

A teologia litúrgica do movimento hesicasta

Arquimandrita Job (Getcha)

Tradução do francês por Dr. Martín E. Peñalva

O autor deste ensaio é professor do Instituto Superior de Teologia Ortodoxa São Sérgio (Paris), do Instituto Superior de Liturgia e do Instituto Superior de Estudos Ecumênicos (Instituto Católico de Paris). É também membro do Conselho Arcebispado das Igrejas Ortodoxas Russas na Europa Ocidental (Exarcado do Patriarcado Ecuménico), do Comité Central do Conselho Ecuménico de Igrejas, da Comissão "Educação Teológica e Formação Ecuménica" do Conselho Ecuménico de Igrejas, do Comité Misto de Diálogo Católico-Ortodoxo na França, do Grupo de Trabalho Católico-Ortodoxo Santo Irineu e da Sociedade de Liturgia Oriental.

Sumário

Introdução	2
1. Oração e Deificação.....	6
2. A universalidade da oração	7
3. Oração e Salmódia	8
4. Vigília noturna e oração.....	13
5. A prática do jejum	15
6. Jejum e Eucaristia.....	18
7. A Comunhão frequente	19
8. Conclusão	22

INTRODUÇÃO

O século XIV foi um século de grandes paradoxos para o Oriente cristão. Após o renascimento do Império Bizantino pelos Paleólogos, em 1261, que deu uma luz de esperança após as conquistas muçulmanas e a ocupação latina das Cruzadas, Bizâncio viveu numa incerteza política que renunciou a conquista otomana de 1453. Assediada por mercadores venezianos e Genoveses que controlavam o comércio marítimo, Constantinopla teve que recorrer a Roma em busca de apoio militar para retardar a crescente ameaça otomana. Mais a norte, entre os eslavos, após a destruição de Kiev, mãe das cidades russas, em 1240, pelos tártaros, e que mais tarde se viu sob domínio lituano, o principado de Moscou desenvolveu-se, mas permaneceu sempre ameaçado pela Horda de Ouro.

Apesar da escuridão que surge desta incerteza política, o século XIV foi um momento brilhante na história do mundo bizantino-eslavo. Foram a teologia e a liturgia da Igreja que forneceram luz espiritual iluminando a escuridão diária. O Monte Athos, a Montanha Sagrada do mundo ortodoxo, desempenha um papel importante aqui.

Esta península isolada, longe dos grandes centros urbanos, atraiu desde o século VII alguns eremitas que encontraram um lugar adequado para a oração e a *hesíquia*, a quietude do coração, como aqueles que outrora estiveram nos desertos da Palestina, da Síria. e Capadócia, posteriormente ocupada por muçulmanos. Após a fundação da Grande Laura, em 963, por Santo Atanásio, o Athonita, monges gregos, russos, sérvios, búlgaros, georgianos, bem como beneditinos italianos, estabeleceram-se ali, criando assim uma federação monástica multiétnica e pan-ortodoxa. As grandes figuras que marcaram este período da história bizantino-eslava, como Gregório do Sinai, Gregório Palamàs, o Patriarca de Constantinopla Filoteu Cochinus, o Arcebispo Savas da Sérvia, os Patriarcas Teodósio e Eutímio de Trnovo e o Metropolita Cipriano de Kiev Lá eles viveram e receberam sua formação espiritual. Além disso, a maioria dos patriarcas ecumênicos desta época foram escolhidos dentre estes monges athonitas e influenciaram não só a vida da Igreja, mas também a política e a cultura da Bizâncio restaurada.

A Santa Montanha conduziu a uma renovação ascética e mística nos séculos XIII e XIV. Esta renovação, qualificada de hesicasta, tem as suas raízes no modo de vida dos primeiros anacoretas cristãos ansiosos por viver o Evangelho no deserto. Consiste na busca da quietude (*hesichia*) do coração,

aplicando-se à superação das paixões para que o homem esteja em perfeita comunhão com Deus. Essa busca se faz na oração contínua, focada na superação das paixões do corpo e na purificação dos pensamentos do espírito para devolver o homem a Deus. Esta renovação é, aliás, muitas vezes, identificada com a prática da oração de Jesus: “*Senhor Jesus Cristo, Filho de Deus, tem piedade de mim*”. Essa oração era frequentemente acompanhada por uma técnica psicossomática. Fixar os olhos no umbigo ou no coração e regular a respiração, ajuda na concentração, como testemunhou Evágrio, o Pôntico, no século IV. Amplamente difundido no século XIV, este método foi fonte de mal-entendidos.

Um monge do sul da Itália que residia em Athos, Barlaam, o Calabrês, convencido de que o Deus transcendente era totalmente incognoscível, infelizmente considerou que os monges hesicastas não faziam nada mais do que olhar para o umbigo. Ele escreve:

“Fui iniciado por eles em monstruosidades e doutrinas absurdas que um homem não pode enunciar dignamente se gozar do espírito ou da razão [...] Eles me deram seus ensinamentos ... sobre entradas e saídas inteligíveis que ocorrem através das narinas simultaneamente na respiração, nos escudos que se agrupam ao redor do umbigo e, por fim, na união de Nosso Senhor com a alma que ocorre dentro do umbigo de forma sensível com plena certeza do coração.”¹

Contra esta abordagem impregnada de espiritualismo platônico, Gregório Palamàs, que tinha sido monge na Grande Laura e hegúmeno do monastério de Esphigmenou antes de se tornar arcebispo de Salônica, assumiu a defesa dos monges hesicastas. A controvérsia hesicasta, que ocupou o mundo bizantino do século XIV, girou em torno de três pontos: a possibilidade de conhecer Deus diretamente, o método de oração hesicasta e a natureza da luz tabórica como uma energia incriada. São Gregório Palamàs nada faz aqui senão sistematizar a teologia dos Padres, fornecendo precisões, esclarecimentos, mas não inventou nada de novo. A teologia do movimento hesicasta é uma teologia de comunhão com a vida divina, de deificação.

Esta controvérsia e teologia foram bem estudadas no século XX, graças às obras do Arcebispo Basílio Krevochin, do Arquimandrita Cyprian Kern, à obra magistral do Padre John Meyendorff e ao trabalho de edição realizado

¹ BARLAAM EL CALABRÉS, Carta V a Ignacio. (Ed. G. SHIRO, Barlaam Calabro, Epistole Greche, Palerme, 1954, p. 323-324).

por Panagiotis Christou. No entanto, a tradição hesicasta é por vezes reduzida à prática da oração de Jesus, esquecendo a importância atribuída pelos hesicastas à tradição litúrgica. Às vezes ficamos com a impressão de que os monges hesicastas praticavam a oração solitária e deixavam de lado a oração litúrgica e comunitária.

Ora, está provado que os monges hesicastas foram a origem de uma verdadeira reforma litúrgica que foi decisiva no mundo bizantino-eslavo no final do século XIV. Devido ao declínio de *Studion* e à ocupação latina de 1204, a Igreja Bizantina adotou o *Typikon* (Ordo) da Laura de São Savas por intermédio do Monte Athos.

