

A VIA DO PEREGRINO

Entre os inúmeros caminhos ou estilos de oração que conduzem a Deus, existe uma forma, relativamente desconhecida, que pode revelar-se importante para a espiritualidade contemporânea. Trata-se da tradição hesicasta, uma das correntes espirituais mais antigas da Igreja Ortodoxa Oriental que despertou um grande interesse no Ocidente, sobretudo, pela publicação em língua inglesa do livro, «*Contos de um peregrino russo*». Por isso, em vez de fornecer breves descrições de diversos caminhos espirituais, achamos mais importante apresentar com algum pormenor este único caminho que possui um carácter muito atual. O hesicasmo está centrado precisamente na oração do coração e fornece diretrizes explícitas muito concretas para se realizar.

O hesicasmo (do vocábulo Grego *hēychia* = repouso, contemplação, «quiete») é uma tradição espiritual, que encontra os seus primórdios no século V. Representa uma espiritualidade desenvolvida nos mosteiros do Monte Sinai e do Monte Atos. Contribuiu pelo renovamento espiritual do século XIX na Rússia, e está a ser gradualmente descoberta no Ocidente como uma das mais valiosas «escolas» de oração.

O hesicasmo encontra a sua expressão mais profunda na oração de Jesus, que consiste nestas poucas palavras: «***Senhor Jesus Cristo, tende piedade de mim***». É uma breve oração que, ao longo dos séculos, construiu a vida espiritual de muitos homens e mulheres, os quais, por meio desta única oração, conseguiram penetrar nos mistérios mais profundos do conhecimento cristão.

A riqueza desta oração, que tem origem no Evangelho, encontra uma expressão simples e profunda na extraordinária história de um peregrino russo anónimo que, vagueando de terra em terra, pelo seu país, rezando esta simples oração, descobriu a riqueza da vida espiritual, a paz e a alegria íntima da alma, através da oração de Jesus.

O peregrino que conta esta história, provavelmente descreve o que o lhe conheceu ao longo do caminho depois de ter encontrado um monge que lhe ensinou a oração de Jesus. É um caminho espiritual simples e seguro, como relata o seguinte testemunho:

«Há uns anos, passei três dias em retiro com dois queridos amigos. A maior parte do tempo observámos o silêncio, mas

depois do jantar lemos uns para o outro a história do peregrino. Com nossa grande surpresa, esta opereta fascinante teve uma profunda influência sobre cada um de nós e ofereceu-nos uma nova e muito simples maneira de rezar, mesmo num mundo tão febril e inquieto. Ainda falamos daqueles dias como «os dias passados juntamente com o peregrino».

O peregrino russo, conta como ele andou de cidade em cidade, de uma igreja para outra, de um monge para outro, afim de descobrir o caminho certo para «orar incessantemente» (1Ts 5,17). Depois de ter ouvido muitos conselhos e consultado em vão muitas pessoas, finalmente, encontrou um monge que, pela primeira vez, lhe ensinou a oração de Jesus, disse-lhe:

«Fica sentado sozinho em silêncio. Inclina a cabeça, fecha os olhos, respira devagar e imagina olhar-te dentro do teu próprio coração. Traz a tua mente, isto é, os teus pensamentos, da cabeça para coração. Enquanto respiras, reza assim: «Senhor Jesus, tende piedade de mim». Reza esta oração apenas mexendo os lábios, ou só com a tua mente. Procura deixar de lado qualquer outro pensamento. Tenhas calma, seja paciente e repete este processo muitas vezes».

Depois, aquele monge lhe ordenou de repetir esta mesma oração três mil vezes por dia, a seguir, seis mil vezes, doze mil vezes e, por fim, quantas vezes ele quiser. O peregrino ficou feliz por ter encontrado finalmente um mestre que lhe deu instruções tão claras.

