



Oração como caminho de união com Deus

Prayer as a path to union with God

*Tiago de Fraga Gomes**

PUCRS

*Jackson William Fischoder dos Santos***

PUCRS

Aceito em: 11/03/2025. Recebido em: 02/12/2025.

Resumo: O presente artigo explora a espiritualidade dos Padres do Deserto e a tradição do hesicasmo, compreendidos como caminhos de união com Deus por meio da oração contínua, do silêncio interior e da purificação do coração. Os Padres do Deserto entendem a oração como atitude constante de presença diante de Deus, não limitada a momentos específicos. A prática da “oração do coração” visa alcançar um estado de comunhão interior com o Mistério divino, mesmo em meio às atividades cotidianas e ao silêncio. Um dos principais exemplos dessa prática é a oração de Jesus: “Senhor Jesus Cristo, Filho de Deus, tem piedade de mim, pecador”, repetida incessantemente para silenciar a mente e abrir o coração à presença divina. Essa espiritualidade inspirou, séculos mais tarde, a tradição hesicasta, que floresceu no monaquismo ortodoxo oriental. Para o hesicasta, o recolhimento interior e o silêncio são essenciais para escutar a presença divina que habita no mais íntimo do ser. Esta pesquisa, de cunho teórico-bibliográfico, visa atualizar e divulgar a rica herança contemplativa do cristianismo oriental. A pesquisa parte do estudo de textos patrísticos – especialmente de Padres do Deserto e de representantes da tradição hesicasta –, dialogando com intérpretes modernos como Jean-

* Pós-Doutor em Teologia pela Pontifícia Universidade Católica do Rio de Janeiro (PUC-Rio), Rio de Janeiro (2023). Doutor em Teologia pela Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul (PUCRS), Porto Alegre (2020), com estágio doutoral pela Ruhr-Universität Bochum (RUB, Bochum, Alemanha). Coordenador do Programa de Pós-Graduação em Teologia da Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul (PUCRS), Porto Alegre. Editor da Revista Teocomunicação da PUCRS. Secretário-Geral da Associação Nacional de Pós-Graduação e Pesquisa em Teologia e Ciências da Religião (ANPTECRE).

E-mail: tiago.gomes@pucrs.br.

** Mestrando em Teologia na Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul (PUCRS).

E-mail: Jackson.Santos@edu.pucrs.br.



-Yves Leloup, Hilarion Alfeyev e Kallistos Ware. A abordagem teórica visa compreender, descrever e atualizar o sentido da oração como experiência de união com Deus, privilegiando a hermenêutica espiritual e teológica das práticas contemplativas. O objetivo geral da presente pesquisa consiste em apresentar e aprofundar a espiritualidade da oração contínua como caminho de união com Deus, à luz da tradição dos Padres do Deserto e do hesicasmo, demonstrando sua relevância teológica, antropológica e pastoral para o cristianismo contemporâneo. Como objetivos específicos, pretende-se: examinar os fundamentos espirituais e teológicos da oração segundo os Padres do Deserto, compreendendo a “oração do coração” como atitude permanente de presença diante de Deus; investigar alguns dos elementos da tradição hesicasta – silêncio (hesychía), vigilância (népsis), repetição da oração e integração corpo-espírito – como método de purificação e de comunhão com o Mistério divino; analisar o simbolismo e a função espiritual da Oração de Jesus como expressão trinitária e prática de unificação interior; evidenciar os frutos espirituais dessa oração na vida cristã, como interiorização da fé, tranquilidade do coração, discernimento, caridade e transformação existencial; atualizar a pertinência da espiritualidade hesicasta frente às buscas contemporâneas por interioridade, sentido e reconciliação entre corpo e espírito. Ao contrário da ideia de alienação do mundo, a via contemplativa, ao unir o ser humano a Deus, desperta nele maior sensibilidade pelo sofrimento alheio e pela Criação. O artigo propõe uma redescoberta dessa tradição como resposta às buscas espirituais contemporâneas, oferecendo ao discípulo de Cristo um caminho concreto de interiorização, oração e união com Deus.

Palavras-chave: *Oração; contemplação; padres do deserto; hesicasmo; espiritualidade cristã.*

Abstract: *This article explores the spirituality of the Desert Fathers and the tradition of Hesychasm, understood as paths to union with God through continuous prayer, inner silence, and purification of the heart. The Desert Fathers understand prayer as a constant attitude of presence before God, not limited to specific moments. The practice of “prayer of the heart” aims to achieve a state of inner communion with the divine Mystery, even amidst daily activities and silence. One of the main examples of this practice is the prayer of Jesus: “Lord Jesus Christ, Son of God, have mercy on me, a sinner”, repeated incessantly to silence the mind and open the heart to the divine presence. This spirituality inspired, centuries later, the Hesychast tradition, which flourished in Eastern Orthodox monasticism. For the Hesychast, inner recollection and silence are essential to listening to the divine presence that dwells in the innermost being. This theoretical-bibliographical research aims to update and disseminate the rich contemplative heritage of Eastern Christianity. This research stems from the study of patristic texts – especially those of the Desert Fathers and representatives of the Hesychast tradition – engaging in dialogue with modern interpreters such as Jean-Yves Leloup, Hilarion Alfeyev, and Kallistos Ware. The theoretical approach aims to understand, describe, and update the meaning of prayer as an experience of union with God, privileging the spiritual and theological hermeneutics of contemplative practices. The general objective of this research is to present and deepen the spirituality of continuous prayer*



as a path to union with God, in light of the tradition of the Desert Fathers and Hesychasm, demonstrating its theological, anthropological, and pastoral relevance for contemporary Christianity. Specific objectives include: examining the spiritual and theological foundations of prayer according to the Desert Fathers, understanding “prayer of the heart” as a permanent attitude of presence before God; investigating some elements of the Hesychast tradition – silence (hesychía), vigilance (népsis), repetition of prayer, and body-spirit integration – as a method of purification and communion with the divine Mystery; This article analyzes the symbolism and spiritual function of the Jesus Prayer as a Trinitarian expression and practice of inner unification; highlights the spiritual fruits of this prayer in Christian life, such as internalization of faith, tranquility of heart, discernment, charity, and existential transformation; and updates the relevance of Hesychast spirituality in the face of contemporary searches for interiority, meaning, and reconciliation between body and spirit. Contrary to the idea of alienation from the world, the contemplative path, by uniting the human being with God, awakens in him a greater sensitivity to the suffering of others and to Creation. The article proposes a rediscovery of this tradition as a response to contemporary spiritual searches, offering the disciple of Christ a concrete path of internalization, prayer, and union with God.

Keywords: *Prayer; contemplation; desert fathers; hesychasm; christian spirituality.*

Introdução

A oração ocupa um lugar central na vida cristã, sendo um caminho privilegiado de união com Deus. A tradição cristã convida a orar continuamente (1Ts 5,17; Fl 4,6), como expressão de confiança e entrega ao projeto de Deus. A oração não é apenas um ato devocional isolado, mas uma atitude permanente de abertura ao Espírito Santo, que guia e fortalece o cristão em sua caminhada. Jesus Cristo, modelo por excelência da vida cristã, frequentemente se retirava para rezar (Lc 5,16), ensinando com palavras e gestos a importância do diálogo contínuo com o Pai. A prática oração não é apenas um recurso em tempos de necessidade, mas integra um estilo de vida que molda o coração do crente, desenvolvendo a fé, a esperança e o amor. Pode-se dizer que a oração é instrumento de transformação pessoal e comunitária. Por meio da oração, o cristão busca se unir à vontade de Deus, intercede pelos outros e encontra forças para viver os ensinamentos evangélicos. A vida cristã sem oração torna-se superficial, pois é na intimidade com Deus que se encontra a fonte da verdadeira vida espiritual.

Os Padres do Deserto – monges e eremitas cristãos dos sécs. III a V, especialmente no Egito, Palestina e Síria – concebem a **oração**



como o principal caminho de união com Deus, e sua prática espiritual centra-se na busca da comunhão interior com o Mistério. Os Padres do Deserto não entendem a oração como algo pontual, mas como um estado contínuo de presença diante de Deus. Para eles, é preciso buscar a **oração contínua**, conhecida como *oração do coração*, em que a alma permanece unida a Deus mesmo no silêncio e nas atividades simples. Um exemplo de oração praticada pelos Padres do Deserto é a prática da *oração de Jesus*: “Senhor Jesus Cristo, Filho de Deus, tem piedade de mim, pecador”. Esta oração curta, repetida incessantemente, visa silenciar a mente e abrir o coração à presença divina. Os Padres do Deserto retiravam-se do mundo para o **silêncio** (*hesychia*), por entenderem que o ruído exterior e interior impede o encontro com Deus. A oração brota do **coração purificado** e da mente silenciosa. A solidão é compreendida por eles como isolamento, mas como espaço de encontro com Deus e consigo mesmo.¹

A oração, para os Padres do Deserto, é lugar de **combate espiritual**: contra distrações, pensamentos impuros (*logismoi*) e tentações. O objetivo consiste em alcançar a *apatheia*, isto é, um estado de liberdade interior e paz, onde o coração está totalmente voltado para Deus. Para os Padres do Deserto, a verdadeira oração não precisa de muitas palavras (Mt 6,7-8), mas de **sinceridade e humildade**. Os Padres do Deserto compreendem que não é necessário usar muitas palavras na oração. A oração constante transforma o coração, tornando-o **habitação de Deus**. Esse processo é lento, exige paciência e perseverança, mas conduz à **deificação** (*theosis*) – participação na vida divina. Na espiritualidade dos Padres do Deserto, **a oração é o caminho por excelência para a união com Deus**. Ela não é só prática, mas modo de vida – uma entrega radical ao amor divino que habita no silêncio, na humildade e na presença constante do coração voltado a Deus.

