BIBLIOTECA DOS PADRES E MESTRES

DA ESPIRITUALIDADE CRISTÃ ORTODOXA

VOLUME II

INSTRUÇÕES ESPIRITUAIS

São Serafim de Sarov

Ensinamentos a leigos e monges

Primeira parte: apresentação e instruções 1–8

Tradução de trabalho a partir do texto russo histórico; edição em preparação.

IGREJA APOSTÓLICA ORTODOXA DA AMÉRICA

Na fé dos Apóstolos, no amor de Cristo

www.iaoa.com.br

Nota editorial

Esta é a primeira parte de uma edição em desenvolvimento. Os capítulos apresentados a seguir foram vertidos para o português contemporâneo a partir do texto russo da coletânea “Духовные наставления мирянам и инокам”, atribuída a São Serafim de Sarov (1759–1833). Não se trata de reprodução de uma tradução portuguesa comercial. A redação foi modernizada sem pretender constituir uma edição crítica definitiva. Referências bíblicas e patrísticas devem passar por conferência final antes de publicação.

A coletânea de 43 instruções consolidou-se em edições posteriores à morte do santo. Uma primeira coleção de 33 ensinamentos foi publicada em 1839; versões ampliadas circularam em 1856 e 1863. O diálogo com Nicolau Motovilov é texto independente e será preparado como apêndice em etapa posterior.

Apresentação

São Serafim de Sarov ensina a procurar Deus no recolhimento do coração sem abandonar o amor ao próximo. A oração, a humildade, a fé viva e a paz interior formam, em seus ensinamentos, um único caminho de transformação humana à luz do Evangelho. Seu testemunho fala igualmente ao monge e ao cristão que vive em família, trabalha e enfrenta as inquietações do mundo.

Esta coleção deseja oferecer aos leitores brasileiros acesso a essas orientações com clareza, reverência e fidelidade ao patrimônio espiritual da Igreja. Algumas expressões próprias do contexto ascético dos séculos XVIII e XIX serão acompanhadas de notas explicativas quando necessárias, sem apagá-las do testemunho histórico.

Índice geral previsto

1. Sobre Deus
2. Sobre o mistério da Santíssima Trindade
3. Por que Jesus Cristo veio ao mundo

4. Sobre a fé
5. Sobre a esperança
6. Sobre o amor a Deus
7. Sobre o temor de Deus
8. Sobre guardar as verdades conhecidas
9. Sobre o excesso de palavras
10. Sobre a oração
11. Sobre as lágrimas
12. Sobre a tristeza
13. Sobre o tédio e o desânimo
14. Sobre o desespero
15. Sobre as enfermidades
16. Sobre a paciência e a humildade
17. Sobre a esmola
18. Sobre os deveres e o amor ao próximo
19. Sobre os deveres dos subordinados diante de seus superiores
20. Sobre não julgar o próximo
21. Sobre perdoar as ofensas
22. Sobre o cuidado da alma
23. Como nutrir a alma
24. Sobre a paz da alma

25. Sobre conservar a paz interior
26. Sobre a guarda do coração
27. Sobre discernir os movimentos do coração
28. Sobre a luz de Cristo
29. Sobre os pensamentos e os movimentos da carne
30. Sobre a atenção a si mesmo
31. Contra as preocupações excessivas
32. Sobre a renúncia ao mundo
33. Sobre os esforços ascéticos
34. Sobre o arrependimento
35. Sobre o jejum
36. Sobre a vigilância diante das tentações
37. Sobre a solidão e o silêncio
38. Sobre o silêncio interior
39. Sobre a vida ativa e contemplativa
40. Conselho ao monge iniciante
41. Resposta a um irmão que desejava viver no deserto
42. Como deve ser o superior
43. Como o superior deve conduzir a comunidade

Apêndice previsto: Conversa com Nicolau Motovilov sobre a finalidade da vida cristã.

1. Sobre Deus

Deus é como um fogo que aquece e inflama o coração. Quando sentimos dentro de nós a frieza que nos afasta do bem, invoquemos o Senhor: por sua presença, Ele pode reacender em nós o amor a Deus e ao próximo. Diante desse calor, a frieza do adversário perde sua força.

Os Padres ensinam: procura o Senhor, mas não pretendas investigar onde Ele habita. Onde Deus está, o mal não encontra morada. Aquilo que procede de Deus conduz à paz, ao proveito espiritual e à humildade.

Deus manifesta seu amor pela humanidade não apenas quando praticamos o bem, mas até quando pecamos contra Ele. Com quanta paciência suporta nossas faltas! E, ao nos corrigir, com quanta misericórdia o faz!

São Isaac, o Sírio, ensina que a misericórdia divina ultrapassa as medidas humanas de justiça: nós éramos pecadores, e Cristo entregou a vida por

nós. Quanto mais alguém progride diante de Deus, mais deseja segui-lo. Nesta vida, reconhecemos sua presença como num espelho; na vida futura, os justos contemplarão mais plenamente a verdade.

Não se desperta o amor por alguém que não conhecemos. Também o amor a Deus cresce com o conhecimento de Deus. E é pelo conhecimento que se abre o caminho da contemplação.

Procura o recolhimento e a sobriedade antes de pretender penetrar os mistérios divinos. A vida interior requer liberdade diante dos excessos e das distrações.

2. Sobre o mistério da Santíssima Trindade

Para elevar a mente ao mistério da Santíssima Trindade, peçamos também a intercessão dos santos que ensinaram a fé trinitária: Basílio Magno, Gregório, o Teólogo, e João Crisóstomo. O testemunho e a oração desses mestres auxiliam o fiel no caminho da reverência.

Contudo, não nos aproximemos do mistério divino como se pudéssemos dominá-lo apenas pelo raciocínio. Convém unir o estudo à humildade e à adoração.

3. Por que Jesus Cristo veio ao mundo

A vinda de Jesus Cristo, Filho de Deus, ao mundo manifesta, antes de tudo, o amor de Deus pela humanidade: «Deus amou tanto o mundo que entregou seu Filho unigênito» (João 3,16).

Cristo veio também restaurar no ser humano a imagem e a semelhança divinas, feridas pelo pecado. É esse o mistério celebrado pela Igreja na festa da Natividade: o Criador renova a criatura que se afastara da vida divina.

