

Os Pensamentos e a "Oração do Coração" dos Padres do Deserto, na Tradição Cristã

(por William T. Ryan, com permissão - tradução de Jandira Pimentel)

As raízes primitivas da tradição contemplativa são sem dúvida os Evangelhos e a vida de oração de Jesus, que buscava frequentemente o silêncio e solidão para estar em comunhão com seu Pai. Ele falava do Reino interior, dizendo-nos para ao rezar, entrarmos em nosso quarto, fechar a porta e lá, orar ao mesmo Pai no qual nos assegura sua união e a nossa, através dEle. Um dos pilares da tradição cristã é que temos em Jesus de Nazaré em suas parábolas e histórias, na tradição do Evangelho, uma entrevisão do que sejam as possibilidades do desenvolvimento humano. Temos uma visão de um Deus de Amor do qual somos parte inerente e também que podemos abrir-nos a união de toda nossa vida, todo nosso ser nesse Deus, e fazer disso uma imensa e ilimitada capacidade de dar e receber amor. Muitas vezes, entretanto, nem sempre temos a certeza

**de como caminhar nessa trilha, o "caminho estreito" do qual Jesus falava, que nos possibilite fazer dessa transformação uma realidade.**

**Falando de transformação somos lembrados de que na prática da oração contemplativa somos parte de uma tradição antiga que remonta às comunidades primitivas nos desertos da África e no Oriente Médio. Isto pode ajudar-nos a refletir sobre a tradição dos Padres e Madres do Deserto, como uma das primeiras tentativas de cristãos viverem radicalmente o Evangelho, de uma forma mais sincera e radical, de tornar-se bom como Deus é bom e aprender a amar verdadeiramente como Jesus ensinou.**

**O desenvolvimento do monaquismo do deserto acontece no contexto histórico do Concílio de Nicéia, o final da época dos martírios e o movimento para o deserto, particularmente no alto e baixo Egito, por cristãos buscando fuga da sociedade corrupta, elevados impostos e conturbação social.**

**Três modelos iniciais de monaquismo floresceram a partir do terceiro ao sexto séculos em três áreas geográficas. No baixo Egito a vida monástica eremítica é melhor representada por Antão, o Grande, um copta, que deixou uma vida de riquezas para estar só como eremita no deserto. Sua vida foi escrita por**

**Athanásio, em "Vida de Antão". A abordagem eremítica enfatiza o individualismo e a solidão, com grupos que livremente se reuniam junto a um mestre ou pai espiritual, os "abbas".**

**O segundo modelo aconteceu em Nitria e Scetis, a oeste do delta do Nilo, onde surgem pequenos ajuntamentos livres de monges vivendo juntos sob a direção de um "abba". Estes grupos chamavam-se "sketes" ou "lauras". Esta é a área onde João Cassiano reuniu seus**

**relatos sobre a prática do deserto e posteriormente as transformou em suas &quot;Conferências&quot;. Esses monges eram mais letrados, já que haviam centros acadêmicos nas vizinhanças e foi ali, que Pai (abba) Evágrio Pôntico escreveu seus trabalhos, o &quot;Praktikos&quot; e os &quot;Capítulos sobre a Oração&quot;. É também dessas duas regiões que se originam os &quot;Dizeres dos Padres do Deserto - os Apophtégmata. Os monges dessa área viviam em extrema pobreza e simplicidade, devotando-se a uma vida de oração e trabalho manual, tais como tecer**

**cestos, e vivendo uma vida que era apenas a manutenção da subsistência.**

**A terceira forma de monasticismo se desenvolveu no Alto Egito. Este estilo enfatizava o cenobitismo ou a vida em comum, de oração e trabalho, mais comum no ocidente. Esta forma foi talvez**

**melhor representada pela comunidade de Tabennsi, dirigida por Pai Pacômio (290-347). Outras formas de monasticismo floresceram na Síria, Ásia Menor e Gaza, na Palestina. O objetivo de todo esse modo de vida, era proporcionar as melhores condições para se viver radicalmente o Evangelho de Cristo e tornar possível o tipo de mudança que Jesus propusera. Os monges desse período teciam algumas suposições. Não diferentemente do nosso tempo atual, eles pensavam que havia**

