

**10 de dezembro de 2025**  
**O CAMINHO DO ADVENTO**  
**Dia 11: “A oração do coração”**

Em diversas ocasiões, falei e escrevi detalhadamente sobre a "oração do coração", praticada sobretudo na Igreja Oriental. Recomendo que releiam ou ouçam o que foi dito, disponível nos links no final da página<sup>1</sup>. Também poderão encontrar outras fontes para conhecerem melhor esta valiosa oração e a sua história<sup>2</sup>.

Como esta semana nos estamos a concentrar em intensificar o nosso relacionamento com Jesus e na sua habitação mais profunda no nosso coração, volto mais uma vez a referir-me a esta oração, que é quase indispensável para as almas que procuram o silêncio e o recolhimento. Pessoalmente, pratico-a há quase quarenta anos e agora é-me impossível imaginar a minha vida sem a "oração do coração". Todos aqueles que já experimentaram o "sabor espiritual" desta oração concordarão comigo e compreenderão o motivo pelo qual recomendo a todos os cristãos a "oração de Jesus", insuperável na sua simplicidade e que, além disso, pode ser rezada em qualquer lugar.

No "quarto" do nosso coração, na íntima comunhão com o Senhor, onde acolhemos a Sagrada Família e onde o nosso coração se transforma num "templo de Deus" sob a influência do Espírito Santo (cf. 1 Cor 3, 16), um lugar onde aquele que "anda à espreita como um leão" para nos devorar (cf. 1 Pe 5, 8) não pode entrar. Podemos pedir aos santos anjos que estejam presentes à porta do "templo" do nosso coração, para que ali exerçam a sua função de guardiões, de modo a que nunca cesse na Terra a adoração ao Cordeiro, nem mesmo em tempos de crescente perseguição anticristã.

A jaculatória clássica repetida na "oração do coração" é a seguinte: "Senhor Jesus Cristo, Filho de Deus, tem piedade de mim, pecador".

Para evitar mal-entendidos, é importante salientar que esta oração faz parte do rico património da nossa Igreja, sendo especialmente praticada pelos fiéis da cristandade oriental. De forma alguma se trata de uma prática estranha proveniente de outras religiões, mas sim de uma prática genuinamente cristã. Atualmente, esta prática está também a difundir-se na Igreja Romana. De facto, a oração do coração pode dar resposta ao nosso anseio de silêncio e recolhimento.

O metropolita Serafim Joanta escreve o seguinte:

---

<sup>1</sup> Conferência sobre a oração do coração: <https://www.youtube.com/watch?v=K8NmWQ1W0Ks>  
Escrito sobre a oração do coração: <http://es.elijamission.net/wp-content/uploads/2019/08/SOBRE-LA-ORACIÓN.pdf> (Pags. 32-40).

<sup>2</sup> Um dos livros mais conhecidos sobre este tema é “O Peregrino Russo”.

"A oração de Jesus é uma profissão de fé trinitária. Nela, confessamos Jesus como Filho de Deus e verdadeiro Deus; confessamos também Deus Pai como Pai de Nosso Senhor Jesus Cristo e, ainda que de forma indireta, confessamos igualmente o Espírito Santo, pois ninguém pode dizer que Jesus é Deus, se não for movido pelo Espírito Santo (cf. 1 Cor 12, 3). De fato, é o Espírito Santo que ora em nós e por nós com gemidos inefáveis (cf. Rm 8, 26). A oração de Jesus, como qualquer outra oração, é uma oração no Espírito Santo".

A oração pode ser repetida várias vezes em silêncio, cantada ou mentalmente, o que, a longo prazo, é provavelmente a forma mais adequada para aqueles que já têm alguma prática.

Os iniciantes podem começar com alguns minutos, especialmente de manhã. Há quem relate a oração com a respiração, dizendo "Senhor Jesus Cristo, Filho de Deus..." ao inspirar e "tem piedade de mim, pecador" ao expirar. Algo que ajuda muito e é muito comum entre os monges é o uso de um colar de oração, geralmente chamado "chotki" ou "komboskini". O colar grande tem, normalmente, cem ou noventa e nove contas ou nós, que são passados enquanto se reza em silêncio. Se não tiverem um colar de oração, também podem usar o rosário.

Segundo os mestres desta oração, esta prática ajuda a purificar o coração, a organizar os pensamentos e a concentrá-los em Deus através da invocação frequente do Nome do Senhor. Desta forma, entramos mais profundamente no nosso interior, onde Deus estabeleceu a sua morada, como o próprio Jesus nos diz (cf. Jo 14, 23), e onde podemos encontrar-nos cada vez mais intimamente com Ele. A extraordinária simplicidade desta oração ajuda-nos a refrear e acalmar os sentidos externos, permitindo a presença do Espírito Santo em nós, que podemos sentir. Os mestres da oração falam de uma espécie de "calor interior" que surge no coração através da oração profunda.

Se praticarmos regularmente a "Oração de Jesus", perceberemos que, com o tempo, o nosso coração desejará aumentá-la cada vez mais, na medida do possível. Procuraremos cada vez mais momentos apropriados para nos retirarmos para orar. Depois de nos "treinarmos" um pouco nesta oração, veremos que, graças à sua simplicidade, esta se presta perfeitamente para ser rezada em qualquer lugar e circunstância. Podemos dizer que, com a ajuda desta oração, formamos uma espécie de "cela monástica" no nosso interior, para a qual nos podemos retirar mesmo estando em ambientes barulhentos. Assim, podemos rezar a oração do coração enquanto dirigimos, estamos numa sala de espera ou noutras muitas ocasiões. Ela nos ajudará a entrar no silêncio interior, mesmo que exteriormente não haja silêncio.

Concluo aqui esta breve explicação sobre a "oração do coração", que, sendo uma antecâmara da contemplação, é muito apropriada para aprofundar o amor a Jesus, de modo a permitir que Ele habite cada vez mais no nosso coração e que o Seu amor nos molde por completo.

---

**Meditação sobre o evangelho do dia:** <https://es.elijamission.net/mi-carga-es-ligera-2/>