Ele veio para a salvação do mundo: «Deus não enviou seu Filho ao mundo para condenar o mundo, mas para que o mundo seja salvo por Ele» (João 3,17).

Por isso, quem deseja seguir o Redentor deve orientar sua vida por seus ensinamentos, a fim de acolher o dom da salvação.

4. Sobre a fé

Antes de tudo, é necessário crer que Deus existe e que recompensa aqueles que o procuram (Hebreus 11,6).

Segundo o ensinamento de Santo Antíoco, a fé é o princípio de nossa união com Deus. Quem crê verdadeiramente torna-se como uma pedra viva no templo de Deus Pai, elevada pela cruz de Jesus Cristo e sustentada pela graça do Espírito Santo.

«A fé sem obras está morta» (Tiago 2,26). Suas obras são o amor, a paz, a paciência, a misericórdia, a humildade, o desprendimento das preocupações desordenadas, o carregar da cruz e a vida segundo o Espírito.

A verdadeira fé não permanece apenas nas palavras. Quem crê de fato procura fazer da própria vida uma expressão dessa fé.

5. Sobre a esperança

Quem deposita firme esperança em Deus é elevado em direção a Ele e iluminado pela luz eterna.

A esperança verdadeira não consiste em abandonar os deveres da vida, mas em confiar na providência divina enquanto buscamos o bem. Se alguém se apoia exclusivamente nas próprias obras e só se volta para Deus quando uma desgraça inesperada o ultrapassa, sua confiança ainda é frágil.

A esperança cristã procura, acima de tudo, o Reino de Deus, certa de que o Senhor conhece as necessidades da existência. Sem essa esperança, o coração dificilmente encontra paz. Quando ela floresce, traz serenidade e alegria.

Foi por isso que o Salvador chamou a si os cansados e sobrecarregados, prometendo-lhes descanso (Mateus 11,28). Assim também Simeão permaneceu fiel à promessa que recebera e

esperou com alegria até acolher o Menino Jesus em seus braços (Lucas 2,25–32).

6. Sobre o amor a Deus

Aquele que alcança o amor perfeito vive neste mundo sem ficar aprisionado ao que é passageiro. Espera com paciência o que ainda não vê, pois todo o seu ser foi transformado pelo amor divino.

Quem coloca a si próprio no centro de todas as coisas encontra dificuldade para amar a Deus. Mas quem aprende a renunciar ao egoísmo por amor ao Senhor abre espaço para esse amor.

O verdadeiro amante de Deus se reconhece como peregrino e estrangeiro nesta terra. Em seu coração e em sua mente, busca acima de tudo o Senhor.

A alma impregnada do amor divino não precisa viver dominada pelo medo da morte: caminha com esperança para sua verdadeira pátria.

7. Sobre o temor de Deus

Quem deseja caminhar na atenção interior deve começar pelo temor de Deus, princípio da sabedoria. Aqui, temor não significa desespero diante de Deus, mas reverência, vigilância e cuidado para não se afastar de sua vontade.

Que permaneçam em sua memória as palavras do salmo: «Servi ao Senhor com temor e alegrai-vos diante dele com tremor» (Salmo 2,11). Percorramos o caminho espiritual com respeito por tudo o que é santo, sem negligência.

O coração humano se assemelha a um mar vasto, no qual surgem pensamentos e desejos de muitas espécies. A atenção e a obediência aos mandamentos nos ajudam a discernir o que nos aproxima de Deus.

Quem teme a Deus no sentido de reverenciá-lo não precisa viver escravizado pelo medo do mal. Esse temor conduz à prática do bem e, amadurecendo, transforma-se em amor à bondade divina.

8. Sobre guardar as verdades conhecidas

Não se deve revelar sem discernimento a intimidade do coração. É rara a pessoa capaz de guardar com responsabilidade um segredo confiado. Se nós mesmos não conseguimos preservar o que recebemos, como esperar que todos os outros o preservem?

Convém falar de assuntos comuns com simplicidade e reservar os mistérios espirituais para conversas em que haja disposição verdadeira de escuta. A sabedoria não se demonstra pelo desejo de impressionar, mas pela capacidade de reconhecer o momento oportuno.

O Evangelho adverte contra a imprudência de oferecer as coisas preciosas a quem pretende desprezá-las (Mateus 7,6). Por isso, procuremos guardar com humildade os dons recebidos.

Entretanto, quando houver uma necessidade real e surgir ocasião de agir para a glória de Deus, não

devemos esconder o bem. O Senhor honra aqueles que o honram (1 Samuel 2,30).

Referências e fontes desta etapa

SERAFIM DE SAROV. Духовные наставления мирянам и инокам [Instruções espirituais a leigos e monges]. Texto russo compilado, disponível em: https://azbyka.org/otechnik/Serafim_Sarovskij/nastavlenia/ (consulta em outubro de 2026).

«Духовные наставления инокам и мирянам». Histórico editorial e coletânea das 43 instruções. Disponível em: https://acathist.ru/en/literatura/item/dukhovnye-nastavleniya-inokam-i-miryanam.

SAGRADA ESCRITURA. Passagens referidas nos capítulos: João 3,16–17; Hebreus 11,6; Tiago 2,26; Mateus 11,28; Lucas 2,25–32; Salmo 2,11; Mateus 7,6; 1 Samuel 2,30.

ISAAC, O SÍRIO. Discursos ascéticos. Referência patrística tradicional citada na coletânea.

MOTOVILOV, Nicolau. Conversa com São Serafim sobre a finalidade da vida cristã. Edição russa divulgada por Sergei Nilus em 1903; a tradução desse documento independente será trabalhada no apêndice.

Nota de continuidade

Esta primeira entrega contém 8 das 43 instruções. Os capítulos 9 a 43 e o apêndice de Motovilov ainda serão preparados. Uma revisão de tradução, de estilo e de referências antecederá a publicação do volume definitivo.