Essa experiência de oração é seguida pelo hesicasmo, uma tradição espiritual profundamente enraizada na espiritualidade oriental cristã, especialmente no **monaquismo ortodoxo bizantino**, que floresceu entre os sécs. X e XIV, mas cujas raízes remontam aos **Padres do Deserto**. O termo vem da palavra grega *hesychia* (ἡσυχία), que significa **silêncio**,

¹ Baronto e Lima (2014) apresentam a oração cristã como um encontro transformador com Jesus Cristo, fundamentado na Sagrada Escritura, na Tradição e na vida da Igreja. Os autores entendem a oração como dimensão essencial da espiritualidade cristã, propondo caminhos concretos para cultivar a intimidade com Deus por meio da oração pessoal, comunitária e litúrgica, integrando fé e vida.



quietude, repouso interior. Na perspectiva do hesicasmo, a **oração é um meio privilegiado para alcançar a união com Deus.** O hesicasmo propõe a busca da **paz interior** como condição para a oração verdadeira. O silêncio externo e interno é condição de possibilidade **para escutar a presença de Deus** que habita no mais íntimo do ser. O hesicasta busca recolher-se, retirar-se do mundo (sem desprezá-lo), para cultivar a oração no **coração pacificado.** O eixo da prática hesicasta é a repetição de uma oração curta, recitada com atenção, ritmo e respiração, até se tornar uma **oração espontânea.** Através da oração constante e do recolhimento interior, o hesicasta busca **purificar o interior.** Na maturidade da vida hesicasta, a oração conduz à **experiência da Luz Incrriada,** que é a **presença real e luminosa de Deus,** como relatada por São Gregório Palamás. Essa luz é semelhante à que os discípulos contemplaram na Transfiguração de Jesus no Tabor.

A oração é o caminho pelo qual o ser humano é **divinizado,** não por natureza, mas por participação na vida divina, mediante a graça. O hesicasmo enfatiza a necessidade de um **guia espiritual experiente,** pois a oração profunda pode trazer riscos de ilusões espirituais (*prelest*). Também se destaca a prática da **vigilância (népsis),** que consiste em atenção contínua aos movimentos da alma e dos pensamentos. Apresentando a via do hesicasmo, a presente pesquisa pretende se deter em uma tradição cristã que foi o meio pelo qual muitos irmãos e irmãs acolheram na carne a ação do Espírito Santo.

Podem-se perguntar inicialmente: o que é ser cristão? Para responder a essa pergunta, não é suficiente uma simples afirmação conceitual, mas uma indicação que faça referência evocativa a uma experiência pessoal do mistério da fé. Ser cristão é seguir Cristo, viver como o Filho, que na unção do Espírito Santo, realizou sua missão voltado ao Pai. A dimensão trinitária do mistério da salvação está na base da espiritualidade cristã e hesicasta. Será que eu “desejo ver Deus mais encarnado na humanidade do que descrito no papel dos livros?” (Leloup, 2011, p. 9). Esta indagação que certa vez Jean-Yves Leloup se colocou é questão importantíssima para um discípulo de Cristo. Ainda outra pergunta instigante: é possível ver a Deus? Conforme a *Primeira Carta de João,* não somente ver, mas também *ouvir e tocar,* “pois a vida divina nos foi manifestada” (1Jo 1,1-4). Só pode olhar, ver e ouvir o Cristo, quem dele se aproxima, quem a Ele se une. A história do cristianismo mostra que o objetivo dos místicos é a busca da união com Deus por meio da graça divina. A tradição espiritual hesicasta, original dos mosteiros cristãos



orientais² da Palestina, e muito praticada até hoje, é um dos caminhos para se buscar a união com Deus. A *hesychia* cria as condições para que o coração se prepare para receber o Espírito Santo. Depois de preparar o terreno do coração, é necessário ao orante invocar o Nome do Deus da salvação. Mesmo que se diga a oração em voz alta, é preciso prestar atenção e recitar a oração no ritmo da respiração e então esperar, com esperança, a graça de Deus.

A pertinência deste estudo se justifica, em parte, pela indagação de todo aquele que procura seguir a Cristo: “O que devo fazer para entrar na vida eterna?”. O discípulo sabe “o que quer”, mas, geralmente, não sabe “como realizar”. Por isso, utiliza-se nesta pesquisa uma bibliografia que pode oferecer pistas para iniciar e dar continuidade ao discipulado de Cristo. Podemos recordar a indagação do *Peregrino Russo*, que na sua busca por Deus procurava um método de oração. O que peregrino pedia, no fundo, não era mais um discurso sobre a oração ou a meditação, mas uma “iniciação” que lhe permitisse vivê-las e conhecê-las interiormente, por experiência e não por ter ouvido dizer (Relatos [...], 2013, p. 10).

Em geral, pensa-se hoje em dia que a via contemplativa para a união com Deus é um tipo de *fuga mundi*, que seja uma alienação da realidade. Contudo, não é o que se verifica na grande maioria dos casos. Geralmente, pessoas devotadas a Deus de todo o coração apresentam traços de humanidade e sensibilidade com a dor alheia muito profundos. De modo algum é sensato buscar a Deus para fugir das pessoas, pelo contrário, o encontro com Deus também motiva a gerar amor aos seres humanos e à Criação. Os cristãos contemplativos sabem que a separação do mundo serve para melhor se inserir nele e na vida eclesial, este aspecto foi suficientemente destacado em diversos textos dos Santos Padres.

A presente pesquisa, de cunho teórico-bibliográfico, visa apresentar uma prática cristã, onde os seus elementos são abordados separadamente para fins metodológicos. Tem-se em vista que a fé cristã, sendo tão antiga, na medida em que se atualiza, numa atitude de *aggiornamento*, permanece tão nova e eloquente para todas as gerações. Ainda que o cristianismo não tenha como objetivo dar todas as respostas às inquietudes da investigação humana, contudo, “revela uma nova realidade, tão superior a todas as outras que nos rodeiam na vida terrena, que, uma vez

² Entende-se aqui por orientais aquelas comunidades cristãs que pertencem aos ritos diferentes do rito romano, estes estando ou não em comunhão com o Romano Pontífice.



encontrada, o homem é capaz de esquecer de todas as suas angústias e dúvidas” (Alfeyev, 2018, p. 15).

O presente artigo se justifica pela intenção de tornar mais conhecido o monasticismo cristão, por meio do qual a cultura e o saber foram preservados ao longo de muitos séculos dos diversos barbarismos que solaparam as civilizações. Somado a esta intenção, também motiva esta pesquisa a percepção, no contexto hodierno, de pessoas, que hoje em dia, procuram refugiar-se do frenesi das grandes cidades nas salas de meditação, de yoga, e outras práticas “orientais”. Tais práticas acabam também por atrair muitos batizados, fazendo-os abandonar a fé cristã por falta do conhecimento da própria religião. Cabe trazer à luz a grande riqueza contemplativa do cristianismo que é pouco conhecida em muitos ambientes eclesiais e acadêmicos. O movimento de argumentação do presente artigo parte da abordagem do hesicasmo como oração de todos os sentidos da corporeidade humana, a fim de passar pelos “fios” da oração de Jesus, e prosseguir explorando os frutos da oração no caminho do Peregrino.

1 Hesicasmo como oração de todos os sentidos da corporeidade humana

O hesicasmo constitui uma via de oração profundamente enraizada na integração da corporeidade humana. Longe de se restringir a um exercício puramente intelectual ou exclusivamente interior, o método hesicasta abrange todos os sentidos do corpo como meios de participação na oração e na busca da união com Deus. A tradição hesicasta, que floresceu especialmente no contexto do monaquismo bizantino e do Monte Athos, compreende a pessoa humana em sua totalidade, valorizando a dimensão somática como instrumento de ascese, purificação e abertura ao Mistério divino.

No cerne da oração hesicasta encontra-se a repetição contínua da invocação do Nome de Jesus, frequentemente acompanhada de técnicas específicas de respiração, posturas corporais e concentração mental. Tal prática não é meramente mecânica ou mágica, mas propõe a harmonização entre o corpo, a mente e o espírito. Nesse sentido, a respiração torna-se símbolo da vida espiritual, sincronizando-se com a súplica e transformando cada inspiração e expiração em expressão da presença de Deus. O corpo, nesse processo, não é negado ou reprimido, mas disciplinado e transfigurado, tornando-se templo da presença divina.



Os sentidos do corpo não são abandonados na busca hesicasta pelo recolhimento, mas reeducados. A visão é conduzida para o interior, evitando o olhar disperso que se perde na multiplicidade das formas exteriores; a audição é treinada para escutar o silêncio, condição indispensável para perceber a voz suave do Espírito; o tato se recolhe, evitando movimentos desnecessários, e se volta à quietude como expressão de vigilância espiritual. Até mesmo o olfato e o paladar, frequentemente marginalizados na teologia espiritual, são simbolicamente purificados na medida em que o orante se abstém dos excessos e busca uma sobriedade que favorece a vigilância do coração. Desse modo, os sentidos são reintegrados na oração como meios de atenção e presença, não mais como canais de dispersão.

O hesicasmo, portanto, propõe um itinerário que não aliena a corporeidade, mas a eleva. A corporeidade, em sua dimensão sensível, torna-se caminho de concentração e instrumento de graça. Essa teologia do corpo na oração hesicasta remete à convicção cristã de que a Encarnação do Verbo santificou não apenas a alma humana, mas também o corpo, tornando-o partícipe da vida divina. O orante hesicasta, ao unir respiração, palavra e atenção, realiza uma liturgia interior na qual o corpo inteiro participa do louvor e da súplica. A vigilância sobre os sentidos se configura não como repressão, mas como conversão: um redirecionamento do desejo e da percepção para o centro da presença divina.

Essa integração da corporeidade na oração hesicasta responde também a uma crise antropológica contemporânea, em que o corpo é frequentemente reduzido a objeto de consumo ou instrumento de desempenho. O hesicasmo propõe, em contraposição, uma corporeidade habitada, reconciliada, pacificada: uma corporeidade orante. Nesse caminho, os sentidos, longe de serem fonte de alienação, tornam-se portas de entrada para o sagrado, quando educados pela ascese e iluminados pela graça. A oração, nesse sentido, deixa de ser atividade da mente isolada e torna-se ato pleno da pessoa inteira: corpo, alma e espírito unificados no silêncio amoroso diante de Deus.

