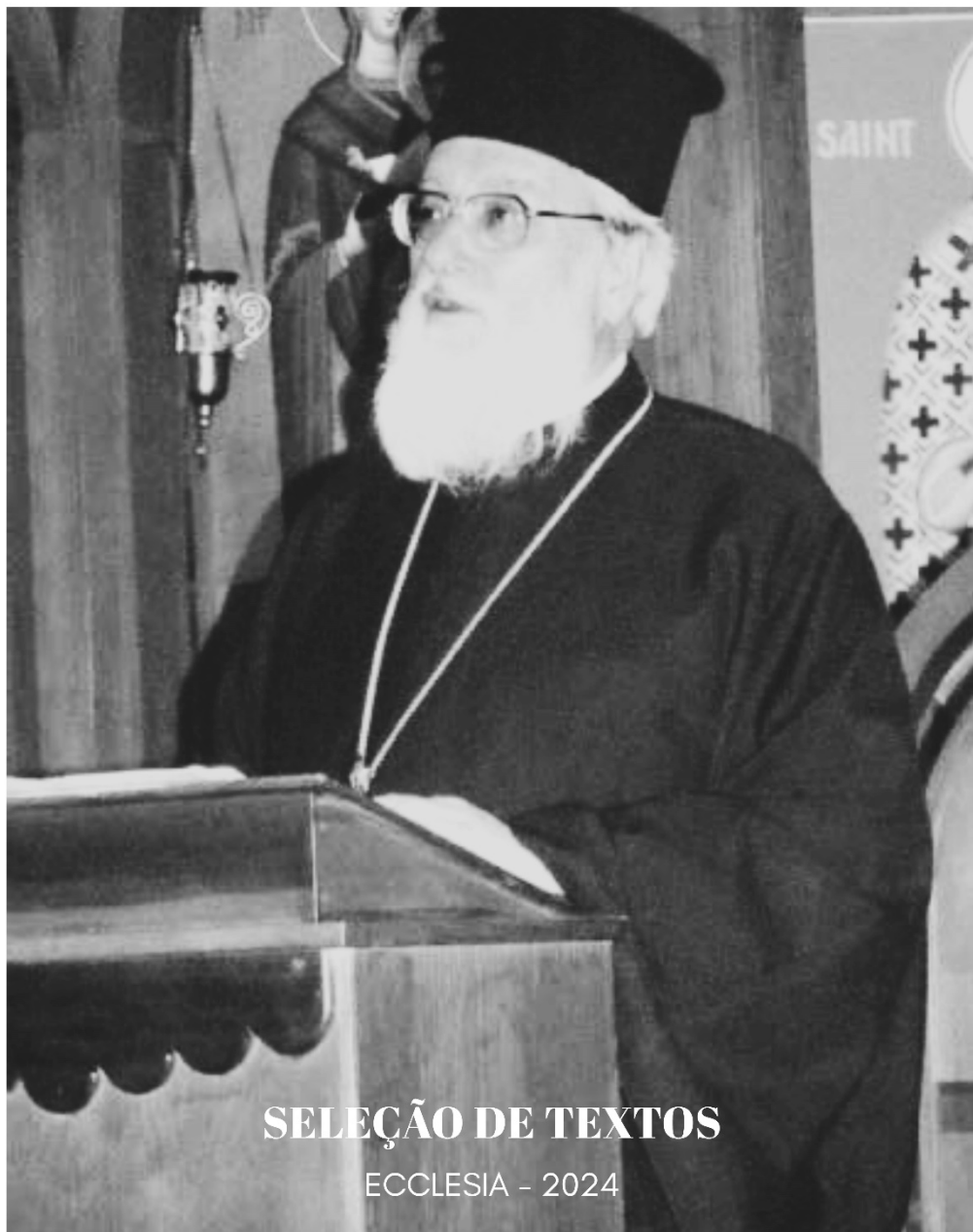


KALLISTOS WARE

TEOLOGIA CONTEMPORÂNEA



SELEÇÃO DE TEXTOS

ECCLESIA - 2024

Metropolita Kallistos WARE

(1934 – 2022)

Kallistos (Ware) de Diokleia (11 de setembro de 1934 - 24 de agosto de 2022), também conhecido por seu nome leigo, Timothy Ware) foi metropolita titular do Patriarcado Ecumênico na Grã-Bretanha. De 1966 a 2001, foi professor de Estudos Ortodoxos Orientais na Universidade de Oxford, e autor de vários livros e artigos relativos à fé cristã ortodoxa e à relação da Ortodoxia com a cultura mais ampla, incluindo as ciências. Repousou no Senhor, após lutar contra várias doenças, em 24 de agosto de 2022. Kallistos WARE tornou-se muito conhecido como o autor do *livro A Igreja Ortodoxa*, publicado quando ainda era um leigo em 1963 e, posteriormente, revisado várias vezes. Mais recentemente, produziu um volume complementar, *The Orthodox Way*. No entanto, suas publicações mais substanciais surgiram de seu trabalho de tradução. Juntamente com G. E. Palmer e Philip Sherrard, ele se comprometeu a traduzir a *Philokalia* (quatro volumes de cinco publicados até hoje); e com Madre Maria produziu traduções para o inglês do *Triódio* quaresmal e do *Menaion* Festal.



«Tornando-se Ortodoxo»

Reflexões sobre a Pessoa, a Filokalia e a Oração de Jesus

Entrevista original em inglês com o Bispo Kalistos Ware publicada na revista *Road to Emmaus* (Estrada de Emaús) pp. 46 a 54, edição do III trimestre de 2002 | Da versão publicada no [site](#) da Igreja da Sérvia, tradução para o português de Edward Wolff.