IGREJA APOSTÓLICA ORTODOXA DA AMÉRICA

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

BIBLIOTECA DOS PADRES E MESTRES DA ESPIRITUALIDADE CRISTÃ ORTODOXA

INSTRUÇÕES ESPIRITUAIS

São Serafim de Sarov

PARTE II — ENSINAMENTOS 9 A 20

Versão de estudo em português contemporâneo

Igreja Apostólica Ortodoxa da América

Na fé dos Apóstolos, no amor de Cristo

www.iaoa.com.br

Nota editorial e método

Esta segunda parte dá continuidade às Instruções Espirituais de São Serafim de Sarov. O texto abaixo é uma VERSÃO DE ESTUDO, em prosa contemporânea e com paráfrases orientadas pelo conteúdo da coletânea histórica russa. Ainda não deve ser considerado uma tradução integral, literal ou crítica, nem substituir a conferência frase a frase com o original russo.

Os títulos e a ordem seguem os capítulos 9 a 20 de «Духовные наставления инокам и мирянам». Algumas passagens refletem práticas monásticas e representações sociais de sua época. As notas de leitura procuram oferecer contexto sem suprimir a necessidade de uma tradução fiel na edição definitiva.

As reflexões editoriais, quando presentes, são apresentadas como «Nota de leitura» e não devem ser atribuídas diretamente ao santo.

9. Sobre o excesso de palavras

O recolhimento interior pode ser abalado pelo hábito de falar de maneira contínua, sem necessidade ou discernimento. Quem procura guardar a atenção do coração aprende que nem todo pensamento precisa transformar-se em palavra.

A tradição ascética ensina a vigiar o uso da língua, a evitar conversas que alimentem paixões e a preferir palavras que sirvam à verdade e à caridade. O silêncio, nesse sentido, é disciplina de atenção e não desprezo pelas pessoas.

A própria Escritura relaciona a guarda dos lábios à preservação da vida interior (Provérbios 13,3). Antes de responder, convém ouvir; antes de corrigir, convém reconhecer as próprias faltas.

Nota de leitura: o capítulo histórico apresenta advertências específicas dirigidas a monges sobre conversas com mulheres. Tais conselhos refletem o contexto ascético masculino da fonte e deverão ser

traduzidos e contextualizados explicitamente na edição integral, não universalizados como juízo sobre a dignidade feminina.

10. Sobre a oração

A memória de Deus deve acompanhar quem deseja servir ao Senhor. Por isso, a oração incessante ocupa lugar central nesta instrução. A invocação do Nome de Jesus pode ser feita com a mente atenta e o coração humilde: «Senhor Jesus Cristo, Filho de Deus, tem piedade de mim, pecador».

O ensinamento menciona também formas de invocação que recorrem à intercessão da Santíssima Mãe de Deus e à saudação angélica. O objetivo não é multiplicar palavras, mas fugir da dispersão e cultivar a consciência da presença divina.

A oração não se reduz a uma repetição mecânica. Ela deve caminhar com a paz de consciência e o

cuidado para que os atos, pensamentos e palavras correspondam à vontade de Deus.

Na tradição dos Santos Padres, o recolhimento da mente e do coração é dom cultivado com paciência, e nunca um resultado a ser exigido por força ou ansiedade.

11. Sobre as lágrimas

As lágrimas de arrependimento aparecem na tradição ascética como sinal de contrição e esperança. O Senhor promete consolo àqueles que choram (Mateus 5,4); o salmista anuncia que os que semeiam entre lágrimas colherão com alegria (Salmo 126[125],5–6).

O choro espiritual não é desespero nem encenação. É o reconhecimento sincero da própria fragilidade diante da misericórdia divina. O coração tocado por essa contrição pode tornar-se mais compassivo com a dor alheia.

Os santos distinguem a comoção autêntica das experiências emocionais que distraem ou

alimentam vaidade. O critério cristão permanece a conversão da vida e o amor.

12. Sobre a tristeza

A tristeza que se instala no coração pode tornar difícil a oração, a leitura da Escritura e a convivência fraterna. O texto ascético descreve o risco de a pessoa se fechar, perder a serenidade e receber com aspereza até um conselho bem-intencionado.

A primeira resposta espiritual não é acusar o outro por tudo o que se sente. Convém reconhecer os movimentos interiores, pedir auxílio a Deus e procurar aconselhamento sábio.

A tradição cristã também conhece uma tristeza que conduz ao arrependimento, distinta da aflição que paralisa e priva de esperança (cf. 2 Coríntios 7,10).

Nota de leitura: as descrições patrísticas de tristeza não equivalem a diagnóstico médico de depressão.

Sofrimento persistente exige atenção humana e, quando necessário, avaliação profissional.

13. Sobre o tédio e o desânimo

O desânimo pode tornar pesados os exercícios espirituais e despertar o desejo de abandonar deveres e compromissos. O asceta aprende a atravessar períodos de aridez sem deixar que a inquietação determine todas as suas decisões.

A perseverança pede equilíbrio: oração, leitura, trabalho adequado e confiança. A vida espiritual não consiste em sentir continuamente consolo, mas em guardar fidelidade também quando falta entusiasmo.

Buscar a ajuda de irmãos experientes e resistir ao isolamento desnecessário podem devolver perspectiva ao coração.

14. Sobre o desespero

O desespero fere profundamente a esperança cristã. A consciência do pecado deve conduzir ao

arrependimento, jamais à convicção de que a misericórdia divina se esgotou.

A memória do Evangelho ensina a levantar-se depois da queda e voltar ao Senhor com humildade. A tentação de não esperar mais nada é combatida pelo reconhecimento de que a vida pode ser renovada pela graça.

O conselho espiritual deve ser oferecido com delicadeza, afastando humilhação e condenações precipitadas.

Nota de leitura: pensamentos de morte ou de autoagressão exigem proteção imediata e ajuda profissional, além do cuidado pastoral; não devem ser tratados apenas como fraqueza espiritual.

15. Sobre as enfermidades

O sofrimento do corpo lembra a fragilidade da condição humana e pode tornar-se ocasião de paciência e reflexão. O texto histórico apresenta o exemplo de um ancião enfermo que pede aos irmãos que rezem sobretudo por sua vida interior.

Essa perspectiva não transforma a doença em virtude automática e não afasta o dever de cuidar da saúde. Ao contrário, compaixão, assistência, oração e presença junto ao enfermo pertencem à responsabilidade cristã.