O hesicasmo revela-se como um caminho espiritual que valoriza a corporeidade como espaço de manifestação do Mistério. Trata-se de uma pedagogia da interioridade que, sem dualismos, permite que todo o ser humano participe do louvor a Deus. A oração de todos os sentidos torna-se, assim, um modo de viver a presença divina não apenas no interior da alma, mas também nos ritmos do corpo, nos gestos discretos da respiração e no silêncio habitado pela invocação incessante do Nome. A



oração hesicasta não é um modo de oração reservada aos especialistas. Os mestres do hesicasmismo oferecem o ensinamento sobre a oração não apenas aos novos monges que participam no mesmo modo de vida cristã, mas a todos que chegam e solicitam uma direção espiritual. É possível afirmar que todos que rezam com esperança, conseguem, seguindo as indicações dos santos, obter algum benefício desta espiritualidade:

Essa prática permanece viva na Igreja Ortodoxa até os dias de hoje, não apenas nos mosteiros, mas também entre os fiéis. São João Climaco do século VIII, São Gregório Palamas e os hesicastas do século XIV, São Nicodemos Agiorita do século XVIII, São Serafim de Sarov do século XIX. São Silvano do Monte Athos do século XX – todos eles ensinavam a oração de Jesus (Alfeyev, 2018, p. 246).

Na oração hesicasta aprende-se a rezar com todos os sentidos da corporeidade humana. O autor Jean-Yves Leloup apresenta o ensinamento sobre a oração do *staretz* de Serafim do Monte Athos a um jovem europeu que foi visitá-lo em uma peregrinação. A primeira coisa que o monge Serafim fazia ao acolher alguém era buscar perceber o “nível de *encarnação* do Espírito Santo” nela. Para Serafim, a santidade tem relação direta com a presença do Espírito de Deus em toda a pessoa. De modo que a um dizia: “em ti, Ele [o Espírito Santo] chegou até o queixo, apenas”, e a outro informava: “em ti Ele nem entrou”; assim dava a conhecer aquilo que ele podia perceber somente ao observar alguém por alguns minutos (Leloup, 2011, p. 12).

Serafim ensina como começar a meditar, dá indicações práticas. Primeiramente, manda observar a montanha do Monte Athos e com ela aprender sobre como manter a estabilidade do corpo; em seguida aponta para a necessidade de observar uma flor a fim de perceber a necessidade de vivermos voltados para a luz, bem como, aprender a florescer e fenecer no tempo certo; em seguida, o oceano serve de lição para indicar que se é um *com a* multidão e um *em meio* à multidão; finalmente, indica para a redescoberta da respiração, do ritmo do sopro que anima o corpo e que esta sensibilidade ajuda a invocar a misericórdia de Deus. Depois destes ensinamentos propedêuticos, Serafim ensina a rezar. Assim afirma Leloup, citando o encontro entre Serafim e o jovem:

Depois de aprender as bases, o enraizamento, a orientação positiva para a luz, a respiração pacífica dos oceanos, o canto interior, o jovem era então convidado a um despertar do coração. “Eis que, de repente, você é alguém”. O próprio do coração é, de fato, personalizar tudo que vive



e respira, dar-lhe um nome, chamá-lo de “meu Deus, meu Criador” e andar em sua Presença (Leloup, 2011, p. 23).

Na medida em que o jovem peregrino aprende a orar como pessoa, na sua integralidade, toma como base, a experiência do pai dos crentes, Abraão, e com ele percebe que precisa manter contato com a *presença* de Deus; praticar a hospitalidade; ser um intercessor do povo; reconhecer que tudo é de Deus e a Ele tudo se deve oferecer em *sacrifício*, pois Deus é providente. Para então, livremente fazer a adesão, com a inteligência e o coração, pela fé, àquele que é, o Eterno. Finalmente, o monge mostra ao jovem o modo de orar como Jesus; com Jesus, o jovem aprende a chamar a Deus de pai, *Abba*.

Desta iniciação recebida pelo jovem europeu, pode-se reafirmar a importância da atenção ao corpo em sua postura, bem como, ao que se reza na *Oração de Jesus*. Parece importante informar, a fim de melhor situar o hesicasmo entre os métodos de oração cristã, que diferentemente do método inaciano, por exemplo, a oração do Nome de Jesus é uma prece fundamentalmente invocativa, na qual o “objeto” da contemplação é o Cristo em seu mistério de comunhão com a vida da Trindade. Por isso, afirma Serafim, que a apresentação de imagens ou comparações poderiam dificultar a oração daquele jovem:

É por isso que prefiro não dizer nada, não usar nenhuma imagem e esperar que o Espírito Santo faça brotar em você os sentimentos e o conhecimento de Cristo Jesus, e que este “abba” não venha só dos lábios, mas do fundo do coração. Quando chegar este dia, você começará a compreender o que é a oração e a meditação dos hesicastas (Leloup, 2011, p. 27).

A oração de Jesus se baseia na salvação oferecida por Deus em Cristo. A relação dos seres humanos com Deus se dá por meio da participação da vida divina por meio da graça, ou, como preferem os hesicastas, da *energia divina*, como descreveu Hilarion Alfeyev:

Embora a oração de Jesus seja direcionada a Cristo, ela é trinitária, pois Cristo é chamado nela de Filho de Deus, ou seja, de Filho de Deus Pai, e “ninguém pode dizer que Jesus é o Senhor; senão pelo Espírito Santo” (1Cor 12,3). A essência, a natureza, a vontade, a ação de todas as Pessoas da Santíssima Trindade é una, e por isso, quando invocamos Cristo, invocamos também o Pai e o Espírito, pois onde Cristo esteja presente, o Pai e o Espírito estão presentes também (Alfeyev, 2018, p. 247-248).



A invocação fundamental da oração de Jesus é pela misericórdia de Deus, como veremos mais especificamente no próximo tópico. A oração de Jesus diz em uma de suas formas comuns: “Senhor Jesus Cristo, Filho de Deus, tende misericórdia de mim, pecador”. Existem algumas variações que não interferem na essência do que se pede. A seguir, apresenta-se a forma que são Gregório, o sinaíta, ensinou a um discípulo:

Desde a manhã, senta-te num banco baixo, faz recuar da razão para o coração o teu espírito; conserva-o ali, enquanto, penosamente curvado, com dor intensa no peito, nos ombros e na nuca, clamarás com perseverança em teu espírito ou em tua alma: “Senhor Jesus Cristo, tende piedade de mim!”. Depois, transportarás teu espírito para a segunda metade, dizendo: “Filho de Deus, tende piedade de mim!”. Repete essa metade muitas vezes e toma cuidado para não mudar muitas vezes, por indolência, pois as plantas transplantadas em demasia não pegam mais (Pequena [...], 2017, p. 164).

Em seguida, deseja-se elencar mais alguns tópicos básicos sobre a oração de Jesus com o intuito de reforçar alguns elementos já afirmados no presente texto, os quais, a seguir, se pretende apresentar de modo mais sistemático, começando pelos “fios” da oração de Jesus.

2 “Fios” da oração de Jesus

A tradição espiritual do cristianismo oriental, especialmente no âmbito da mística hesicasta, reconhece na oração de Jesus um instrumento privilegiado de unificação interior e de acesso à presença divina. A oração de Jesus é, ao mesmo tempo, súplica, confissão, invocação e entrega. A oração de Jesus é breve e concisa. A partir desta oração pode-se apresentar, como fez o bispo Kallistos Ware, “fios” que perpassam a oração e a ela se combinam (2017, p. 5). Chamá-la de “fios” da oração de Jesus é reconhecer que, como em uma tapeçaria espiritual, ela entrelaça diversas dimensões da existência humana e as reconduz ao centro da comunhão com Deus. Cada fio representa um aspecto do ser orante: o nome divino, a condição humana, a esperança na misericórdia e a busca da conversão. Tais fios não estão dissociados, mas se entrelaçam continuamente na alma daquele que, com constância, fidelidade e humildade, se entrega à repetição dessa invocação.

O primeiro fio é o nome de Jesus, núcleo e fonte da oração. A tradição bíblica e patrística confere ao nome um valor sacramental:



pronunciá-lo com fé é invocar a própria presença da Pessoa. No nome de Jesus habita a potência do Verbo encarnado, que salva, cura e reconcilia. Por isso, o início da oração – “Senhor Jesus Cristo” – não é apenas uma designação, mas uma declaração de fé na soberania, na encarnação e na missão redentora do Filho de Deus. O segundo fio é a filiação divina – “Filho de Deus” –, que situa Jesus no seio da Trindade e recorda que a oração cristã é sempre trinitária, mesmo quando dirigida explicitamente ao Verbo. Ao pronunciar esse título, o orante confessa a fé no mistério da salvação e no poder daquele que foi enviado pelo Pai para restaurar a humanidade.

O terceiro fio da oração é o apelo à misericórdia: “tem piedade de mim”. Aqui se inscreve na dimensão penitencial e existencial da súplica. A consciência da própria fragilidade, da condição de pecador, não conduz ao desespero, mas à esperança na compaixão divina. Este fio é fundamental, pois impede que a oração se transforme em fórmula vazia ou mera técnica de meditação. A súplica pela misericórdia reconhece a dependência radical do ser humano em relação a Deus e expressa a confiança em sua benevolência. O quarto fio é a confissão da condição humana: “pecador”. Longe de ser uma autodepreciação, essa afirmação é uma atitude de humildade diante do Absoluto. O orante não se esconde, não se justifica, mas se apresenta como é, em verdade e pobreza espiritual, diante daquele que tudo vê e tudo perdoa.

