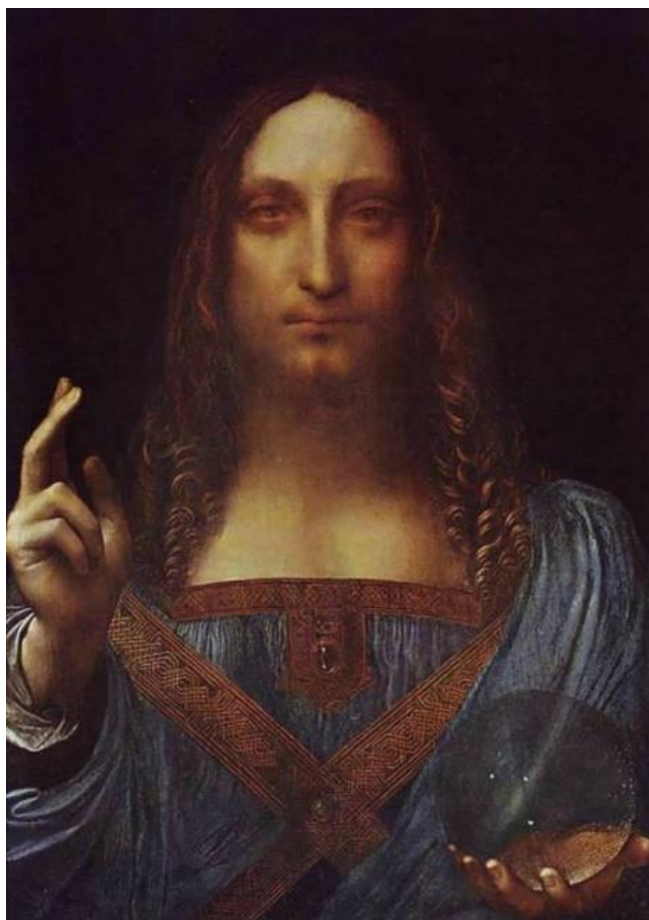


**José Maria Alves**

**ORAÇÃO DO CORAÇÃO MÍSTICO  
A ORAÇÃO DE JESUS**

*Maio de 2020*



## ORAÇÃO DO CORAÇÃO MÍSTICO - A ORAÇÃO DE JESUS

### **INTRODUÇÃO**

O Apóstolo Paulo disse: "Orai sem cessar" (1Ts 5,17).

Aquele que ora sem cessar reúne toda a bondade num único acto (São Simeão o Novo Teólogo).

Orar tem como finalidade dirigir o nosso pensamento para Deus, caminhando na sua presença e na do amor recíproco.

Unir o Nome de Deus à respiração e ao coração, pela Oração de Jesus, em qualquer momento e lugar, no trabalho ou no lazer, ininterruptamente, é condição de

sucesso espiritual, de renascimento do Homem, sem que nada se possa opor a tal força e poder.

\*\*\*

O Cristianismo tem desde o seu início duas grandes tradições: a ocidental e a oriental.

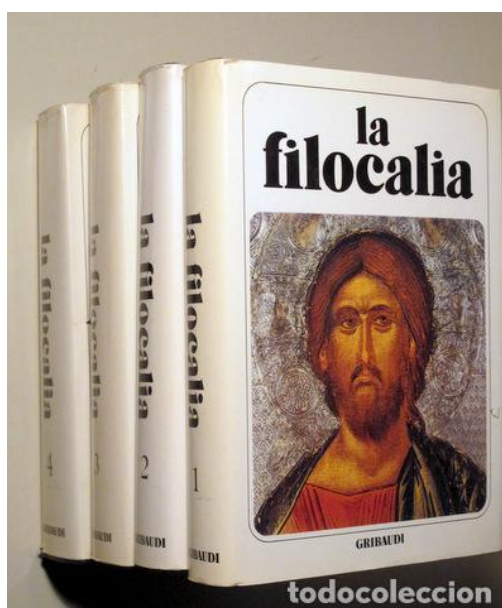


No Ocidente, por volta de 1920, tornou-se conhecido um livro religioso denominado "Relatos de um peregrino russo ao seu pai espiritual" que resume no essencial a peregrinação de um homem cristão pelos vastos territórios da Rússia, tendo apenas por bens a roupa do corpo, um alforge com pão seco e um pouco de sal, uma Bíblia e uma Filocalia, que tanto lhe custou a comprar, rezando sem cessar a Oração de Jesus: "Senhor Jesus, tende piedade de mim".



Os "Relatos" do peregrino podem constituir-se como um alimento indispensável para a vida dos cristãos actuais, tão afastados que estão da espiritualidade.

A Filocalia que foi editada em grego, em Veneza, no ano de 1782, pode ser traduzida como "o amor da beleza", é a obra em que podemos encontrar toda a doutrinação relativa à Oração de Jesus ou Oração do Coração, como também é denominada. Na Filocalia, vinte e cinco Santos Padres expõem, de forma compreensível, o conhecimento da verdade e a essência da Oração do Coração.



Segundo o Peregrino a disposição da Filocalia está em conformidade com a teologia. “Mas aquele que não é instruído e que deseja aprender a prece interior na Filocalia deve lê-la pela seguinte ordem: em primeiro lugar, o livro do monge Nicéforo (na segunda parte); depois o livro de Gregório o Sinaíta inteiro, salvo os capítulos curtos; depois as três formas da prece de Simeão o Novo Teólogo e seu tratado sobre a Fé; depois o livro de Calixto (1256 – 1335) e Inácio. Nesses textos, poderá ser encontrado o ensinamento completo da prece interior do coração, ao alcance de todos.

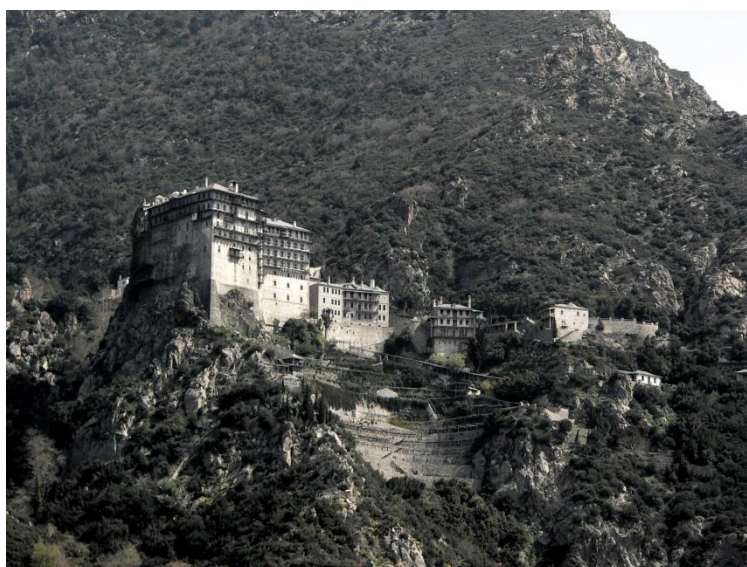
A provável origem da Oração de Jesus é o deserto egípcio, onde viveram do século III ao VI, tantos homens santos, mestres cristãos, padres, seguidores da doutrina do Abade anacoreta, António o Grande (251-356). A vida dos Padres do Deserto quis ser igual à vida de um homem que não existe. A doutrinação do Abade António influenciou muitos monges como Arsénio, Macário o Grande, Evágrio o Pôntico, Alónio, Poemen, e a partir destes, já no século VI inumeráveis mestres do deserto de Gaza.



Abade António - Zurbarán



Mais tarde Nicéforo o Solitário (falecido por volta de 1340) e Gregório o Sinaíta (nascido por volta de 1260 e falecido em 1346) definiram as regras e a prática da Oração de Jesus, que sendo o tema central da Filocalia influenciaram toda a fé ortodoxa, especialmente no Monte Athos (um dos principais centros da fé ortodoxa) com os seus vinte mosteiros, cerca de mil e quinhentos monges, e alguns eremitas e anacoretas distribuídos pela ilha.