Nota editorial:

De 8 a 10 de fevereiro deste ano [2002], um membro do conselho administrativo de *Estrada de Emaús* esteve no retiro de fim de semana da Catedral Ortodoxa Antioquina de São Jorge, em Wichita, Kansas, EUA. Lá estava o Bispo Kalistos Ware [eleito Metropolita em 2007] de Diocléia na Grã-Bretanha. Há mais de 40 anos, o Bispo Kalistos escreveu uma clássica introdução à Ortodoxia que, desde então, nunca foi superada em clareza, profundidade e objetividade: *The Orthodox Church*. Nas décadas seguintes, além de professor de Estudos em Cristianismo Oriental e reitor da paróquia ortodoxa em Oxford, ele também co-traduziu o *Triodion Quaresmal* e o *Menaion* das Festas para a língua inglesa, bem como quatro volumes do maior clássico da espiritualidade

ortodoxa, a famosa *Filocalia* [volumes 1, 2, 3 e 4 -- o 5º e último volume ainda não foi publicado]. A dívida que o mundo de língua inglesa tem por suas explicações claras e concisas e por suas traduções fiéis às fontes e ofícios originais é enorme. *Estrada de Emaús* acrescenta sua parte a esta dívida, já que Sua Graça se dispôs gentilmente a nos responder algumas perguntas.

– ROAD TO EMMAUS: *Eminência, muitos ortodoxos vieram de famílias católicas, protestantes, e até mesmo agnósticas. Eles em geral sentem que foi o próprio Cristo quem os conduziu à Ortodoxia. Quando nos tornamos ortodoxos, topamos com certo «constrangimento de riquezas» - ícones, ofícios, a tradição patrística, a história da Igreja - de maneira que ficamos tentados em mergulhar de cabeça nisso tudo. No entanto, é muito comum trazermos conosco experiências de cultos muito racionais ou muito emocionais. Como um convertido deve adentrar à Igreja sem que incorra nesses extremos? Não desejamos romper os laços com o passado e com as valiosas lições que aprendemos pelo caminho, mas como proceder para nos inserirmos plenamente na Tradição? A Oração de Jesus é uma porta acessível ao recém-convertido?*

BISPO KALISTOS: -- Sim. O primeiro ponto que temos de entender, o qual você mesmo já citou, é que quando nos tornamos ortodoxos, devemos encarar este fato como o cumprimento de nosso passado, e não como sua negação. Devemos encará-lo como a afirmação de tudo aquilo que é bom em nossa experiência pregressa. Para mim, é sempre

muito triste ver ortodoxos atacando as comunidades cristãs às quais pertenceram no passado. É claro, talvez eles queiram dizer por que se tornaram ortodoxos, ou o que eles encontraram na Ortodoxia que não havia anteriormente, mas eles devem sempre ter em mente que suas antigas comunidades cristãs, se tiveram uma, é o que os levaram à Ortodoxia. Portanto, devemos encarar a Ortodoxia como o coroamento, ou seja, como a afirmação de tudo aquilo que é bom, e não apenas como ruptura.

Dito isto, é verdade que trazemos muita bagagem conosco, e precisamos nos desfazer de parte dessa bagagem. No entanto, a coisa mais importante para uma pessoa não-ortodoxa que se sente atraída pela Ortodoxia - e aqui não importa se ela pertence a outra comunidade cristã ou se é agnóstica - é que ela deve experimentar a Ortodoxia como uma via de oração, como uma comunidade de oração.

A primeira coisa que digo a alguém que esteja interessado na Ortodoxia é: «Aprenda a rezar com a Igreja Ortodoxa». Isso significa comparecer à Divina Liturgia (sem participar da Santa Comunhão, é claro), mas comparecer à Liturgia todo domingo, caso esteja sinceramente interessado em se juntar à Ortodoxia. Em paralelo, utilize as orações ortodoxas nas suas orações diárias, e aqui a Oração de Jesus tem seu papel. Eu os encorajo, antes mesmo de se tornarem ortodoxos, a começar a rezar a Oração de Jesus de maneira simples, mas séria e consistentemente.

Portanto, a melhor maneira de se aproximar da Ortodoxia é por meio da oração. Sim, devemos ler livros, devemos conversar com outros ortodoxos, mas, acima de tudo, devemos aprender a rezar com a Igreja Ortodoxa. Ora, é claro que isso não eliminará todas as posturas não-ortodoxas, mas, no mínimo, é por aí que devemos começar.

Então, sendo mais específico em relação à sua pergunta, o que significa ser uma pessoa? Possuímos um cérebro que raciocina, e trata-se de um dom de Deus que deve ser usado de maneira plena. Possuímos emoções, e elas também não devem ser suprimidas. Elas devem ser postas a serviço de Deus. Mas temos de reconhecer que a pessoa humana é mais do que apenas faculdades racionais e mais do que apenas sentimentos e afinidades emocionais.

Esse «algo a mais» é exatamente aquilo que a literatura tradicional ortodoxa resume em dois termos: *noûs* e espírito. *Noûs* é uma palavra difícil de traduzir. Se disséssemos que é «mente», seria vago demais. Na tradução que fizemos da *Filocalia*, optamos em traduzi-la, com muita hesitação, por «intelecto», deixando claro que «*intelecto*» não designa em princípio a faculdade racional do homem. [Muitos tradutores contemporâneos têm optado por não traduzir a palavra *noûs*, deixando-a no original grego - do N.T.] O *noûs* é a visão espiritual que todos nós possuímos, embora a maioria não a tenha descoberto ainda. O *noûs* implica em apreciação direta e intuitiva da verdade, na qual a verdade é apreendida não

como se fosse a conclusão de um raciocínio, mas simplesmente vemos que algo é assim.

O *noûs* também é cultivado por meio do estudo, do treinamento de nossas faculdades, mas ele também é desenvolvido por meio da oração, do jejum, e da vida cristã em geral. É isso que, mais do que tudo, precisamos desenvolver enquanto ortodoxos. É algo muito mais importante e elevado do que o cérebro racional e muito mais profundo que as emoções.