O pedido de clamor por misericórdia está presente na liturgia cristã desde os tempos antigos e não denota unicamente um sentido penitencial. A palavra *eleison* certamente envolve o pedido de perdão, todavia, o significado mais profundo é o do amor de Deus que é derramado em nosso ser para nos curar e restaurar tornando-nos filhos de Deus (Rm 5,5). Embora a compreensão etimológica de alguns Padres ao relacionar *eleison* com *elaion* não seja muito boa, em teologia parece adequada (Ware, 2017, p. 5). A misericórdia de Deus é como *óleo* que unge, purifica, perfuma e prepara para o santo combate. O apelo por misericórdia remete às passagens dos evangelhos em que as pessoas necessitadas de alguma libertação se dirigem a Jesus implorando por cura e intervenção divina. Tal como aparece, por exemplo, na cura do cego (Mc 10,51-52), ou no pedido do oficial romano pela cura de seu servo (Mt 8,6-8; Lc 7,6-7).

Os fios da oração de Jesus, entrelaçados no ritmo da repetição contínua, formam uma trama que sustenta a vida espiritual do orante. A oração de Jesus não é apenas um recurso devocional, mas uma escola de



atenção, de vigilância e de presença. Ela exige a participação de todo o ser: a mente, que se concentra na invocação; o coração, que se inflama de amor e arrependimento; e o corpo, que, através da respiração e da postura, se alinha ao movimento orante. A repetição, longe de ser monótona, revela-se como dinamismo: cada pronunciamento do Nome é uma abertura renovada à graça, uma escuta mais profunda do silêncio de Deus, uma descida ao coração onde habita o Espírito.³ Os “fios” da oração de Jesus costuram o tempo e o espaço da vida cotidiana, inserindo o orante em um estado de oração contínua. Essa prática se desdobra para além dos momentos formais de recolhimento, tornando-se respiração espiritual que acompanha o trabalho, o repouso, os relacionamentos e os conflitos. A oração transforma, assim, a existência ordinária em lugar teofânico, onde Deus se revela na simplicidade e na fidelidade da invocação. O Nome, repetido com fé, purifica a mente, pacifica os afetos e conduz à *hesychia*, estado de quietude interior tão caro à tradição hesicasta. Os “fios” da oração de Jesus não são elementos isolados, mas aspectos de uma unidade viva, que conduz o ser humano ao centro de si mesmo e ao coração de Deus. Por meio dessa invocação humilde e perseverante, o orante percorre um caminho de descida e ascensão, de *kenosis* e glorificação, sendo transformado gradualmente pela graça que opera no silêncio da repetição. A oração de Jesus, simples na forma e profunda no conteúdo, revela-se como um instrumento eficaz de purificação, de comunhão e de transfiguração do ser humano à imagem do Verbo encarnado.

2.1 Disciplina da repetição

A disciplina da repetição, no contexto da vida espiritual e da oração cristã, apresenta-se como um caminho de aprofundamento e transformação interior. Longe de ser mero hábito mecânico ou prática estéril, a repetição, quando assumida com consciência e liberdade, constitui um método de integração do ser, de superação da dispersão psíquica e de acesso ao centro mais profundo da pessoa. Na tradição da espiritualidade cristã, sobretudo na experiência monástica e hesicasta, a repetição contínua de fórmulas de oração – como a invocação do Nome de Jesus – não tem por finalidade o automatismo, mas a conformação progressiva da alma ao mistério que

³ Nouwen (1999) propõe a oração como expressão do relacionamento íntimo com Deus, compreendendo-a como escuta, silêncio e abertura ao Mistério divino; destaca a importância da interioridade, da fidelidade e da simplicidade na vida orante, abordando a oração como caminho de transformação pessoal e comunhão com Deus.



ela pronuncia. A repetição atua sobre a consciência de modo gradual e orgânico. Ela rompe com a lógica da novidade constante, típica da sensorialidade saturada de estímulos, e inscreve na subjetividade uma dinâmica de estabilidade e escuta. Ao repetir a mesma palavra ou expressão orante, o sujeito é convidado a deslocar-se do plano da superfície – marcado pela dispersão e pela multiplicidade – para uma atenção unificada.

A disciplina da repetição permite que o sentido das palavras vá se aprofundando, até que, por vezes, desapareçam enquanto linguagem discursiva, dando lugar a uma presença silenciosa que transcende o verbal. No hesicasmos, a repetição ritmada da oração de Jesus não visa simplesmente a eficácia técnica ou o relaxamento, mas a unificação do coração e da mente. A disciplina consiste, portanto, em perseverar no exercício, mesmo quando os frutos espirituais não são imediatamente perceptíveis. Trata-se de um processo pedagógico e ascético, no qual a constância abre espaço para a graça agir e purificar as camadas mais profundas da alma. A repetição não é uma fuga da realidade, mas um enfrentamento do próprio interior, que implica combate espiritual e discernimento contínuo.

A dimensão disciplinar da repetição também está ligada à virtude da obediência, compreendida não como subserviência, mas como escuta atenta e disponibilidade à ação divina. O orante aprende a não se guiar pelas emoções passageiras ou pelas oscilações do desejo, mas pela fidelidade ao caminho trilhado. A repetição torna-se, assim, lugar de purificação da vontade, de descentramento do ego e de abertura ao Outro. Por meio dela, a oração passa a habitar o cotidiano, transformando gestos ordinários em manifestações de presença e atenção. A disciplina, nesse contexto, não é uma imposição externa, mas uma disposição interior que sustenta o desejo de comunhão com Deus. A disciplina da repetição revela uma sabedoria sobre os ritmos da alma humana. Diferente da compulsão, que aprisiona, ou da dispersão, que fragmenta, a repetição consciente oferece um eixo em torno do qual o sujeito pode ordenar sua vida interior. Ela educa os afetos, pacifica os pensamentos e modula os desejos. Por essa razão, os Padres do Deserto, bem como os mestres da espiritualidade oriental, insistem na importância da prática contínua, ainda que sem consolação imediata. O valor está na fidelidade ao processo, não nos resultados visíveis. A transformação operada pela repetição é, por essência, lenta, profunda e espiritual.

A disciplina da repetição configura-se como um elemento central na tradição orante cristã, oferecendo um caminho de integração entre



corpo, mente e espírito. Em um tempo marcado pela aceleração, pela dispersão e pela busca incessante de novidades, a repetição, quando vivida como disciplina interior, propõe um retorno à estabilidade, ao silêncio e à escuta. Trata-se de uma via que, longe de alienar, reconcilia o ser humano com seu centro e com o Mistério que o habita. Ao repetir, com constância e humildade, o Nome de Deus, o orante não apenas pronuncia uma fórmula: ele se deixa transformar por ela, tornando-se, pouco a pouco, aquilo que ora. A oração, como observa Hilarion Alfeyev, ocupa um lugar central na vida cristã, de modo que “a oração também é um cânone, que mede o nosso estado espiritual. Se amamos a oração, estamos no caminho de Deus; se não, a nossa vida espiritual possui deficiências” (2018, p. 252). O monge precisa procurar manter sua mente ocupada com as coisas de Deus e permanecer voltado de corpo e alma para Ele, eis o porquê da oração repetida e monológica, para que ele possa praticar a qualquer tempo e lugar, e além disso, possa empreender a busca pela tranquilidade.

2.2 Busca pela tranquilidade

A busca pela tranquilidade constitui uma das mais profundas aspirações da existência humana, sobretudo em contextos marcados por dispersão e inquietação interior. A tranquilidade, compreendida não como mera ausência de perturbações externas, mas como estado de pacificação integral do ser, é valorizada por diversas tradições filosóficas e espirituais como condição necessária para a escuta do sentido e para a comunhão com o Absoluto. No âmbito da espiritualidade cristã, essa busca adquire contornos próprios, articulando-se à noção de paz interior como fruto da presença de Deus na alma e como expressão de uma vida reconciliada com a verdade, o tempo e o próprio ser. A inquietação que caracteriza grande parte da experiência contemporânea decorre, em grande medida, da fragmentação da consciência e da hipertrofia da exterioridade. O sujeito é frequentemente capturado por estímulos sensoriais, exigências de produtividade e fluxos constantes de informação, o que gera um estado crônico de dispersão e ansiedade. Nesse cenário, a tranquilidade aparece como resistência silenciosa. Buscar a tranquilidade não implica a negação do real, mas a criação de um espaço interior a partir do qual é possível responder ao real com liberdade e discernimento.

Na tradição dos Padres do Deserto e, mais particularmente, na espiritualidade hesicasta, a tranquilidade é condição indispensável para



a oração profunda e para o encontro com Deus. Trata-se de uma tranquilidade ativa, que exige disciplina, sobriedade e vigilância. O orante não a recebe passivamente, mas a cultiva com perseverança, por meio do recolhimento dos sentidos, da repetição da oração e do combate aos pensamentos que turvam a clareza interior. A tranquilidade é fruto de um processo de purificação e unificação do coração, que passa pela renúncia à agitação e pela aceitação amorosa do silêncio. O itinerário em direção à tranquilidade comporta uma dimensão ética e relacional. Uma alma pacificada é mais apta a viver a caridade, pois já não reage por impulsos desordenados, mas age a partir de um centro habitado. A tranquilidade espiritual não anula o sofrimento nem a complexidade da vida, mas oferece ao sujeito uma base firme a partir da qual pode acolher os acontecimentos com serenidade e confiança. Assim, ela se distingue da indiferença ou do fechamento egoísta, pois se abre ao outro e ao mundo com um olhar transfigurado pela paz que vem de Deus.

A tranquilidade é dom e tarefa. É dom porque brota da graça divina que visita o coração disponível; é tarefa porque requer ascese, vigilância e constante conversão. A oração contínua, a meditação da Palavra e a prática das virtudes são meios pelos quais essa tranquilidade se sedimenta e se torna estado habitual da alma. Como afirmam os mestres espirituais do Oriente cristão, a alma que alcançou a *hesychia* torna-se templo da Trindade, pois nela cessam os ruídos que impedem a escuta da presença divina. No horizonte existencial contemporâneo, a busca pela tranquilidade se revela como um caminho contracultural, que propõe ao sujeito um deslocamento de eixo: da exterioridade à interioridade, do ruído ao silêncio, da reatividade à contemplação. Essa tranquilidade funda um novo modo de presença no mundo, mais livre, lúcido e compassivo. A tranquilidade autêntica é expressão de uma vida unificada, pacificada e orientada para o Mistério que sustenta todas as coisas.