É, de fato, em Athos que o futuro Patriarca de Constantinopla e biógrafo de São Gregório Palamàs, Filoteo Kokkinos, então Hegúmeno da Grande Laura, escreveu a sua *Diataxis*, codificando as rubricas de Vésperas, Matinas e da Divina Liturgia segundo os costumes. *Savaítas* em uso então em Monte Athos. Desenvolveu assim a sistematização da prática litúrgica do mundo bizantino-eslavo no modelo athonita. A sua reforma foi difundida pelos hesicastas, que assumiram o controle do Patriarcado Ecumênico e das grandes metrópoles eslavas. Assim, o Metropolita Cipriano de Kiev, hesicasta e discípulo de Filoteu, trabalhou pela divulgação do *Typikon Savaíta* em sua metrópole. Vemos então que o movimento hesicasta não está apenas na origem de uma síntese doutrinária, mas também de uma síntese litúrgica que marcou, por assim dizer, o fim do desenvolvimento do rito bizantino. E esta síntese litúrgica foi fundada numa teologia da qual nos propomos agora delinear os fundamentos.

Sabemos que a teologia hesicasta adotou o antigo adágio patrístico que Santo Irineo assim formula:

*“O Verbo de Deus tornou-se homem, e o Filho de Deus, Filho do Homem: para que o homem, unindo-se ao Verbo e assim recebendo a filiação adotiva, torna-se filho de Deus”*².

Santo Atanásio de Alexandria torna-se, por sua vez, o porta-voz desta teologia da divinização, resumindo assim todo o seu tratado sobre a Encarnação: “[Deus] tornou-se homem para que pudéssemos tornar-nos Deus”³.

² IRENEU DE LYON, *Contra as heresias*, livro III, 19, 1 (SC 211, Paris, 1974, p. 374).

³ ATANÁSIO DE ALEXANDRIA, *Da Encarnação do Verbo*, 53 (SC 18, Paris, 1946 p. 312).

O tema patrístico da *deificação* ou *divinização* (θέωσις) teve um lugar de honra particularmente a partir do século VI na tradição dionisiaca. Na verdade, para o escritor sob o pseudônimo de Dionísio, o Areopagita, a salvação (σωτηρία) “não é possível exceto pela deificação daqueles que são salvos (θεουμένων τών σωζομένων). E divinização (θέωσις) é assemelhar-se a Deus e unir-se a Ele tanto quanto pudermos”⁴. Refletindo sobre a hierarquia eclesiástica como modo de transmissão das energias divinas, Dionísio estima que a edificação se realiza pelos sacramentos da Igreja, dos quais comenta em um de seus tratados: “é através de símbolos sensíveis (αισθητών συμβόλων) que nos elevemos o mais alto que pudermos às contemplações divinas”⁵.

É neste mesmo plano de *deificação* ou *divinização* (θέωσις) que os hesicastas, herdando esta tradição dionisiaca, colocarão, no século XIV, o mistério da salvação do homem. São Gregório Palamàs faz eco a Santo Irineo e Santo Atanásio quando afirma:

“Tendo-se tornado filho do homem e assumido a mortalidade, transformou os homens em filhos de Deus, tendo-os feito comungar da imortalidade divina (κοινωνούς ποιήσας της θείας θανάσιαν)”⁶.

Assim, a salvação se realiza na perspectiva dinâmica da união do homem com Deus, união que só se torna possível a partir do momento em que Deus se encarnou.

Os hesicastas, dos quais São Gregório Palamàs é apresentado como o grande doutor, insistem no fato de que a oração e os sacramentos da Igreja são os dois meios que o homem tem à sua disposição para alcançar a sua união com Deus.

“Agora, una-se a Ele, diz-nos São Gregório Palamàs, tanto quanto possível, compartilhando com Ele virtudes semelhantes, e súplica e a união na oração a Deus”⁷.

⁴ PSEUDO-DIONÍSIO O AREOPAGITA, *Da hierarquia eclesiástica*, PG 3, 376 A. Cf. Francês por M. de GANDILLAC, Œuvres complètes du Pseudo-Denys l'Aréopagite, Paris, 1943, p. 248; Texto grego e tradução. Russo por G. M. PROJOROV: DIONISIJ AREOPAGIT, *O cerkovnoj ierarxii*. Poslânia. São Petersburgo, 2001, p. 18-21.

⁵ PSEUDO-DIONÍSIO O AREOPAGITA, *Da hierarquia eclesiástica*, PG 3, 373 B. Cf. Francês por M. de GANDILLAC, Œuvres complètes du Pseudo-Denys l'Aréopagite, Paris, 1943, p. 247; Texto grego e tradução. Russo por GM PROJOROV: DIONISIJ ARÉOPAGIT, *O cerkovnoj ierarxii*. Poslânia. São Petersburgo, 2001, p. 16-17.

⁶ GREGORIO PALAMÁS, *Homilia 16, Sobre a economia de Cristo*, PG 151, 204 A. Citado segundo J. MEYENDORFF, *Introdução ao estudo de Gregório Palamàs*, Paris, 1959, p. 225.

⁷ GREGORIO PALAMÁS, *Homilia 5*, PG 151, 64 D. Citado segundo J. MEYENDORFF, *Introdução ao estudo de GREGORIO PALAMÁS*, Paris, 1959, p. 226.

A respeito dos sacramentos, São Gregório Palamàs escreve:

“Concedei uma redenção perfeita, não só à natureza que nos foi emprestada numa união infalível, mas a cada um daqueles que Nele creem... Para este fim o divino instituiu o batismo, determinou as leis que conduzem à salvação, pregou a penitência a todos e comunicou o seu próprio Corpo e o seu próprio Sangue; Não é simplesmente a natureza, mas a hipóstase de cada crente que recebe o batismo, vive seguindo os mandamentos e recebe a comunhão do Pão divinizante e do Cálice”⁸.

Portanto, parece que para caracterizar a teologia litúrgica dos hesicastas é conveniente centrar-nos na oração, nas vigílias, no jejum e na Eucaristia, que para a antiga tradição monástica eram os meios adequados para o encontro do homem com Deus.

1. ORAÇÃO E DEIFICAÇÃO

A oração, diz-nos Evágrio, “é a conversa do espírito com Deus”⁹. Para São João Clímaco,

“A oração é, pela sua natureza, a conversa e a união do homem com Deus, e pela sua eficácia, a conversão do mundo e a sua reconciliação com Deus, tanto mãe como filha das lágrimas, propiciação pelos pecados, ponte elevada acima das tentações, muro contra as tribulações, extinção das guerras, obra dos anjos, alimento de todos os seres incorpóreos, alegria futura, atividade que nunca cessa, fonte das graças, provedor de carisma, progresso invisível, alimento da alma, iluminação do espírito...”¹⁰.

Neste sentido, para os hesicastas, a oração permite que o espírito humano (nous) se una ao Espírito Santo e, assim, torna-se um veículo de deificação. São Gregório Palamàs escreve:

“Agora, una-se a Ele, tanto quanto possível, compartilhando com Ele virtudes semelhantes, e súplica e união na oração a Deus”¹¹.

⁸ GREGORIO PALAMÁS, “Sobre a oração e a pureza do coração”, 1, *Filocalia*, (trad. J. TOURAILLE), volume 2, Paris, 1995, p. 480.

⁹ EVAGRIO (PSEUDO-NILO), *Sobre a Oração*, 3. PG 79, 1168 CD.

¹⁰ JUAN CLÍMACO, *La Santa Escala*, 28º degrau, 1. PG 88, 1129 A-B (Trad. P. DESEILLE, SO 24, Bellefontaine, 1987, p. 290).