Ele mesmo deixou o seguinte relato:

«Sob este guia passei um verão inteiro a rezar incansavelmente, em voz alta, a Nosso Senhor Jesus Cristo e desfrutava de uma paz absoluta de espírito. Durante o dia, sempre que encontrasse alguém, todos, qualquer pessoa, sem exceção nenhuma, eram tão queridos para mim, como se fossem membros da minha família mais próxima. Eu só pensava na oração, a minha mente estava virada em escutá-la. Então, o meu coração começou, sozinho, a sentir uma espécie de calor e prazer».

Após a morte do seu santo mestre, o peregrino continuou a passar de cidade em cidade, sempre repetindo a oração de Jesus. Aquela oração tinha-lhe infundido uma nova força para enfrentar todas as

adversidades da sua vida peregrina e continuava a transformar cada dor em alegria.

Ele dá o seguinte testemunho:

«Às vezes chegava a fazer 43 ou 44 milhas por dia e parecia-me que não estou a caminhar, mas estava consciente de que estava a rezar a oração de Jesus. Quando a geada me perfurava os ossos, começava a rezar aquela oração com mais fervor e imediatamente aquecia o meu corpo todo. Quando a fome começava a atacar-me, pronunciava o nome de Jesus e esquecia-me da comida. Quando ficava doente e tinha reumatismos nas costas e nas pernas, fixava os pensamentos naquela oração, e já não sentia a dor. Se alguém me ofendia, só em pensar quão doce era a oração de Jesus, a ofensa e a cólera desapareciam e esquecia tudo».

No entanto, o peregrino não cultivava ilusões. Sabia perfeitamente que aquela oração não se tornara ainda completamente oração do coração. O mestre lhe tinha explicado que todas essas experiências, embora tão sublimes, faziam parte de um estado artificial, devido à rotina. Para chegar à oração do coração, - dizia o mestre - *«Eu estou à espera do momento de Deus»*. O peregrino seguiu o seu caminho, à procura de um lugar onde ficar e trabalhar, enfim, decidiu ir ao túmulo de São Inocêncio de Iricutsk, na Sibéria.

«Pensava eu que atravessando as florestas e as estepes da Sibéria, o silêncio se tornasse mais profundo e, portanto, mais adequado à oração e à leitura. Aventurei-me nesta viagem, recitando pela voz a Oração, sem nunca parar».

Foi durante esta viagem que pela primeira vez experimentou a oração do coração. Com palavras vivas, simples e claras, ele mesmo conta como isto aconteceu e como a oração do coração o levou a uma relação mais íntima com Jesus.

«Depois de pouco tempo tive a impressão de que a oração, por assim dizer, por si mesma, passava dos lábios ao coração. Gostaria de dizer que o coração, ao pulsar, tinha começado a dizer as palavras da oração, em cada batimento. Assim deixei de a recitar com os lábios, prestava simplesmente atenção ao meu coração, no que ele dizia. Era como se os meus olhos o fixassem. A seguir, senti algo como uma espécie de dor em meu coração e

senti um amor tão grande para Jesus nos meus pensamentos, que eu próprio imaginei, como seria bom vê-Lo, enquanto me atirava aos Seus pés, para Lhe impedir que se afastasse do meu abraço, beijando-Lhe os pés com ternura, agradecendo-lhe com lágrimas por ter permitido tudo isso, com o Seu amor e com a Sua graça, para mim, indigna criatura e pecadora, por eu ter encontrado tão grande consolação no Seu Nome. Então, veio um calor em meu coração que invadiu todo o meu peito».

A oração do coração proporcionou-lhe uma imensa alegria e uma experiência indescritível da presença de Deus. A partir desse momento, para onde quer que vá e com qualquer pessoa que encontra, ele não pode conter-se de falar de Deus que habita dentro dele. Embora ele não tente converter ninguém, nem pretenda mudar o comportamento dos outros, mas procure sempre o silêncio e a solidão, todos os que o encontram e escutam as suas palavras, respondem profundamente, redescobrimo a presença de Deus na sua própria existência.

