IGREJA APOSTÓLICA ORTODOXA DA AMÉRICA

Na fé dos Apóstolos, no amor de Cristo.

OS CAMINHOS DA VIDA ESPIRITUAL ORTODOXA

CARTILHA II

A GRAÇA DIVINA E AS ENERGIAS INCRIADAS

O ensinamento de São Gregório Palamas: participação em Deus, experiência espiritual e responsabilidade pastoral

Formação teológica e espiritual de catequistas, professores, ministros e candidatos às ordens sagradas. Edição de estudo — 2026.

APRESENTAÇÃO

Depois de estudar a presença do Espírito Santo na vida cristã, somos convidados a aprofundar uma pergunta decisiva: **como o Deus infinitamente transcendente pode comunicar-se verdadeiramente ao ser humano?** A tradição ortodoxa responde sem reduzir Deus a uma ideia e sem atribuir à criatura a essência divina. Deus permanece insondável em sua essência e, ao mesmo tempo, comunica-se realmente pela graça de suas energias incriadas.

Esta cartilha é um instrumento de formação. As formulações teológicas são expostas em linguagem acessível, com referências para estudo, exemplos pastorais e critérios de discernimento. Nenhuma experiência extraordinária será tomada como sinal automático de santidade: a verdade da vida espiritual se verifica na comunhão com Cristo, nos sacramentos e no amor ao próximo.

1. O ponto de partida: Deus é conhecido e permanece mistério

A Escritura anuncia duas verdades que não devem ser separadas. Deus habita em luz inacessível (1Tm 6,16), mas também se aproxima de seu povo, revela seu nome, escuta a oração e oferece comunhão. Não é contraditório dizer que Deus é transcendente e presente: essas palavras dizem respeito a dimensões distintas de nossa relação com Ele.

O cristianismo não ensina que a razão humana possa abarcar plenamente a vida íntima de Deus. Também não afirma que a oração alcance apenas uma representação criada de Deus. O Pai se revela pelo Filho no Espírito Santo; a revelação não elimina o mistério, mas torna possível uma comunhão verdadeira.

Para a formação eclesial, isso exige dois hábitos intelectuais: **rigor**, para não falar de Deus com presunção, e **confiança**, para não reduzir a fé a uma incerteza permanente. A teologia é serviço à vida de oração e ao anúncio do Evangelho.

2. A linguagem teológica: essência e energias

Por *essência* (em grego, *ousia*) entendemos, nesta exposição, o ser divino em si mesmo, que nenhuma criatura pode compreender ou possuir. Por *energias* (em grego, *energeiai*) entendemos a atuação e a autocomunicação reais de Deus: sua vida, luz, graça, bondade e poder, tal como Ele livremente os faz participar às criaturas.

As energias não são criaturas interpostas entre Deus e o mundo, nem partes destacadas da divindade. São **incriadas** porque pertencem ao próprio Deus. A distinção teológica entre essência e energias não implica duas divindades, composição material em Deus ou uma separação entre Deus e sua ação.

Uma comparação pode ajudar, desde que reconheçamos seus limites: é possível conhecer uma pessoa por seus atos sem esgotar quem ela é. No caso de Deus, entretanto, não se trata apenas de conhecer efeitos externos; pela graça, participamos de sua própria vida comunicada. Nenhuma analogia criada expressa integralmente esse mistério.

3. São Basílio Magno e os fundamentos patrísticos

Na *Carta 234*, São Basílio de Cesareia ensina que conhecemos a grandeza, o poder, a sabedoria e a bondade de Deus sem conhecer sua essência. Ele distingue as operações divinas, que nos alcançam, da essência, que permanece acima de nossa compreensão. É uma indicação importante da linguagem que a tradição desenvolveria com maior precisão.

São Gregório Nazianzeno, em seus discursos teológicos, recorda os limites do conhecimento humano diante da natureza divina. São Máximo, o Confessor, relaciona a vida espiritual à participação na graça, à liberdade e à união com Deus sem confusão das naturezas. Esses autores não devem ser tratados como se tivessem escrito um mesmo manual: contribuíram, em seus próprios contextos, para o horizonte patrístico do ensinamento posterior.

Quando ensinamos doutrina, é essencial distinguir **texto patrístico**, **síntese interpretativa** e **aplicação pastoral**.