– RTE: *Quando tentamos alcançar esse algo a mais, tudo na Ortodoxia aponta para a Santíssima Trindade e, em especial, para o Senhor, já que ele também era humano. Em sua opinião, qual o melhor caminho para que um convertido possa alcançá-Lo? O senhor mencionou a Oração de Jesus como parte integrante desse caminho. O senhor poderia esclarecer melhor o assunto?*

BISPO KALISTOS: -- De fato, a *Oração de Jesus* é uma via para cultivar a visão espiritual. Não se trata de uma forma de imaginação discursiva, que supostamente nos forneceria novos retratos imaginários sobre como Cristo era; também não é uma forma de imiscuir-se em argumentos teológicos que nos conduziriam a novas ideias sobre Cristo. Na verdade, a *Oração de Jesus* apela diretamente ao *noûs*, ao coração, ao espírito. Esta é uma das maneiras de alcançar este nível especial de personalidade do qual estávamos falando. Eu não diria que é a única via, além de que a *Oração de Jesus* existe num determinado contexto. Ela pressupõe que as pessoas que

rezam a *Oração de Jesus* estejam plenamente imersas na vida sacramental da Igreja, sobretudo no sacramento da confissão e da Santa Comunhão. A *Oração de Jesus* anda de mãos dadas com a vida sacramental.

No entanto, gostaria de mencionar, além da *Oração de Jesus* e da vida sacramental, a especial importância da leitura das Escrituras. Alguns convertidos não se atentam a este detalhe porque, em geral, se entusiasma tanto com os ícones, com o incenso, com a riqueza da Divina Liturgia etc., mas também devem refletir como é profundo o elemento bíblico e evangélico na Ortodoxia. Por «evangélico», refiro-me ao sentido literal de «viver nos Evangelhos».

Na Ortodoxia, cultivamos um modo todo particular de ler as Escrituras. Era algo comum tanto no Oriente quanto no Ocidente, embora não seja agora muito comum no Ocidente. Devemos ler a Bíblia não necessariamente munidos de um monte de comentários, mas devemos lê-la lentamente - ouvindo-a, lendo-a como se tivesse sido endereçada a mim mesmo. Leia-a cuidadosamente, de maneira reflexiva, meditativa, contemplativa, mas sem desenvolver argumentos, porém com uma postura de simplesmente ouvi-la.

Este é o modo tradicionalmente ortodoxo de ler as Escrituras. Não as lemos rodeados de comentários, embora isso também tenha a sua importância, mas as lemos como parte de nossas orações - não como um estudo racional, mas como um ato de oração. Não devemos forçar o sentido das Escrituras de maneira que se conformem artificialmente à

nossa própria condição, mas, à medida que as lemos, devemos aplicá-las a nós mesmos, não com exemplos confeccionados a partir da imaginação, mas simplesmente ouvindo-as. Creio que se as Escrituras fossem lidas desta maneira, elas nos ajudariam a cultivar uma relação pessoal com Jesus Cristo.

Quanto à *Oração de Jesus*, é bom sempre nos lembrarmos que ela não é uma técnica de relaxamento ou concentração. Ela é, isso sim, uma invocação pessoal, são palavras de oração direcionadas especificamente à pessoa de Jesus, nosso Salvador.

– RTE: Quando comecei a ler livros ortodoxos, muitos anos atrás, iniciei pelos Relatos de um Peregrino Russo. Tínhamos também, na época, a tradução inglesa da Filocalia. Quando eu descobri que os Relatos se baseavam em livros reais, que a Filocalia existia, comprei-a imediatamente com a esperança de que, «Ahá! Agora sim, vou conseguir rezar como o peregrino». Porém, assim que comecei a ler a Filocalia, percebi que a leitura era difícilíssima, que era algo que estava anos-luz à frente das minhas limitadas experiências, mas que também tinha algo a ver com o conceito de «mente no coração». Depois de uns quatro ou cinco capítulos, a gente percebe que não tem absolutamente nenhuma ideia de como aplicar esse conceito, e fica pensando: «Será que minha mente já está no coração? Como eu chego lá? Será que eu deveria estar fazendo alguma coisa, ou será que Deus vai fazer alguma coisa por mim para que isso aconteça? Será que eu devo pensar, será que eu não devo pensar...?»

BISPO KALISTOS: -- Sim. Em primeiro lugar, a *Filocalia* não é um livro fácil. De qualquer maneira, as obras da edição grega não estão organizadas por nenhum critério, ou melhor, a sequência é meramente cronológica, mas não há um arranjo sistemático de tópicos. É até possível que leiamos a *Filocalia* a fim de saber o que Deus tem a dizer a nosso coração, mas é muito melhor que a leiamos com auxílio e orientação.

Se me pedissem para recomendar textos da *Filocalia*, eu sugeriria os *Cem Textos (a Centúria) de Kalistos e Ignácio Xanthopoulos*. Eles se encontram no quinto volume da *Filocalia*, o qual ainda não foi publicado, mas que pode ser encontrado em inglês numa antiga tradução feita a partir de uma tradução russa feita por São Teófano, o Recluso, em *Writings from the Philokalia on Prayer of the Heart [Textos da Filocalia sobre a Oração do Coração]*. É um excelente começo. Depois, sugeriria que as pessoas lessem Hesíquio, do primeiro volume; do segundo volume, a vida do Ancião Filomeno; e também, talvez, as obras mais curtas de São Gregório do Sinai, que se encontram no quarto volume. São textos muito úteis para principiantes, mas, repito, temos de reconhecer que a *Filocalia* é um livro difícil. Quiçá, quando terminar o quinto volume, com a graça de Deus, eu possa preparar uma espécie de introdução à *Filocalia*, a qual conteria os textos mais fáceis organizados por temas. Não seria um substituto à tradução completa, mas uma introdução.

