



Balta Lelija

26 de agosto de 2024  
**SÉRIE SOBRE A VIDA ESPIRITUAL**  
**“A oração do coração”**  
**(Parte I)**

Aqueles que desejam enriquecer e intensificar sua vida de oração encontrarão uma prática muito valiosa na tradição da Igreja oriental: a chamada “oração do coração” ou “oração de Jesus”.

Para não dar origem a mal-entendidos, deve ficar claro que esta forma de oração faz parte do rico tesouro da Igreja Universal, embora seja praticada principalmente pelos fiéis ortodoxos. Não é de forma alguma uma prática alheia derivada das formas de meditação de outras religiões orientais, mas é genuinamente cristã. Agora está sendo introduzida cada vez mais também na Igreja Católica Romana. De fato, a oração do coração pode responder frutuosamente ao nosso anseio de silêncio e recolhimento.

*“Orai sem cessar”* (1Tes 5,17).

De fato, a oração constante é uma maneira maravilhosa de transformar o coração sob a influência do Espírito Santo; além de ser uma arma potente contra os espíritos do mal. As origens da oração do coração são encontradas na Sagrada Escritura e estão relacionadas com o que conhecemos como “jaculatórias”. Os judeus praticantes, por exemplo, também repetiam frequentemente o Shema Israel (Escuta, Israel).

Entre os séculos III e VI, os monges egípcios sistematizaram esta forma de oração, chegando também a uma fórmula clássica, depois de muitas formulações anteriores. Esta fórmula clássica é: “Jesus, Filho de Deus, tem piedade de mim, pecador”.

Esta oração tem um conteúdo maravilhoso e é essencialmente trinitária. Assim escreve o Metropolita Serafim Joanta:

“A oração de Jesus é também uma profissão de fé trinitária. Nela confessamos Jesus como o Filho de Deus e verdadeiro Deus; confessamos também Deus Pai como o Pai de Nosso Senhor Jesus Cristo; e, embora indiretamente, confessamos também o Espírito Santo, pois ninguém pode dizer que Jesus é Deus a menos que seja movido pelo Espírito Santo (cf. 1 Cor 12,3). Na verdade, é o próprio Espírito Santo que ora em nós e por nós, e o faz com gemidos inefáveis (cf. Rm 8,26). A oração de Jesus, como qualquer outra oração, é uma oração no Espírito Santo.”

Na oração do coração imploramos a compaixão de Deus... Sua última parte - “tende piedade

de mim" - se baseia nas palavras que o publicano, sem ousar sequer levantar os olhos e batendo no peito, proferiu na parábola que Jesus nos relata: "Ó Deus, tem piedade de mim, que sou pecador!" (Lc 18,13).

O período de pico da oração do coração ocorreu entre os séculos XII e XIV no Monte Athos. Esta ilha, próxima à Grécia, é povoada exclusivamente por monges, que vivem em mosteiros ou eremitérios.

Do Monte Athos, a oração do coração também chegou à Rússia, onde se espalhou amplamente. Ali floresceu no século XVI. Mais tarde, no século XIX, a oração do coração experimentou uma nova e intensa difusão através dos chamados "staretz", mestres no caminho espiritual, que transmitiram às pessoas o tesouro de sua experiência com esta oração.

A oração do coração também encontrou sua expressão na literatura. Um dos livros mais conhecidos sobre este tema é "O Peregrino Russo", escrito por um autor anônimo.

Talvez seja providencial que esta oração esteja agora se espalhando também no Ocidente, porque este Ocidente, que costumava ser católico, parece estar morrendo de fome espiritual. Por isso, muitas pessoas estão à procura de formas orientais de meditação, querendo entrar em si mesmas e encontrar o silêncio. De nossa perspectiva cristã, porém, estas meditações orientais são problemáticas, pois estão abertas à influência de outras religiões, que, além de possuírem elementos valiosos, ainda contêm muitos erros e podem, portanto, levar à confusão.

A oração do coração, por outro lado, se praticada adequadamente, é uma grande ajuda e pode levar à antecâmara da contemplação. É, portanto, uma prática altamente recomendada, especialmente para aqueles que gostariam de intensificar sua vida de oração. Amanhã continuaremos com algumas diretrizes concretas a este respeito...