detti dei Padri del deserto 1,2*. Roma, 1975.

Peter Dufka: Doutor em Teologia pela Pontifícia Universidade Gregoriana. Professor no Pontifício Instituto Oriental, Roma.

Endereço: Piazza Santa Maria Maggiore, 7
00185 Roma – Itália
dufkap@gmail.com