Outro livro que pode ajudar as pessoas, algo mais fácil e simples que a *Filocalia*, é uma antologia publicada em inglês com o título de *The Art of Prayer* [A Arte de Rezar], pelo Hegúmeno Chariton de Valamo. Acho que os ensinamentos da *Filocalia* ficam bem mais fáceis por meio das explicações de São Teófilo e Santo Ignácio Brianchaninov.

Quanto à questão da mente no coração, eu não recomendaria que as pessoas começassem a pensar nisso. Eu diria para começarem com a *Oração de Jesus* em si. Não pense «Onde está minha mente? Será que está no coração?» Não pense «Estou rezando a *Oração de Jesus*». Em vez disso, pense em Jesus. O ponto de partida é recitar a *Oração de Jesus* confinando a mente nas palavras da oração. Temos de estar cientes que estamos falando a Jesus. São palavras vivas de oração direcionadas para outra pessoa viva. Não fique pensando «Onde está minha mente?» Não pense em seu próprio ego, pense apenas em Jesus. Confine sua mente nas palavras da oração: «*Senhor Jesus Cristo, Filho de Deus, tem piedade de mim*». Concentre-se na própria recitação da oração, e todo o resto seguirá como e quando Deus desejar.

– **RTE:** *Algumas pessoas, sobretudo monges, rezam certa quantidade de Orações de Jesus por dia; outros rezam por um determinado período. O que o senhor sugeriria para um iniciante?*

BISPO KALISTOS: -- Ambas as formas são aceitáveis. No entanto, eu sugeriria a um iniciante que reserve um período, sem dar muita importância ao número de orações

que conseguir recitar. Na verdade, é possível combinar as duas formas porque você rapidamente descobrirá quanto tempo leva para rezar cem *Orações de Jesus*. Se eu levo doze minutos, então reservarei, digamos, 25 minutos para rezar 200. Mas isso seria apenas uma sugestão. Comece com a ideia de reservar um tempo para isso. A quantidade de vezes que conseguir rezar a *Oração de Jesus* é menos importante, mesmo porque há muitas e diferentes tradições. Na Grécia, é comum rezá-la rapidamente, enquanto na tradição russa é costume rezá-la mais lentamente.

– RTE: *Se temos de rezá-la com atenção e amor, acho que faz mais sentido recitá-la lentamente. Como é possível rezá-la rapidamente, como sugere a tradição grega?*

BISPO KALISTOS: -- Eu prefiro a tradição de rezá-la mais lentamente, mas não quero julgar ninguém só porque não recito a *Oração de Jesus* rapidamente. Se você rezá-la livremente, ao longo do dia, conforme suas tarefas diárias lhe permitirem, é provável que o fará rapidamente, mas não tenha dúvida de que eu recomendaria às pessoas que, no tempo específico que reservarem para rezar, que o façam lentamente.

Ora, os monges frequentemente possuem regras que determinam uma quantidade fixa de repetições. Creio que isso é mais adequado à vida monástica porque ali há uma vida disciplinada, com uma sequência fixa e elaborada de ofícios litúrgicos, de maneira que a regra de oração acaba se inserindo nesse contexto. É um contexto bem mais

estruturado. Ali faz sentido dizer: «Ok, agora você vai rezar trezentas *Orações de Jesus* com determinado número de metânias, sejam inclinações ou prostrações».

Quanto aos leigos, no entanto, é muito melhor dizer: «Bem, é razoável que eu reserve tanto e tanto de tempo pela manhã ou à noite». Pode ser apenas 25 minutos, mas isso já vai fazer uma diferença enorme. Você começa daí, sem se preocupar com quantidades. Conforme ensinava Santo Isaque, o Sírio: «*Não quero contar marcos, quero entrar no leito nupcial*».

– RTE: *Obrigado, Eminência, a entrevista foi excelente. Temos uma última pergunta, formulada por uma pessoa do auditório durante sua palestra, e que acho particularmente importante. Como a Oração de Jesus, que aparentemente é direcionada somente a uma pessoa da Santíssima Trindade, participa na liturgia trinitária e na vida de oração da Igreja?*

BISPO KALISTOS: -- A dimensão trinitária da oração é, de fato, uma questão fundamental. Não há oração verdadeira sem a Santíssima Trindade. Você poderia perguntar: «Ora, a Oração de Jesus é uma oração trinitária?» De fato, isso faz sentido se nos detivéssemos somente em seu aspecto mais exterior; mas se nos aprofundarmos na oração, encontraremos uma dimensão trinitária na *Oração de Jesus*. Primeiramente, a *Oração de Jesus*, sim, é uma oração direcionada a Cristo, mas falamos de Cristo enquanto Filho de Deus, e aquele que fala do Filho, fala, por conseguinte, do Pai, de maneira que, ao falar a Jesus enquanto Filho de Deus,

estamos certamente incluindo em nossa oração a pessoa de Deus Pai.

E o Espírito Santo? Ele não é explicitamente mencionado na oração, mas Ele é, a despeito disso, a atmosfera na qual a oração é recitada. Um dos textos mais importantes da história da *Oração de Jesus* está em I Coríntios 12:3: «Ninguém pode dizer que Jesus é o Senhor, senão pelo Espírito Santo». Os santos que versam sobre a *Oração de Jesus* repetem este versículo das Escrituras muitas e muitas vezes. Embora o Espírito Santo não seja mencionado, Ele está ali. Invocamos Jesus no Espírito Santo. É propósito do Espírito Santo nos levar a Cristo.