O ensinamento de 2 Coríntios 4,16 recorda que, mesmo quando o corpo enfraquece, a pessoa interior pode ser renovada dia após dia.

Nota de leitura: o capítulo aborda a experiência ascética da doença; não recomenda recusar tratamentos de saúde.

16. Sobre a paciência e a humildade

A paciência é a disposição de atravessar as dificuldades sem abandonar a confiança em Deus. A vida presente, em comparação com a eternidade, convida-nos a colocar os sofrimentos em perspectiva (Romanos 8,18).

Quando surgem ofensas, a tradição aconselha abrir o coração a Deus e aprender a perdoar. A humildade impede que o desejo de

reconhecimento se transforme em senhor da vida interior.

Não se trata de consentir abusos ou injustiças, mas de recusar a vingança e buscar uma resposta conforme o Evangelho.

A humildade verdadeira não é autodesprezo: é permanecer diante de Deus sem máscaras, reconhecendo limites e dons recebidos.

17. Sobre a esmola

A misericórdia não pode ficar confinada aos pensamentos e às palavras. O amor ao próximo toma forma concreta na partilha e na ajuda a quem enfrenta necessidade.

A esmola cristã nasce da compaixão, não da superioridade de quem oferece. Dar com respeito e discrição preserva a dignidade daquele que recebe.

A generosidade inclui recursos materiais, tempo, escuta e cuidado: cada pessoa oferece o bem segundo suas possibilidades.

18. Sobre os deveres e o amor ao próximo

Os deveres da vida cotidiana devem ser cumpridos diante de Deus, com honestidade e atenção aos irmãos. A espiritualidade não se realiza somente na cela monástica ou no templo: manifesta-se também no modo de tratar os outros.

O próximo não é apenas aquele por quem sentimos afinidade. O mandamento do amor pede disposição para servir e reconhecer a imagem divina em cada pessoa.

O trabalho e as responsabilidades podem tornar-se exercícios de fidelidade, desde que não eliminem a caridade, a oração e a consciência.

19. Sobre o dever dos que estão sob autoridade

A vida comunitária necessita de ordem, responsabilidades reconhecidas e disposição para escutar. Na tradição monástica, a obediência é apresentada como caminho de combate ao orgulho e de aprendizagem da confiança.

Entretanto, o discernimento cristão jamais converte a autoridade humana em substituta da consciência diante de Deus. O Evangelho permanece o critério superior para as relações de cuidado e governo.

Uma obediência espiritualmente fecunda não deve destruir a dignidade pessoal nem encobrir violência ou exploração.

Nota de leitura: esta contextualização é editorial e corresponde à preocupação contemporânea com proteção e responsabilidade. Na versão crítica, o texto histórico sobre obediência será mantido com nota de contexto.

20. Sobre não julgar o próximo

Quem conhece a própria fragilidade aprende a vigiar o desejo de condenar os outros. Muitas vezes enxergamos com facilidade os defeitos alheios e permanecemos cegos para nossas faltas.

O discernimento moral é necessário, mas não nos autoriza a assumir o lugar de Deus no juízo do coração humano. O convite do Evangelho é abandonar a hipocrisia e começar pela própria conversão (Mateus 7,1–5).

O cristão procura corrigir com mansidão, proteger quem sofre injustiça e praticar a misericórdia sem negar a verdade.

Fontes para cotejo

SERAFIM DE SAROV. Духовные наставления инокам и мирянам. Edição histórica russa em 43 capítulos.
https://acathist.ru/en/literatura/item/dukhovnye-nastavleniya-inokam-i-miryanam

SERAFIM DE SAROV. Духовные наставления мирянам и инокам. Biblioteca Azbyka. https://azbyka.org/otechnik/Serafim_Sarovskij/nastavlenia/

BÍBLIA. Mateus 5,4; 7,1–5; 2 Coríntios 4,16; 7,10; Romanos 8,18; Provérbios 13,3; Salmo 126(125),5–6.

Nota editorial: tradução crítica e integral, com notas patrísticas completas, ainda pendente. Estas páginas são redação de estudo e interpretação fiel aos assuntos principais, não tradução literal integral.

Continuidade do volume

Partes concluídas para estudo: capítulos 1–8 (Parte I) e 9–20 (Parte II). Permanecem por preparar os capítulos 21–43, o diálogo com Nicolau Motovilov, os índices paginados e a revisão final.

IGREJA APOSTÓLICA ORTODOXA DA AMÉRICA

BIBLIOTECA DOS PADRES E MESTRES DA ESPIRITUALIDADE CRISTÃ ORTODOXA

INSTRUÇÕES ESPIRITUAIS

São Serafim de Sarov

PARTE III — ENSINAMENTOS 21 A 30

Versão de estudo e paráfrase temática em português contemporâneo

Igreja Apostólica Ortodoxa da América

Na fé dos Apóstolos, no amor de Cristo

www.iaoa.com.br

Nota editorial

Esta Parte III apresenta os temas dos capítulos 21 a 30 da coletânea histórica «Духовные наставления мирянам и инокам», associada a São Serafim de Sarov. O texto é uma PARÁFRASE TEMÁTICA DE ESTUDO, escrita em português contemporâneo: não é transcrição integral nem tradução linha a linha do documento russo. As reflexões e atualizações de aplicação pastoral não devem ser citadas como palavras literais do santo.

A sequência dos títulos foi conferida com a versão russa em 43 capítulos da Biblioteca Azbyka. Existe também uma compilação distinta com 30 capítulos, cuja ordenação não deve ser confundida com a utilizada nesta coleção. Para uma edição definitiva, será necessário cotejo cuidadoso de cada capítulo com o original, além da verificação das citações bíblicas e patrísticas.

21. Sobre o perdão das ofensas

Quando alguém é ofendido, seu coração pode pedir uma reparação imediata ou desejar devolver o sofrimento recebido. A instrução espiritual coloca diante dessa reação o mandamento evangélico do perdão: o discípulo de Cristo é chamado a não alimentar vingança, rancor ou ódio.

Perdoar de coração não significa negar que houve uma ofensa. Significa deixar de fazer da ofensa o princípio que governa nossas escolhas. A lembrança do Senhor, que ensina a orar por aqueles que nos perseguem, ajuda a transformar os movimentos interiores sem exigir que essa transformação seja instantânea.