A *hesychia* é meio e ao mesmo tempo finalidade da oração hesicasta. É uma forma não icônica de oração, não se baseia na atenção a imagens ou símbolos. Volta o intelecto para o coração e ali invoca o Nome de Jesus. É fundamental neste modo de orar que se procure desvencilhar dos pensamentos que distraem. Somente Jesus pode conceder a verdadeira paz que o mundo não tem. Segundo Kallistos Were, a teologia espiritual de matriz ocidental teve autores que se assemelharam em parte aos hesicastas. Were (2017, p. 5) indica o livro de um anônimo do século XIV, *A nuvem do Não-Saber*, e a *A noite escura da alma* de São João da Cruz (séc. XVI) como exemplos.



2.3 Veneração do Santo Nome de Jesus

A veneração do Santo Nome de Jesus constitui uma das práticas espirituais mais antigas e reverenciadas na tradição cristã, enraizada na convicção teológica de que o Nome expressa a realidade da Pessoa divina do Verbo encarnado. Desde os primórdios do cristianismo, invocar o Nome de Jesus é mais do que um ato de devoção: é uma profissão de fé, um meio de comunhão e um caminho de santificação. A Sagrada Escritura atesta a sacralidade desse Nome, como se vê na afirmação paulina de que “ao nome de Jesus todo joelho se dobre, no céu, na terra e debaixo da terra” (Fl 2,10). O Nome é portador da presença, do poder e da missão salvífica de Cristo. Na teologia cristã, especialmente na tradição patrística e mística oriental, o Nome de Jesus é visto como epifania da graça. Pronunciá-lo com fé é tornar-se participante de sua energia divina e, por meio dela, ser purificado, iluminado e unido ao *Logos*. A prática da oração do Nome, que floresceu particularmente no hesicasmo bizantino, baseia-se nessa teologia do Nome como lugar da Presença. A repetição constante é ato teológico que une o orante ao Mistério que pronuncia. O Nome, nesse contexto, é sacramento sonoro: torna presente Aquele que é invocado.

A veneração do Nome de Jesus também encontra respaldo na espiritualidade ocidental, sobretudo a partir da Idade Média, com São Bernardo de Claraval, São Boaventura e, de modo particular, com São Bernardino de Sena. Este último difundiu amplamente a devoção ao Nome, associando-o a práticas públicas de veneração e propondo o monograma “IHS” como símbolo da presença salvífica de Cristo nas realidades humanas. O Nome tornou-se assim objeto de culto e de meditação, não apenas como expressão verbal, mas como realidade contemplada e amada. Tal veneração não se limitava à esfera devocional, mas também tinha implicações éticas e sociais, pois invocar o Nome exigia viver segundo o espírito do Evangelho, configurando-se cada vez mais ao Cristo invocado. No âmbito litúrgico e teológico, a veneração do Nome de Jesus expressa o princípio da centralidade cristológica. Tudo, na economia da salvação, converge para Ele e d’Ele procede: redenção, revelação, missão e glorificação. Invocar o Nome é, portanto, entrar no dinamismo da fé cristã em sua totalidade, reconhecendo em Jesus o único mediador entre Deus e os homens. A veneração se traduz, então, em oração, em louvor, em súplica e, sobretudo, em transformação interior. Aqueles que cultivam a oração do Nome testemunham que, com o tempo, o próprio



oração começa a repetir a invocação sem esforço consciente, como se a alma se nutrisse de Jesus em cada batida.

A veneração e invocação do Santo Nome de Jesus é o aspecto mais decisivo da oração do coração (Ware, 2017, p. 10). Para Alfeyev, “a graça particular da oração de Jesus provém de que ela contém o nome de Jesus” (2018, p. 245). O nome de alguém na mentalidade e cultura semítica designa uma presença ativa. Segundo Leloup, “a invocação do deus por seu nome próprio, em voz alta, era talvez o ato mais solene e o mais grave de todas as religiões arcaicas” (2011, p. 175). Se nota especial reverência ao nome divino no Antigo Testamento. A Lei mosaica proibia que o santo nome de Deus seja profanado. A partir de Novo Testamento, se reserva o respeito ao nome divino, com a diferença que agora se pode, e se deve orar em nome de Jesus, como ele mesmo ordenou: “O que pedirdes ao Pai, em meu nome Ele vos dará. [...] Pedi e recebereis para que vossa alegria seja completa” (Jo 16,23-24). Os apóstolos, ao invocarem o nome de Jesus, operavam os sinais do Reino de Deus, como a expulsão dos demônios e a cura dos enfermos (Mc 16,17-18). A pregação dos apóstolos após a ressurreição e vinda do Espírito Santo é unânime ao afirmar que “não há debaixo do céu, outro nome dado aos homens pelo qual devamos ser salvos” (At 4,12). As primeiras gerações de cristãos, com coragem, dão testemunho do Nome de Cristo, como Santo Inácio de Antioquia (séc. II) que, enquanto era levado ao lugar da execução, invocava ininterruptamente o nome de Cristo, e ao ser questionado pelos guardas, respondeu que esse Nome era escrito em seu coração (Alfeyev, 2018, p. 246). Percebe-se, assim, que a prática da invocação do nome de Jesus para obter a salvação remonta aos inícios da fé cristã. Tendo em vista isso, pretende-se tratar dos frutos da oração na vida das pessoas que alimentam sua oração com os ensinamentos dos hesicastas.

3 Frutos da oração no caminho do Peregrino

A oração, no itinerário espiritual do cristão, configura-se como alimento essencial e instrumento privilegiado de comunhão com Deus. No caminho do peregrino – figura recorrente na tradição cristã para designar a existência humana em sua condição de transitoriedade e busca – a oração ocupa lugar central como força sustentadora, guia interior e fonte de transformação. Tal caminho, marcado por provações, inquietações, desejos e encontros, não é percorrido de maneira autônoma ou meramente racional; ele é trilhado com os joelhos dobrados e o coração



elevado, num diálogo constante com o Mistério que atrai e acompanha o viandante. Os frutos da oração, nesse contexto, não se restringem ao consolo momentâneo, mas manifestam-se em profundos processos de conversão, purificação e conformação à vontade divina.

Um primeiro fruto da oração no caminho do peregrino é a interiorização da fé. A oração não apenas revela a presença de Deus no mais íntimo do ser, mas também educa o coração para reconhecer essa presença nas circunstâncias mais ordinárias da caminhada. Através da oração, o peregrino aprende a discernir os sinais de Deus nos pequenos eventos do cotidiano, vendo sua ação silenciosa mesmo nos desertos da aridez espiritual. O peregrino, exposto às tensões do mundo e às inquietações do próprio coração, encontra na oração um lugar de refúgio e de reconciliação. A oração opera progressivamente, a unificação do ser, disperso por afetos desordenados e pensamentos contraditórios. Tal pacificação permite ao orante caminhar com mais leveza, entregando-se com confiança à Providência divina, mesmo quando os passos se dão na escuridão da fé. A tranquilidade interior, fruto da oração perseverante, torna-se sinal da presença do Espírito que habita e guia o coração crente.

A oração gera no caminho do peregrino o fruto da perseverança. Diante das adversidades que surgem ao longo do percurso – dúvidas, quedas, desânimos, tentações –, a oração atua como âncora firme que impede o naufrágio espiritual. Mesmo quando não se sente imediatamente consolado, o orante aprende a permanecer, a confiar, a seguir invocando o Nome com humildade. Essa perseverança, por sua vez, frutifica em esperança, pois revela a consciência de que Deus está presente mesmo no silêncio e que a fidelidade do ser humano é resposta à fidelidade maior de Deus. A oração cotidiana, ainda que breve e árida, mantém aceso o fio da relação com o Sagrado e sustenta a marcha do peregrino. A oração transforma a percepção do outro e do mundo. O peregrino orante desenvolve aos poucos um olhar compassivo. A intimidade com Deus repercute nas relações humanas, despertando maior empatia, paciência e caridade. O amor recebido na oração é derramado em gestos concretos, tornando o peregrino sinal da misericórdia divina para os que encontra em seu caminho. A oração não fecha o sujeito em si mesmo, mas o abre à solidariedade e ao serviço. Dessa forma, o caminho deixa de ser apenas pessoal e passa a ser também comunitário, eclesial e missionário.

Um fruto elevado da oração é a alegria espiritual, distinta de euforias passageiras ou estados emocionais superficiais. Trata-se de uma



alegria serena, que brota da comunhão com Deus e da certeza de se estar trilhando um caminho com sentido. Essa alegria sustenta o peregrino nos momentos de provação e se manifesta na gratidão que transborda mesmo nas situações difíceis. O orante descobre, pela experiência, que o verdadeiro tesouro não está ao fim do caminho, mas no próprio caminhar com o Senhor, que se faz companheiro. O livro *Relatos de um peregrino Russo*, escrito por um anônimo que viveu durante o século XI, com profundidade e simplicidade, relata que o peregrino observou durante sua vida que com recorrência os pregadores falavam com maestria sobre a oração, seus atributos e aspectos exteriores, mas não conseguiam lhe mostrar como atingir este modo de viver. Com algum pesar ele escutou do seu pai espiritual que “muitos cometem um grande erro ao pensar que os meios preparatórios e as boas ações engendram a oração, quando, na verdade, a própria oração é a fonte das obras e virtudes” (Relatos [...], 2013, p. 40). Já no primeiro encontro entre o peregrino com seu *staretz* foi lhe ensinado algumas razões de ele ter fracassado inicialmente na busca da oração incessante:

Não me surpreende que você não tenha compreendido a profundidade do ato de orar e que você não tenha conseguido aprender como chegar a essa atividade perpétua. Na verdade, muito é preconizado sobre a oração e existem a esse respeito diversas obras que foram escritas recentemente, mas todos os julgamentos de seus autores estão baseados na especulação intelectual, nos conceitos da razão natural e não na experiência alimentada pela ação. Eles falam mais sobre os atributos da oração do que sobre sua essência. Mas raramente encontramos pregadores contemporâneos que falem sobre o que é a oração e como aprendemos a orar – essas questões essenciais e fundamentais – pois essas explicações são mais difíceis de serem dadas do que todas suas explicações; elas dependem não de um saber escolar, mas de um conhecimento místico (Relatos [...], 2013, p. 39).

