**Vigilância e Oração[[1]](#footnote-1)**



A cura de nossa mente doente começa com o sacrifício do nosso “homem velho”, o corte das paixões, o arrependimento. Ao falar da cura da mente (nous), os Santos Padres colocam muita ênfase na prática da vigilância. Devemos em todos os momentos vigiar nossos pensamentos, de modo a rejeitar - para cortar - pensamentos pecaminosos e apaixonados. Quando um pensamento pecaminoso vem à nós e nós o extirpamos de uma só vez, não é um pecado. Mas quando nos entretemos em um pensamento pecaminoso, quando o estimamos e o desenvolvemos, porque nós somos atraídos à ele, então ele se torna pecado, então ele nos separa de Deus. Quando entretemos pensamentos cheios de paixão, a nossa mente torna-se escura, privada da luz da graça divina. Estes pensamentos levam a sentimentos apaixonados, e os sentimentos incendeiam mais pensamentos. Logo estamos presos em uma paixão, e a paixão se torna habitual. É por isso que devemos extirpar a doença onde começa, em nossos pensamentos.

Para cortar pensamentos pecaminosos, precisamos primeiro reconhecer tais pensamentos como nosso inimigo. Temos de perceber que eles podem nos separar de Deus. Por exemplo, quando temos um pensamento de ódio e julgamento contra nosso próximo, devemos reconhecer que entreter esse pensamento nos colocará em inimizade com Deus. Por isso, nos recusamos a entretê-lo. Nós apenas o deixamos ir. E se ele voltar uma hora mais tarde, ou mesmo (como muitas vezes acontece) alguns minutos depois, novamente devemos extirpá-lo.

Na Igreja Ortodoxa, temos um meio especial de cortar pensamentos: a Oração de Jesus. Os efeitos dessa oração são dois. Em primeiro lugar, a oração nos ajuda a cortar e afastar pensamentos cheios de paixão. E em segundo lugar, a oração nos ajuda a voltar continuamente à Cristo, nosso Salvador em todos os momentos. Quando praticamos a vigilância com a ajuda da Oração de Jesus, nós tornamos a nossa alma aberta para receber a Graça do Espírito Santo, que nos transforma e nos diviniza. Nós já não estamos repelindo Graça, mas atraíndo-a. Estamos convidando Cristo para ter misericórdia de nossas almas escuras, para habitar em nós mais plenamente, para encher-nos com a sua vida sem fim, com a luz do Espírito Santo, enviado do Pai. Assim, a nossa mente obscurecida é iluminada pela luz da Graça de Deus. “*Somente o Espírito Santo pode purificar a mente*”, escreve Diádoco de Foticéia na Philokalia. “*Em todos os sentidos, em especial através de paz da alma, devemos nos tornar uma habitação para o Espírito Santo. Então teremos a lâmpada do conhecimento espiritual queimando sempre dentro de nós.*”

Juntamente com a repetição da Oração de Jesus todos os dias durante nossas tarefas diárias, é importante dedicar alguns momentos do dia para a oração, isto é, à uma regra de oração. O conteúdo desta regra de oração varia com cada pessoa, e às vezes ele muda. É bom ter a bênção de um padre ou pai espiritual em sua regra de oração. A regra pode consistir em orações do Livro de Orações ortodoxo, ou a Oração de Jesus, ou ainda melhor, uma combinação destes. São Teófano, o Recluso observa que, enquanto estamos lendo orações a partir de um livro de orações ou repetindo a Oração de Jesus, pode acontecer de sermos movidos pelo desejo sincero de apenas ficarmos em silêncio diante de Deus. Ele recomenda que então paremos de ler ou recitar as orações em tais ocasiões, e em seguida, as retomemos um pouco mais tarde.

Ter um tempo reservado para a oração diária é uma parte indispensável da vida espiritual. Nas famílias deve haver oração em comum diariamente diante de seu altar, canto de oração ou ícone. Mesmo que apenas um pouco de tempo seja reservado para isso, ele pode fazer uma enorme diferença na vida de uma família. Mas para que isso faça a diferença, deve ser regular e não esporádico.

A chave para regras de oração é a constância. Se pularmos nossa regra de oração, nossas leituras bíblicas e as nossas leituras espirituais por um dia, veremos que o mundo já começa a nos invadir: o mundo das paixões, o mundo das distrações. Se ignorarmos nossas orações por dois dias, seremos invadidos ainda mais, e assim por diante. Conforme o tempo passa, teremos menos da mente de Cristo e mais da mente do mundo. Vamos nos encontrar mais e mais “*conformados com este mundo*”.

Para crescer na vida espiritual e colher frutos, precisamos criar raízes, como na parábola do semeador de Cristo. E, a fim de criar raízes, precisamos ter constância, consistência, em nossa oração diária e leitura espiritual. Nesta prática, também, nós podemos “*nos renovar dia a dia*”, como São João Crisóstomo diz.

A prática diária, contínua de vigilância e oração, é claro, não pode tomar o lugar dos sacramentos da Igreja. Mas esta prática pode nos preparar para receber os Sacramentos, e pode aprofundar a nossa experiência deles. São Simeão, o Novo Teólogo diz que receber a Sagrada Comunhão é em si uma espécie de deificação - porque estamos recebendo o Corpo deificado e Sangue de nosso Salvador. A prática de vigilância e oração, juntamente com o nosso arrependimento, pode ajudar-nos a participar desta deificação mais plenamente.

1. Texto disponível em <https://www.oracaodejesus.com/textos-vigilancia-e-oracao.html

#a73b0c12c27cb215616226b5ee062701>. Acessado em 2 dez. 2017.

Agradecemos seus autores e administradores do referido site. [↑](#footnote-ref-1)