Na última ceia de nosso Senhor, Cristo afirma: «*Ele não falará de Si próprio, ou por Sua própria autoridade, Ele tomará o que é meu e mostrar-vos-á*». Portanto, precisamente, a função do Espírito na economia trinitária é levar-nos a Cristo, e Cristo leva-nos ao Pai. Dessa forma, a *Oração de Jesus*, implicitamente, é uma oração verdadeiramente trinitária. Uma boa maneira de pensar sobre oração é não achar que eu estou falando com Deus: «Eu, uma pessoa aqui embaixo, estou tendo um diálogo com Deus lá em cima». Devemos pensar assim: «Eu estou entrando no diálogo de amor que continuamente perpassa por entre as Três Pessoas da Trindade». Assim, quando rezo, não sou bem eu que estou rezando, mas é como se eu estivesse adentrando em um diálogo que já está ocorrendo. Desde a eternidade, já há um diálogo na Divindade, um diálogo de amor. Desde a

eternidade, a Primeira Pessoa diz à Segunda: «Tu és meu Filho amado». Desde a eternidade, a Segunda Pessoa responde à Primeira: «Abba, Pai, Abba, Pai». Desde a eternidade, o Espírito Santo sela essa troca entre Pai e Filho. Assim, quando rezamos, não somos exatamente nós que rezamos, mas nós adentramos no diálogo da Trindade. Através do Espírito Santo, somos levados a falar as palavras de Cristo como se fossem nossas. No Espírito Santo, dizemos: «Abba, Pai», e assim nos tornamos parte do eterno diálogo trinitário.

É desta maneira que a oração é entendida, particularmente em Romanos 8. Se a lermos com cuidado, constataremos que ali há essa ideia de oração enquanto inserção no diálogo da Trindade. Podemos não sentir isso de imediato, conscientemente, mas é isso que acontece. Tornamo-nos parte do diálogo trinitário de amor. Através do Espírito, nos tornamos filhos no Filho, e com o Filho dizemos ao Pai: «Abba, Pai».



As Regras do Jejum

Extraído de «A Grande Quaresma» do Livro «The Lenten Triodion», do Bispo Kallistos Ware e Madre Mary Faber and Faber, Tradução : Igúmeno Lucas.

Com este padrão aqui desenvolvido de quaresma, o que exatamente as regras de jejum exigem? Nem nos tempos antigos nem nos modernos não tem havido uma exata uniformidade, mas a maior parte das autoridades ortodoxas concordam com as seguintes regras:

1. Durante a semana entre o Domingo do Fariseu e do Publicano e o do Filho Pródigo, há uma dispensa geral de jejum. Carne e produtos de origem animal podem ser comidos mesmo às quartas e sextas-feiras.

2. Na semana seguinte, normalmente denominada "Semana do Carnaval" o jejum normal às quartas e sextas-feiras é mantido. Fora isso, não há nenhum jejum adicional.

3. Na semana anterior à Quaresma, a carne é proibida, mas ovos, queijo e outros laticínios podem ser comidos todos os dias, inclusive às quartas e sextas-feiras.

4. Nos dias de semana (de segunda à sexta-feira inclusive) durante as sete semanas da quaresma, há restrições

tanto no número de refeições tomadas diariamente quanto no tipo de alimentos permitidos; mas quando um alimento é permitido, não há limitação fixa quanto à quantidade de comida a ser ingerida.

a) Nos dias de semana da primeira semana, o jejum é particularmente severo. De acordo com uma rígida observância, no curso dos cinco dias iniciais da Quaresma apenas duas refeições são tomadas, uma na quarta-feira e outra na sexta-feira, em ambos os casos após a Liturgia dos Dons Pré-Santificados. Nos outros três dias, aqueles que têm força são encorajados a manter um jejum total; para aqueles a quem isto se mostra impraticável podem comer na terça-feira e quinta-feira (mas, se possível, não na segunda-feira), à noite após as Vésperas, quando eles podem comer pão e água, ou talvez chá ou suco de frutas, mas não uma comida cozida. Deve-se acrescentar imediatamente que na prática, hoje, estas regras estão normalmente relaxadas. Nas refeições de quarta e sexta-feira a “tirofagia” está prescrita. Literalmente isto significa “dry eating”(1). Rigorosamente interpretando, isto significa que nós podemos comer apenas vegetais cozidos com água e sal, e também coisas como frutas, nozes, pão e mel. Na prática, polvo e crustáceos também são permitidos nos dias de “tirofagia”; de igual modo margarina vegetal, óleos de milho e outros óleos vegetais, à exceção do de oliva. Mas as seguintes categorias de alimentos estão definitivamente excluídas:

- carne;

- produtos de origem animal (queijo, leite, manteiga, ovos, toucinho, gorduras);

- peixes (isto é, peixes com espinhas)

- óleo (isto é, óleo de oliva) e vinho (isto é, bebidas alcoólicas em geral)

b) Nos dias de semana (de segunda a sexta-feira, inclusive) na segunda, terceira, quarta, quinta e sexta semanas uma refeição por dia é permitida, a ser tomada à tarde em seguida às Vésperas, nestas refeições a “tirofagia” é observada (2).

c) Semana Santa. Nos primeiros três dias há uma refeição por dia com “tirofagia”; mas alguns tentam um jejum completo nestes dias, ou ainda comem apenas alimentos não cozidos, como nos dias de abertura para a primeira semana.

- Na Quinta-feira Santa, uma refeição é permitida com vinho e óleo (isto é, óleo de oliva, azeite).

- Na Sexta-feira Santa, aqueles que tiverem força seguem a prática da Igreja Primitiva e mantêm um jejum absoluto. Aqueles que são incapazes disso podem comer pão, com um pouco de água, chá ou suco de fruta, mas não antes do pôr-do-sol ou de qualquer maneira não antes do final da veneração do Epitáfio nas Vésperas.

- No Sábado Santo não há a princípio nenhuma refeição, a não ser de acordo com uma antiga prática após a Liturgia de São Basílio ao fiel que permanecer na igreja para a

leitura dos Atos dos Apóstolos, para sustentar suas forças é dado um pouco de pão e frutas secas, com um copo de vinho. Se, como normalmente acontece agora, eles retomam para casa para uma refeição, eles podem usar vinho, mas não óleo, apenas este único sábado entre os sábados do ano, azeite não é permitido.