A partir do primeiro encontro com o diretor espiritual, aquele peregrino recebeu gradativamente os ensinamentos sobre a arte da oração segundo os textos da *Filocalia*. Aos poucos, aquele homem foi praticando a oração de Jesus e lendo a Sagrada Escritura começou a perceber como o Espírito Santo passou a agir nele:

Eu percebi que os efeitos da oração do coração aparecem sob três formas: no espírito, nos sentidos e na inteligência. Por exemplo, no espírito, a doçura do amor de Deus, a calma interior, o arrebatamento do espírito, a pureza dos pensamentos, o esplendor da ideia de Deus.



Nos sentidos, o agradável calor do coração, a plenitude da doçura nos membros, o borbulhar da alegria no coração, a leveza, o vigor da vida, a insensibilidade às doenças ou ao pesar. Na inteligência, a iluminação da razão, a compreensão da Santa Escritura, o conhecimento da linguagem da criação, o desapego das vãs inquietações, a consciência da doçura da vida eterna, a certeza da proximidade de Deus e de seu amor por nós (Pequena [...], 2017, p. 70-71).

Ao longo do caminho, o peregrino também foi conhecendo outras pessoas que foram abençoadas com os divinos ensinamentos. Entre elas um capitão que durante longos anos foi escravo do vício da bebida e foi aconselhado, em sua desolação, por um monge que lhe mandou orar e ler o Evangelho. Daí podemos destacar um dos principais efeitos da oração e da leitura da Bíblia – as ações que ajudaram o capitão a se livrar do seu problema – pois a oração de Jesus tem o poder para libertar das amarras dos vícios que aprisionam o ser humano. O capitão contou ao peregrino que ele mesmo relutou a seguir o ensinamento, pois não era acostumado a meditar o Evangelho. Todavia, o sábio monge lhe ensinou:

Mas o monge continuou exortando-me, dizendo que nas próprias palavras do Evangelho reside uma força benfazeja, pois estas palavras impressas foram pronunciadas pelo próprio Deus. “Não tem importância se você não entende o que está escrito, apenas leia com atenção. Um santo disse: Tu crês que há um só Deus; fazes bem, também os demônios o creem, e estremeçam (Tg 2, 19); o desejo de beber é, com certeza, obra dos demônios. E eu ainda diria o seguinte: João Crisóstomo escreveu que até mesmo o lugar onde guardamos o Evangelho intimida os espíritos das trevas e faz obstáculo às suas intrigas” (Relatos [...], 2013, p. 58).

Juntamente com a leitura da Bíblia, a *Filocalia* – compilação dos ensinamentos dos Santos Padres – constitui o material de leitura mais importante para buscar a paz do coração, segundo os hesicastas. No entanto, depois de algum tempo, o diretor espiritual do peregrino lhe disse que há uma ordem que as pessoas não instruídas devem seguir para adentrar na leitura da *Filocalia* devido a sua organização teológica:

*É por essa razão que vocês, pessoas simples, não devem ler os livros dos Padres na sequência em que eles estão apresentados. Essa é uma disposição de acordo com a teologia; mas aquele que não é instruído e deseja aprender a oração interior na *Filocalia* deve seguir a seguinte ordem: primeiro ler o livro do monge Nicéforo (Segunda parte); depois o livro de Gregório o Sinaíta por completo, com exceção dos capítulos*



curtos; em seguida as três formas de oração de Simeão o Novo Teólogo e seu tratado da fé; e por último o livro de Calisto e Inácio. Encontramos nesses textos o ensinamento completo da oração do coração, ao alcance de todos (Relatos [...], 2013, p. 68).

Nos subitens que seguem, pretende-se elencar alguns dons que são percebidos por meio da oração de Jesus na medida que se vai amadurecendo na fé e se consegue assimilar as práticas ensinadas pelos Santos Padres.

3.1 Afirmação da experiência e discernimento dos espíritos

A experiência espiritual, no contexto da tradição cristã, é entendida como *locus* privilegiado da relação entre Deus e a pessoa humana. Essa experiência, contudo, não se apresenta de forma pura ou imediatamente transparente; ela está atravessada por elementos subjetivos, históricos e até mesmo ambíguos. A experiência como via de acesso ao divino, precisa ser acompanhada por um processo de discernimento. Tal discernimento, desenvolvido na tradição patrística e mística da Igreja, visa distinguir os movimentos interiores que conduzem ao Espírito de Deus, daqueles que provêm do próprio ego ou de influências adversas à graça. A articulação entre a valorização da experiência e o discernimento espiritual é essencial para garantir autenticidade e maturidade na vida cristã.

A experiência, como categoria teológica e existencial, não se reduz à emoção ou ao fenômeno psicológico. Trata-se de um encontro vivido com o mistério de Deus, que transforma o sujeito em sua totalidade. Essa transformação não é sempre imediata ou perceptível, mas se revela progressivamente nos frutos de conversão. A experiência espiritual autêntica conduz ao descentramento de si e à configuração com Cristo. Entretanto, a complexidade da vida interior exige vigilância e acompanhamento, pois nem todo consolo provém do Espírito Santo, e nem toda aridez é sinal de afastamento de Deus. Nesse horizonte se insere o discernimento dos espíritos como exercício necessário de escuta, confronto e verificação.

O discernimento, no sentido clássico do termo, é a capacidade de julgar, à luz da fé e da razão iluminada pela graça, quais movimentos interiores conduzem ao bem maior. São Paulo, ao exortar a examinar tudo e reter o que é bom (1Ts 5,21), indicando a necessidade da avaliação contínua da experiência espiritual. A tradição dos Exercícios Espirituais



de Santo Inácio de Loyola, por sua vez, sistematiza regras para o discernimento, propondo critérios como a direção dos afetos, a permanência dos frutos espirituais e a coerência com o Evangelho. Tais critérios ajudam a distinguir entre os impulsos do Espírito de Deus e os enganos do espírito do mundo ou das inclinações desordenadas do próprio sujeito.

Na mística cristã oriental, especialmente na tradição hesicasta, a vigília é constantemente associada ao discernimento. O orante deve estar atento às imagens, pensamentos e sentimentos que surgem durante a oração, pois muitos deles podem ser enganosos ou distraí-lo do foco na presença divina. A oração contínua, centrada na invocação do Nome de Jesus, constitui ao mesmo tempo prática espiritual e instrumento de discernimento, pois torna o coração mais sensível à verdade e mais resistente às ilusões. Assim, a experiência é validada não pelo seu impacto emocional, mas pela sua capacidade de gerar humildade, silêncio interior e caridade operante.

Como se verifica em muitos textos de hesicastas e outros Padres do deserto na *Filocalia*, a experiência de iluminação do intelecto e outras atividades do Espírito se manifestam com muita força já no início da prática das orações. No entanto, há de se fazer atenção ao perigo das ilusões que podem também se manifestar ao orante, seja por meio da própria imaginação, seja por sugestão diabólica. A literatura espiritual está repleta de exemplos que retratam esta dimensão do combate espiritual (Scaramelli, 2015, p. 197). Basta citar o caso do próprio Santo Antão que durante longos anos enfrentou batalhas ferrenhas com os demônios (Atanásio, 2018, p. 21).

Afirma-se, assim, a centralidade da experiência espiritual como via legítima de conhecimento de Deus, mas também, a necessidade de ser constantemente interpretada e discernida. O sujeito crente é chamado a viver com intensidade, mas também com lucidez; a abrir-se à ação do Espírito, mas sem ingenuidade. O discernimento dos espíritos se revela, nesse sentido, como atitude teologal e prática pastoral, exigindo humildade, formação e, muitas vezes, acompanhamento espiritual. É nesse processo de escuta e purificação que a experiência se torna fecunda, capaz de edificar a pessoa e a comunidade, orientando-as na fidelidade à vontade divina.

3.2 Fogo e lágrimas

A linguagem espiritual recorre a imagens simbólicas para expressar realidades que ultrapassam os limites do discurso conceitual. Entre essas



imagens, “fogo” e “lágrimas” ocupam lugar privilegiado na tradição mística cristã, articulando dimensões complementares da experiência de Deus: purificação e compaixão, ardor e entrega, juízo e misericórdia. Ambos os símbolos têm raízes profundas nas Escrituras e na tradição dos Padres da Igreja, e permanecem como categorias fundamentais para descrever o processo interior da conversão, do amor divino e da oração verdadeira. Longe de expressões sentimentais ou meramente metafóricas, o fogo e as lágrimas são, nesse horizonte, sinais concretos da presença e da ação do Espírito Santo na alma.

O fogo, como símbolo espiritual, remete diretamente à realidade da presença divina transformadora. No Antigo Testamento, ele manifesta o juízo e a santidade de Deus, como no episódio da sarça ardente (Ex 3,2) ou na coluna de fogo que guia o povo no deserto (Ex 13,21). No Novo Testamento, o Espírito Santo é anunciado como aquele que batiza com o Espírito Santo e com fogo (Mt 3,11), evidenciando seu poder de purificação e de renovação interior. Os Padres do deserto e os místicos posteriores retomam essa imagem para indicar o amor divino que consome as impurezas da alma, que inflama o coração com zelo e desejo de Deus, e que ilumina a consciência com sabedoria. O fogo espiritual não destrói, mas refina; não fere, mas cura.