O peregrino continua o seu caminho deixando rezar o coração, confessando os seus pecados e implorando em cada instante a misericórdia de Deus. É agora um homem novo, reconhece a sua distância de Deus e, ao mesmo tempo, continua a viajar pelo mundo fora, em Sua íntima companhia e convida aos outros a partilhá-la.

Com a mente no coração

Agora chegou o momento de deixarmos a história encantadora do peregrino. Não podemos ficar apenas cativados pelo seu apelo romântico. Esta história é apenas uma expressão daquela profunda corrente mística do hesicasmo russo de XIX século. Se ficássemos só com ela, poderíamos ficar bloqueados ou até confundidos.

A verdadeira profundidade e força desta corrente foi revelada no livro «A arte da oração» de Tomás Merton. Trata-se de uma antologia ortodoxa sobre a oração do coração que recolhe excertos de diversos escritores espirituais russos do século XIX, particularmente de Teófano o Recluso. Trata-se de um rico documentário da oração mística oriental. Explica uma das formas mais concretas de chegar a Deus: a oração do coração.

Teófilo o Recluso responde as perguntas de um dos muitos fieis que lhe pediam orientação:

«Recomendo-te apenas uma coisa: é preciso levar a mente ao coração, e aí permanecer diante da face do Senhor, sempre presente, que o vê integralmente. A oração adquire uma força firme e constante quando uma pequena chama começa a brilhar no coração. Tente não apagar este fogo, e ele consolidar-se-á de tal modo que a oração se repete; e então terá dentro de si um regato murmurante» (Arte da Oração, p.110)

A essência da oração do coração é manter-se na presença de Deus com a mente no coração. Uma oração sóbria, mas que unifica a pessoa inteira, colocando-a sem reservas, mente no coração, na presença grandiosa e amorosa de Deus.

Se a oração fosse apenas um hábil exercício da nossa mente, ficaríamos rapidamente encalhados em debates estéreis e triviais da nossa mente. Se a oração do coração envolvesse apenas o coração poderíamos convencer-nos bem depressa de que a oração consista em ter bons sentimentos, muito pelo contrário, ela, no seu sentido mais profundo, une mente e coração na intimidade do amor divino. É desta oração que fala o peregrino, exprimindo, no seu estilo simples e encantador, a profunda sabedoria dos padres espirituais do seu tempo.

A expressão *«Senhor Jesus Cristo, tem piedade de mim»* resume toda a oração. Com ela, dirigimo-nos diretamente a Jesus que por nós viveu, morreu e ressuscitou; com ela, proclamamos que Ele é o Cristo, o Ungido, o Messias, anunciado e esperado no Antigo Testamento; dirigimo-nos a Ele, reconhecendo-O como Senhor de todo o nosso ser: corpo, mente e espírito, pensamento, emoções e ações; com ela, professamos a nossa fé e reconhecemos a nossa condição de pecadores; resume-se numa humilde súplica, onde imploramos o seu perdão, misericórdia, compaixão e ternura.

A oração do coração pode tornar-se uma forma concreta de oração para os cristãos de hoje que procuram o seu próprio caminho de oração que os conduza a uma relação íntima com Deus. Hoje, mais do que nunca, sentimos a nossa condição de peregrinos errantes num mundo em acelerada mudança; mas não queremos fugir deste mundo, muito pelo contrário, queremos fazer parte integrante dele, sem ficarmos afogados nas suas águas tempestuosas. Queremos ficar

vigilantes e recetivos perante tudo o que acontece à nossa volta, mas sem ficarmos paralisados pela fragmentação interior. Queremos avançar de olhos abertos neste vale de lágrimas, sem perder o contato vital com Aquele que nos chama para uma nova terra. Queremos responder com compaixão a todos aqueles que encontramos no nosso caminho, que solicitam um acolhimento recetivo onde possam permanecer seguros, solidamente enraizados no amor íntimo do nosso Deus.