Por isso, esta cartilha evita atribuir aos Padres frases modernas como se fossem citações literais.

4. Quem foi São Gregório Palamas?

São Gregório Palamas (c. 1296–1359), monge do Monte Athos e depois arcebispo de Tessalônica, tornou-se um dos grandes intérpretes da espiritualidade hesicasta. Em suas controvérsias do século XIV, defendeu a possibilidade de uma participação verdadeira em Deus, sem que a essência divina se torne acessível à criatura.

Em *As Tríades em Defesa dos Santos Hesicastas*, Gregório argumenta que a graça deificante e a luz divina não são meras emoções subjetivas ou uma simples realidade criada. O núcleo da questão não é oferecer uma técnica para produzir visões, mas salvaguardar que a salvação cristã é encontro real com Deus.

As decisões sinodais de Constantinopla no século XIV contribuíram para a recepção de seu ensinamento na tradição bizantina. Na prática litúrgica ortodoxa, Palamas é especialmente recordado no segundo domingo da Grande Quaresma: sua teologia é compreendida como defesa da experiência eclesial da graça.

5. Por que as energias são chamadas incriadas?

Chamamos algo de *criado* quando recebe de Deus o ser. A criatura, por mais santa que seja, não se torna eterna ou divina por natureza. A graça deificante, contudo, não é concebida por Palamas como uma coisa fabricada que substitui Deus: Deus mesmo se comunica por suas energias.

A distinção é importante porque evita dois extremos. Se participássemos da essência divina, confundiríamos Criador e criatura. Se recebêssemos apenas algo totalmente separado de Deus, a comunhão salvífica poderia ser reduzida a um efeito exterior. A linguagem palamita sustenta transcendência e participação ao mesmo tempo.

Não se deve transformar essa distinção numa fórmula mecânica. O mistério da salvação é pessoal e trinitário: não recebemos uma energia impessoal, mas a graça de Deus, em Cristo, pelo Espírito Santo.

6. A luz do Tabor e a Transfiguração

Nos relatos da Transfiguração (Mt 17,1–8; Mc 9,2–8; Lc 9,28–36), os discípulos contemplam a glória de Cristo. A tradição palamita reconhece nessa luz uma manifestação da glória divina incriada. Ela não é uma fonte de iluminação física que o discípulo possa ligar por vontade própria.

A luz do Tabor remete ao próprio Cristo. O centro não são os olhos de quem vê, mas aquele que se revela: o Filho eterno,

cuja humanidade está inseparavelmente unida à sua pessoa divina. A experiência dos discípulos é graça, não troféu espiritual.

Na catequese, é fundamental evitar promessas de que toda oração intensa produzirá clarões, sensações ou visões. A ausência de fenômenos extraordinários não revela ausência de graça; a caridade perseverante pode manifestar crescimento espiritual muito mais seguro do que qualquer sensação.

7. Theosis: tornar-se participante da vida divina

A palavra grega *theosis* significa deificação ou divinização pela graça. A referência bíblica mais conhecida é 2Pd 1,4, que fala da participação na natureza divina. A leitura ortodoxa não entende isso como transformação da criatura em Deus por essência, mas como uma comunhão real que restaura e transfigura a vida humana.

A *theosis* não é uma superioridade reservada a indivíduos excepcionais, nem um poder independente de Deus. É o amadurecimento da filiação recebida em Cristo: ser renovado no conhecimento, na liberdade, na oração, no amor e na participação eclesial.

A santidade, portanto, não se mede pela capacidade de falar sobre energias incriadas. Uma pessoa pode dominar a terminologia e ainda permanecer orgulhosa. Outra, com pouca instrução formal, pode viver a caridade com

profunda fidelidade. Conhecimento e transformação devem caminhar juntos.

8. Cristo é o centro da participação na graça

Nenhuma doutrina sobre a graça pode ser separada da Encarnação, da Cruz e da Ressurreição. O Filho eterno assumiu verdadeiramente a natureza humana; nele se revela a união sem confusão entre humanidade e divindade. A participação na graça não substitui a salvação em Cristo: é uma dimensão dessa mesma salvação.

Na Igreja, a graça não se encontra como um objeto que um ministro possui e distribui por iniciativa pessoal. Os sacramentos são ações de Cristo na comunidade eclesial, sob a invocação do Espírito Santo. O ministro serve ao mistério, não o controla.