¹¹ GREGORIO PALAMÁS, “Sobre la oración y la pureza del corazón”, 1, *Filocalia*, (trad. J. TOURAILLE), tomo 2, París, 1995, p. 480.

À pergunta — o que é a oração? São Gregório Sinaíta responde de várias maneiras.

“E por que falar sobre duração? A oração é Deus que opera tudo em todos os homens”¹². “Ninguém pode dominar o seu intelecto a menos que seja dominado pelo Espírito Santo”¹³. “A oração é a manifestação do batismo” (βαπτίσματος φανέρωσις)¹⁴.

Como comenta Dom Kallistos de Diokleia:

*“Orar é passar do estado de graça batismal presente em nossos corações, secreta e inconscientemente, para um ponto de plena percepção e consciência lúcida quando experimentamos a ação da graça direta e imediatamente”.*¹⁵

2. A UNIVERSALIDADE DA ORAÇÃO

A oração é, portanto, o aspecto fundamental da vida cristã, da qual a vida monástica é apenas um paradigma. Para São Gregório Palamàs, a exortação de São Paulo – “Orai sem cessar” (1Ts 5,17) – deve ser aplicada a todos os cristãos, sem qualquer exceção. Portanto, a oração é dirigida aos monges e àqueles que vivem no mundo ao mesmo tempo. O patriarca Filoteu (Kokkinos) narra na Vida de São Gregório Palamàs a conversa que este teve com um de seus amigos chamado Jó:

“Um dia, quando o santo estava conversando com ele, falou-lhe sobre a oração, dizendo-lhe que todo cristão deveria simplesmente se esforçar para orar sempre, e orar continuamente, como o apóstolo Paulo ordena a todos: ‘Orai continuamente’, e como David diz, mesmo sendo rei e tendo todas as preocupações do seu reino: ‘Tenho sempre o Senhor diante de mim’, ou seja, através da oração, na minha inteligência, vejo sempre o Senhor diante de mim. Da mesma forma, Gregório, o Teólogo, ensina a todos os cristãos que precisamos, em oração, lembrar o nome de Jesus com mais

¹² GREGÓRIO O SINAÍTA, Capítulo 113 (PG 150, 1280 A).

¹³ GREGÓRIO, O SINAÍTA, *Quomodo oporteat sedere hesychastam*, 3 (PG 150, 1332 A).

¹⁴ GREGÓRIO, O SINAÍTA, Capítulo 113 (PG 150, 1277 D).

¹⁵ KALLISTOS (Ware), “A Oração de Jesus em São Gregório do Sinai”, *Eastern Churches Review* 4:1 (1972), p. 9. Este aspecto do ensinamento de São Gregório Sinai, que resume um ponto essencial da teologia hesicasta, provém, de fato, do ensinamento do Monge Marcos: «Pois a graça foi dada secretamente aos que foram batizados em Cristo. ela se mostra eficaz na proporção da prática dos mandamentos e não deixa de nos ajudar em segredo [...] ela atua durante a leitura das Escrituras, auxiliando o pensamento e ensinando ao intelecto a verdade sobre si mesmo através de sua atividade natural” MARCOS O MONGE, *Tratados Espirituais e Teológicos*, II, 56. (Trad. C.-A. ZIRNHELD, SO 41, Bellefontaine, 1985, p. 47). Sobre este tema, cf.: KALLISTOS WARE, “O Sacramento do Batismo e a Vida Ascética no Ensino do Monge Marcos”, *Studia Patristica X* (Texte und Untersuchungen 107, Berlim, 1970), p. 445-447.

frequência do que respiramos. O santo dizia estas coisas, e ainda outras, ao seu amigo Jó. E acrescentava que devemos obedecer às recomendações dos santos, e que não devemos apenas orar continuamente, mas também ensinar aos outros, monges e leigos, sábios e ignorantes, aos homens, mulheres e crianças, e exortá-los a orar sempre. A coisa parecia nova para o ancião Jó, e começou a contestá-lo. Disse ao santo que a oração contínua diz respeito apenas aos ascetas e monges que vivem fora do mundo e das suas distrações, mas que é impossível para quem está no mundo e tem tantas preocupações e trabalho rezar sempre. O santo deu-lhe ainda outros testemunhos, outras provas irrefutáveis [...]. Mas, o que dizem os homens que vivem no mundo? 'Estamos no meio de tantos negócios e preocupações. Como é possível orar continuamente?' Eu lhes respondo: 'Deus não nos pede o impossível. Ele não nos ordenou mais do que estava em nosso poder fazer. Todo homem que, dando-se ao trabalho, busca a salvação de sua alma, é capaz de alcançar a oração contínua. Pois bem, se isso fosse impossível, seria impossível para todos os leigos, e não haveria tantos homens no mundo para alcançá-la'”¹⁶.

3. ORAÇÃO E SALMODIA

A tradição dionisiana, retomada por São Máximo, o Confessor, e a tradição monástica, distingue três graus de vida espiritual (purificação, iluminação e perfeição), que refletem os três graus de oração em Evágrio: o *praktike*, que reflete o início do combate espiritual, combate que foca nas paixões, leva à *physike*, um grau mais espiritual onde o homem combate seus pensamentos. O terceiro grau é a *theologia* – um grau de verdadeiro conhecimento de Deus que conjuga com a oração pura. Marcos, o Monge, cujos escritos foram apreciados pelos hesicastas athonitas, também herdou esta subdivisão ao classificar os cristãos em três grupos: os *iniciantes*, os *intermediários* e os *perfeitos*¹⁷.

Agora, encontramos esta abordagem no mestre do hesicasmo athonita. Nos capítulos 99 e 101 de suas sentenças coletadas na *Philokalia*, São Gregório do Sinai descreve o programa da jornada de um *Keliot*:

“Aquele que busca a hesiquia deve ter como fundamento, acima de tudo, essas cinco virtudes sobre as quais a obra se edifica: silêncio,

¹⁶ *Da vida de São Gregório, arcebispo de Tessalônica. Filocalia*, (trad. J. TOURAILLE), volume 2, Paris, 1995, p. 831-832. Cf. FILEO DE CONSTANTINOPLA, *Encomium S. Grigorii Thessalonicensis*, PG 151, 573B-574B.

¹⁷ MARCOS O MONGE, *Tratados Espirituais e Teológicos*, III, 11. PG 65, 981 B. (Trad. C.-A. ZIRNHELD, SO 41, Bellefontaine, 1985, p. 83).

temperança, vigilância, humildade e paciência; depois as três obras que agradam a Deus: salmodia, oração, leitura e trabalho manual, se se é fraco”¹⁸.

Nesta passagem aparece uma distinção entre oração e salmodia que pode ser identificada com o ofício das horas. Tal distinção não é nova, pois a encontramos na tradição patrística. De fato, São João Clímaco os distingue quando escreve:

“Consagra a maior parte da noite à oração e uma parte menor à salmodia. E durante o dia, organize-se novamente de acordo com as suas forças.”¹⁹

Comentando esta passagem da Escada, São Gregório Sinai explica que a salmodia é uma primeira etapa que nos conduz à oração pura:

“Salmodiar muito é próprio dos monges ativos, que o fazem para compreender o que cantam e para se mortificar. Mas os hesicastas deleitam-se em orar a Deus com o coração, livrando-se dos pensamentos”.²⁰

Não devemos concluir, no entanto, como sugerido pelo Padre John Meyendorff, que Gregório, o Sinaíta, pertencia a uma tendência individualista do movimento hesicasta, negando a oração comunitária²¹. São Gregório Sinai aqui faz eco a São João Clímaco, considerando a oração superior à salmodia:

“Quem vive em comunidade não pode tirar tanto benefício da salmodia como da oração; pois o murmúrio confuso da voz desvia a atenção dos salmos”²².