**algo em nossa condição humana que necessitava de cura, como se evidenciava na sociedade e cultura em que viviam e que produzia uma grande carga de sofrimento. Dessa forma, para que alguém se tornasse mais completamente acessível a Deus e à transformação do Espírito Santo, alguma forma de solidão e separação física da influência da sociedade humana era necessária. Outro aspecto do início do monasticismo foi a conclusão, ou melhor, a descoberta que os monges fizeram; a de que havia algo**

**sobre a natureza de nossos pensamentos e nossos apegos a eles e que nos tornam suscetíveis ao pecado e incapazes de viver o Evangelho radicalmente. Eles concluíram que devemos buscar um silêncio interior no qual possamos ter maior liberdade em relação aos nossos pensamentos, que nos permita encontrar a Deus mais completamente e não ficarmos sujeitos à escravidão de nossos próprios pensamentos.**

**Pai Ammonas foi perguntado: "o que é o caminho estreito e apertado"? Ele respondeu, "o caminho estreito e apertado é este: controlar seus pensamentos e despojar-se de sua própria vontade, por amor a Deus. Este também é o significado da fala, "Senhor, deixamos tudo e te seguimos." Os**

**monges começaram a compreender que, se eles deviam se transformar em Deus, eles deviam ser capazes, de alguma maneira, de serem liberados da condição humana que se manifestava na fragmentada civilização romana ao redor deles e dentro de si próprios, através da liberação e controle de seus próprios pensamentos. Então, o controle dos pensamentos começa a ser relacionado com a oração contínua. Controle de pensamentos, liberação de**

**pensamentos, tornaram-se o portal para a liberação do coração tornando-o consciente da Presença de Deus. Quando perguntado sobre o que um monge devia fazer depois que seu coração estivesse purificado de pensamentos, Pai José disse, elevando seus braços para o céu e seus dedos tornando-se como dez lâmpadas de fogo, "por que não se transformar completamente em fogo?"**

**A grande compreensão obtida pelos antigos Padres e Madres do Deserto foi que a &quot;pura intenção&quot; conduz à &quot;pureza do coração&quot; - (Thomas Keating, OCSO).**

**Um mestre de enorme sabedoria e capacidade de articulação do caminho contemplativo foi Evágrio Pôntico. Ele estabelece três elementos da vida espiritual contemplativa em seu trabalho**

**&quot;Pratikos&quot; e &quot;Capítulos sobre a Oração&quot;. O primeiro é &quot;pratike&quot;, ou como se desprender de pensamentos inúteis. O segundo é a contemplação**

**do Criador em sua Criação, o aspecto incarnacional da prática contemplativa. E terceiro, a contemplação sem imagens de Deus mesmo, ou oração pura. Esta é a dimensão "apofática"; primária dessa prática.**

**Seguindo o conselho de Jesus de que o pecado ou o mal começa com nossos**

**pensamentos, Evágrio categoriza oito tipo de pensamentos: aqueles sobre desejo, gula, concupiscência, avareza, e aqueles de aversão ou irascibilidade, tristeza, raiva, vanglória e orgulho. O oitavo é acedia ou apatia, que é considerado o mais sério dos pensamentos porque envolve a tentação de desistir da jornada espiritual. Existe o reconhecimento por parte de Evágrio, de que os obstáculos à completa**

**consciência de Deus, de estar em paz com Deus, começam com pensamentos, que nos tiram de nosso próprio centro e de nosso descanso completo em Deus. Aprendendo a controlar os pensamentos, não dando atenção ou intenção aos mesmos, eles perdem seu poder sobre nós. Com o tempo começamos a alcançar aqueles degraus do estado de "apatheia" (não,**

**&quot;apatia&quot; - mas algo como a &quot;indiferença&quot; diante das paixões - nota da tradutora) que é o estado de calma e paz, encontrada na libertação das paixões e da intranquilidade. Aqueles que rezam atingem essa liberdade, deixando que os pensamentos surjam e desapareçam sem lhes dar o poder da volição, isto é, do desejo.**

**Esta é uma premissa chave para a compreensão do caminho da paz e liberdade. Para Evágrio é o limiar, e apenas o limiar para o completo exercício da Fé, que é dar o nosso radical consentimento à Presença e Ação de Deus. Mas isto também é uma grande compreensão psicológica e espiritual da liberdade, tanto do pecado como de estados**