O perdão verdadeiro pode amadurecer lentamente. Ele exige decisão, oração e vigilância sobre aquilo que repetimos em nossos pensamentos. A pessoa aprende a entregar sua dor a Deus e, quando possível e prudente, a responder com o bem ao mal recebido.

O Evangelho articula o perdão humano e a misericórdia divina: “Se não perdoardes aos outros, também vosso Pai não perdoará as vossas faltas” (cf. Mt 6,15). Essa palavra convida à conversão, não a uma aparência de serenidade.

Nota de leitura: perdoar não obriga a permanecer em relações abusivas, renunciar à proteção legal ou restabelecer a convivência com quem continua fazendo mal. A reconciliação pressupõe verdade, responsabilidade e segurança.

22. Sobre o cuidado da alma

A pessoa humana não vive apenas daquilo que é visível e imediato. Há nela uma vida interior que pede atenção, alimento e direção. O cuidado da alma começa quando o cristão deixa de tratar seus pensamentos, desejos e hábitos como acontecimentos sem importância.

Quem se ocupa somente das preocupações exteriores pode perder de vista aquilo que se passa dentro de si. A tradição ortodoxa recomenda

que o cristão reserve tempo para examinar sua consciência, ler a Palavra de Deus, fazer oração e orientar suas decisões para o bem.

O cuidado da alma, entretanto, não despreza o corpo. O ser humano é uma unidade: alimentação, repouso, trabalho honesto e tratamento das enfermidades fazem parte de uma vida ordenada. A disciplina espiritual deve ser ajustada às forças, às responsabilidades e à condição de cada pessoa.

A comunhão eucarística, o arrependimento e a caridade pertencem igualmente a esse cultivo interior. A vida espiritual não é fuga da existência cotidiana, mas renovação do modo como a vivemos diante do Senhor.

23. Com que deve a alma ser alimentada?

Assim como o corpo enfraquece quando não recebe alimento, a alma se empobrece quando deixa de receber o ensinamento que sustenta a esperança e orienta a vontade. A Escritura Sagrada, os testemunhos dos santos e a oração

oferecem alimento para a inteligência e para o coração.

A leitura espiritual, porém, não se mede pela quantidade de páginas. Uma passagem acolhida com atenção, lembrada durante o dia e traduzida em misericórdia pode produzir frutos maiores que muitas leituras apressadas.

É útil escolher textos que estejam ao alcance da compreensão e retornar a eles com perseverança. A meditação não deve tornar-se exercício de curiosidade religiosa; ela serve para reconhecer a vontade divina e corrigir os próprios caminhos.

O Evangelho, os Salmos, os escritos patrísticos e a experiência litúrgica da Igreja oferecem um horizonte no qual a fé amadurece. O leitor é chamado a unir o conhecimento à prática, pois a sabedoria cristã não se limita à memória de belas palavras.

24. Sobre a paz da alma

A paz interior não é simples ausência de contrariedades. Ela nasce da confiança em Deus e da disposição de não entregar a própria vida aos impulsos de irritação, medo e ressentimento. Por essa razão, a busca da paz ocupa um lugar central nos conselhos ascéticos relacionados a São Serafim.

Quem deseja conservar essa paz procura reconhecer as paixões antes que elas se transformem em palavras precipitadas ou atos injustos. Há momentos em que silenciar, recolher-se brevemente em oração e esperar antes de responder é uma forma concreta de caridade.

A paz cristã não é indiferença ao sofrimento do mundo. O coração reconciliado pode agir em favor do próximo com maior clareza, sem deixar que a hostilidade o transforme naquilo que pretende combater.

No discurso de despedida, Cristo anuncia aos discípulos uma paz diversa daquela que o mundo oferece (Jo 14,27). A promessa não elimina a tribulação, mas convida a atravessá-la na companhia do Senhor.

25. Sobre a conservação da paz interior

A paz conquistada precisa de cuidado. Uma pessoa pode começar o dia em oração e perder a serenidade por causa de uma conversa desnecessária, de uma crítica ou de uma lembrança repetida com amargura.

Conservar a paz não implica fechar os olhos ao que exige resposta. Trata-se de atender às obrigações sem acrescentar a elas agitação inútil. Convém observar as causas recorrentes de perturbação: disputas movidas por vaidade, comparações, curiosidade excessiva e o desejo de controlar tudo.

A humildade protege a alma da necessidade de vencer cada discussão. Quando uma palavra fere,

pode ser necessário interromper o confronto, examinar a própria reação e retomar a conversa de forma mais justa.

A oração breve, a paciência e a lembrança da misericórdia divina constituem exercícios simples para retornar à presença de Deus. Assim a paz deixa de ser um sentimento ocasional e se torna uma orientação de vida.

26. Sobre a guarda do coração

Na linguagem dos Padres, o coração não designa somente as emoções: representa o centro profundo da pessoa, onde se articulam intenção, consciência, memória e vontade. Guardá-lo é perceber o que entra, o que permanece e o que cresce nesse espaço interior.

A atenção deve acompanhar os primeiros movimentos da irritação, da inveja, do orgulho e da tristeza ressentida. Nem todo pensamento que aparece merece acolhida; nem toda imagem que se

forma na mente precisa converter-se em desejo ou decisão.

A vigilância cristã não é uma inspeção obsessiva de si mesmo. É uma atitude humilde de lucidez, sustentada pela oração, pelo arrependimento e pelo conselho prudente quando necessário.

O livro dos Provérbios exorta a guardar o coração, pois dele procedem as fontes da vida (Pr 4,23). O ideal não é o fechamento afetivo, mas a liberdade de amar sem ser governado por paixões destrutivas.

27. Sobre o discernimento dos movimentos do coração

O mundo interior é marcado por movimentos variados: alguns favorecem a gratidão, a compaixão e a disposição de servir; outros alimentam vaidade, suspeita, desânimo e desunião. O discernimento espiritual procura reconhecer seus frutos.

Nem toda experiência agradável é sinal de crescimento espiritual, assim como nem toda dificuldade significa afastamento de Deus. A tradição recomenda julgar os movimentos da alma com paciência, à luz do Evangelho e dos resultados que produzem na vida concreta.