São João Clímaco, porém, não nega de forma alguma a importância da salmodia, que considera um meio para alcançar um grau mais elevado de oração que anda de mãos dadas com a impassibilidade. Ele escreve:

“Um cavalo excelente, à medida que avança, torna-se cada vez mais acalorado e animado em sua corrida. Pela sua corrida, entendendo a salmodia; e por cavalo, um intelecto ousado. Ele sente o cheiro da

¹⁸ Capítulos 99 e 101 (PG 150, 1272C-1273A). Tradução para o inglês de E. KADLOUBOVSKY e G. E. H. PALMER, *Writings from the Philokalia on Prayer of the Heart*, Londres, 1951, p. 57-58. Tradução francesa de J. TOURAILLE em: *Filocalia*, vol. 2, Paris, 1995, p. 394-395.

¹⁹ JUAN CLÍMACO, *La Santa Escala*, 27º degrau, 92. PG 88, 1116 C (Trad. P. DESEILLE, SO 24, Bellefontaine, 1987, p. 287).

²⁰ GREGÓRIO, O SINAÍTA, “Como cada um deve orar.” *Filocalia*, (trad. J. TOURAILLE), volume 2, Paris, 1995, p. 821.

²¹ J. MEYENDORFF, *Saint Grégoire Palamas et la mystique orthodoxe*, Paris, 20022, p. 51.

²² JUAN CLÍMACO, *La Santa Escala*, 4º degrau, 100. PG 88, 713 D (Trad. P. DESEILLE, SO 24, Bellefontaine, 1987, p. 82).

batalha de longe (Jó 39, 25), permanece pronto e totalmente invencível”²³.

Parece assim que a salmodia nada mais é do que um aspecto exterior da oração, um meio que nos permite chegar à oração pura. É neste sentido que a salmodia convém a todos:

“É possível rezar no meio de um grande número (de irmãos). Muitos se adaptam bem a fazê-lo com um único companheiro animado do mesmo espírito. A oração solitária só é adequada para um pequeno número”²⁴.

Por isso é interessante recordar a regra de Laura de São Savas que obrigava os noviços a aprender o Saltério e a saber de cor o famoso “cânone da salmodia” antes de deixar o monastério para viver como anacoreta. Cirilo de Citópolis, na *Vida de São Savas*, informa-nos que os noviços aprenderam de cor esta regra, bem como o Saltério, durante a sua entrada no monastério:

“Quando recebia leigos desejosos por fazer sua renúncia, não permitia que morassem no Castellion nem mesmo em uma cela na laura, mas havia estabelecido um pequeno cenóbio ao norte da laura e ali instalado homens endurecidos pelo ascetismo e vigílias; lá ele encaminhava os iniciantes até que aprendessem o Saltério e o ofício canônico e fossem treinados na disciplina monástica”²⁵.

Esta tradição do monaquismo palestino foi posteriormente transplantada para o Monte Athos com a emigração de monges da Palestina para a Santa Montanha e é assim redescoberta nos meios hesicastas.

São Gregório do Sinai fala claramente da organização da jornada do monge hesicasta:

“Na primeira hora, desde a aurora, consagra-te à lembrança de Deus pela oração e pela hesiquia do coração, e a orar continuamente; na segunda hora, ler; na terceira, cante; na quarta, ore; na quinta, leia; na sexta, cante; na sétima, ore; na oitava, leia; na nona, cante; na décima, coma; na décima primeira, durma se necessário; na décima segunda, salmodie as vésperas. Passar bem assim o dia é agradável a Deus [...]

²³ JUAN CLÍMACO, *La Santa Escala*, 28º degrau, 50. PG 88, 1137 A-B (Trad. P. DESEILLE, SO 24, Bellefontaine, 1987, p. 297).

²⁴ JUAN CLÍMACO, *La Santa Escala*, 18º degrau, 5. PG 88, 937 D (Trad. P. DESEILLE, SO 24, Bellefontaine, 1987, p. 186).

²⁵ CIRILO DE CITROPOLIS, *Vida de São Savas*, 28 [113.9] (Trad. A.-J. FESTUGIÈRE, Les moines d'Orient, III/2, Paris, 1962, p. 39).

É fácil também, se você, passar assim o tempo da noite. Escute: a vigília noturna tem três modalidades: a dos noviços, a dos intermediários e a dos perfeitos. A primeira forma é esta: dormir metade da noite e ficar acordado a outra metade; ou, depois da tarde até meia-noite, ou da meia-noite até o amanhecer. A segunda maneira é: ficar acordado à tarde por uma ou duas horas, depois dormir quatro horas, e levantar-se para as matinas, cantar e orar por seis horas até o amanhecer. Então cante a primeira hora e entregue-se à hesiquia como foi dito. E, ou observe a regra do trabalho durante o expediente, ou monitore com firmeza a continuidade da oração, que confere sua condição a quem leva esta vida. A terceira maneira consiste em ficar de pé e vigiar a noite toda”²⁶.

Podemos fazer aqui várias observações:

1) Em primeiro lugar, é notável como o programa definido por São Gregório o Sinaíta nos lembra as origens do *Horologion* palestino. Com efeito, sabemos que os diferentes ofícios das horas do dia, que constituem o nosso *Horologion*, correspondiam, de fato, ao *cânone de oração* das diferentes horas do dia e da noite. Os hesicastas do século XIV dependiam da antiga tradição monástica da Palestina, onde o famoso “*cânone da salmodia*” estava na origem do *Horologion* palestino. Assim, o ofício divino dava ritmo à oração contínua dos monges nas diferentes horas do dia e da noite e, na percepção dos hesicastas, deveria também dar ritmo, na medida do possível, à oração de todos os cristãos. Não é, portanto, surpreendente que o Metropolita Cipriano tenha empreendido a sua reforma editando um Saltério estruturado, composto por um Saltério e um *Horologion*, refletindo os usos neo-sabaítas e podendo servir ao mesmo tempo os Queliotes, os monges Cenobitas e as igrejas paroquiais.

2) Em segundo lugar, aparece claramente aqui que os hesicastas não estavam isentos de recitar o ofício divino²⁷. Por outro lado, é interessante comparar este ensinamento de São Gregório o Sinaíta com um trecho de uma carta do Patriarca Eutímio de Trnovo ao monge Cipriano:

“Não negligencie de forma alguma o ofício de Matinas e as Horas, as Vésperas bem como as Completas e, com esta última, o Ofício da

²⁶ Capítulos 99 e 101 (PG 150, 1272 C-1273 A). Tradução para o inglês de E. KADLOUBOVSKY e G. E. H. PALMER, *Writings from the Philokalia on Prayer of the Heart*, Londres, 1951, p. 57-58. Tradução francesa de J. TOURAILLE em: *Filocalia*, vol. 2, Paris, 1995, p. 394-395.

²⁷ Arquimandrita KALLISTOS (Ware), “*Separados de todos e unidos a todos: A Vida Eremita no Oriente Cristão*”, *Solidão e Comunhão*. Artigos sobre a vida do eremita apresentados em St. David's, País de Gales, no outono de 1975. (Ed. por A. M. Allchin). Oxford, s.a., pág. 43.