A regra da “tirofagia” é relaxada nos seguintes dias:

1. Aos sábados e domingos na Quaresma, com a exceção do Sábado Santo, duas refeições podem ser tomadas da maneira usual, em torno do meio-dia e à noite, com vinho e óleo de oliva, isto é azeite; mas carne, produtos de origem animal e peixe não são permitidos.

2. Na Festa da Anunciação e Domingo de Ramos, o peixe é permitido assim como vinho e azeite, mas carne e produtos de origem animal não são permitidos. Se a Festa da Anunciação cai num dos quatro primeiros dias da Semana Santa, vinho e óleo são permitidos, mas peixe não. Se a Festa cai na Sexta-feira Santa ou Sábado Santo, o vinho é permitido, mas não o peixe e o óleo.

3. Vinho e óleo são permitidos nos seguintes dias se eles caem num dia de semana da segunda, terceira, quarta, quinta ou sexta semana da Quaresma:

- Primeiro e segundo encontro da cabeça de São João Batista (9/3);
- 40 Santos mártires de Sebástia (22/3);

- Ante-Festa da Anunciação (6/3);
- Sinaxe do Arcanjo Gabriel (8/4);
- Festa do patrono da igreja ou mosteiro.

4. Vinho e óleo são também permitidos na quarta e sexta-feira da quinta semana, por causa da Vigília do Grande Cânon de Santo André de Creta. O vinho é permitido e de acordo com algumas autoridades, óleo também - na sexta-feira na mesma semana, por causa da Vigília do Hino Akatistos à Mãe de Deus.

Estas regras de jejum têm sido sempre mantidas, podendo ser relaxadas no caso de idosos e de pessoas doentes.

Na prática atual, mesmo para os de boa saúde, a completa rigidez do jejum está normalmente atenuada. Apenas poucos ortodoxos, hoje, tentam manter um jejum total na segunda-feira, terça-feira e quinta-feira na primeira semana ou nos três primeiros dias da Semana Santa. Nos dias de semana - exceto, talvez, durante a primeira semana e durante a Semana Santa é comum atualmente comer duas refeições cozidas diariamente ao invés de uma. Da segunda até a sexta semana, muitos ortodoxos usam vinho, e talvez óleo também, às terças e quintas-feiras, e menos usualmente nas segundas-feiras também.

Permissão é dada para que se coma peixe nestas semanas. Fatores pessoais devem ser levados em

consideração como, por exemplo, a situação de um ortodoxo vivendo na mesma casa de um não-ortodoxo, ou obrigado a fazer suas refeições na cantina de uma fábrica ou de uma escola. Em casos de dúvida cada um deve procurar o conselho de seu pai espiritual.

Em todos os casos, deve-se ter na mente que "você não está sob a lei, mas sob a graça" (Rm 6, 14), e que "a letra mata, mas a palavra vivifica" (2 Co 3, 6). As regras do jejum, devem ser consideradas seriamente, e não devem ser interpretadas com um severo e pedante legalismo; "... porquanto o Reino de Deus não consiste em comida e bebida, mas é justiça, paz e alegria no Espírito Santo" (Rm 14,17).

NOTAS:

1. "Dry eating" – Literalmente: comida seca. É uma expressão da língua que podemos entender como comida simples, sem maior elaboração.
2. As fontes primitivas não concordam entre si em relação à aplicação da regra da tirofagia. O Concílio de Laodicéia, cânon 50, e Teodoro, o Estudita, *Doctrina Chronica*, 9 (P.G. XCIX, 1700B) prescrevem a tirofagia em todos os dias da semana na Quaresma; mas João Damasceno, *On the Holy Fasts*, 5 (P.G. xcv, 69D) e Teodoro Balsamon (Rallis-Potlis, *Sytagma*, vol. iii, p. 217) parecem considerar uma observância menos rígida.

FONTE: Extraído de «Boletim Interparóquia», órgão Informativo da Diocese Ortodoxa do Rio de Janeiro e Olinda - Recife - Igreja Ortodoxa Autocéfala da Polônia, Edição Fevereiro/2007, pp. 5-9

O conteúdo do «Triódion»

Extraído de «A Grande Quaresma» do Livro «*The Lenten Triodion*», do Bispo Kallistos Ware e Madre Mary Faber and Faber, Tradução : Igúmeno LucasExtraído, em Boletim Interparoquial. Órgão Informativo da Diocese Ortodoxa do Rio de Janeiro e Olinda - Recife - Igreja Ortodoxa Autocéfala da Polônia, Edição Fevereiro/2007, pp. 9-15

No livro da Grande Quaresma, o Triódion de Quaresma, dois elementos constitutivos podem ser destacados: o primeiro, o ciclo do Saltério e das outras leituras das Escrituras; o segundo, o ciclo da hinografia litúrgica - dos cânones, estikeria, katisma poéticos etc.

1) O Saltério e as leituras das Escrituras

São de inestimável importância, pois a Quaresma é o retomo anual às nossas raízes bíblicas. É mais especificamente um retorno às nossas raízes no Antigo Testamento, pois durante a Grande Quaresma num grau muito maior do que em qualquer outra parte do ano as leituras das Escrituras são tiradas do Antigo Testamento mais do que do Novo Testamento.

Esta ênfase no Antigo Testamento é evidente, em primeiro lugar, no lugar proeminente ocupado pelo Saltério

durante a Grande Quaresma. Ao invés de ser lido apenas uma vez, como em todas as outras semanas do ano, durante a Grande Quaresma o Saltério é lido todo duas vezes a cada semana.