Essa compreensão ajuda a prevenir abusos: nenhum guia espiritual pode exigir submissão pessoal absoluta sob a alegação de transmitir uma energia divina. A autoridade eclesial é serviço responsável, sujeito ao discernimento, à correção e às normas da Igreja.

9. O Espírito Santo, a liberdade e a sinergia

O termo *sinergia* designa a cooperação humana com a iniciativa da graça. Não significa que Deus e a pessoa ofereçam parcelas equivalentes da salvação. Tudo começa na misericórdia divina; ainda assim, o ser humano é chamado a responder livremente, com arrependimento, fé e obras de amor.

A graça não apaga a personalidade, a consciência moral nem a responsabilidade pelos próprios atos. Ao contrário, cura a liberdade ferida e torna possível uma resposta mais generosa. A expressão “deixar Deus agir” não autoriza abandonar deveres familiares, profissionais ou comunitários.

Para o educador espiritual, é indispensável evitar tanto o voluntarismo — como se a santidade fosse apenas resultado de técnicas — quanto a passividade — como se a graça dispensasse conversão e disciplina.

10. A vida sacramental como lugar de comunhão

No Batismo e na Crisma, a pessoa é introduzida na vida eclesial; na Eucaristia, participa do Corpo e do Sangue de Cristo; na reconciliação e nos demais mistérios, é sustentada no caminho da fé. A vida sacramental não concorre com a oração pessoal: elas se alimentam reciprocamente.

Não devemos ensinar que os sacramentos operam automaticamente uma maturidade moral desvinculada da liberdade e do arrependimento. Tampouco devemos medir a presença de Deus pelo estado emocional experimentado durante a liturgia. A fé envolve o corpo, a memória, a comunidade e a perseverança.

A celebração reverente exige ética concreta: preparação adequada, respeito à consciência, confidencialidade no acompanhamento e acolhimento da pessoa vulnerável. Onde houver coerção, humilhação ou manipulação, o testemunho sacramental está sendo contradito.

11. Hesicasmo: silêncio, atenção e oração

O hesicasmo é uma tradição de quietude, oração e atenção a Deus, cultivada especialmente no monaquismo e vivida, de modo apropriado, também por cristãos leigos. A Oração de Jesus — "Senhor Jesus Cristo, Filho de Deus, tem piedade de mim" — exprime arrependimento e confiança.

Os métodos de postura ou respiração encontrados em alguns textos ascéticos são auxiliares históricos e não constituem a essência da oração. Não são requisito para alcançar a graça nem devem ser impostos a pessoas sem preparo, sobretudo quando apresentam fragilidades físicas ou psicológicas.

O objetivo é cultivar a lembrança de Deus com humildade, não induzir estados alterados de consciência. Para candidatos ao ministério, o aprendizado da oração deve

incluir acompanhamento prudente e equilíbrio entre silêncio, estudo, serviço e convivência.

12. Discernimento: nem toda experiência é iluminação

Sonhos, luzes, sensações de calor, comoções intensas e impressões subjetivas podem ter causas variadas. Nenhum desses fenômenos, isoladamente, comprova um encontro sobrenatural. A tradição ascética chama à vigilância diante da vaidade espiritual, da credulidade e do desejo de parecer excepcional.

O discernimento deve considerar a fidelidade ao Evangelho, a coerência moral, a humildade, a abertura à correção e os frutos de paz e caridade (Gl 5,22–23). Isso não permite um diagnóstico infalível do interior de outra pessoa. O ministro prudente escuta, não rotula nem explora.

Diante de sofrimento intenso, confusão mental, insônia persistente, ideias persecutórias ou prejuízo no funcionamento diário, é necessário acolher e favorecer avaliação profissional. O cuidado médico e psicológico não é inimigo da fé; tampouco autoriza reduzir toda experiência religiosa a doença.

13. A graça e a vida ética no século XXI

A participação na graça deve formar pessoas mais verdadeiras e responsáveis, não mais desligadas da realidade. Quem afirma buscar a luz divina precisa examinar sua relação com dinheiro, tecnologia, sexualidade, poder, ambiente e justiça. A oração não absolve da obrigação de reparar danos.

Nas redes sociais, o testemunho cristão manifesta-se na prudência antes de divulgar notícias, na recusa à difamação e no respeito a quem discorda. No trabalho, manifesta-se no cumprimento da palavra e na honestidade. Na família, no diálogo, na responsabilidade e na proteção contra toda violência.