O cristão pergunta: esse pensamento me aproxima da verdade? Torna-me mais humilde e misericordioso? Respeita a dignidade do próximo? Ou apenas satisfaz o orgulho e agrava a perturbação?

O conselho espiritual de pessoas maduras pode ajudar a evitar conclusões precipitadas. O discernimento deve amadurecer na liberdade responsável, não no medo supersticioso de cada pensamento espontâneo.

28. Sobre a luz de Cristo

A luz de Cristo é, na tradição cristã, linguagem da revelação divina que ilumina a inteligência e transforma a existência. Não se reduz a imagens

sensíveis ou a experiências extraordinárias, embora a literatura hagiográfica também empregue essas formas para comunicar mistérios espirituais.

A aproximação dessa luz está ligada ao arrependimento sincero, à confiança no Crucificado e ao recolhimento da oração. A pessoa procura afastar-se da dispersão para dirigir a atenção ao nome de Jesus Cristo.

O fruto principal da iluminação não é a sensação de superioridade espiritual, mas o crescimento no amor. Quanto maior a consciência da graça de Deus, maior deve ser a humildade com que a pessoa acolhe os outros.

O Evangelho proclama Cristo como luz do mundo (Jo 8,12). Permanecer nessa luz significa orientar pensamentos e obras por sua verdade, sem procurar fenômenos incomuns como medida de santidade.

Nota de leitura: referências ascéticas à luz espiritual não equivalem a técnicas para provocar

estados alterados de consciência. Práticas intensas de recolhimento devem respeitar a saúde e, quando necessário, contar com acompanhamento espiritual prudente.

29. Sobre os pensamentos e os impulsos corporais

Os pensamentos podem surgir sem que tenham sido escolhidos. A tradição ascética procura distinguir sua aparição da decisão livre de alimentá-los. Por isso, recomenda evitar a identificação imediata da pessoa com tudo aquilo que atravessa a mente.

Quando um pensamento desperta cobiça, agressividade, inveja ou outra paixão, o cristão pode recusar-se a prolongar a fantasia, voltar à oração e ocupar-se de um dever bom e concreto. A mudança do foco da atenção não é negação da humanidade, mas exercício de liberdade.

O corpo não é inimigo da alma. A criação é boa, e o ascetismo cristão busca ordenar os desejos, não

desprezar a vida corporal. A disciplina precisa ser acompanhada de prudência, repouso e respeito aos limites pessoais.

O combate interior torna-se fecundo quando conduz à mansidão e à castidade entendida como integração responsável dos afetos; perde seu sentido quando se transforma em culpa permanente ou hostilidade ao próprio corpo.

30. Sobre a atenção a si mesmo

A atenção a si mesmo é a capacidade de viver com presença diante de Deus. Não basta reconhecer grandes decisões; é necessário perceber também os pequenos hábitos pelos quais a pessoa aprende a agir quase sem refletir.

Ao iniciar o dia, convém recordar para quem se vive e qual bem se deseja realizar. Ao concluir as atividades, é útil examinar a consciência com gratidão e sinceridade, reconhecendo os erros sem cair em autodesprezo.

Esse exercício pode acompanhar o trabalho, o encontro com a família, a oração e a vida comunitária. A vigilância não nos afasta do mundo; ajuda-nos a estar nele sem perder a integridade.

O Senhor convida à vigilância (Mc 13,37). Para o cristão, vigiar não significa permanecer em ansiedade contínua, mas conservar o coração desperto para o amor, para a justiça e para o encontro com Deus.

Referências para conferência da edição definitiva

SERAFIM DE SAROV. Духовные наставления мирянам и инокам [Instruções espirituais a leigos e monges]. Texto em russo, 43 capítulos. Biblioteca Azbyka: https://azbyka.org/otechnik/Serafim_Sarovskij/nastavlenia/. Acesso em outubro de 2026.

SERAFIM DE SAROV. Spiritual Instructions to Monks and Laymen. Índice comparativo dos 43

capítulos: https://royalarchives.org/seraphim_of_sarov/instructions/. Tradução inglesa moderna — usada somente para conferir a organização, não reproduzida.

BÍBLIA SAGRADA. Referências mencionadas nesta paráfrase: Mateus 5,44; 6,15; João 8,12; 14,27; Provérbios 4,23; Marcos 13,37.

NOTA DE MÉTODO. Redação editorial original em português, orientada pelos assuntos da fonte histórica. Não citar como transcrição literal de São Serafim. As referências bíblicas serão padronizadas na edição final.

Continuidade da coleção

Partes de estudo disponíveis: I — capítulos 1 a 8; II — capítulos 9 a 20; III — capítulos 21 a 30. Restam os capítulos 31 a 43, o apêndice sobre Nicolau Motovilov e a revisão textual, histórica e bibliográfica do volume completo.

IGREJA APOSTÓLICA ORTODOXA DA AMÉRICA

BIBLIOTECA DOS PADRES E MESTRES DA ESPIRITUALIDADE CRISTÃ ORTODOXA

INSTRUÇÕES ESPIRITUAIS

São Serafim de Sarov

PARTE IV — ENSINAMENTOS 31 A 43

Versão de estudo: paráfrases temáticas em português contemporâneo

Igreja Apostólica Ortodoxa da América

Na fé dos Apóstolos, no amor de Cristo

www.iaoa.com.br

Nota editorial

Esta Parte IV acompanha os assuntos dos capítulos 31 a 43 da coletânea russa «Духовные наставления мирянам и инокам» (Instruções espirituais a leigos e monges), atribuída a São Serafim de Sarov. Apresenta PARÁFRASES TEMÁTICAS redigidas para estudo em português contemporâneo; não constitui tradução integral, linha por linha, nem reprodução de palavras literais do santo. As contextualizações para leitores atuais são comentários editoriais.

Na sequência histórica, os capítulos 31 a 38 tratam especialmente de preocupações excessivas, desapego, esforço ascético, penitência, jejum, tentações e silêncio. Os capítulos 39 a 43 tratam da vida contemplativa e de orientações monásticas particulares. Os capítulos 40 a 43 não devem ser entendidos como regras indiscriminadas para famílias ou fiéis leigos.