Monte Athos

A oração é um dos mais fortes poderes que concede àquele que reza "nascer de novo" e lhe dá um bem-estar corporal e espiritual de que não dispunha e, no extremo, a união com Deus.

Perguntaram ao abade Macário: - Como devemos orar?

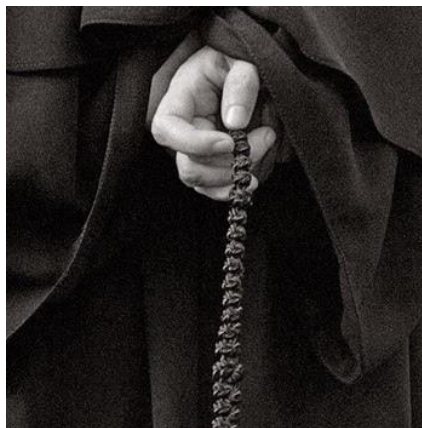
- Respondeu: "Não tendes necessidade de vos perderdes em palavras. Basta estender os braços e dizer: "Senhor, como queres e como sabes, tem piedade".

A utilização de uma fórmula breve ou mantra para pacificar e concentrar a mente é universal. Encontramos exemplos na Índia (o japa-yoga com seus mantras e cânticos), no amidismo japonês (o "nembutsu" - prática da recordação de Buda), no "dhikr" (acto de devoção islâmica que consiste na repetição dos nomes de Deus) dos sufis muçulmanos, que o terão recebido dos monges do cristianismo oriental.

Muitas vezes, em tempo útil, atinge-se pela oração doces sensações interiores; interior donde brota um calor ardente, uma Luz inebriante, alegria, paz e felicidade.

O tesouro do Reino dos Céus está encerrado no teu interior, isto é, no teu coração (Isaac o Sírio).

## **DA ORAÇÃO DE JESUS OU ORAÇÃO DO CORAÇÃO**



A "Oração de Jesus", também chamada "Oração do Coração", tornou-se para muitos cristãos orientais ao longo dos séculos, o caminho para a Verdade.

A invocação do Nome de Jesus é uma oração de extrema simplicidade, consistindo nas palavras "Senhor Jesus, tende piedade de mim".

É uma oração acessível a todos os cristãos e a todos os que professam uma qualquer outra religião ou crença, bastando-lhes para tal retirar do conteúdo da oração a palavra Jesus, dizendo:

"Senhor, tende piedade de mim."

Não há, no entanto, uma fórmula única e incontestada, antes uma variedade de fórmulas, mais ou menos longas, que manifestam o mesmo desígnio e que incluem o Nome de Jesus:

"Senhor Jesus Cristo, Filho de Deus, tende piedade de mim.";

"Senhor Jesus Cristo, tende piedade de mim, pecador.";

"Senhor Jesus Cristo, tende misericórdia de mim.";

"Jesus, tem piedade de mim.";

"Senhor Jesus.";

Ou até o simples Nome,

"Jesus".

O Apóstolo Paulo incita-nos a orar sem cessar (1 Ts 5,17), assim como o Evangelho. Isto pode parecer confuso ao homem actual, sempre assoberbado por múltiplos afazeres. Com tantas ocupações e distrações, como pode ele orar sem cessar?



S. Teófilo ensina-nos que mesmo que tenhamos as mãos no trabalho, a mente e o coração devem estar com Deus.

Abraçando o hesicasmo\*, que significa quietude, repouso ou paz interior (São Gregório Palamas), evitando as conversas exageradas, que não passam de tagarelice (Santo Hesíquio), estamos devidamente preparados para receber os frutos da oração. Aí não necessitamos de nos ancorar em papas, igrejas, padres, missas, em suma nas aparências, mas tão-somente na Oração. Basta-nos amar: "Ama e faz tudo o que quiseses." (Santo Agostinho).

\*Podemos definir o hesicasmo como uma doutrina espiritual contemplativa, que busca a união de Deus com o homem através da oração contínua.

## **PRÁTICA DA ORAÇÃO**

A oração pode ser dita em voz alta, baixa como um murmúrio ou mentalmente, não exigindo nenhuma postura particular, não obstante alguns Santos Padres recomendem regras específicas, como veremos.

O iniciado não se deve preocupar com a secura e com a imperfeição da oração, até porque é sabido que a fé não vem de nós, nem o homem a pode fazer germinar em si, sendo uma dádiva divina que se atinge por intermédio daquela oração.

Faltar-lhe-á no início, quer a atenção quer a firme vontade da prática repetitiva do santo Nome. Mesmo que faça a oração sem qualquer calor espiritual e fervor, apenas por

necessidade, não terá tempo para pensamentos pecaminosos e a perseverança e a paciência irão acabar por produzir os seus frutos pela repetição constante do nome de Jesus.

A oração constante mesmo que imperfeita, tornar-se-á perfeita (Santo Inácio e São Calisto, Xantopoulos); “a quantidade leva à qualidade.”

Por seu intermédio, fazendo da nossa vida uma oração permanente, diligenciamos por estar na santa presença de Deus, purificando-nos espiritualmente, e em última instância tornando-nos Um com Ele.

A oração contém o arrependimento e o consequente perdão. De que mais precisa o Homem Novo?

Alguns dos Santos Padres aconselham-nos a que escolhida uma fórmula oratória seja mantida no tempo para que com maior facilidade se instale no Coração Místico.

### **Prática simplificada**

- Comece o iniciado por em pé ou sentado, num aposento escuro e silencioso, repetir a oração “Senhor Jesus Cristo, tende piedade de mim, pecador” ou “Senhor Jesus, tende piedade de mim”, durante um período de 15 minutos.

- Este período de oração atenta deve ser progressivamente aumentado em função da disponibilidade e da devoção do orante, podendo ser realizado uma ou mais vezes ao dia (nomeadamente ao levantar e antes de deitar).

- Deve respirar lentamente controlando a sua respiração.

Enquanto inspira dirá: “Senhor Jesus” ou “Senhor”. Reterá a inspiração por alguns segundos e na expiração dirá a

segunda parte da oração: “tende piedade de mim, pecador” ou “tende piedade de mim”, concentrando-se quer no acto de respirar quer nas palavras proferidas. Pode orar por palavras ou mentalmente.

- Irão surgir muitos pensamentos que se mesclam com a oração, prejudicando-a. Não deve o orante lutar contra eles, limitando-se a segui-los na mente, tal como a uma ave que cruza o céu, até que desapareçam, enquanto continua a repetir o santo Nome.

- Decorrido o tempo que estabeleceu, retomará os seus afazeres diários, procurando sempre repetir a oração em qualquer circunstância ao longo do dia: quando viaja, come, bebe, faz um qualquer trabalho que não lhe imponha elevada concentração mental, enquanto repousa, na cama até ao momento em que adormece. Pode parecer difícil, mas a prática e o consolo que a oração proporciona, facilitará o hábito.

- Na medida do possível deve aprofundar os seus conhecimentos sobre a Oração do Coração, começando por ler os “Relatos do peregrino russo ao seu pai espiritual”, o Novo Testamento (os Santos Padres dizem que a Oração de Jesus é uma síntese de todo o Evangelho) e a Filocalia, preparando-se progressivamente para a Oração do Coração.

Um monge ucraniano concluiu que o Coração Espiritual ou Místico se situa um pouco acima e à direita do coração físico. Também Ramana Maharshi, um dos maiores santos indianos do século passado, situava o Coração Místico do lado direito, diferenciando-o do coração orgânico. Um outro monge anónimo situou o Coração Místico no plexo solar, sentindo-o com a forma de uma esfera.