**emocionais perigosos. Ambos se iniciam com o pensamento. Quanto mais conscientes possamos estar dos pensamentos, mais escolhas poderemos fazer em relação aos mesmos e àqueles aos quais damos volição e as consequências advindas. Discernimos se os pensamentos nos conduzem à paz e a Deus ou para longe de ambos, e se trazem maior desarmonia em relação à Presença de Deus dentro de**

**nós. Também atingimos o estado do &quot;puro ser&quot; que é abaixo, acima e além da vontade.**

**A &quot;pratique&quot; então, nos conduz à &quot;apatheia&quot; - indiferença, que por sua vez nos conduz a um maior desejo do amor de Deus, que ainda nos conduz à intencionalidade e ao radical**

**consentimento de nos entregarmos, de nos abandonarmos, nossas vidas, nossa vontade ao Deus que nos habita.**

**O segundo elemento da prática é buscar, através de imagens e do mundo natural, o significado interior da criação. Este é o modo *Catafático*, e o caminho da reflexão, em**

**buscar de modo encarnacional e intelectual, um estado de maior devoção e compromisso com o caminho espiritual, mantendo a mente fixa em Deus. De modo que o negativo, os pensamentos envolventes, escravizantes, são substituídos por pensamentos de busca de Deus.**

**O terceiro elemento da prática é a contemplação de Deus, ou Oração Pura. Este é o modo *Apofático* ou oração sem imagens, que os dois caminhos anteriores preparam. Ele é na verdade o abandono de todos os pensamentos que nos prepara para, como vasos que irão receber o dom da contemplação, a consciência direta da Divina Presença. &quot;Feliz é aquele que atinge a perfeita não-forma**

**na hora de sua oração.... feliz é aquele que atinge a completa inconsciência de toda experiência sensível na hora da oração" - Evágrio Pôntico.**

**Santo Isaías, o Solitário, um monge do deserto da Palestina, asseverava a prática da lembrança de Deus como um despertar ou descobrir da Divina Presença**

**que habita dentro do coração e que os pensamentos são um obstáculo a esta completa realização. Interessante que ele usa para oração, o termo, "lembração de Deus", usada pelos Sufis na prática Dikhr, de cantos repetitivos. Contudo, ele não formula uma metodologia para manter esse foco.**

**João Cassiano em seus relatos do monasticismo egípcio, na "Décima Conferência" detalha o uso de uma fórmula de oração como um artifício para focalizar a concentração na oração. Fala de como os monges incorporaram uma palavra ou frase da Escritura como Palavra Sagrada. Dizer uma "Palavra de Salvação" em oração, ou conceder uma "Palavra de**

**Salvação&quot; ao ensinar e abençoar, eram práticas comuns, na época. Ele recomenda uma frase do salmo, &quot;Vinde, ó Deus em meu auxílio, Senhor, apressai-vos em socorrer-me.&quot;. Ele vê isso como uma fórmula de oração contínua, para ser usada e incorporada em nossa consciência, de modo que se possa &quot;rezar sem cessar&quot;. Ele não descreve ou dá instruções**

**sobre como tratar os pensamentos, mas focaliza a intenção à qual o devoto retorna incessantemente , dirigindo todos os seus pensamentos e desejos a Deus. O bem que daí se origina permite ao devoto se mudar de pensamentos e prazeres que distraem, para Deus apenas. "Então, se cumprirá em nós o que o Senhor pediu quando orava a Seu pai, ao dizer: "Que o Amor que tens por mim**

**esteja neles e eles em nós.&quot;**

**A oração de Cassiano permanece como primeira invocação na Liturgia das Horas, até hoje.**

**A prática de rezar com uma palavra ou frase da Escritura foi trazida para o**

**Monaquismo Ocidental através da prática da Lectio Divina. Mais tarde ela seria articulada de um modo mais formal.**

**Acompanhando Cassiano, ocorreram outros desenvolvimentos no pensamento sobre oração na tradição do deserto. Talvez o mais importante desse período, que continua na**