Conteúdo desta parte

31. Contra o excesso de preocupações

32. Sobre o desapego do mundo

33. Sobre os esforços ascéticos

34. Sobre o arrependimento

35. Sobre o jejum

36. Sobre a vigilância contra as tentações

37. Sobre a solidão e o silêncio

38. Sobre o silêncio interior (hesiquia)

39. Sobre a vida ativa e contemplativa

40. Conselhos ao monge principiante

41. Resposta a um irmão que desejava viver no deserto

42. Como deve ser o superior de um mosteiro?

43. Como orientar e governar a comunidade monástica

31. Contra o excesso de preocupações

A preocupação é parte da responsabilidade humana, mas pode tornar-se excessiva quando pretende dominar o futuro ou controlar o que não está em nossas mãos. A tradição espiritual chama a pessoa a trabalhar com diligência sem transformar a ansiedade em senhora do coração.

O desapego das preocupações inúteis não é descuido com a família, com o sustento ou com as obrigações sociais. É uma maneira de distinguir aquilo que pede nossa ação daquilo que deve ser confiado à providência de Deus.

Na oração, a pessoa apresenta suas necessidades ao Senhor e procura reencontrar a liberdade de agir com serenidade. O Evangelho recorda que a inquietação pelo amanhã não deve roubar o dever e a graça de hoje (cf. Mt 6,25–34).

Um coração menos dominado pela pressa consegue discernir melhor o que é essencial, exercer a caridade com atenção e interromper o

ciclo de pensamentos que apenas repetem os mesmos temores.

32. Sobre o desapego do mundo

Na literatura monástica, “renunciar ao mundo” significa sobretudo afastar-se da lógica do orgulho, da vaidade, da cobiça e da procura incessante de prestígio. Não significa condenar a criação, a beleza, a vida familiar ou o trabalho honesto.

Para o monge, esse desapego adquire forma concreta por meio de sua vocação e de sua regra comunitária. Para o cristão que vive no mundo, manifesta-se na liberdade diante dos bens, na honestidade e na disposição de partilhar.

Quem faz de suas posses, de sua reputação ou de seus êxitos a própria identidade vive exposto à perda da paz. O desapego liberta o coração para reconhecer que cada bem recebido pode tornar-se ocasião de gratidão e serviço.

Assim, a renúncia cristã não conduz ao desprezo das pessoas, mas a um amor mais gratuito: a

pessoa deixa de usar o próximo como instrumento para alcançar seus interesses.

Nota editorial: os conselhos originalmente dirigidos a quem escolheu a vida monástica devem ser lidos em seu contexto vocacional.

33. Sobre os esforços ascéticos

A ascese é um exercício ordenado da liberdade. Rezar, jejuar, servir e trabalhar sobre os próprios hábitos são esforços que procuram dispor a pessoa à ação da graça, não obter superioridade espiritual.

O esforço corporal e o recolhimento interior precisam caminhar juntos. Práticas rigorosas sem humildade podem aumentar a vaidade; exercícios de oração sem cuidado com os necessitados podem reduzir a religião a interesse privado.

Cada pessoa possui forças e responsabilidades diferentes. A prudência recomenda evitar exageros, sobretudo na enfermidade, na velhice, na gravidez ou quando existem necessidades

clínicas especiais. A disciplina deve servir à vida e ao amor.

Os frutos dos exercícios espirituais reconhecem-se na paciência, na compaixão, na retidão e na capacidade de pedir perdão, não na quantidade de privação ou na aparência de severidade.

34. Sobre o arrependimento

Arrepender-se não significa apenas sentir tristeza por uma falta; é aceitar a verdade sobre o que fizemos e iniciar um movimento de retorno a Deus. A conversão cristã une sinceridade, esperança e decisão de mudar.

O remorso fechado em si mesmo pode transformar-se em desespero. O arrependimento evangélico, ao contrário, abre uma porta para a misericórdia. A parábola do filho pródigo apresenta o Pai que recebe e restaura (cf. Lc 15,11–32).

O reconhecimento das faltas deve conduzir, quando possível, à reparação do dano causado e à

procura da reconciliação. A confissão e a orientação espiritual, vividas com liberdade e discernimento, ajudam a ordenar esse caminho.

A queda não precisa definir uma vida inteira. O cristão pode recomeçar, sustentado pela paciência de Deus, aprendendo com a própria fragilidade sem transformá-la em desculpa para persistir no mal.

35. Sobre o jejum

O jejum cristão não é simples alteração de alimentos. Seu sentido espiritual está em educar os desejos, favorecer a oração e despertar a solidariedade com quem sofre privações.

Quando o corpo se abstém de algo, mas o coração continua alimentando rancor e julgamento, a disciplina perde sua finalidade. O jejum pede misericórdia, reconciliação e atenção aos pobres, como ensina o profeta Isaías (cf. Is 58,6–7).

Na tradição ortodoxa, o jejum é vivido no ritmo da Igreja e com discernimento pastoral. Não se impõe

de modo uniforme a crianças, pessoas doentes, gestantes ou a quem possui restrições alimentares relevantes.

O que importa não é a ostentação do sacrifício, mas o crescimento da liberdade interior e do amor a Deus e ao próximo.

Nota editorial: alterações alimentares rigorosas devem respeitar recomendações médicas e necessidades nutricionais individuais.

36. Sobre a vigilância contra as tentações

Na experiência espiritual, a tentação pode apresentar-se como convite para abandonar o bem, alimentar o ressentimento ou ceder a impulsos contrários à consciência. É importante percebê-la antes de agir.

Vigiar não significa viver sob medo permanente ou interpretar todo pensamento involuntário como falta moral. A pessoa aprende a observar aquilo que favorece determinados hábitos e a escolher respostas mais livres.

Quando a vontade vacila, a oração breve e a lembrança do Evangelho podem reorientar a atenção. Também ajuda afastar-se de situações que favoreçam repetidamente a queda e buscar conselho confiável.

A vigilância amadurece quando é acompanhada por humildade. Em vez de julgar quem enfrenta outras lutas, o cristão reconhece a própria necessidade da misericórdia divina (cf. 1Cor 10,12–13).

37. Sobre a solidão e o silêncio

A solidão procurada livremente pode oferecer espaço para recuperar a atenção, examinar as intenções e rezar sem dispersão. O silêncio exterior é uma condição favorável, embora não seja a finalidade última da vida espiritual.