Meia-noite, pois são as poderosas armas da alma contra os inimigos”²⁸.

Outros hesicastas, como os patriarcas Calixto e Inácio Janthopulos , testemunham uma tradição comum à de São Gregório Sinaíta. Insistem também, como o Patriarca Eutímio, na recitação, na cela, do Ofício da Meia-noite, do Hexasalmo, do Salmo 50, do Cântico dos Orthros, da Hinografia, da Doxologia, da Hora Prima e de outros ofícios, além da Oração de Jesus.

“Desde o pôr do sol, depois de ter invocado a ajuda do Senhor infinitamente bom e todo-poderoso, sente-se na tua cama, na tua cela silenciosa e escura. Recolhe tua inteligência fora de turbilhão habitual e do vagar pelo exterior. Expire suavemente em teu coração pela inspiração, e mantenha nela a oração: 'Senhor Jesus Cristo, Filho de Deus, tem piedade de mim' [...] Depois, levanta-te, canta com atenção as pequenas completas. Sente-te novamente, mantenha a oração o máximo que puder na pureza, na calma [...] Durma cinco ou seis horas. Ou melhor, durante a noite, durma o que te for necessário. Ao despertar, glorifique a Deus, invoque imediatamente a sua ajuda, e comece a tua primeira obra: reze com o coração tranquilamente, com total pureza, durante uma hora. Este é o momento em que a inteligência fica naturalmente mais serena, mais tranquila [...] Depois disso, cante o ofício da meia-noite. Se naquele momento não consegues oferecer as primícias, porque não está firme o suficiente para alcançar uma hesiquia mais perfeita, ou por qualquer outro motivo, como costuma acontecer com quem dá os primeiros passos em um trabalho semelhante, e ainda mais raramente, aos que já estão mais avançados, mas ainda não atingiram a perfeição (já que os perfeitos tudo podem em Cristo que lhes dá forças), nesse caso, então, levante-te e saia do sono, fique acordado o máximo que puderes, e começa a cantar o Ofício da Meia-noite com toda atenção e toda consciência. Então sinta-te, ora com o coração puro, recolhido, como já foi ensinado, por uma hora, e mais se o Dispensador de bens lhe conceder [...] Então levanta-te, canta com toda a consciência o Hexasalmo, o Salmo 50 e um Cântico de acordo com tua preferência. Levanta-te novamente, fique acordado, ore com total pureza por cerca de meia hora. E levanta-te para cantar os Hinos, a Doxologia de costume, a Hora Prima, e depois a Despedida [...] Depois do amanhecer até a refeição, tanto quanto te seja possível, consagra-te totalmente a Deus. Com o coração vencido, ore a Ele para que venha em socorro da tua fraqueza, da tua negligência, da tua indecisão. Passa teu tempo na Oração do Coração, na Oração Pura, recolhido,

²⁸ Arquimandrita LEONID (Kavelin), “Kipriân do vosšestviâ na moskovskuæ mitropolia”, HIOIDR, 1867, kn. II, h. 1 pág. 15-16; = “Евфимия патриарха търновского послание к Киприану мниху, живущем у в свете горе афоньске”, Prilozhenie k statæe АНАНОВСКОГО, “K voprosu o literaturnoj deâtelænosti bolgarskago patriarxa Evfimiâ”, ХН, 1882, h. II, pág. 246.

e na leitura, lendo de pé as passagens do Saltério, das Epístolas e do santo Evangelho que te são prescritos, consagrando-os às orações de Nosso Senhor Jesus Cristo e a Puríssima Mãe de Deus; depois, sentado, leia outras leituras das Sagradas Escrituras. Depois disso, canta com toda a inteligência as horas habituais, que muito sabiamente ordenaram aqueles que alimentaram a Igreja. Depois de ter ceado, como deve fazer quem luta, assim como manda o glorioso Paulo quando diz que quem luta deve temperar-se em tudo (1 Cor. 9, 25), senta-te e leia textos espirituais dos Padres consagrado à sobriedade e à vigilância. Depois durma uma hora, se os dias forem longos. Depois levanta-te, trabalhe um pouco com as mãos, mantendo a oração. Depois disso, reze, como foi ensinado, leia, medite, vigie para se humilhar, até se considerar abaixo de todos os homens [...] Senta-te, reze com pureza e recolhimento, até que chegue à noite. Cante igualmente as Vésperas ordinárias e retira-te”²⁹.

Este ensinamento de São Gregório o Sinaíta, dos patriarcas Calisto e Inácio Janthopulos e da carta de Eutímio a Cipriano, mostra-nos que os hesicastas não se centravam apenas na Oração de Jesus, mas que tinham em grande estima o Ofício Divino das horas. A oração pessoal está intimamente ligada à oração da Igreja. Assim, os diferentes ofícios das horas, quando não podem ser celebrados na igreja, entram na regra da oração pessoal.

4. VIGÍLIA NOTURNA E ORAÇÃO

A regra de São Gregório Sinaíta também demonstra que os hesicastas gostavam de orar durante a noite. Na verdade, para Gregório, o Sinaíta, o monge perfeito é aquele que não dorme à noite, mas passa-a inteiramente em pé, em oração. A oração noturna é uma constante em toda a antiga tradição monástica, da qual temos vários exemplos. Os monges, de fato, consideravam a noite como um momento favorável à oração, onde o homem pode conversar a sós com Deus.

Por exemplo, lemos na História dos Monges do Egito que Santo Antônio acordou seu discípulo Paulo, o Simples, no meio da noite para passar o resto em oração, até a hora nona do dia³⁰. João Cassiano testemunha esta

²⁹ CALIXTO E IGNACIO JANTHOPULOS, “Centúria Espiritual” 25-27, 37, Filocalia, (trad. J. TOURAILLE), volume 2, Paris, 1995, p. 572-575, 584-585.

³⁰ *Historia monachorum in Aegypto*, 24. (Ed. A.-J. FESTUGIÈRE, Subsidia Hagiographica 34, Bruxelas, 1961, p. 131-133).

antiga prática do monaquismo egípcio, que ele vincula à famosa regra dos Doze Salmos que foi revelada por um anjo a Pacômio³¹.

Abba Isaías, que inspirou São João Clímaco e a quem São Gregório Sinaíta tinha em alta estima, amava a oração noturna e por isso encoraja assim os seus monges:

*“Faça a tua vigília com dignidade e não prive o teu corpo do que tem necessidade, se não, cumpra os teus ofícios com moderação e ciência, por temor de que, devido à vigília excessiva, a alma se obscureça e abandones o estado; mas metade da noite é suficiente para os deveres e a outra para o descanso do corpo; passe duas horas antes de ir para a cama orando e salmodiando, depois vá para a cama e, quando o Senhor te acordar, faça teu ofício com fervor”*³².

O programa de São Gregório Sinai é inspirado no de São João Clímaco que escreveu:

*“Consagre a maior parte da noite em oração e uma parte menor em salmodia. E durante o dia, organiza-te novamente de acordo com as tuas forças”*³³.