A transformação espiritual é gradual. Fracassos exigem metanóia e recomeço, não uma máscara de perfeição. A graça sustenta a busca do bem em condições humanas concretas, inclusive na doença, no envelhecimento e no sofrimento.

14. O sacerdote e o catequista diante do mistério

Ensinar a distinção entre essência e energias requer precisão. O professor não deve sugerir que a Igreja conhece a “estrutura interna” de Deus como se descrevesse uma substância física. A linguagem teológica aponta para a realidade do encontro com Deus e respeita os limites da razão.

O ministro não é proprietário da graça, árbitro absoluto da consciência ou intérprete exclusivo da vontade de Deus. Deve explicar as fontes da doutrina, acolher perguntas, distinguir dogma de opinião pessoal e encaminhar questões clínicas ou jurídicas a profissionais competentes.

Nas comunidades, a autêntica autoridade espiritual pode ser reconhecida pelo serviço, pela responsabilidade, pela transparência e pelo cuidado com crianças e adultos vulneráveis. Nenhuma experiência mística justifica violar esses deveres.

15. Cinco situações para estudo pastoral

Caso 1 — A pessoa que não sente nada na oração. Um catequizando teme não possuir a graça porque não experimenta emoções religiosas. O orientador esclarece que a vida espiritual não se mede por sensações e ajuda a construir um ritmo sereno de oração, comunidade e caridade.

Caso 2 — O líder que reivindica visão da luz divina. Um dirigente afirma que suas experiências o colocam acima de qualquer correção. A comunidade precisa preservar procedimentos de responsabilidade e discernimento; a alegação de santidade nunca substitui a prestação de contas.

Caso 3 — O jovem dividido entre ciência e fé. Estudante universitário teme que a teologia das energias incriadas concorra com a física. Explica-se que “energia” aqui é termo

teológico, não uma grandeza medida em joules: não se confunde a participação na graça com fenômenos físicos observáveis.

Caso 4 — A família e a rotina exaustiva. Uma pessoa que trabalha e cuida de familiares acredita que apenas os monges podem alcançar a santidade. O catequista mostra que oração breve, integridade, paciência e serviço podem expressar verdadeira resposta à graça.

Caso 5 — Sinais de sofrimento psicológico. Um fiel relata experiências assustadoras e perda de sono, pedindo confirmação de uma revelação. O ministro acolhe sem ridicularizar, evita validar explicações extraordinárias e orienta avaliação clínica quando houver sinais de risco ou prejuízo funcional.

16. Um itinerário prático de amadurecimento

A formação espiritual precisa de disciplina realista. Propomos um itinerário adaptável à vocação e às condições de cada pessoa; ele não pretende quantificar a graça divina. Seu valor está em integrar estudo, oração, sacramentos, discernimento e vida fraterna.

O acompanhamento não deve se tornar vigilância invasiva da vida privada. É oportuno que cada participante reflita periodicamente sobre a qualidade de seus relacionamentos, a honestidade das próprias escolhas e a disponibilidade para servir.

- Reservar um momento breve e regular de oração, sem expectativa de experiências extraordinárias.
- Ler semanalmente um trecho das Escrituras e relacioná-lo à vida concreta.
- Participar conscientemente dos ofícios e sacramentos, segundo a disciplina eclesial.
- Praticar uma obra deliberada de misericórdia e uma atitude de reconciliação.
- Registrar dúvidas teológicas, distinguindo o que a Igreja ensina do que é interpretação pessoal.
- Pedir orientação quando necessário, preservando consciência, liberdade e responsabilidade.

17. Dez questões para formação e avaliação

1. O que significa essência divina? A realidade de Deus em si mesma, que ultrapassa a capacidade de compreensão e participação de qualquer criatura.

2. O que são energias divinas? As operações e a autocomunicação reais de Deus pelas quais Ele se faz presente e comunicável, sem deixar de ser transcendente.

3. Por que as chamamos incriadas? Porque pertencem ao próprio Deus, e não são realidades criadas independentes dele.

4. A distinção separa Deus em partes? Não. É uma distinção teológica que não introduz dois deuses nem uma divisão material da divindade.

5. O que é theosis? A participação verdadeira na vida divina pela graça, jamais a transformação da criatura em Deus por essência.