**tradição Ortodoxa Oriental até os nossos dias, foi o desenvolvimento da Oração de Jesus como uma forma potente e onipresente da &quot;lembrança de Deus&quot;. Acredita-se no poder do santo nome de Jesus, que por si só contenha um poder purificador e um efeito salvífico, além da ajuda psicológica em abandonar-se os pensamentos perturbadores. A tradição**

**oriental da oração do deserto é talvez melhor expressa por João Clímaco, um monge que viveu próximo ao Sinai por volta do ano 600. Ele advocava a oração de uma frase, chamada de "monologistos". Ele acrescentou a dimensão de se harmonizar a oração com a respiração. Em sua "Escada à Ascensão Divina", ele dá a dimensão maior da prática contemplativa oriental**

**ortodoxa. A prática é a seguinte, e um degrau conduz ao próximo: 1 - Quietude de pensamentos (apotheseis), e 2 - a lembrança de Jesus unida à respiração, conduzindo à apreciação da quietude (hesychia). A fase inicial é desligar-se de distrações na prática do monologistos, a fase do meio é a concentração no que está sendo dito, e a conclusão é o arrebatamento no Senhor. O**

**resultado dessa prática é a conversão de todo desejo, num único, Deus.**

**&quot;Conheço hesycastas cujo ímpeto incendiado para Deus é ilimitado. Eles geram fogo por fogo, amor por amor, desejo por desejo.&quot; - João Clímaco.**

**O uso da &quot;Oração de Jesus&quot; ou**

**&quot;Oração do Coração&quot;, passa por um desenvolvimento maior nos nossos dias, na tradição oriental. E Philotheus do Sinai, em seus &quot;Escritos sobre a Filocalia na Oração do Coração&quot; também amplia a psicologia dos pensamentos, pecado e vícios. Ele descreve a habilidade da mente em resistir ao abandono dos pensamentos e por**

**consequente, obter maior liberdade. Ele também fala do processo de enredar-se em armadilhas dos pensamentos, como: 1 - impacto - o primeiro estágio quando o pensamento ou imagem surge na mente, 2 - (combinação) identificação - quando a mente se ocupa com algum desejo ou interesse do pensamento ou imagem, apego, ao invés de desapego, 3 - mesclando-se com - o envolvimento ativo**

**do desejo com o pensamento ou imagem escolhida, 4 - captura - a imagem ou pensamento se torna escolha ativa em direção à ação ou dependência, ou completo envolvimento no pensamento ou imagem, em desacordo com a busca de Deus. Esta compreensão é consistente com as teorias cognitiva/afetiva e cognitiva/comportamental atuais.**

**Em resumo, desde os tempos dos padres e madres do deserto os monges têm procurado aprofundar sua busca e experiência de Deus. Nessas buscas e descobertas, temos o essencial daquilo que sabemos ser uma prática bem formulada da Oração do Coração. Estas incluem, primeiramente, a teologia da Presença que nos habita, e a**

**assertiva que a promessa dos Evangelhos de Jesus se realiza em nosso despertar para, bem como nossa entrega total e refúgio na Vida de Deus, no Centro de nós mesmos. O outro ensinamento essencial é que há um método simples, uma maneira de consentir e vencer os obstáculos de nossos próprios pensamentos, parte inerente da nossa condição humana, na mais profunda paz, alegria**

**e completa transformação em Deus, rezando em silêncio e quietude, no centro mesmo de nosso ser, o Coração. E podemos facilitar esse processo simplesmente nos estabelecendo numa &quot; Palavra Sagrada &quot; que é o nosso símbolo de entrega radical e refúgio na Presença do Deus que nos habita. Com o tempo, nossa Intenção de Amar, o grande mandamento de Jesus, é a prática purificada e o**

**compromisso fortalecido que contagia toda nossa prática de oração, toda nossa vida, levando ao completo abandono em Deus. E ao final, os frutos dessa transformação em Deus nos conduzem a uma crescente capacidade de amar a Deus, a nós mesmos, aos outros, ao mundo em que vivemos e a servir no mundo pela paz e justiça.**

**Para rezar dessa maneira,  
visite o site: [Oracao  
Centrante e Lectio Divina](#)  
, ou em inglês:  
[Centering Prayer](#)  
. Também aprenda sobre  
&quot;  
[Lectio Divina](#)  
&quot;**