Compreendemos agora o apego que os hesicastas tinham pela oração noturna e mais particularmente pelo ofício de *agripnia*, de vigília noturna, próprio do *Tipikon Savaíta*, e porque a difusão do referido ofício puramente monástico para toda a Igreja foi um ponto fundamental de sua reforma litúrgica. Assim, o ofício que nasceu originalmente, como sabemos, por razões práticas – a impossibilidade de os monges eremitas irem e regressarem da igreja do monastério para a sua *kélia* – foi imposto aos monastérios cenobíticos e às igrejas paroquiais por uma razão de teologia litúrgica: o apego à oração noturna. Assim, tal ofício noturno comunitário tinha, na escola de oração, uma função pedagógica de primeira ordem: a preparação para uma oração noturna pessoal. Sabemos, de fato, que, tal como hoje, os monges athonitas dedicam grande parte da noite à oração hesicasta na cela, que consideram como a sua “*agripnia pessoal*”.

³¹ JUAN CASIANO, *Instituições Cenobíticas* 2, 4 (Trad. de J.-C. GUY, SC 109, Paris, 1965, p. 64-65).

³² ABBA ISAÍAS, *Textos ascéticos*, logos 4 (= XI, 45-47). Traduzido por Solesmes. SO 7, Bellefontaine, 1970, p. 61.

³³ JUAN CLÍMACO, *La Santa Escala*, 27º degrau, 92. PG 88, 1116 C (Trad. P. DESEILLE, 24, Bellefontaine, 1987, p. 287).

5. A PRÁTICA DO JEJUM

Além da importância dada à oração e ao cânone da salmodia, os hesicastas valorizavam particularmente a prática do jejum. Para São Gregório Sinaíta, o jejum era considerado um dos pilares, junto com a oração e a vigília, da vida do monge e, conseqüentemente, de todo cristão:

“Devemos falar também de comida. Meio quilo de pão é suficiente para quem luta pela hesiquia. Beba dois copos de vinho puro e três de água, coma os alimentos que tiver, não aqueles que a natureza busca em seu desejo, mas use com sobriedade tudo o que a Providência dá. É uma ciência excelente e concisa para quem quer levar a vida com rigor: observar as três obras que contêm as virtudes – quero dizer, jejum, vigília e oração – e que garantem a todos o mais sólido apoio”³⁴.

Nesta perspectiva, o jejum é o sustento da oração. São João Clímaco já tinha sublinhado que só através do jejum o cristão pode progredir até a oração pura:

“O intelecto de quem jejua reza sobriamente; mas o espírito do intemperante está cheio de imagens impuras”³⁵.

Para este último,

“o jejum é uma violência feita à natureza, a amputação do que agrada ao paladar, a extinção do fogo da luxúria, a supressão dos maus pensamentos, a libertação dos sonhos, a pureza da oração, a luz da oração, a luz da alma, a custódia do intelecto, a emancipação do endurecimento, a porta da compunção, o humilde gemido, a contrição alegre, o entorpecimento da loquacidade, a fonte da hesiquia, o guardião da obediência, o alívio do sono, a saúde do corpo, o protetor da impassibilidade, a remissão dos pecados, a porta do Paraíso e suas delícias”³⁶.

Para os hesicastas, o jejum também é considerado na perspectiva existencial da divinização. Marcos, o Monge, autor muito apreciado pelos hesicastas, já insinuava esse caminho:

³⁴ GREGÓRIO, O SINAÍTA, “*Várias Sentenças*”, capítulo 102 (PG 150, 1273 A), *Filocalia*, (trad. J. TOURAILLE), volume 2, Paris, 1995, p. 395.

³⁵ JUAN CLÍMACO, *La Santa Escala*, 14º degrau, 21. PG 88, 868 A (Trad. P. DESEILLE, SO 24, Bellefontaine, 1987, p. 154).

³⁶ JUAN CLÍMACO, *La Santa Escala*, 14º degrau, 37. PG 88, 869 A-B (Trad. P. DESEILLE, SO 24, Bellefontaine, 1987, p. 156).

“Graças a ele [o verdadeiro conhecimento de Deus] devemos jejuar, vigiar e mortificar-nos para que nossos corações e nossas entranhas estejam abertos para recebê-lo e não o afastem”³⁷.

Quanto a Diádoco de Foticeia, ele também evocava, muito antes dos hesicastas, o jejum como instrumento que nos conduz ao objetivo da nossa vida, que é a divinização:

“O jejum acarreta vanglória em consideração de si mesmo, mas não diante de Deus. pois é uma espécie de instrumento que eleva à temperança aqueles que o desejam. Atletas devotados não devem, portanto, tornar-se vaidosos; Que apenas esperem, com fé em Deus, ter alcançado o objetivo que nos propusemos”³⁸.

Assim, notamos que a prática do jejum, na antiga tradição monástica, dava ritmo à expectativa do encontro do homem com Deus. O Patriarca Eutímio de Trnovo, na sua carta ao monge Cipriano, escreve:

“A hesiquia e o jejum são dois cônjuges espirituais, uma escada que conduz aos céus, o caminho que conduz sem extraviar a Deus; duas correntes bem unidas; a hesiquia e o jejum são dois intercessores da pureza, os mestres da castidade; uma arma invencível contra os inimigos, uma coluna inquebrável diante do inimigo; aqueles que neles permanecem de coração fluem por boas torrentes: marcham pelo caminho real, esmagam as paixões, elevam a alma às alturas, são admiráveis diante de todos, acessíveis a todos, belos aos olhos de todos, por terem amado ao Senhor e Rei de todos com toda a alma, são bem amados por Ele”³⁹.

Os patriarcas hesicastas Calisto e Inácio Janthopulos, em sua centúria espiritual recolhida na Filocalia, descrevem a regra de jejum dos monges hesicastas da seguinte forma:

“Três dias da semana – segunda, quarta e sexta-feira – coma na hora nona; não coma mais que uma vez por dia. Coma seis onças de pão, alimentos secos, com temperança. Pegue o que é suficiente para ti. E beba três ou quatro copos de água, ao seu gosto. [...] Nos outros dois dias – terça e quinta – coma duas vezes [...], Mas, se nesses dois dias te contentares com apenas uma refeição, irá muito bem. Pois as

³⁷ MARCOS, O MONGE, *Tratados espirituales y teológicos*, VIII, 4. PG 65, 1108 D. (Trad. C.-A. ZIRNHELD, SO 41, Bellefontaine, 1985, p. 184).

³⁸ DIADOCO DE FOTICEIA, *Obras espirituales*, “Cien capítulos gnósticos”, 47. (Trad. E. DES PLACES, SC 5ter, París, 1966, p. 112-113).

³⁹ “Евфимия патриарха търновского послание к Киприану мниху, живущему в свей горе афонъскеи”, ХН, 1882, h. II, p. 240.

primícias, a mãe, a fonte, a raiz, o fundamento de todos os bens são o jejum e a temperança”⁴⁰.

Os nossos dois autores citam mesmo uma passagem de Santo Isaac, o Sírio, onde este último nada mais faz do que apontar os benefícios do jejum em termos de temperança, mas também insiste na conexão entre oração, vigília e jejum, três ações que, segundo Santo Gregório, o Sinaíta, sustentam todas as virtudes:

“Santo Isaac diz isto: 'O esforço da vigília e do jejum é o início de todo combate contra o pecado e a ganância, especialmente para aquele que enfrenta o pecado que está no interior. Aqueles que se esforçam por travar este combate invisível veem aqui o sinal de que odeiam o pecado e a sua ganância. Quase todos os ataques de paixão começam a diminuir assim que a pessoa jejua. E depois do jejum, a vigília noturna contribui para a ascese. Quem, ao longo da vida, gosta de unir em si o jejum e a vigília, é amigo da castidade. Assim como a saciedade do ventre e a suavidade do sono, que despertam o desejo de prostituição, são o início de todos os males, assim também o santo caminho divino, fundamento de toda virtude, é o jejum unido à vigília e à vigilância na liturgia de Deus”⁴¹.

