

A via do peregrino

Entre as inúmeras espiritualidades, estilos de oração e caminhos para Deus, existe uma via relativamente desconhecida, mas que pode revelar-se muito importante no nosso ambiente espiritual contemporâneo. Trata-se da espiritualidade hesicasta, uma das tradições espirituais mais antigas da Igreja Ortodoxa Oriental. Uma espiritualidade que despertou um interesse renovado também no Ocidente, sobretudo, através da publicação de uma edição inglesa do livro, “*Contos de um peregrino russo*”. Por isso, em vez de fornecer descrições curtas de diversos caminhos espirituais, parece-nos mais importante apresentar com algum pormenor um único caminho: o caminho dos hesicastas, que possui um carácter muito atual.

Cada um é chamado a procurar com empenho e perseverança a sua oração pessoal, aquela oração que chamamos de oração do coração, isto é, uma oração propriamente nossa, uma oração que representa o nosso caminho para chegar a Deus. 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*». Estas poucas palavras, ao longo dos séculos, construíram a vida espiritual de muitos homens e mulheres que, por meio desta única oração, conseguiram penetrar nos mistérios mais profundos do conhecimento cristão.

A riqueza do hesicasmo encontra uma expressão simples e profunda na extraordinária história do agricultor russo anónimo que, vagueando pelo seu país sem fim, descobriu a riqueza, 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, um agricultor russo, conta como ele andou de cidade em cidade, de uma igreja para outra, de monge a outro, para descobrir o caminho certo para «orar incessantemente» (1Ts 5,17). Ouviu inúmeros sermões e consultou 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 de lhe ler estas linhas, aquele monge ordenou-lhe de repetir a mesma oração de Jesus, três mil vezes por dia, depois seis mil vezes, depois doze mil vezes e, por fim, quantas vezes ele quiser. O peregrino ficou encantado por ter encontrado finalmente um mestre e seguir as suas instruções com precisão.

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 agricultor foi errando de cidade em cidade, sempre repetindo a sua oração. A oração de Jesus, tinha-lhe infundido uma nova força para enfrentar todas as adversidades da sua

vida peregrina e transformava cada dor em felicidade.

«Às vezes chego a fazer 43 ou 44 milhas por dia e parece que não estou a caminhar. Fico consciente que estava a rezar a Oração. Quando a geada me perfurava, começava a rezar a Oração com mais fervor e imediatamente aquecia tudo. Quando a fome começava a atacar-me, pronunciava o nome de Jesus e esquecia-me da comida. Quando fico doente e tenho reumatismos nas costas e nas pernas, fixo os pensamentos na Oração, e já não sinto a dor. Se alguém me ofende, só em pensar quão doce é a oração de Jesus, a ofensa e a cólera desaparecem e esqueço tudo».

No entanto, o peregrino não cultivava ilusões. Estava consciente de que, apesar de tudo, a sua oração ainda não se tornara ainda completamente oração do coração. O mestre lhe tinha dito que todas essas experiências faziam parte de um estado artificial, devido as rotinas. Para chegar à oração do coração, ele dizia, *«Eu estou à espera do momento de Deus».*

Depois de muitas tentativas de encontrar trabalho e um lugar onde ficar, 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».

Durante esta viagem, o peregrino experimentou pela primeira vez a oração do coração. Em palavras vivas, simples e claras, ele mesmo conta como aconteceu e como 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. Parei de recitar a oração com os lábios. Presta simplesmente atenção ao que o meu coração dizia. Era como se os meus olhos o fixassem. A seguir, senti algo como uma dor no meu coração e um amor tão grande por 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 ter encontrado tão grande consolação

no Seu Nome. Então, no meu coração veio um calor que invadiu todo o meu peito».

A oração do coração proporciona ao peregrino uma imensa alegria e uma experiência indescritível da presença de Deus. Onde quer que ele vá e com quem ele fala, a partir desse momento, ele não pode trate-se de falar de Deus que habita dentro dele.

Embora ele não tente converter ninguém, nem mudar o comportamento dos outros, mas procure sempre o silêncio e a solidão, mesmo assim, percebe que todos aqueles que o encontram e escutam as suas palavras, respondem profundamente, redescobrimo a Deus na sua própria existência. Desta forma, o peregrino, continua o seu caminho confessando os seus pecados e constantemente implorando a misericórdia de Deus, reconhece a sua distância de Deus e, ao mesmo tempo, se encontra a viajar pelo mundo em Sua íntima companhia e convida aos outros a partilhá-la.