## **Prática completa**

Logo que esteja familiarizado com a repetição, ainda que seca e imperfeita do santo Nome, deve:

- Sentar-se numa cadeira baixa ou pequeno banco, no seu quarto ou outro aposento isolado, às escuras ou na penumbra, em silêncio, com a cabeça baixa e os olhos fechados, respirando silenciosamente;
- Por intermédio da respiração imaginar-se a olhar para dentro do seu coração fazendo com que o seu pensamento passe da cabeça (mente) para o coração;
- Ao respirar dizer lentamente: "Senhor Jesus Cristo, tende piedade de mim!" ou "Senhor, tende piedade de mim", mexendo os lábios silenciosamente ou apenas em pensamento, mentalmente;

- Esforçar-se por afastar os pensamentos, não se impacientando e repetindo cada vez mais este exercício. Quando a mente esteja propícia à divagação, inundada de pensamentos, trazê-la de volta para a atenção das palavras da Oração.
- Com paciência, esquecer tudo o que o rodeia, concentrando-se única e exclusivamente na oração.

Há quem use um cordão de oração como auxílio para uma oração sem distrações.



Também é útil, por vezes, com a oração exterior pedir a interior (pedir o auxílio de Deus para que revele a oração interior no Coração).

- Neste estado de recolhimento repetir sem cessar a oração durante todo o tempo que possa dispensar à mesma.

É benéfico, por vezes, suster por momentos a repetição da oração para que se possa ouvir a voz de Deus.

- Como já se disse, retomando os seus afazeres diários, buscar sempre repetir a oração em qualquer circunstância ao longo do dia: quando viaja, come, bebe, faz um qualquer trabalho que não lhe imponha elevada concentração mental, enquanto repousa, na cama até ao momento em que adormece.
- Repudiar o mundo na lembrança da morte (meditação sobre a morte).

- Para além da oração é muito proveitoso dedicar algum tempo à leitura dos Salmos, do Evangelho, da Filocalia, sempre com a oração na mente ou no coração e a consequente lembrança de Deus.

O peregrino russo afirma que depois de muita prática a oração é contínua estando nós a fazer seja o que for, mesmo que um trabalho intelectual: "É como se eu me dividisse em dois ou tivesse duas almas".

## **BENEFÍCIOS DA ORAÇÃO**



Kramskoi

A oração "Senhor, tende piedade" ou Oração de Jesus, em grego "Kyrie Eleison", tem um poder enorme, o poder do santo Nome.

- A Oração dá um sentido novo à nossa vida. Passamos a viver mais em Deus e na espiritualidade.



- Purifica os nossos pensamentos.
- Vence as nossas paixões.
- São João de Cárpato na Filocalia diz que quando na oração de Jesus invocamos o seu Nome e dizemos "tende piedade de mim, pecador", a cada pedido, a voz de Deus responde em segredo: "Filho serás absolvido dos teus pecados."

São João Crisóstomo diz-nos o mesmo: "A oração, mesmo dita por nós, cheios de pecados, purifica-nos imediatamente."

- Liberta-nos dos sentimentos negativos. Da ansiedade, angústia, depressão, medo, vícios, entre outros.
- É o melhor remédio para a tristeza e para o medo.
- Com ela vem ao nosso encontro a Paz e a Beatitude.
- A compaixão e a caridade crescem naturalmente na nossa Alma.
- Entenderemos com maior felicidade o Evangelho e outros livros religiosos.
- Suceda o que suceder durante a oração, ânimo ou desânimo, tudo é bom. Nenhuma oração se perde aos olhos de Deus.
- "Aquele que alcançou a verdadeira oração não diferencia mais os objectos, não distingue o justo do pecador, ama a todos e não os julga, tal como Deus." (Nicetas Stéthatos).
- Quando tivermos a visão da Luz no nosso interior, saberemos que vemos Deus e a oração não cessará jamais, nem no sono ("Eu durmo mas o meu coração vela.").

## ORAÇÃO E PRIVAÇÕES

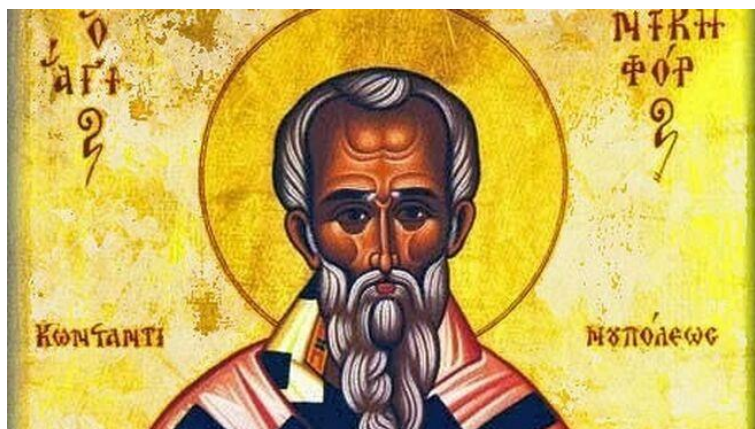


Tentações de Santo António - Corinth

- Nem todos os que intentam iniciar-se na Oração do Coração obtêm resultados positivos nos primeiros tempos de execução. No entanto, não se devem preocupar ou desanimar quando a consideram impura ou seca. Devem esperar com paciência pelo seu fruto, repetindo o nome de Deus.
- A Oração não aniquila todos os pensamentos perniciosos.
- Há uma constante luta pela pureza da mente, que impõe uma atenção redobrada de quem ora para que os obstáculos à perfeição almejada sejam removidos.
- João de Cárpatos afirmou que: "Todos os que se dedicam com ardor à oração ficam sujeitos a tentações horríveis e cruéis."

## ORIENTAÇÕES PARA A ORAÇÃO DITADAS POR ALGUNS SANTOS PADRES

### São Nicéforo o Solitário



Sabemos que quando inspiramos o ar passa dos pulmões para o coração.

- Senta-te. Busca a tua mente e guia-a para o interior pelo trilho da respiração.
- Força a mente em conjunto com o ar inspirado a entrar no coração.
- Retém a mente, não lhe dando qualquer possibilidade de se evadir como é seu desejo.
- Não permitas que se distraia dizendo as seguintes palavras santas: "Senhor Jesus Cristo, tende piedade de mim."

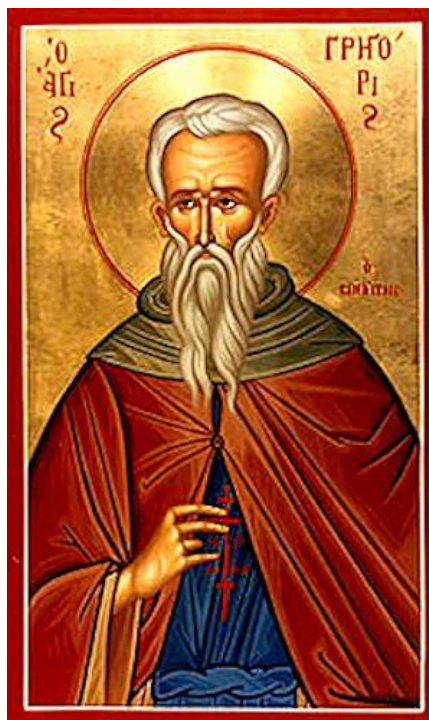
Esta oração pode ser repetida dia e noite.

Caso não consigas por esta via, então:

Sabemos que a palavra interior do homem, com que falamos connosco próprios, está no peito.

- É lá, no seu interior, com os lábios silenciosos que falamos connosco, fazemos as nossas orações que sabemos de cor, e dizemos os salmos ou começamos qualquer outra conversação.
- Se desse diálogo retirarmos os pensamentos e dissermos sempre, "Senhor Jesus Cristo, tende piedade de mim", fazemos com que apenas estas palavras permaneçam no nosso interior.
- Sê paciente nesta acção, não corras atrás do tempo, e ser-te-á aberta uma entrada no coração (sabemo-lo por experiência própria).
- Com esta entrada tão desejada e com a felicidade no coração, vigia-o com toda a tua atenção para que alcances todas as boas acções: o amor, a alegria, a paz, a paciência e a doçura.