Inácio e Calixto concluem seus capítulos sobre o jejum assim:

“Da mesma forma, todos os domingos, como aos sábados, coma duas vezes ao dia [...] Sobre a comida que debes comer, como sobre a vida que debes levar durante a Santa Quaresma, achamos superficial dar-te uma explicação detalhada e particular, visto que debes fazer durante a santa Quaresma, exceto aos sábados e domingos, o que te for ordenado nos dias em que comes à hora nona. Se puderes, seja ainda mais rigoroso e sóbrio durante a santa e grande Quaresma, pois ela oferece o dizimo completo do ano e dá, no Dia do Senhor, dia divino e luminoso da Ressurreição, as recompensas do combate a quem eles conseguem vencer em Jesus Cristo”⁴².

Como podemos ver, o jejum entra, por um lado, na teologia litúrgica dos hesicastas, na perspectiva salvífica da divinização. No nosso progresso rumo a Deus, o jejum permite-nos, de fato, superar as paixões e serve-nos de

⁴⁰ CALIXTO E IGNACIO JANTHOPULOS, “Centuria espiritual” 32-33, *Filocalia*, (trad. J. TOURAILLE), tomo 2, Paris, 1995, p. 580-581.

⁴¹ Cita de: ISAAC EL SIRIO, Obras espirituales, Discurso 85. (Trad. J. TOURAILLE, París, 1981, p. 423-424) en: CALIXTO E IGNACIO JANTHOPULOS, “Centuria espiritual” 33, *Filocalia*, (trad. J. TOURAILLE), tomo 2, Paris, 1995, p. 581.

⁴² CALIXTO E IGNACIO JANTHOPULOS, “Centuria espiritual” 34-35, *Filocalia*, (trad. J. TOURAILLE), tomo 2, Paris, 1995, p. 583.

apoio na oração. Mas, por outro lado, os hesicastas herdam, no que diz respeito à prática do jejum, toda a tradição dos Padres ascetas.

6. JEJUM E EUCARISTIS

O jejum, na teologia litúrgica dos hesicastas, não é um puro exercício ascético. É pela Eucaristia que o jejum é quebrado, e só depois da Eucaristia é que os monges regressam ao refeitório. É por esta razão que nos dias de jejum estrito, como as quartas e sextas-feiras da Santa Quaresma, a Eucaristia é adiada para depois da hora nona, depois das vésperas, para prolongar precisamente o tempo de jejum durante o dia. Só depois da celebração noturna da Eucaristia é que se toma a única refeição do dia. Como muito bem diz o padre Alexander Schmemmann,

“Se tentarmos decifrar tais prescrições prosaicas do Typicon, que à primeira vista nada mais são do que vestígios anacrônicos de uma regra monástica antiquada, encontraremos toda uma teologia do jejum e sua relação com a Eucaristia”. Por trás destas regulamentações, que muitas vezes parecem completamente externas, fúteis, quase absurdas – e realmente o são desconectadas do seu significado espiritual – aparece uma profunda compreensão da vida humana em relação a Cristo e à Igreja”⁴³.

Foi este mesmo autor, que talvez tenha sido aquele que mais refletiu sobre o significado da liturgia bizantina no século XX e defendeu o princípio da teologia litúrgica na Igreja Ortodoxa, que forneceu uma distinção importante entre “jejum-ascese” e “jejum eucarístico”⁴⁴. Como escreve e explica melhor do que qualquer outro autor:

“O jejum adquire um significado 'cristocêntrico': não tem sentido senão em relação ao Messias; O jejum é o sinal da ausência do marido: é impossível na sua presença [Mc 2,18; Lc 5,33-35; Mt 9,14-16]. [...] Ora, na tipologia bíblica, este Reino é sempre apresentado como um banquete, como uma quebra do jejum (Is 26, 6) [...] Por um lado, a própria Igreja é o início, a antecipação 'escatológica' do Reino; O Esposo está ali presente e a sua presença manifesta-se na fração do pão — κλάσις τοῦ ἁπτον — no banquete eucarístico, que é a antecipação sacramental do banquete messiânico. [...] Esta ideia essencial dá-nos a chave das indicações 'técnicas' do Typicon, enche-as de um significado espiritual. Elas decorrem do princípio de que a Eucaristia não é compatível com o jejum, não pode e nunca deve ser

⁴³ A. SCHMEMMANN, “Jeûne et Liturgie”, Irénikon 27 (1954), p. 293.

⁴⁴ Ibid., p. 298.

celebrada em dia de jejum. Sendo o sacramento da presença do Esposo, a Eucaristia é a festa por excelência do Esposo, a Eucaristia é a festa por excelência da Igreja, a Igreja como festa e, consequentemente, a medida e o conteúdo de todas as festas”⁴⁵.

7. A COMUNHÃO FREQUENTE

Seria errôneo considerar que foi graças à renovação hesicasta do século XVIII que os ortodoxos gradualmente tomaram consciência da importância da comunhão frequente⁴⁶. Retomando a defesa desta prática no seu tratado⁴⁷, São Nicodemos, o Hagiorita, nada mais faz do que recordar uma antiga prática que era cara aos monges hesicastas da Santa Montanha.

O Bispo Kallistos de Diokleia questionou-se com que frequência os hesicastas recebiam a Eucaristia, dado o fato de São Gregório, o Sinaíta, raramente fazer referência a ela nos seus escritos. Mas isso não significa necessariamente que estes raramente comungavam. É preciso lembrar que, vivendo em reclusão, o hesicasta não voltava ao monastério mais próximo exceto aos domingos e feriados, reservando a comunhão para essa ocasião. Os hesicastas que viviam muito longe de um monastério tinham que esperar a passagem de um sacerdote⁴⁸.

É interessante notar que a famosa carta de Eutímio ao monge Cipriano evoca o problema da comunhão eucarística na ausência de um sacerdote, entre os monges Keliotas. Uma das questões levantadas nesta carta diz respeito à antiga prática palestina de manter uma reserva eucarística na *kelia* dos monges não ordenados e à possibilidade de administrar a comunhão. Tal prática antiga esteve na origem do ofício do *typikón* do *Horologion* Palestino. Eutímio escreve sobre este assunto que o monge com boa saúde deve ir ao *Catholicon* para a Divina Liturgia e ali comungar.

“É por isso que não convém a ninguém negligenciar a Santa Sinaxe, estando saudável e forte de espírito, nem ao próprio sacerdote de

⁴⁵ Ibid., p. 294-295.

⁴⁶ Cf. J. VAN ROSSUM, “L’Eucharistie chez saint Grégoire Palamas: l’homélie sur les saints et redoutables mystères du Christ”, *Contacts* 202 (2003), p. 181.

⁴⁷ NICODEMO EL HAGIORITA, Livro muito útil sobre a comunhão frequente dos santos mistérios do Senhor. ***

⁴⁸ KALLISTOS (Ware), “The Jesus Prayer in Saint Gregory of Sinai”, *Eastern Churches Review* 4:1 (1972), p. 11.