Com a mente no coração

Agora chegou o momento de ultrapassarmos a encantadora história do camponês russo. Não podemos ficar apenas cativados pelo seu apelo romântico. A história do peregrino é apenas uma expressão daquela profunda corrente mística do hesicismo russo de XIX século. Poderíamos ficar bloqueados ou até confundidos.

A verdadeira profundidade e força desta corrente foi revelada no livro «A arte da oração» de Tomás Merton. Este livro, é uma antologia ortodoxa sobre a oração do coração, que contém excertos de escritores espirituais russos do século dezanove, em particular de Teófano o Recluso. Trata-se de um rico documentário da oração mística oriental, onde explica uma das formas mais concretas de chegar a Deus. Nela, Teófano 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. Teófilo exprime de forma muito sucinta que a oração do coração unifica a pessoa inteira e coloca-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 encaixados em debates estéreis e triviais da nossa mente. Se, por outro lado, a oração envolvesse apenas o coração, poderíamos convencer-nos bem depressa de que a oração é composta de bons sentimentos. Mas a oração do coração, 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 encantador e simples, a profunda sabedoria dos padres espirituais do seu tempo.

Na expressão «Senhor Jesus Cristo, tem piedade de mim» descobrimos um resumo poderoso de toda a oração. Com ele nos dirigimos diretamente a Jesus, Filho de Deus, que viveu, morreu e ressuscitou por nós; com ela, declaramos o Cristo, o Ungido, o Messias, aquele por quem esperávamos; chamamos-Lhe Senhor, o Senhor de todo o nosso ser: corpo, mente e espírito, pensamento, emoções e ações; e professamos a nossa mais profunda relação com Ele pela confissão da nossa tendência para o pecado e numa humilde súplica, onde imploramos o seu perdão, misericórdia, compaixão, amor e ternura.

A oração do coração pode tornar-se uma forma de oração concreta para os cristãos que procuram o seu próprio caminho de oração que os conduza a uma relação íntima com Deus. Hoje, mais do que nunca, sentimo-nos como estrangeiros errantes num mundo em acelerada mudança. Mas não queremos fugir deste mundo, queremos fazer parte integrante dele, sem afogarmo-nos nas suas águas tempestuosas. Queremos ficar vigilantes e receptivos 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 os que encontramos no nosso caminho e que solicitam um local hospitaleiro onde possam permanecer enquanto se mantem solidamente radicados no amor íntimo do nosso Deus. A oração do coração mostra-nos um caminho possível e é, de facto como um regato murmurante, que continua a fluir sob as inúmeras ondas de todos os dias, 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 apesar de a caminho

A oração do coração requer, em primeiro lugar, que façamos de Deus e nosso único pensamento. Isto significa afastar todas as distrações, ansiedades, preocupações, e encher a mente apenas de Deus. A oração de Jesus, ou qualquer outra forma de oração, destina-se a ajudar-nos a esvaziarmos gradualmente a nossa mente de tudo o que não é Deus, e oferecer-lhe a Ele e só a Ele todo o espaço. Mas isto não é tudo. A nossa oração tornar-se-á uma oração do coração quando localizarmos, no centro de nós mesmos, o espaço vazio ao qual a nossa mente, repleta de Deus, possa descer e desaparecer, onde 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 leva estas palavras a sério. Quando esvaziamos a nossa mente de todo o pensamento e o nosso coração de todas as experiências, podemos preparar, no centro mais íntimo do nosso ser, a casa para o Deus que quer morar 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 as palavras de Lutero: «*A graça é a experiência de ser libertado da experiência*». E então perceberemos que não somos nós quem reza, 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, e 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 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 o conseguem 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)

Desde que Deus se torna o nosso pastor, o nosso refúgio, a nossa fortaleza, então podemos aproximarmo-nos Dele no meio de um mundo fragmentário, e sentirmo-nos 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 casa onde preparou um lugar para nós (João 14, 2). Então, estão à espera, apesar de já termos chegado, 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)

Testo elaborado por Padre Leo, a partir de:

Henri Nouwen, *Os três movimentos da vida espiritual*, pp. 130-138