## **São Gregório o Sinaíta**



A oração exerce a sua acção no coração por duas formas:

- 1 – Por vezes, a mente une-se a Deus no coração, pela lembrança permanente;
- 2 – Outras vezes, a acção da oração move-se previamente pelo fogo da alegria, atrai a mente ao coração, e vai induzi-la ao chamamento de Deus.

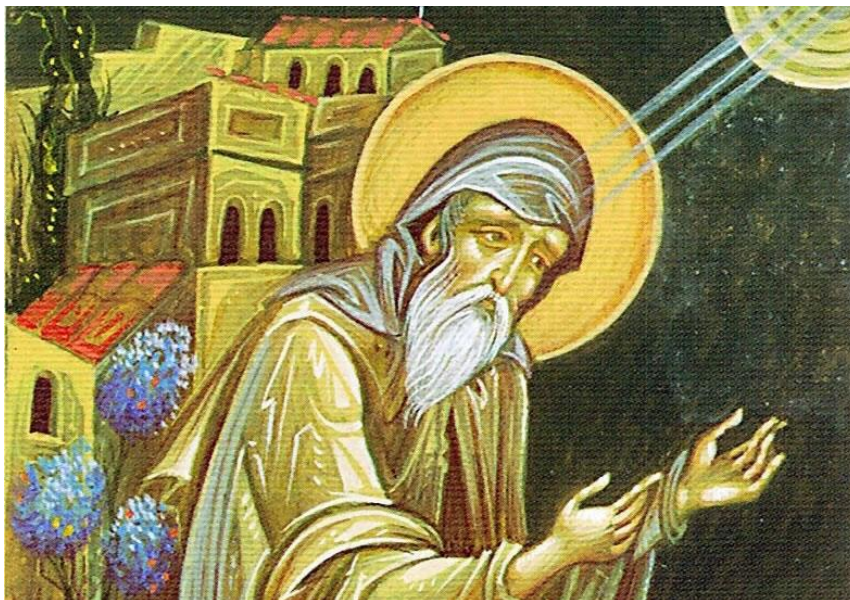
### Oração activa da mente e do coração

- Senta-te numa cadeira pequena.
- Faz descer a mente da cabeça para o coração e guarda-a aí.
- Diz com a mente e o coração: “Senhor Jesus Cristo, tende piedade de mim”.
- Mantém a respiração para que os pensamentos se não dispersem.
- Se notares que os pensamentos aparecem, não lhes prestes atenção, mesmo que sejam simples e bons e não apenas os impuros e fúteis.
- Ao enclausurares a mente no coração e chamares pelo Senhor, frequente e pacientemente, em breve destruirás e aniquilarás esses mesmos pensamentos a atingirás imperceptivelmente os nomes sagrados.

Se fores acometido por aflições ou pelo cansaço lê livros relativos à vida interior e à oração.



## São Simeão o Novo Teólogo



São Simeão expôs o método da entrada da mente no coração:

A mente vigia o coração quando está a rezar e roda insistentemente no seu interior, tirando da profundidade do coração as orações de Deus.

Prática –

- Com a consciência tranquila e com toda a atenção (sem pensamentos) senta-te sozinho num lugar tranquilo.
- Tranca a porta da tua cela ou do teu quarto e afasta a tua mente de qualquer assunto temporal e fútil.
- Inclina a cabeça sobre o peito e deste modo contém a atenção no interior de ti mesmo, não na cabeça mas no coração.
- Volta para lá a tua mente e os teus olhos preceptivos e sustém a respiração um pouco.
- Depois de aí a teres colocado esforça-te de qualquer maneira por a conservares no coração.



- Primeiramente, encontrarás algumas trevas e alguma rigidez, mas se continuares esta tarefa de atenção dia e noite, sem interrupção, adquires uma alegria sem limites.
- A mente melhora o seu lugar no coração e verá tais coisas no interior, que nunca antes vira e não sabia que existiam.
- A partir desse momento, o pensamento venha ele donde vier, seja ele qual for, antes de entrar no interior e de se transformar em imagem, será afastado pela mente, expulso dali em nome de Deus.
- A seguir, o mais fácil, é chamar pelo nome de Deus: "Senhor Jesus Cristo, tende piedade de mim".

### **Santo Inácio e São Calixto, Xantopoulos**

Os nossos mentores espirituais ensinam-nos a orar a Deus, antes de qualquer coisa, a pedir-lhe piedade, a ter e trazer sempre no coração, na mente, na boca o seu santo e doce Nome, com Ele viver e dormir, velar, andar, comer e beber.

- Senta-te sozinho num lugar escuro e silencioso, puxa pela tua mente e leva-a ao coração pelo caminho da respiração.
- Deixa que toda a tua atenção aí se concentre e invoca sem cessar: "Senhor Jesus Cristo, Filho de Deus, tende piedade de mim".
- Continua até que este chamamento se implante definitivamente no coração e se torne ininterrupto.

Diz a oração para que o coração absorva Deus e Deus absorva o coração e os dois se tornem um só.

Tenha-se em atenção que estas práticas só são necessárias enquanto a oração pura não chegar ao coração. Aí chegada

e mantida, o coração encarregar-se-á da oração por si mesmo.

Quando a oração se instala no coração, alcançamos todas as virtudes e passamos a ser a habitação do Espírito Santo.

A oração estará sempre no coração, em todas as situações, nomeadamente no sono.

### **Santo Isaías, o Presbítero de Jerusalém**

Santo Isaías privilegiava a Oração de Jesus e a meditação sobre a morte.

Esta meditação implica que se tenha na alma a permanente lembrança da morte.

A Oração do Senhor actua permanentemente na profundidade da alma, extirpando todos os nossos vícios, cobrindo o nosso coração de toda a bondade.

Com a oração permanente em pensamento, o ar fica livre de nuvens sombrias e dos ventos dos espíritos malignos. Quando o ar do coração está puro, já nada impede que nele brilhe a Luz sagrada de Jesus.

O Sol ao passar por cima da Terra dá origem ao dia, o santo Nome do Senhor, brilhando sempre na alma, dá origem a inúmeros pensamentos brilhantes.

## **São Filoteu do Sinai**

O religioso, logo de manhã, deve ficar corajosa e insistentemente às portas do coração, com uma forte lembrança em Deus e com a oração permanente do Senhor: "Senhor Jesus, tende piedade de mim".

Com este pensamento, exterminará todas as paixões terrestres, isto é, com a lembrança de Deus, findam os pensamentos perniciosos.

A recordação permanente e a reflexão sobre a morte, é purificadora da mente e do corpo.

Procuremos sempre o Reino dos Céus no interior do nosso coração: "O Reino de Deus está dentro de vós".

## **São Teolepto o Metropolita**

Tem contenção nas conversas exteriores e luta com os pensamentos interiores, enquanto não encontra o lugar da oração pura, onde o Senhor habita, iluminando-te com o seu conhecimento e visita.

As orações frequentes, feitas mentalmente com enorme comoção, fazem desaparecer a recordação das acções anteriores. A iluminação da alma pela lembrança de Deus, pela fé e aflição do coração, corta os maus pensamentos como uma navalha.

Isola-te do exterior e tenta entrar profundamente na vigilância interior da alma, que é a casa do Senhor, onde reina sempre a paz, a alegria e o silêncio.

Quando o pensamento repete muitas vezes o nome do Senhor e a mente escuta o chamamento do Nome sagrado, a luz do conhecimento de Deus, tal figura luminosa envolve a alma no seu todo.

## **São Varsonof o Grande e São João**

A Escritura diz-nos para rezarmos sem cessar.