Deus, mas vir com humildade e deleite nos temíveis e imortais mistérios”⁴⁹.

Se alguém, tendo pecado, estiver sob epitímia, não poderá administrar-se a comunhão a não ser em caso de doença grave:

“Se tiver alguma necessidade, estando no deserto e sob interdição, por causa de algum pecado, e se estiver aflito com uma doença muito grave, está às portas da morte e não há sacerdote ou diácono disponível, é aconselhável que administre a comunhão a si mesmo”⁵⁰.

Os monges que não estão sob epitímia e que estão afastados do monastério, podem, portanto, administrar a comunhão a si próprios. O Patriarca Eutímio lhes prescreve a seguinte regra que nos lembra um pouco o ofício dos typikós em sua origem:

“Aqueles que não estão sob uma interdição, tendo a liberdade de seu pai espiritual e habitando os desertos distantes, têm o poder de administrar-se a si mesmo a comunhão sempre que desejarem. É conveniente observar, na comunhão, exatamente o seguinte padrão: deve-se abster-se, depois da vigília, de todos os maus pensamentos e assim passar a noite com toda vigilância e muitas genuflexões; quando chegar o dia, passada a Terça, Sexta ou Nona Hora, troque de roupa e, assim, acenda o incensário e a lamparina diante da iconóstase, e incenso com piedade. E então começa o versículo habitual, isto é: 'Pelas orações dos nossos santos Padres, Senhor Jesus Cristo, nosso Deus, tem piedade de nós', depois o Trisagion, Santíssima Trindade, o Pai Nosso, depois o Salmo 50, o Credo' até o fim, depois 'Na tua mística Ceia', - todas as orações de santa comunhão, se alcançadas, são lidas antes de todas as outras - e então administra-se a si mesmo a comunhão dos divinos e temíveis mistérios, mas com tanta fé, como se estivesse comendo o próprio Corpo do Senhor e o Sangue e a água que fluiu do lado do próprio Cristo, como se ele estivesse bebendo e fluindo do próprio lado do Salvador”⁵¹.

Vemos então nesta carta de Eutímio de Trnovo que os hesicastas consideravam que os Keliotas isolados poderiam, portanto, administrar a comunhão a si próprios, como faziam antigamente os Savaítas Keliotas, tendo forjado o nosso atual ofício de typikós⁵². A Eucaristia foi, portanto, aos seus

⁴⁹ Евфимия патриарха търновского послание к Киприану мниху, живущему в свтее горе афонъскеи”, ХН, 1882, h. II, p. 244.

⁵⁰ Ibid., p. 240.

⁵¹ Ibid., p. 240.

⁵² Cf. J. MATEOS, “Un horologion inédit de Saint-Sabas”, Studi e testi 233, Ciudad del Vaticano, 1964, p. 54-55.

olhos, o ponto culminante de toda a sua vida ascética, da sua oração, da sua vigília, do seu jejum.

Os patriarcas hesicastas Calixto e Ignacio Janthopulos também manifestaram uma espiritualidade e uma teologia que dá grande importância à Eucaristia como fundamento da divinização do cristão:

“Nada coaduna e contribui em nós para a purificação da alma, para a iluminação da inteligência, à santificação do corpo, à transfiguração de um e de outro no divino, à imortalidade e, claro, à rejeição das paixões e dos demônios, ou mais exatamente, à união, ao encontro divino e sobrenatural que opera em nós Deus, como receber com um coração puro e disposto a comunhão contínua dos Santos Mistérios Imortais, que nada mancha e que dá vida, isto é, do precioso Corpo e do precioso Sangue de Nosso Senhor, Deus e salvador Jesus”⁵³.

Por isso, incentivam os seus monges a comungar com frequência, referindo-se ao ensinamento de São Basílio Magno⁵⁴ e à tradição dos monges do Egito⁵⁵:

“O grande Basílio escreve a mesma coisa na sua Carta a Cesaréia a Patrícia: 'É bom e útil comungar todos os dias e participar do Santo Corpo e do Santo Sangue de Cristo, pois Ele mesmo disse claramente: 'Quem come a minha carne e bebe o meu sangue tem a vida eterna' (Jo 6, 54). Quem duvida, de fato, que participar continuamente na vida não é outra coisa senão viver plenamente? Nós, porém, comungamos quatro vezes por semana: domingo, quarta, sexta e sábado, e nos demais dias, se houver memória de algum santo. Estes são os dias, penso eu, em que celebrei um santo. Pois bem, ele não podia comemorar todos os dias, monopolizado como estava por tantas outras preocupações. Santo Apolo (Apolônio) também diz que o monge, se puder, deve comungar os sacramentos de Cristo todos os dias. Quem se distancia deles, distancia-se de Deus. Mas quem não deixa de comungar recebe sempre a carne de Cristo. Pois a voz saudável diz: 'Quem come a minha carne e bebe o meu sangue permanece em mim e eu nele' (Jo 6,56). É aí, então, que os monges que recordam continuamente a Paixão do Salvador encontram o seu bem. Todos os dias o monge deve estar preparado e

⁵³ CALIXTO E IGNACIO JANTHOPULOS, “Centuria espiritual” 91, Filocalia, tomo 2, Paris, 1995, p. 632.

⁵⁴ BASILIO EL GRANDE, Carta XCIII. (Ed. Y. COURTONNE, Cartas, I, Paris, 1957, p. 203-204)

⁵⁵ Historia monachorum in Aegypto VIII, 50, 56-57. (Ed. A.-J. FESTUGIÈRE, Subsidia Hagiographica 34, Bruselas, 1961, p. 66-69.

tornar-se tal que seja sempre digno de receber o Santíssimo Sacramento. É assim que nos é dada a absolvição dos pecados”⁵⁶.

8. CONCLUSÃO

Para concluir, gostaríamos de insistir no fato de que as reformas litúrgicas empreendidas sob a ação direta dos hesicastas na segunda metade do século XIV no mundo bizantino-eslavo, e que completaram a formação do rito bizantino, em vigoram até hoje na Igreja Ortodoxa, refletem toda uma teologia litúrgica, tendo determinado a escolha do *tipikón* difuso.

O aspecto prático do *Horologion* palestino, que pode ser usado como regra de Salmodia na cela, o ofício de *Agripnia*, próprio do *typikón savaíta*, as regras de jejum mais rigorosas e em plena concordância com a antiga tradição monástica, tornaram o *Typicon savaíta* mais alinhado à teologia litúrgica do movimento hesicasta. É neste sentido que o referido *typikón* refletiu aos seus olhos a universalidade da oração, pois responde ao mesmo tempo às exigências dos monges que vivem nas comunidades monásticas e dos monges que vivem em eremitérios na *Kelia*, e pode ser igualmente mais facilmente executado nas igrejas paroquiais do que nos complexos ofícios do *Typicon* da Grande Igreja.

Assim, a síntese litúrgica operada pelos hesicastas bizantinos fez do *typikón savaíta* um paradigma da vida cristã, regularizando a oração, a vigília e o jejum não só dos monges, mas também dos cristãos que vivem no mundo, lembrando assim a sua vocação comum à comunhão na vida divina. (2Pd, 1, 4)



⁵⁶ CALIXTO E IGNACIO JANTHOPULOS, “Centuria espiritual” 92, *Filocalia*, tomo 2, París, 1995, p. 636.