Nossas aspirações de Quaresma estão concentradas nas palavras dos Salmos que o próprio Nosso Senhor sabia de cor desde criança e usava nas suas orações da manhã e da noite. A centralidade do Saltério é particularmente evidente em Matinas dos dias de semana, quando quase metade do ofício é tomado de Salmos e o cânon é muito mais curto que em outros períodos (em geral apenas três odes (3). Durante o cânon em si, uma particular proeminência é, de igual modo, dada às Escrituras do Antigo Testamento, pois as odes (cânticos) do Antigo Testamento são cantadas totalmente nos dias de semana da Grande Quaresma, ao invés de serem grandemente abreviadas ou omitidas de todo, como em outros períodos do ano. Isto serve como uma reminiscência da forma original do cânon, que originalmente consistia dos cânticos bíblicos com não mais que um pequeno refrão entre seus versículos.

O aumento do uso dos textos do Antigo Testamento é evidente, também, em outros ofícios da Grande Quaresma além das Matinas. Nos dias de semana ocorrem leituras adicionais do Saltério nas Horas Canônicas (prima, terça, sexta e nona).

No lugar da Epístola e Evangelho indicados para a Liturgia a cada dia durante o resto do ano, ocorrem nos dias

de semana da Grande Quaresma três leituras do Antigo Testamento, uma lida na Sexta Hora Canônica e duas lidas em Vésperas. Mas aos sábados e domingos, quando a Eucaristia é celebrada totalmente, a Epístola e o Evangelho são indicados da maneira usual. As leituras de Epístola na Grande Quaresma são normalmente tiradas do livro de Hebreus, e as leituras do Evangelho de Marcos; em ambos os casos elas estão ordenadas numa seqüência cuidadosamente planejada.

O esquema das leituras do Antigo Testamento no Triódio foi, provavelmente, elaborado entre o quinto e sexto século.

As três leituras diárias são tomadas de três principais categorias da literatura do Antigo Testamento - dos livros históricos, dos profetas e da literatura sapiencial - de acordo com o seguinte padrão:

(1) Livros históricos (Pentateuco), para a primeira leitura de Vésperas:

- Gênesis (seis semanas da Quaresma);
- Êxodo (Semana Santa).

(2) Os profetas, na Sexta Hora Canônica:

- Isaías (seis semanas da Quaresma);
- Ezequiel (Semana Santa).

(3) Literatura sapiencial para a segunda leitura nas Vésperas:

- Provérbios (seis semanas da Quaresma);
- Jó (Semana Santa).

Tanto quanto representando as várias categorias de literatura do Antigo Testamento, estes livros foram escolhidos devido à sua adequação ao espírito de Quaresma:

1. O Gênesis descreve a queda do homem e sua expulsão do Paraíso, que é um tema dominante ao longo de todo o Triódion. Os últimos capítulos do Gênesis contam a história de José, que em seus sofrimentos, sendo inocente, serve como um "protótipo" de Cristo.

2. Nas leituras do Êxodo, Moisés prefigura a Cristo, a velha Páscoa (Passagem) antecipa a Nova, a passagem pelo Mar Vermelho prefigura a morte redentora e a ressurreição de Cristo.

3. O Livro de Isaías começa com um apelo ao arrependimento e ao jejum.

4. As leituras de Ezequiel falam da Glória de Deus - a Glória que é também manifestada pela Cruz e a Ressurreição: " ...Agora o Filho do Homem foi glorificado e Deus foi glorificado nele" (Jo13, 31).

A instrução ética nos Provérbios nos lembra que a Quaresma é um tempo para um esforço moral: arrepender-se não é meramente experimentar certas emoções mas, a nível de conduta prática, alterar nosso estilo de vida com a ajuda da graça de Deus. Se nós achamos as leituras dos Provérbios

chata e procuramos por algo mais "dramático" e "excitante", isto mostra que queremos fugir daquilo que nos foi ensinado a seguir.

1. Os sofrimentos pacientes de Jó e seu desfecho final apontam para a Paixão e Ressurreição de Cristo.

2. Então, torna-se evidente que as leituras do Antigo Testamento não foram escolhidas ao acaso, mas cada uma delas possui seu lugar na unidade interligada do Triódion.

2) A hinografia litúrgica

O material não-Bíblico do Triódion foi composto ao longo de um período de aproximadamente 1000 anos, do século VI ao século XV. Três principais fases podem ser distintas:

1. O início (século VI ao século VIII). Provavelmente os mais antigos elementos existentes são os textos do ciclo diário dos tropários da Profecia, ditos antes da leitura da Profecia na Sexta Hora Canônica. São muito simples na forma, sendo um pouco mais que uma paráfrase rítmica de algum texto da Bíblia.

Quase tão antigo é o Hino Akathistos, provavelmente trabalho de São Romano, o Mélodo (tc. 560) (4). Um pouco mais tardio, em data, encontra-se o mais antigo dos Cânticos, o Grande Cântico de Santo André de Creta (c. 660-740), aparentemente composto no fim de sua vida - ele refere-se

muitas vezes à sua idade avançada e pretende ser, por seu autor, uma obra mais de expressão de devoção pessoal do que para uso litúrgico público. No fim do século VIII André, conhecido como "Piros" ou "o Cego", monge da Lavra de São Sawa compôs um ciclo de idiomela, dois para cada dia de semana da Quaresma, um cantado na apóstica de Matinas e outro na das Vésperas; o ciclo foi completado e expandido pelo contemporâneo e companheiro de André, também monge, Estevão, o Sabaíta (725-807), o sobrinho de São João Damasceno. Estes idiomela, que são indicados para serem cantados duas vezes, são excepcionalmente ricos em teor doutrinal, resumo de toda a teologia da Grande Quaresma e devem ser estudados com particular atenção.

Entre outros autores, que datam do século VI ao século VIII e representados no Triódion estão S. Sofrônio, Patriarca de Jerusalém (+638), S. João Damasceno (c. 680-749), e S. Cosme de Maiuma (c.685-c.750). Quase todos os hinógrafos pertencentes a esta primeira fase estão associados com a Síria ou Palestina, e a maioria deles estão relacionados com a Lavra de São Sawa fora de Jerusalém.