- Aquele que fecha a boca e invoca Deus, ora-lhe no coração. No fundo, é isto a oração.
- O teu trabalho do coração deve constar da oração permanente a Deus.
- Ao chamarmos pelo santo Nome matamos as paixões sem saber como isso acontece.
- Da verdadeira oração consta a conversa com Deus, sem distrações, reunindo todos os nossos sentimentos.
- O homem atinge esse patamar quando morre para toda a gente, para o mundo e para tudo o mais.
- Durante a oração do Senhor, não deve ter mais nada no pensamento para além de estar com Deus e com Ele conversar.



## Poema de Teófono o Clímaco

De Teófono nada conhecemos para além deste poema que condensa em tão poucos versos a prática hesicasta.

A ascese é anterior à “escada”. Desfazer-se dos cuidados mundanos, não se deixar conduzir pelas aparências do mundo, mas pelos degraus místicos, acedendo ao primeiro: a oração pura.

Alcançado que seja, todos os outros serão compreendidos, pois “cada degrau possui uma amplitude infinita”.

Teófono acaba por se recusar a ensinar, retirando-se para um lugar de extrema humildade, a parte de baixo da escada, a oração de absoluta pureza.

### A Escada das Graças Divinas

Miserável monge de nome Teófono,  
Eu exponho a escada das graças divinas  
Que a experiência dá a conhecer aos que em si têm Deus.

Começa com uma oração de pureza  
Que ao coração leva ardente calor.  
A seguir um estranho e santo vigor,  
Depois prantos divinais do coração

E a paz dos pensamentos em todas as suas feições  
De onde nasce a purificação da mente  
E a contemplação dos altíssimos segredos.

Surge então de modo indizível um flamejar estranho  
A que segue a indizível iluminação do coração  
E então, a perfeição que não tem fim.

Cada degrau, uma vastidão infinita,  
Ainda que caiba num só verso.

Assim é que sob a escada, o primeiro degrau  
Que não fala senão da prece pura:  
Mas é ilimitado o que representa  
E se tudo quiséssemos expor  
Longe iríamos afastando-nos desta dissertação.

Compreende que o mesmo se dá nos demais degraus:  
O seu mestre é a experiência, não o discurso.

A escada, a outra via, eleva-se até ao céu.  
Os degraus, dez, são o outro caminho dado à alma,  
Dez degraus que anunciam a sua vida.



Um Padre que trazia em si Deus disse:  
Quem não se esforça para possuir a vida terrena,  
Que com vãs esperanças da alma não se engane  
Sobre a vida que no além receberá.

Os dez degraus são a filosofia divina.  
Os dez degraus são o fruto de todos os livros.  
Os dez degraus mostram a perfeição.  
Os dez degraus elevam-nos aos céus.  
Os dez degraus permitem conhecer Deus.

A escada parece tão curta...  
Mas se a tomamos para penetrar pela experiência  
Lá dentro do coração,  
Encontraremos uma riqueza que o mundo não pode conter,  
Uma fonte divina que derrama outra vida.

Esta escada é o melhor mestre.  
A cada um permite conhecer com sabedoria a própria  
medida.  
Vendo os dez degraus das graças divinas,  
Se pensa firmar-se neles,  
Pergunte a si próprio em que degrau está  
Para o bem dos negligentes que somos.

Se quiser, pelo amor, aprender com esses degraus,  
Com nada se inquiete,  
Nem com coisas sem razão,  
Nem com as que parecem aceitáveis.

Só digo isto para o lembrar.  
É a palavra dos Santos Padres que tinham Deus em si,  
Mesmo que seja difícil de entender:  
Quem não se encontrar num desses degraus  
Ou por eles nunca tiver passado,  
Terá no fim e na hora da morte  
Um temor e tremor tão grandes,  
Que não poderá escapar ao medo sem limites.

Os meus versos roçaram o terrível,  
Mas é bom que assim seja.  
Pois para o arrependimento e a boa e bela conduta,  
Os mais duros, de que o primeiro sou eu,  
Menos se elevam pelo bem  
Do que pelo terror que suscita o temor.

Quem tiver ouvidos, entenda.

Escute e compreenda, você que escreveu tais coisas:

Como ousará dizê-las, homem,

Que não tem em si nada delas?

Como não tremerá ensinando-as?

Não viu o que aconteceu a Ouzza

Que pretendeu endireitar a arca de Deus?

Não pense que digo estas coisas para as ensinar,

Mas, para me incriminar por meio delas,

Quando vejo as recompensas dos que combatem

E como de tudo não trago eu nenhum fruto.

\*\*\*

## **ORAÇÃO PARA NÃO-CRISTÃOS**

Este artigo foi inspirado ou motivado pela angústia existencial de um irmão que não professa nenhuma religião e que vive amorosamente para o seu Deus. Apesar de viver com esse Deus no pensamento, sente-se vazio, insatisfeito, triste, sem paz. Talvez até, sem o confessar, com aquele medo essencial a que a certeza da morte conduz e com o tédio mortífero dos chamados momentos de lazer, o que conduz a uma vida sem sentido.

Estruturado nas suas convicções tem as suas próprias regras, que se fundamentaram em várias práticas religiosas e meditacionais, com as quais não obteve quaisquer resultados.

Sabe que não se pode refugiar num eremitério ou mosteiro, deixando tudo para trás em vida: mulher, filhos, família, trabalho, renunciando a tudo.

O mundo perturba-o, mas não o pode repudiar. A única resposta do irmão é continuar a viver no mundo sem ser do mundo, de modo austero e com o retiro possível, integrando a meditação e a oração continuada na sua vida. Apenas terá de adaptar a Oração de Jesus às suas crenças pessoais na tentativa de encontrar o “seu” Reino dos Céus, o Reino do seu Deus filosófico.

Seja qual for a crença, mesmo que exclusivamente pessoal como a do citado irmão, ou a religião, a Oração do Coração pode ser adaptada à espiritualidade pessoal, porque de nada nos serve buscar incessantemente Deus fora de nós quando está dentro (Santo Agostinho).

Esta busca é universal e não tem limites.

### Um método simplificado

- Comece o iniciado em pé ou sentado, num aposento recatado, por repetir a oração “Senhor, tende piedade de mim”, durante os minutos que puder suportar.
- Deve respirar lentamente controlando a respiração.

Enquanto inspira dirá: “Senhor”. Reterá a inspiração por alguns segundos e na expiração dirá a segunda parte da oração: “tende piedade de mim”, concentrando-se quer no

acto de respirar quer nas palavras proferidas. Pode orar por palavras ou mentalmente.

- Irão surgir muitos pensamentos que se mesclam com a oração, prejudicando-a. Não deve o orante lutar contra eles, limitando-se a segui-los na mente, tal como a uma ave que cruza o céu, até que desapareçam, enquanto continua a repetir o santo Nome (Senhor), que se aplica a qualquer divindade.

- Decorrido o tempo que estabeleceu, retomará os seus afazeres diários, procurando sempre repetir a oração em qualquer circunstância ao longo do dia: quando viaja, come, bebe, faz um qualquer trabalho que não lhe imponha elevada concentração mental, enquanto repousa, na cama até ao momento em que adormece.

Pode parecer difícil, mas a prática e o consolo que a oração proporciona, facilitará o hábito.

Os resultados irão surgir, mais cedo ou mais tarde, já que a oração constante mesmo que imperfeita, tornar-se-á perfeita, porquanto a quantidade leva à qualidade e o praticante acabará por encontrar no mais recôndito da sua alma o lugar onde Deus habita.