6. Qual o lugar de Cristo nessa doutrina? Toda participação na graça se fundamenta na salvação realizada pelo Filho encarnado, morto e ressuscitado.

7. O que a Transfiguração manifesta? A glória de Cristo, interpretada na tradição palamita como manifestação da luz divina incriada.

8. A oração garante experiências luminosas? Não. A experiência extraordinária não constitui critério obrigatório nem seguro de santidade.

9. Qual a relação entre graça e liberdade? Deus toma a iniciativa; a pessoa é chamada a responder livremente e a cooperar com sua graça.

10. Como reconhecer frutos de amadurecimento? Na fé, na humildade, na caridade, na responsabilidade ética e na comunhão eclesial, sem pretender julgar infalivelmente o coração alheio.

18. Síntese para o futuro ministro

A teologia das energias incriadas impede que reduzamos a vida cristã a um código de regras ou a um exercício intelectual. A salvação é encontro transformador com o Deus vivo. Mas ela também nos impede de sacralizar sensações e poderes pessoais: o dom de Deus não é instrumento de prestígio, controle ou comércio religioso.

O futuro catequista, professor ou ministro deverá saber repetir essa verdade em palavras simples: **Deus é maior do que tudo o que podemos compreender; por sua graça, porém, oferece-nos comunhão real consigo em Cristo pelo Espírito Santo.** A resposta adequada é uma vida de oração, sacramentos, estudo, humildade e amor.

PARA ESTUDO E DISCUSSÃO

- Explique a distinção entre essência e energias sem recorrer à ideia de duas divindades.
- Compare a afirmação de São Basílio na Carta 234 com o propósito de São Gregório Palamas nas Tríades.
- Descreva por que theosis não pode ser reduzida a aperfeiçoamento psicológico ou moral.
- Esboce uma catequese de dez minutos para explicar a luz do Tabor a jovens adultos.
- Elabore um protocolo pastoral para receber relatos de experiências espirituais extraordinárias com prudência e

cuidado.

ORAÇÃO FINAL

Senhor Deus, Pai de toda luz, que por teu Filho Jesus Cristo nos revelaste teu amor e pelo Espírito Santo nos chamas à comunhão contigo: concede-nos um coração humilde, uma inteligência fiel e uma vida aberta à tua graça. Livra-nos da vaidade espiritual, da dureza de coração e do desejo de dominar o próximo. Ilumina nossos estudos, santifica nossas ações e faze de nós servidores da verdade, da paz e da misericórdia. A ti a glória, Pai, Filho e Espírito Santo, agora e sempre, e pelos séculos dos séculos. Amém.

REFERÊNCIAS PARA APROFUNDAMENTO

• Sagrada Escritura: João 1,14–18; João 14–17; Mateus 17,1–8; 2 Pedro 1,3–4; 1 Coríntios 12; 2 Coríntios 3,18; Gálatas 5,22–23; 1 Timóteo 6,16.

• SÃO BASÍLIO MAGNO. *Carta 234*, especialmente §1: sobre as operações de Deus e a inacessibilidade da essência.

• SÃO GREGÓRIO NAZIANZENO. *Discursos teológicos*, especialmente discurso 28, sobre os limites do conhecimento humano de Deus.

• SÃO MÁXIMO, O CONFESSOR. *Ambigua* e *Capítulos sobre o amor*: participação, virtude e união com Deus.

• SÃO GREGÓRIO PALAMAS. *Tríades em Defesa dos Santos Hesicastas*; *150 Capítulos*. Consultar edições críticas e traduções identificadas.

• MEYENDORFF, John (org. e introdução). *Gregory Palamas: The Triads*. Classics of Western Spirituality, Paulist Press, 1983.

• “Divine Energies”. *St Andrews Encyclopaedia of Theology* — estudo acadêmico contemporâneo sobre história e recepção da distinção.

• Observação editorial: os ensinamentos patrísticos foram apresentados por paráfrases responsáveis, não como transcrições literais. A ilustração de abertura é composição artística contemporânea inspirada na tradição bizantina.

IGREJA APOSTÓLICA ORTODOXA DA AMÉRICA

Na fé dos Apóstolos, no amor de Cristo. | www.iaoa.com.br

Material de formação teológica e espiritual — versão de estudo 1.0 / 2026. Sujeito à revisão e aprovação eclesiástica.