2. O período formativo (século IX). Durante este século, o centro líder de atividade desloca-se da Palestina para Constantinopla, dentro de Constantinopla no Mosteiro de Studios, então, no auge de sua influência. Foram os monges estuditas do século IX que deram não apenas ao Triódio de Quaresma sua estrutura presente, como também compuseram a maior parte de seu conteúdo. Este livro

(Triódion de Quaresma), assim como o Pentecostário são substancialmente o produto editorial Estudita. Eles trazem a marca em particular de dois irmãos S. Teodoro, o Estudita (759-826) e S. José, o Estudita, Arcebispo de Tessalônica (762-832). São Teodoro compôs o segundo cânon para os dias de semana na Quaresma, e seu irmão José o primeiros.(5) Estes cânones variam no conteúdo de acordo com o dia da semana: Às segundas e terças são dedicados ao arrependimento; às quartas e sextas, à Cruz; às quintas aos apóstolos; aos sábados aos mártires e à morte.

Outros escritores do século IX cujos trabalhos são encontrados no Triódion são S. Teófano Graptos (778-845), S. José, o Hinógrafo (c. 816-c.886), o Imperador Leão VI, o Sábio (reinou de 886-912) e a poetisa Cássia ou Cassiani que desprezou as chances de se casar com o Imperador Teófilo (829-842) e posteriormente tornou-se monja (6). Ela é a autora de um célebre hino das Matinas de Quarta-feira Santa, " A mulher que caiu em muitos pecados....".

3. Adições suplementares (século X a século..XV).. Apesar da estrutura básica do Triódion estar completa no século IX, muitas adições suplementares foram feitas durante os cinco séculos subseqüentes, ainda que sem alterar o padrão geral articulado pelos redatores do Mosteiro de Studios. Manuscritos de Triodion do século XI mostram que havia naquela época uma ampla variedade de usos locais, mas do século XII em diante passa a existir uma crescente uniformidade.

Dentre os mais notáveis escritores desta terceira fase estão Simeão, o Logothete, conhecido como "o Tradutor" (século X), autor da Lamentação da Mãe de Deus usada em Completas na Sexta-feira Santa; João Marvopoulos, Metropolita de Euchaita (século XI), autor de dois cânones para São Teodoro para o sábado da primeira semana; e o Patriarca Filoteos de Constantinopla (século XIV), autor do ofício em honra de São Gregório Palamas no segundo domingo.

Surpreendentemente, alguns dos mais amados elementos do Triódion são, também, os mais recentes em data. Os três Tropária cantados nas Matinas de domingo após a leitura do Evangelho, "Abra-me, ó Doador da Vida, as portas do arrependimento...", "Guia-me no caminho da salvação...", "Enquanto eu meditava em minha infelicidade...", não aparecem nesta posição antes do século XIV, apesar dos textos em si mesmo serem, provavelmente, mais antigos. As Laudes cantadas nas Matinas no Sábado Santo são encontradas pela primeira vez em manuscritos dos séculos XIV ou XV. Os manuscritos de Triódion contêm mais material adicional cânones, idiomela e estikeria - não incluídos no Triódion impresso que agora está em uso; muitos destes textos não publicados são de elevado padrão artístico e espiritual. Assim, o Triódion hoje existente, apesar de rico e complexo, não representa mais que uma seleção de um todo maior. Em sua origem, um livro de ofício monástico, refletindo mais particularmente a observância da fraternidade Estudita, o Triódion veio, com o tempo, a ser adotado também pelas paróquias. Este processo pelo qual o rito de "catedral" foi

gradualmente substituído pelo rito "monástico" já havia se iniciado no século XII e estava mais ou menos completo por volta do século XIV. Quaisquer que fossem os méritos do rito de "catedral" - e existem pessoas que são favoráveis ao seu renascimento em uma forma modificada - não havia nada de absurdo ou espiritualmente inadequado na adoção do Triódion monástico pelas paróquias. Pois os textos do Triódion são endereçados não apenas a monges, mas a todo cristão; o caminho de contrição e jejum ao longo do qual ele nos guia possui validade universal.

NOTAS:

3- N.T. do tradutor. O nome triódion vem daí.

4- Antigas fontes discordam quanto à data e autoria do Hino Akathistos. A questão tem sido muito debatida nos últimos 80 anos; muitos eruditos apoiam uma data no começo do século VI e atribuem a autoria a S. Romano como provável, embora não indubitavelmente provado. Para uma ampla discussão do problema, com bibliografia, ver K. Mitsakis, *Vyzantini Ymnographia*, vol. 1 (Thessalonica, 1971), p. 483-509. Em inglês ver E. Wellesz, *The Akathistos Hymn* (Copenhagen, 1957) e *A History of Bizantine Music and Hymnography* (2a ed., Oxford, 1961), p. 191-197. O Hino tem sido atribuído, também, a Sérgio, Patriarca de Constantinopla (610-638), que na verdade pode ser o autor do kontakion: "A ti os acentos da vitória...", mas parece ser muito tardio para que seja o autor do próprio Hino. Outros a quem a autoria do Hino tem sido atribuída incluem Jorge de Pisídia (primeira metade do século

VI), S. Germano, Patriarca de Constantinopla (t740), Jorge de Nicomédia (segunda metade do século IX) e S. Fócio, Patriarca de Constantinopla (t890); mas há pouco a favorecer qualquer uma destas sugestões.

5- Possivelmente o autor não é José, o Estudita, mas José, o Hinógrafo. Ver E. I. Tomadakis, *Iosiph o Ymnographos* (Athens, 1971), p. 200-201.

6- Ver Simeon Magister, *Annals* (P.G. cix, 685C); George, o Monge, *Chronicle*, iv, 264, (P.G. cx, 1008B)