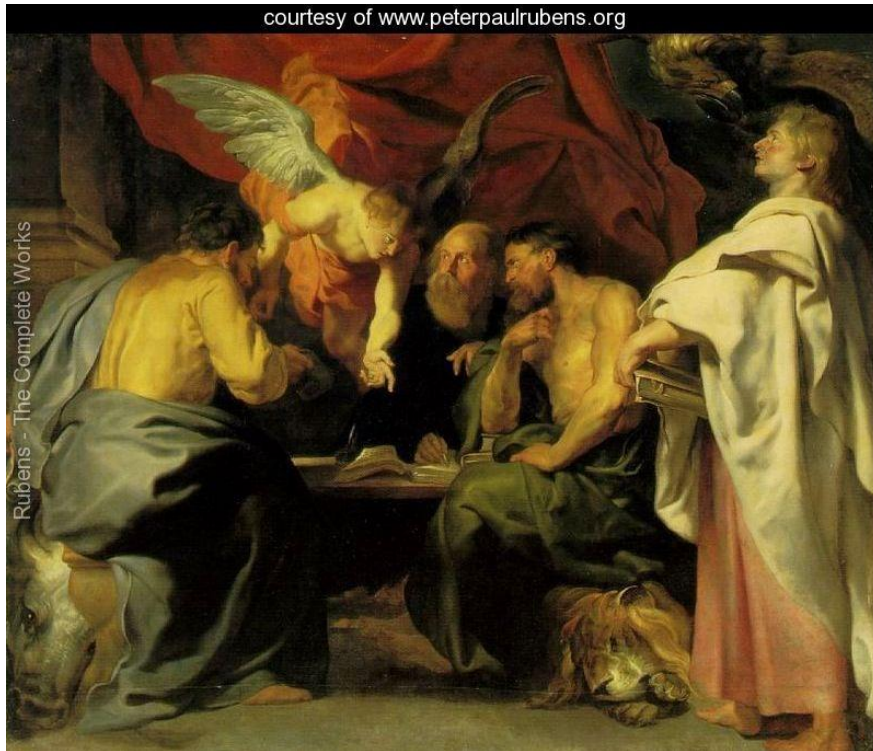


\*\*\*



\*\*\*

## A ORAÇÃO NO NOVO TESTAMENTO

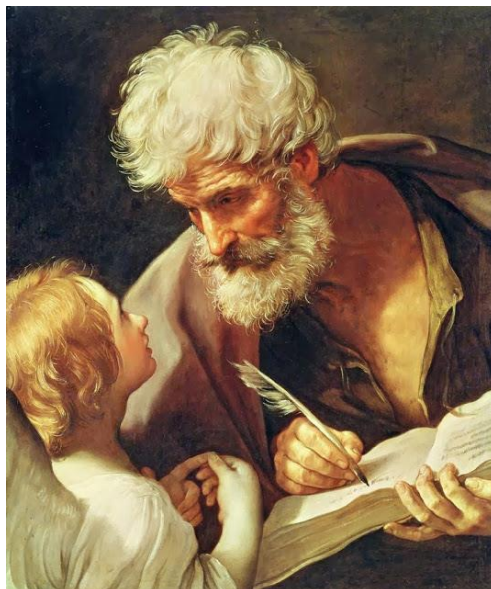


Os quatro Evangelistas

A Oração de Jesus tem o seu fundamento no Novo Testamento. Nos Evangelhos, nos Actos dos Apóstolos, bem como em várias Epístolas.

Da leitura atenta das passagens que se seguem obtemos a confirmação de que a oração constante proferida com o santo Nome nasceu das palavras das Escrituras.

## DO EVANGELHO SEGUNDO S. MATEUS



Reni

(Mt, 6)

**Orar em segredo** — <sup>5</sup>E quando orardes, não sejais como os hipócritas que apreciam fazer as suas orações mantendo-se em pé nas sinagogas e nas esquinas, para assim serem vistos pelos homens. Em verdade vos digo: já receberam a sua recompensa. <sup>6</sup>Tu, porém, quando orares, entra no teu quarto e, fechando a tua porta, ora ao teu Pai em segredo; e o teu Pai, que tudo vê recompensar-te-á.

**A verdadeira oração. O Pai-nosso** — <sup>7</sup>Nas vossas orações não useis de vãs repetições, como os gentios, porque imaginam que é pelo palavreado excessivo que serão ouvidos. <sup>8</sup>Não sejais como eles, porque o vosso Pai sabe do que tendes necessidade antes de lho pedirdes. <sup>9</sup>Portanto, orai deste modo: Pai-nosso que estais nos céus,



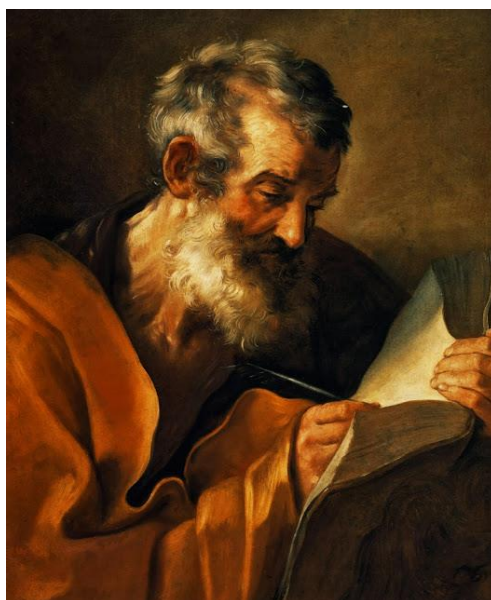
santificado seja o vosso Nome, <sup>10</sup>venha a nós o vosso Reino, seja feita a vossa vontade assim na terra, como no céu. <sup>11</sup>O pão nosso de cada dia nos dai hoje. <sup>12</sup>Perdoai-nos as nossas ofensas assim como nós perdoamos aos que nos têm ofendido. <sup>13</sup>E não nos deixeis cair em tentação mas livrai-nos de todo o mal. <sup>14</sup>Pois, se perdoardes aos homens os seus delitos, também o vosso Pai celeste vos perdoará; <sup>15</sup>mas se não perdoardes aos homens, o vosso Pai também não perdoará os vossos delitos.

(Mt, 7)

**Eficácia da oração** — <sup>7</sup>Pedi e ser-vos-á dado; buscai e achareis; batei e ser-vos-á aberto; <sup>8</sup>pois todo o que pede recebe; o que busca acha e ao que bate se lhe abrirá. <sup>9</sup>Quem dentre vós dará uma pedra ao seu filho, se este lhe pedir pão? <sup>10</sup>Ou lhe dará uma cobra, se este lhe pedir peixe? <sup>11</sup>Ora, se vós que sois maus sabeis dar boas coisas aos vossos filhos, quanto mais o vosso Pai que está nos céus dará coisas boas aos que lhe pedem!

**A regra de ouro** — <sup>12</sup>Tudo aquilo, portanto, que quereis que os homens vos façam, fazei-o vós a eles, pois esta é a Lei e os Profetas.

## DO EVANGELHO SEGUNDO S. MARCOS



Reni

(Mc, 14)

**No Getsémani** — <sup>32</sup>E foram a um lugar cujo nome é Getsémani. E Ele disse aos seus discípulos: "Sentai-vos aqui enquanto vou orar".<sup>33</sup>E, levando consigo Pedro, Tiago e João, começou a aterrorizar-se e a angustiar-se.<sup>34</sup>E disse-lhes: "A minha alma está triste de morte. Permanecei aqui e vigiai". <sup>35</sup>E, indo um pouco adiante, caiu por terra, e orava para que, se possível, passasse d'Ele aquela hora.<sup>36</sup>"Abba! Ó pai! Tudo é possível para Ti: afasta de mim este cálice; porém, não se faça o que Eu quero, mas o que Tu queres". <sup>17</sup>Ao voltar, encontrou-os a dormir e disse a Pedro: "Simão, estás a dormir? Não foste capaz de vigiar por uma hora?"<sup>38</sup>Vigiai e orai para que não entreis em tentação: pois o espírito está pronto, mas a carne é fraca".<sup>39</sup>E, afastando-se de novo, orava dizendo a mesma coisa.<sup>40</sup>E, ao voltar, de novo encontrou-os a dormir, pois os seus olhos estavam pesados de sono. E não sabiam o que lhe dizer.