A oração do coração mostra-nos um caminho possível para nós, hoje. É como um riacho murmurante que continua a fluir sob as inúmeras ondas das nossas atividades cotidianas, deixando-nos entrever a possibilidade de viver no mundo sem pertencer ao mundo e de nos aproximarmos do nosso Deus no centro do nosso recolhimento.

Em casa, mas sempre a caminho

A oração do coração requer um espaço interior para que Deus seja o nosso único pensamento. Uma concentração que afasta todas as nossas distrações, ansiedades e preocupações, afim de preencher a nossa mente de Deus, só d'Ele. A oração de Jesus, como qualquer outra forma de oração, tem como finalidade aquela de ajudar-nos a esvaziar-nos gradualmente a mente e o coração de tudo o que não é Deus, e oferecer-Lhe a Ele e só a Ele todo o espaço. Mas isto não é ainda tudo. A nossa oração pessoal tornar-se-á, de fato, oração do coração quando localizarmos, no centro do nosso ser, o espaço vazio, onde a nossa mente fica repleta de Deus. É descer da mente ao coração, ao lugar íntimo, onde desaparecem todas as distinções entre pensar e sentir, saber e experimentar, ideias e emoções, nos transcendam e onde Deus se possa tornar nosso anfitrião.

«O Reino de Deus está entre vós» (Lc 17, 21), disse Jesus. A oração do coração toma a sério estas palavras, porque esvaziamos a nossa mente de todo o pensamento e o nosso coração de todas as experiências sensíveis, afim de prepararmos, no centro mais íntimo do nosso ser, uma morada para o Deus que quer habitar em nós. Então poderemos dizer como S. Paulo: «Já não sou eu que vivo, mas é Cristo quem vive em mim» (Gl 2, 20). Então poderemos afirmar que «a graça é a experiência de ser libertado da experiência». E então

perceberemos que não somos nós a rezar, mas o Espírito de Deus que reza em nós.

Um dos primeiros Padres da Igreja disse:

«Quando os ladrões se aproximam de uma casa para nela se infiltrarem e roubarem, mas ouvem os passos de alguém que está a caminhar no seu interior, já não ousam entrar, do mesmo modo, quando os nossos inimigos tentam roubar-nos a alma e apoderar-se dela, movem-se devagar e silenciosamente em seu redor, mas temem entrar porque está habitada, quando percebem que [...] a oração brota dela» (A arte da oração, p. 110).

Quando o nosso coração pertence a Deus, o mundo e os seus poderes não conseguem arrombar a casa e roubar. Quando Deus se torna o Senhor do nosso coração, a nossa alienação fundamental é vencida e podemos rezar com o salmista: *«Tu plasmaste as entranhas do meu ser e formaste-me no seio de minha mãe. Dou-te graças por tão espantosas maravilhas; admiráveis são as tuas obras»* (Sl 138, 13.14).

Quando Deus se torna o nosso Pastor, o nosso refúgio, a nossa fortaleza, podemos aproximarmo-nos Dele no meio de um mundo fragmentário, e sentirmos que estamos em casa, apesar de estarmos ainda a caminho. Quando Deus habita em nós, podemos entrar num diálogo sem palavras com Ele, embora ainda aguardamos o dia em que Ele nos conduzirá à nossa verdadeira casa, à morada definitiva que Ele preparou para nós (João 14, 2). Então, estamos à espera, apesar de já termos chegados, e pedir, apesar de já termos já recebido. Então, sim, podemos confortar-nos uns aos outros com as palavras de Paulo:

«Não vos deixeis inquietar por nada; pelo contrário: em todas as necessidades, apresentai os vossos pedidos, com súplicas a Deus em ações de graças. Então, a paz de Deus, que ultrapassa toda a inteligência, guardará os vossos corações e os vossos pensamentos em Cristo Jesus». (Fil 4, 6-7)

Henri J. M. Nouwen, *Os três movimentos da vida espiritual, viagem espiritual para o homem contemporâneo*, capítulo VIII, A oração do coração.