As lágrimas são compreendidas na tradição espiritual como expressão sensível de arrependimento, de compaixão e de encontro com a ternura de Deus. São João Clímaco, no *Escada do Paraíso*, dedica um capítulo inteiro à “alegria das lágrimas”, apontando que elas nascem do coração quebrantado que reconhece sua miséria diante da misericórdia infinita. As lágrimas são frutos de uma oração profunda, silenciosa, nascida não de emoções passageiras, mas de uma ação da graça. Elas purificam os sentidos, dissolvem as resistências interiores e irrigam o terreno da alma para o crescimento das virtudes. São dom do Espírito, sinal de que o coração, endurecido pelo pecado ou pela indiferença, foi novamente visitado por Deus.

Fogo e lágrimas se unem na dinâmica da oração autêntica. O fogo representa a presença ardente de Deus que atrai e transforma; as lágrimas indicam a resposta humilde e amorosa da criatura que se deixa tocar. Ambos os símbolos têm, portanto, uma função pedagógica e mística: o fogo desperta, as lágrimas pacificam; o fogo purifica a intenção, as lágrimas purificam o afeto. O cristão que se expõe à luz abrasadora do Espírito se confronta com sua fragilidade, mas também se sente amado e chamado



a uma nova vida. Lágrimas e fogo são manifestações da ação de Deus, que não anula o humano, mas o transfigura. No itinerário espiritual dos místicos, esse duplo movimento aparece com clareza. Em Santa Teresa de Ávila, por exemplo, o fogo do amor de Deus é muitas vezes descrito como uma ferida que consome e queimar sem destruir, enquanto as lágrimas acompanham os momentos de maior intimidade e entrega. Em São Silvano do Monte Athos, a oração pelas lágrimas é constantemente invocada como dom necessário para manter o coração contrito e unido a Deus. Essas experiências, embora extraordinárias em sua intensidade, apontam para uma realidade acessível a todo cristão: a experiência viva do amor de Deus que purifica e reconcilia, que inflama e consola.

Compreender o papel do fogo e das lágrimas na tradição espiritual cristã é reconhecer que o caminho da santidade passa pela transformação interior operada pela graça. É nesse fogo que as escórias do ego são consumidas; é por essas lágrimas que o rosto de Deus se revela. A vida espiritual, longe de ser um percurso abstrato, é profundamente encarnada e sensível; nela os sinais do Espírito se manifestam com intensidade aos que se abrem à sua ação. O fogo que a graça divina acende no coração humano tem como fonte a Palavra de Deus, a eterna sabedoria e luz que ilumina todo ser humano. A oração e a invocação do nome de Jesus fazem que muitos saiam da situação de tibieza e insensibilidade espiritual. Os que foram reanimados pelo fogo divino têm uma sensação semelhante à dos discípulos de Emaús – coração ardente – ao escurarem o Senhor que havia ressuscitado (Lc 24,32).

3.3 O silêncio, a hesíquia

O silêncio, compreendido não como mera ausência de ruído, mas como atitude interior de escuta e receptividade, ocupa lugar central na tradição espiritual cristã, especialmente no âmbito do hesicismo. A hesíquia (*hēsychía*), quietude profunda da alma e do corpo, é uma prática espiritual desenvolvida na tradição monástica oriental, a partir dos Padres do Deserto e sistematizada no Monte Athos.⁴ Essa experiência de

⁴ Segundo Nouwen (2014), os Padres e Madres do Deserto buscavam uma nova forma de martírio, não mais caracterizado pelo derramamento de sangue, como nas perseguições dos primeiros séculos, mas por um testemunho radical de fé por meio da renúncia, do silêncio, da solidão e da luta espiritual. Esse novo martírio consistia na entrega total a Deus por meio de uma vida austera e contemplativa no deserto, onde enfrentavam não inimigos externos, mas os próprios pensamentos e tentações.



silêncio integral – físico, psíquico e espiritual – não tem por objetivo o isolamento em si mesmo, mas a abertura plena à presença de Deus que habita no mais íntimo do coração. A hesíquia é uma pedagogia do recolhimento que visa restaurar a unidade interior do ser humano, disperso pelo excesso de estímulos e pela inquietação das paixões.

Segundo Evagrio Pôntico é necessário esvaziar-se dos pensamentos que distraem da oração, sejam eles bons ou maus (Pequena [...], 2017, p. 21), os hesicastas têm este ensinamento em grande consideração para buscar obter a tranquilidade. “Este silêncio do coração, vazio de todos os pensamentos, é uma das condições e um efeito da hesíquia, o alvo que o monge busca alcançar” (Leloup, 2011, p. 217). Neste aspecto se nota a prática da vigilância sobre o intelecto e os pensamentos. A pessoa que reza precisa procurar vencer a árdua luta contra a ignorância, a preguiça e o esquecimento para conseguir fazer a experiência da paz.

Por meio da repetição atenta e amorosa, o orante aprende a calar não apenas as palavras externas, mas também os pensamentos desordenados e as imagens mentais que o afastam da presença de Deus. O silêncio da hesíquia, nesse sentido, não é um fim, mas um meio para atingir a oração pura, estado em que a alma está totalmente entregue a Deus, livre de distrações e de imagens. A teologia da hesíquia entende que o silêncio não é vazio, mas plenitude. No silêncio orante, o sujeito é convidado a descer ao coração e ali encontrar o próprio Espírito de Deus que intercede com gemidos inefáveis (Rm 8,26). É nesse lugar interior que se realiza o verdadeiro encontro com o *Logos*, Palavra eterna do Pai, que só pode ser acolhida quando cessam as palavras humanas. O hesicasta deseja criar as condições para escutar a única Palavra que salva. O silêncio hesicasta é ativo, supõe vigilância, atenção contínua, e discernimento dos pensamentos. Trata-se de uma luta espiritual constante, marcada pela humildade e pela confiança, em que o silêncio se torna espaço de combate e de epifania.

A hesíquia responde de maneira surpreendentemente atual às tensões da contemporaneidade. Num mundo saturado de informações, ruídos e imagens, em que a interioridade é frequentemente sufocada, a proposta de um silêncio radical e orante convida ao desaceleramento, à escuta do próprio coração, ao reencontro com a fonte do ser. A hesíquia não exige fuga do mundo, mas transformação do modo de estar no mun-

Para Nouwen, essa forma de martírio expressa um profundo compromisso com a conversão interior e a fidelidade ao Evangelho.



do. O orante hesicasta, ainda que retirado fisicamente, permanece em profunda solidariedade com toda a criação, pois sua oração silenciosa sustenta, em invisibilidade, a esperança do mundo. A experiência hesicasta revela que o silêncio é condição para o conhecimento verdadeiro. A teologia apofática do Oriente cristão insiste na inefabilidade do mistério divino, pois Deus não pode ser captado por conceitos, imagens ou discursos. Deus se revela na nuvem do não-saber, no vazio fecundo do silêncio contemplativo. O hesicasta, ao abraçar o silêncio, não renuncia ao conhecimento, mas acede a um saber mais profundo, que nasce da intimidade e da comunhão. Trata-se de uma sabedoria não discursiva, que se dá no nível da experiência e da transformação interior, e que só pode ser transmitida por analogia, símbolos e gestos. O silêncio é também linguagem espiritual, comunica o inefável, expressa o indizível, testemunha o absoluto.

A hesíquia, como caminho de silêncio integral, representa uma via privilegiada para a vida espiritual cristã. Ela exige disciplina, humildade, fé e perseverança, mas conduz à liberdade interior e à plena comunhão com Deus. No silêncio da hesíquia, o orante se liberta do ruído das paixões e encontra a paz que ultrapassa todo entendimento.⁵ Essa paz não é ausência de conflito, mas presença viva do Ressuscitado no coração do crente. Trata-se de uma espiritualidade do essencial que resgata o ser humano da dispersão e o reconduz ao centro onde habita o Mistério em atitude de oração ininterrupta.

3.4 A oração ininterrupta

A tradição cristã da oração ininterrupta, especialmente desenvolvida no Oriente, fundamenta-se no imperativo paulino: “Orai sem cessar” (1Ts 5,17). Esta exortação, longe de ser entendida como um exagero retórico ou uma utopia espiritual, tornou-se para os hesicastas uma meta da vida espiritual. A oração contínua representa a busca por uma presença constante diante de Deus, uma unificação da vida interior em torno da lembrança amorosa e permanente do Senhor. Orar sem cessar não é multiplicar palavras ou gestos exteriores, mas permitir que toda a existência se transforme em expressão de comunhão com o divino.

⁵ Nesse sentido, Lacarrière (1996) afirma que os Padres do Deserto renunciaram aos benefícios da vida urbana para buscar uma vida de pureza, silêncio, oração contínua e combate espiritual, como opção radical e protesto místico diante do vazio existencial e das corrupções do mundo.



A oração ininterrupta implica uma ascese progressiva, marcada pelo silêncio interior, pela purificação dos pensamentos e pela luta contra as distrações. O orante, ao manter a invocação constante do Nome, aprende a direcionar sua atenção exclusivamente para Deus. Esse esforço, inicialmente laborioso, tende a se converter em hábito espiritual, em que a oração já não depende da vontade consciente, mas se torna espontânea, como o batimento do coração ou o fluxo da respiração.

Conforme afirma Jean-Yves Leloup, “o mais excelente efeito da oração do coração é esta passagem do fazer ao ser: chega um momento em que a hesíquia não faz mais oração, mas se torna ela mesma oração” (2011, p. 219). Quando acontece esta passagem significa que a pessoa já reza naturalmente. Ou seja, o ritmo da invocação do nome de Jesus está compassado com a sua respiração e com os batimentos do seu coração, onde o nome de Cristo já está bem gravado. É o que se pode chamar de um estado de graça, o qual se alcança ao longo do tempo, por vezes, depois de anos.