Mantegna

## DO EVANGELHO SEGUNDO S. LUCAS



Guercino

(Lc, 11)

**O Pai-nosso** — <sup>1</sup>Estando num certo lugar, orando, ao terminar, um dos seus discípulos pediu-lhe: "Senhor, ensina-nos a orar, como João ensinou aos seus discípulos". <sup>2</sup>Respondeu-lhes Jesus: "Quando orardes, dizei: Pai, santificado seja o teu Nome; venha o teu Reino; <sup>3</sup>o pão nosso quotidiano dai-nos a cada dia; <sup>4</sup>perdoai-nos os nossos pecados, pois também nós perdoamos aos nossos devedores; e não nos deixeis cair em tentação".

**O amigo importuno** — <sup>5</sup>Disse-lhes ainda: "Quem dentre vós, se tiver um amigo e o for procurar a meio da noite, dizendo: 'Meu amigo, empresta-me três pães, <sup>6</sup>porque chegou de viagem um dos meus amigos e nada tenho para lhe oferecer', <sup>7</sup>e ele responder de dentro: 'Não me importunes; a porta já está fechada, meus filhos e eu estamos na cama; não me posso levantar para tos dar'; <sup>8</sup>digo-vos, mesmo que não se levante para os dar por ser amigo, levantar-se-á ao menos por causa da sua insistência, e dar-lhe-á tudo aquilo de que precisa.

**Eficácia da oração** — <sup>9</sup>Também eu vos digo: Pedi e ser-vos-á dado; buscai e achareis; batei e vos será aberto. <sup>10</sup>Pois todo o que pede, recebe; o que busca, acha; e ao que bate, se abrirá. <sup>11</sup>Quem de vós, sendo pai, se o filho lhe pedir um peixe, em vez do peixe lhe dará uma serpente? <sup>12</sup>Ou ainda, se pedir um ovo, lhe dará um escorpião? <sup>13</sup>Ora, se vós, que sois maus, sabeis dar coisas boas aos vossos filhos, quanto mais o Pai do Céu dará o Espírito Santo aos que o pedirem!"

(Lc, 18)

**O juiz iníquo e a viúva importuna** — <sup>1</sup>Contou-lhes ainda uma parábola para mostrar a necessidade de orar sempre, sem jamais desanimar. <sup>2</sup>"Havia numa cidade um juiz que não temia Deus e não tinha consideração para com os homens. <sup>3</sup>Nessa mesma cidade, existia uma viúva que se lhe dirigia, dizendo: 'Faz-me justiça contra o meu adversário!' <sup>4</sup>Durante muito tempo ele recusou-se. Depois pensou consigo mesmo: 'Embora eu não tema a Deus, nem respeite os homens, <sup>5</sup>contudo, já que essa viúva está a incomodar-me, vou fazer-lhe justiça, para que não venha por fim esbofetear-me'. <sup>6</sup>E o Senhor acrescentou: "Escutai o que diz esse juiz iníquo. <sup>7</sup>E Deus não faria justiça aos seus eleitos que clamam por Ele dia e noite, mesmo que os faça esperar? <sup>8</sup>Digo-vos que lhes fará justiça muito em breve. Mas quando o Filho do Homem voltar, encontrará a fé sobre a terra?"

**O fariseu e o publicano** — <sup>9</sup>Contou ainda esta parábola para alguns que, persuadidos de serem justos, desprezavam os outros: <sup>10</sup>"Dois homens subiram ao Templo para orar; um era fariseu e o outro publicano. <sup>11</sup>O fariseu, de pé, orava interiormente deste modo: 'Ó Deus, eu dou-te graças porque não sou como o resto dos homens, ladrões, injustos, adúlteros, nem como este publicano; <sup>12</sup>jejuo duas vezes por semana, pago o dízimo de todos os meus rendimentos'. <sup>13</sup>O publicano, mantendo-se à distância, não ousava sequer levantar os olhos para o céu, mas batia no peito dizendo: 'Meu Deus, tem piedade de mim, pecador!' <sup>14</sup>Eu vos digo que este último desceu para sua casa justificado, o outro não. Pois todo o que se exalta será humilhado, e quem se humilha será exaltado".



## DO EVANGELHO SEGUNDO S. JOÃO



Carlo Dolci, S. Giovanni evangelista scrive il suo vangelo, XVII sec.

(Jo, 4)

**Jesus entre os samaritanos** — <sup>1</sup>Quando Jesus soube que os fariseus tinham ouvido dizer que ele fazia mais discípulos e baptizava mais que João — <sup>2</sup>ainda que, de facto, Jesus mesmo não baptizasse, mas os seus discípulos — <sup>3</sup>deixou a Judeia e retornou à Galileia. <sup>4</sup>Era preciso passar pela Samaria. <sup>5</sup>Chegou, então, a uma cidade da Samaria, chamada Sicar, perto da região que Jacob tinha dado a seu filho José. <sup>6</sup>Ali se achava a fonte de Jacob. Fatigado da caminhada, Jesus sentou-se junto à fonte. Era por volta da hora sexta. <sup>7</sup>Uma mulher da Samaria chegou para tirar água. Jesus disse-lhe: "Dá-me de beber!" <sup>8</sup>Os seus discípulos tinham ido à cidade comprar alimento. <sup>9</sup>Diz-lhe, então, a samaritana: "Como, sendo judeu, tu pedes-me de beber, a mim que sou samaritana?" (Os judeus, com efeito, não se dão com os samaritanos.) <sup>10</sup>Jesus respondeu-lhe: "Se conhecesses o dom de Deus e quem é que te diz: 'Dá-me de beber', tu é que lhe pedirias e ele te daria água viva!" <sup>11</sup>Ela disse-lhe: "Senhor, nem sequer tens uma vasilha e o poço é profundo; de onde, pois, tiras essa água



viva? <sup>12</sup>És, porventura, maior que o nosso pai Jacob, que nos deu este poço, do qual ele mesmo bebeu, assim como os seus filhos e os seus animais?" <sup>13</sup>Jesus respondeu-lhe: "Aquele que bebe desta água terá sede novamente; <sup>14</sup>mas quem beber da água que eu lhe darei, nunca mais terá sede. Pois a água que eu lhe der tornar-se-á nele uma fonte de água jorrando para a vida eterna". <sup>15</sup>Disse-lhe a mulher: "Senhor, dá-me dessa água, para que eu não tenha mais sede, nem tenha de vir mais aqui para a tirar!" <sup>16</sup>Jesus disse: "Vai, chama teu marido e volta aqui". <sup>17</sup>A mulher respondeu-lhe: "Não tenho marido". Jesus disse-lhe: "Falaste bem: 'não tenho marido', <sup>18</sup>pois tiveste cinco maridos e o que agora tens não é teu marido; nisso falaste a verdade". <sup>9</sup>Disse-lhe a mulher: "Senhor, vejo que és um profeta. <sup>20</sup>Nossos pais adoraram sobre esta montanha, mas vós dizeis: é em Jerusalém que está o lugar onde devemos adorar". <sup>21</sup>Jesus disse-lhe: "Crê, mulher, vem a hora em que nem sobre esta montanha nem em Jerusalém adorareis o Pai. <sup>22</sup>Vós adorais o que não conheceis; nós adoramos o que conhecemos, porque a salvação vem dos judeus. <sup>23</sup>Mas vem a hora — e é agora — em que os verdadeiros adoradores adorarão o Pai em espírito e verdade, pois tais são os adoradores que o Pai procura. <sup>24</sup>Deus é espírito e aqueles que o adoram devem adorá-lo em espírito e verdade".