A tradição espiritual cristã, tanto oriental quanto ocidental, reconhece que a oração contínua não é fruto apenas do esforço humano, mas dom do Espírito. A graça opera silenciosamente na alma que persevera na invocação, concedendo-lhe consolação, discernimento e estabilidade interior. A oração ininterrupta é expressão de uma vida integrada, em que cada ação cotidiana, desde o trabalho manual até o repouso, pode ser vivida em espírito de oração. É uma forma de santificação do tempo e do espaço, na qual o crente reconhece a Deus em todas as coisas. O relato do *Peregrino Russo* mostra que a oração contínua não isola do mundo, mas permite um novo modo de estar no mundo, mais presente e disponível à vontade divina. O peregrino, ao tornar-se homem de oração, torna-se também homem de paz, capaz de amar e perdoar com autenticidade.

Num contexto marcado pela fragmentação da atenção, pelo ruído contínuo e pela dispersão, a proposta da oração ininterrupta apresenta uma resposta contracultural; ensina que é possível transformar a vida ordinária em liturgia, o cotidiano em espaço de encontro. A oração, ao tornar-se contínua, revela que a verdadeira liberdade não está em fazer tudo, mas em permanecer no essencial: a escuta de Deus e a conformação ao seu querer. A oração ininterrupta, longe de ser um privilégio de poucos ou uma prática fora da realidade, constitui o ideal de toda existência cristã: viver em comunhão constante com Deus, em toda parte e em todo tempo. Trata-se de um processo de conversão permanente, de purificação do olhar e de unificação do ser. A repetição do Nome de Jesus, humilde



e perseverante, torna-se a trilha silenciosa por onde o coração caminha rumo à morada divina. Nesse caminho, o orante se descobre habitado, sustentado e transformado pela presença daquele que é, sem cessar, Amor.

3.5 A caridade

A oração é como que a terra na qual as virtudes se desenvolvem e produzem os seus frutos. A virtude mais perfeita é a da caridade, que é infundida pelo Espírito Santo no ser humano à semelhança dos demais dons sobrenaturais. “Para todo o hesicasta, como para todo cristão, o fruto da oração é o amor, mas sem a oração não se pode saber o que é verdadeiramente o amor” (Leloup, 2011, p. 220). Quando se chega ao cume da oração, naquela situação da oração ininterrupta, também se atinge o dom de uma caridade universal por Deus, por todos os seres humanos e pela Criação. A caridade divina é que possibilita iniciar e permanecer no caminho da salvação até a glória da ressurreição.

A caridade, no horizonte da tradição cristã, constitui não apenas uma virtude moral, mas a expressão mais alta da vida teologal, raiz e forma de todas as outras virtudes. Mais do que um simples sentimento de benevolência ou filantropia, a caridade é entendida como participação na própria vida de Deus, que “é amor” (1Jo 4,8). A caridade é dom e tarefa (Rm 5,5; Jo 13,34). A caridade tem um fundamento trinitário. É na comunhão eterna entre o Pai, o Filho e o Espírito Santo que a caridade encontra seu arquétipo. O amor não é uma qualidade ocasional de Deus, mas sua própria substância. Participar da caridade, para o ser humano, é ser introduzido no movimento interno da Trindade, pelo qual o dom de si se torna fonte de vida. O cristão, ao amar, torna-se ícone do Deus que ama gratuitamente, sem esperar retribuição, e que faz do perdão, da compaixão e da doação total os traços mais profundos de sua identidade. A caridade não é acessória à fé ou à esperança, mas seu cumprimento (1Cor 13,13).

No plano espiritual, a caridade é o critério último da autêntica vida cristã. Os grandes mestres da vida interior, como Santo Agostinho, São João da Cruz e Santa Teresa de Ávila, são unânimes ao afirmar que o grau de união com Deus se mede pela intensidade da caridade operante na alma. Não basta orar ou praticar ascese se o coração permanece fechado ao próximo. A caridade, nesse sentido, é o termômetro da maturidade espiritual: é a caridade que dá forma à fé, que torna eficaz a oração, que purifica a intenção. São João da Cruz defende que no entardecer da vida,



seremos julgados pelo amor. Essa perspectiva resume toda a lógica do Evangelho que propõe o amor ao próximo como caminho concreto para amar a Deus.

A caridade é um caminho de transfiguração pessoal. Ela purifica os afetos, ilumina a inteligência, fortalece a vontade. Ao amar com caridade, o cristão se torna semelhante ao Cristo, cuja vida foi um contínuo dom de si. A caridade não é cega nem passiva: ela é atenta, criativa, paciente, capaz de suportar o mal sem deixar de promover o bem. Ela se manifesta nos gestos mais simples e nas decisões mais radicais, nas palavras que edificam e nos silêncios que respeitam. Trata-se de uma virtude que cresce no exercício e se fortalece no sacrifício, mas que nunca se fecha em si mesma. Sendo dom, a caridade é sempre expansiva: ela busca comunicar-se, fecundar, gerar vida. Num mundo marcado por individualismos, indiferença e polarizações, a caridade cristã permanece como profecia. Ela indica que é possível viver de modo diferente, centrado não na lógica do interesse, mas na do dom; não na competição, mas na comunhão. A caridade é o vínculo da perfeição (Cl 3,14), reconcilia o humano com o divino, o interior com o exterior, o pessoal com o comunitário; é o amor de Deus vivido no concreto da existência, sinal de que o Reino de Deus já está presente e atuante.

Conclusão

A oração é um pilar fundamental da vida cristã, um caminho privilegiado e imprescindível de união com Deus, de escuta da sua vontade e de fortalecimento interior. Jesus, ao longo de sua missão terrena, retirava-se com frequência para rezar, indicando que o relacionamento com o Pai era a base de sua ação no mundo. Nos dias atuais, essa centralidade se torna ainda mais necessária. Vivemos em uma era marcada pelo excesso de informação, de estímulos e de ruídos externos e internos. As redes sociais, as notificações constantes e a velocidade da vida hodierna nos afastam do silêncio interior, essencial para o recolhimento pessoal e para deixar ressoar em nosso coração a voz de Deus. Diante disso, a oração se revela não apenas como um ato de fé, mas como um verdadeiro caminho espiritual. Rezar é desacelerar, é sair do fluxo ininterrupto de dados e mensagens e mergulhar no encontro com Deus; é reencontrar-se consigo mesmo à luz do amor divino. A oração não elimina os desafios do tempo presente, mas oferece uma nova perspectiva de confiança, serenidade e



discernimento. Em um mundo ruidoso, a oração se torna um espaço de silêncio fecundo, de escuta profunda e de cura interior.

A oração nutre a esperança, fortalece a alma com a certeza de que Deus está presente. Para o cristão, rezar é permanecer unido à fonte da vida, mesmo quando tudo ao redor parece fragmentado. Redescobrir a oração como prática constante é imprescindível, não apenas como preceito religioso, mas como algo necessário para se viver de forma integrada, em sintonia com a vontade de Deus. A oração hesicasta tem por objetivo tornar o ser humano um templo vivo do Espírito Santo. A oração de Jesus é um dos possíveis caminhos para a união com Deus. Certamente, o cristianismo é rico em escolas de teologia espiritual. Parece que atualmente há um interesse renovado por conhecer muitos autores clássicos da teologia espiritual, bem como reconhecer cada vez mais a pertinência de se ter contato com a teologia e liturgia das Igrejas de rito oriental. Sem dúvida, inclusive, o renovado interesse pelo mútuo enriquecimento entre Católicos e Ortodoxos em muito se deve ao saudável ecumenismo e abertura para o diálogo propiciado a partir do Concílio Vaticano II.

Observando bem, em *Relatos de um Peregrino Russo* se tem não apenas uma virtude “iniciática”, mas “iniciadora” (2013, p. 8). Para adentrar na espiritualidade hesicasta, como o próprio peregrino aprendeu de seu *staretz*, é preciso que se faça uma “experiência” de se colocar em oração clamando pela misericórdia divina em nome de Jesus. Esta singela contribuição acadêmica visa contribuir com o propósito de tornar a temática mais conhecida, a fim de que mais pessoas possam se interessar por este continente de ensinamentos cristãos. Tais exortações a oração podem servir de veículo para que muitos encontrem um maior aprofundamento da fé, ou até mesmo a conversão de vida, iluminados por Aquele que é a luz que veio ao mundo, nosso Senhor Jesus Cristo.

Referências

ATANÁSIO, de Alexandria. *Vida e conversão de Santo Antão*. Campinas: Livres, 2018.

ALFEYEV, Hilarion. *O mistério da fé: introdução à teologia dogmática ortodoxa*. Petrópolis: Vozes, 2018.

BARONTO, Luiz E. P.; LIMA, Danilo César S. *Oração cristã: um encontro com Jesus*. São Paulo: Paulus, 2014.



BÍBLIA. Português. A Bíblia de Jerusalém. Nova edição revista e ampliada. 11. reimpressão. São Paulo, Paulus: 2016.

LACARRIÈRE, Jacques. *Padres do deserto: homens embriagados de Deus*. São Paulo: Loyola, 1996.

LELOUP, Jean-Yves. *Escritos sobre o hesicasmoo: uma tradição contemplativa esquecida*. 3. ed. Petrópolis: Vozes, 2011.

NOUWEN, Henri. *Caminho do coração: a espiritualidade dos Padres e Madres do deserto*. 3. ed. Petrópolis: Vozes, 2014.

NOUWEN, Henri. *Oração: o que é, como se faz*. São Paulo: Loyola, 1999.

PEQUENA Filocalia. *O livro clássico da Igreja Oriental*. São Paulo: Paulus, 2017.

RELATOS de um peregrino russo. *Anônimo do século XIX*. 4. ed. Petrópolis: Vozes, 2013.

SCARAMELLI, Giovanni Battista. *Discernimento dos Espíritos*. Campinas: Ecclesiae, 2015.

WARE, Kallistos. *The Jesus Prayer*. London: The Incorporated Catholic Truth Society, 2017.