Carracci

(Jo, 15)

**A verdadeira videira** — <sup>1</sup>Eu sou a verdadeira videira e meu Pai é o agricultor. <sup>2</sup>Todo ramo em mim que não produz fruto ele corta-o, e todo o que produz fruto ele poda-o, para que produza mais fruto ainda. <sup>3</sup>Vós já estais puros, por causa da palavra que vos fiz ouvir. <sup>4</sup>Permanecei em mim, como eu em vós. Como o ramo não pode dar fruto por si mesmo, se não permanece na videira, assim também vós, se não permanecerdes em mim. <sup>5</sup>Eu sou a videira e vós os ramos. Aquele que permanece em mim e eu nele produz muito fruto; porque, sem mim, nada podeis fazer. <sup>6</sup>Se alguém não permanece em mim é lançado fora, como o ramo, e seca; tais ramos são recolhidos, lançados ao fogo e são queimados. <sup>7</sup>Se permanecerdes em mim e as minhas palavras permanecerem em vós, pedi o que quiserdes e vós o tereis. <sup>8</sup>Meu Pai é glorificado quando produzis muito fruto e vos tornais meus discípulos. <sup>9</sup>Assim como o Pai me amou também eu vos amei. Permanecei no meu amor. <sup>10</sup>Se observais os meus mandamentos, permanecereis no meu amor, como eu guardei os mandamentos de meu Pai e permaneço no seu amor. <sup>11</sup>Eu digo-vos isto para que a minha alegria esteja em vós e vossa alegria seja plena. <sup>12</sup>Este é o meu mandamento: amai-vos uns aos outros como eu vos amei. <sup>13</sup>Ninguém tem maior amor do que aquele que dá a vida pelos seus amigos. <sup>14</sup>Vós sois meus amigos, se praticais o que vos mando. <sup>15</sup>Já não vos chamo servos, porque o servo não sabe o que o seu senhor faz; mas eu chamo-vos amigos, porque tudo o que ouvi de meu Pai eu dei-vos a conhecer. <sup>16</sup>Não fostes vós que me escolhestes, mas fui eu que vos escolhi e vos designei para irdes e produzirdes fruto e para que o vosso fruto permaneça, a fim de que tudo o que pedirdes ao Pai em meu nome ele vos dê. <sup>17</sup>Isto vos ordeno: amai-vos uns aos outros.



(Jo, 16)

<sup>22</sup>Também vós, agora, estais tristes; mas eu vereei-vos de novo e o vosso coração alegrar-se-á e ninguém vos tirará essa alegria. <sup>23</sup>Nesse dia, nada me perguntareis. Em verdade, em verdade, vos digo: o que pedirdes ao Pai, ele vos dará em meu nome. <sup>24</sup>Até agora, nada pedistes em meu nome; pedi e recebereis, para que a vossa alegria seja completa. <sup>25</sup>Disse-vos estas coisas por figuras. Chega a hora em que já não vos falarei em figuras, mas claramente vos falarei do Pai. <sup>26</sup>Nesse dia, pedireis em meu nome e não vos digo que intervirei junto ao Pai por vós, <sup>27</sup>pois o próprio Pai vos ama, porque me amastes e crestes que vim de Deus. <sup>28</sup>Saí do Pai e vim ao mundo; de novo deixo o mundo e vou para o Pai".

## **ACTOS DOS APÓSTOLOS**



(Act, 4)

<sup>31</sup>Tendo eles assim orado, tremeu o lugar onde se achavam reunidos. E todos ficaram repletos do Espírito Santo, continuando a anunciar com intrepidez a palavra de Deus.

(Act, 16)

**Libertação maravilhosa dos missionários** — <sup>25</sup>Pela meia-noite, Paulo e Silas, em oração, cantavam os louvores de Deus, enquanto os outros presos os ouviam. <sup>26</sup>De repente, sobreveio um terramoto de tal intensidade que se abalaram os alicerces do cárcere. Imediatamente abriram-se todas as portas, e soltaram-se os grilhões de todos eles.

## **CARTAS**

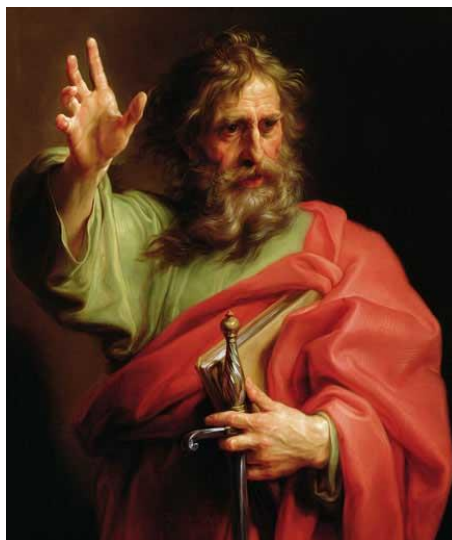
### **TIAGO**

**5** - <sup>13</sup>Sofre alguém dentre vós um contratempo? Recorra à oração. Está alguém alegre? Cante. <sup>14</sup>Alguém dentre vós está doente? Mande chamar os presbíteros da Igreja para que orem sobre ele, ungindo-o com óleo em nome do Senhor. <sup>15</sup>A oração da fé salvará o doente e o Senhor o porá de pé; e se tiver cometido pecados, estes serão perdoados. <sup>16</sup>Confessai, pois, uns aos outros, os vossos pecados e orai uns pelos outros, para que sejais curados. A oração fervorosa do justo tem um grande poder.

## JUDAS

**Os deveres da caridade** — <sup>20</sup>Mas vós, amados, edificando-vos a vós mesmos sobre a vossa santíssima fé e orando no Espírito Santo, <sup>21</sup>guardai-vos no amor de Deus, pondo a vossa esperança na misericórdia de nosso Senhor Jesus Cristo para a vida eterna.

## SÃO PAULO



## ROMANOS

(RM, 8,26)

<sup>26</sup>Assim também o Espírito socorre a nossa fraqueza. Pois não sabemos o que pedir como nos convém; mas o próprio Espírito intercede por nós com gemidos inefáveis, <sup>27</sup>e aquele que perscruta os corações sabe qual o desejo do Espírito; pois, é segundo Deus que ele intercede pelos santos.

## **EFÉSIOS**

(Ef, 6,18)

<sup>18</sup>Com orações e súplicas de toda a sorte, orai em todo o tempo, no Espírito, e para isso vigiai com toda perseverança e súplica por todos os santos. <sup>19</sup>Orai também por mim, para que, quando eu abrir os meus lábios, me seja dada a palavra para anunciar com ousadia o mistério do evangelho, <sup>20</sup>do qual sou o embaixador em cadeias: que eu fale ousadamente, como importa que eu fale.

## **FILIPENSES**

(Fl, 4, 6-7)

<sup>6</sup>Não vos inquieteis com nada; mas apresentai a Deus todas as vossas necessidades pela oração e pela súplica, em acção de graças. <sup>7</sup>Então a paz de Deus, que excede toda a compreensão, guardará os vossos corações e pensamentos, em Cristo Jesus.

## **1 TESSALONICENSES**

(1 Ts, 5,17)

<sup>17</sup>orai sem cessar.



## 1 TIMÓTEO

(1 Tm, 2, 1-5)

<sup>1</sup>Eu recomendo, pois, antes de tudo, que se façam pedidos, orações, súplicas e acções de graças, por todos os homens, <sup>2</sup>pelos reis e por todos os que detêm a autoridade, a fim de que levemos uma vida calma e serena, com toda a piedade e dignidade. <sup>3</sup>Eis o que é bom e aceitável diante de Deus, nosso Salvador, <sup>4</sup>que quer que todos os homens sejam salvos e cheguem ao conhecimento da verdade. <sup>5</sup>Pois há um só Deus, e um só mediador entre Deus e os homens, um homem, Cristo Jesus, <sup>6</sup>que se deu em resgate por todos.

(1 Tm, 2,8)

<sup>8</sup>Quero, portanto, que os homens orem em todo o lugar, erguendo as mãos santas, sem ira e sem animosidade.



\*\*\*

José Maria Alves

<https://homeoesp.org/>

<https://josemariaalves.blogspot.com/>