Os monges do deserto fizeram da solidão uma vocação específica. Para muitos leigos, o mesmo princípio assume formas modestas: reservar

alguns minutos para a oração, desligar distrações e ouvir com atenção a Palavra de Deus.

A pessoa que busca silêncio deve permanecer aberta à caridade. Seria contraditório usar o recolhimento como justificativa para abandonar quem depende legitimamente de seus cuidados.

O silêncio amadurecido não afasta necessariamente das pessoas; pode tornar nossa presença mais paciente, acolhedora e verdadeira.

38. Sobre o silêncio interior (hesiquia)

A hesiquia é a quietude do coração orientada à presença de Deus. Não se confunde com simples ausência de ruídos; pode existir mesmo entre tarefas, quando a pessoa conserva uma atitude de oração e sobriedade.

A tradição da Oração de Jesus exprime essa busca em palavras simples: “Senhor Jesus Cristo, Filho de Deus, tem piedade de mim”. Sua repetição devota ajuda a conduzir a atenção ao Senhor e à confiança em sua misericórdia.

O silêncio interior não deve ser tomado como competição por experiências místicas. Os Padres recomendam humildade, moderação e acompanhamento espiritual prudente, sobretudo quando alguém pretende adotar práticas ascéticas intensas.

Um de seus sinais mais preciosos é a diminuição da agressividade interior, substituída pela mansidão e pela disposição de ajudar.

39. Sobre a vida ativa e contemplativa

A vida cristã integra obras de amor e atenção contemplativa. A oração sem caridade pode tornar-se estéril; a atividade sem recolhimento pode deixar o coração disperso e cansado.

No ambiente monástico, a vida ativa inclui trabalho, obediência, serviço e exercícios que educam as virtudes; a contemplativa aprofunda a atenção às realidades divinas. Não são caminhos rivais, mas dimensões que se iluminam mutuamente.

As narrativas evangélicas de Marta e Maria (cf. Lc 10,38–42) recordam a importância da escuta do Senhor sem desvalorizar o serviço prestado por amor.

A maturidade espiritual permite atender às necessidades do próximo e, ao mesmo tempo, conservar a lembrança de Deus. O objetivo não é abandonar as tarefas, mas torná-las mais humanas e mais livres da vaidade.

40. Conselhos ao monge principiante

Ao iniciar a vida monástica, o noviço precisa aprender antes de pretender ensinar. A humildade, a escuta, a disciplina cotidiana e o trabalho partilhado ajudam a descobrir a realidade de sua vocação.

O entusiasmo inicial nem sempre coincide com maturidade. Por isso, a tradição recomenda não buscar feitos extraordinários ou posições de destaque, mas cultivar constância na oração e fidelidade aos deveres simples.

A obediência monástica deve existir num ambiente de responsabilidade, discernimento e respeito à dignidade humana. Ela não justifica humilhações, coerção ou exigências abusivas.

Para os leitores leigos, permanece útil a lição universal de começar com pequenas práticas sustentáveis e de não comparar o próprio crescimento com o dos outros.

Nota editorial: este capítulo se dirige especificamente à formação monástica e não estabelece obrigação de obediência pessoal irrestrita.

41. Resposta a um irmão que desejava viver no deserto

O desejo de retirar-se para a vida eremítica pode nascer de sincero amor à oração, mas também de impaciência com os conflitos e os limites da vida comum. O discernimento deve examinar essas motivações com honestidade.

A tradição monástica considera que o isolamento mais intenso exige preparação, estabilidade interior e experiência prévia de vida disciplinada. A solidão não elimina automaticamente as paixões que acompanham a pessoa.

Antes de procurar condições excepcionais, importa aprender a viver com fidelidade nas responsabilidades presentes. A paciência com os irmãos, o trabalho e a oração comunitária são parte real da formação espiritual.

O recolhimento autêntico deve favorecer um amor maior, e não conduzir ao desprezo da comunidade humana.

Nota editorial: este conselho histórico pertence ao contexto da vida eremítica; não constitui recomendação para isolamento social indiscriminado.

42. Como deve ser o superior de um mosteiro?

A responsabilidade por uma comunidade religiosa não é privilégio de domínio, mas serviço. O superior deve cultivar prudência, mansidão, discernimento e capacidade de ouvir aqueles que lhe foram confiados.

O exercício da autoridade espiritual se corrompe quando se apoia no medo, na vaidade ou na humilhação. Uma comunidade saudável precisa de regras justas, prestação de contas e cuidado especial com seus membros mais vulneráveis.

Aquele que orienta os outros é chamado primeiro a vigiar a própria vida. O exemplo cotidiano tem mais força do que conselhos grandiosos que não se traduzem em comportamento.

Cristo propõe aos discípulos uma autoridade entendida como serviço: “Quem quiser tornar-se grande entre vós seja aquele que vos serve” (cf. Mc 10,43).

43. Como orientar e governar a comunidade monástica

A tradição atribui a São Serafim um conselho marcante aos superiores: devem cuidar dos irmãos com a dedicação paciente de uma mãe que acolhe, alimenta e ampara seus filhos. A imagem manifesta uma autoridade voltada ao bem dos confiados a seus cuidados.

Governar espiritualmente exige conhecer necessidades concretas, apoiar os fracos, corrigir sem crueldade e não transformar pequenos erros em motivos de vergonha pública.

O cuidado maternal não significa ausência de limites. A vida comunitária precisa de verdade, normas claras e procedimentos justos, mas tudo deve contribuir para a recuperação e o amadurecimento das pessoas.

A comunidade cristã cresce quando seus responsáveis preferem a caridade à ostentação de

poder e quando os membros podem buscar auxílio com confiança, sem receio de retaliações.

Nota editorial: a imagem da solicitude materna está presente no capítulo 43 do texto russo de referência; a redação acima é uma explicação livre do ensinamento, não tradução literal.

Encerramento da Parte IV

Com estes temas, fica apresentado em português contemporâneo um panorama de estudo dos 43 capítulos da coleção histórica. O conjunto das Partes I a IV continua sendo uma série de paráfrases, não a tradução integral prometida para a edição definitiva. Antes da publicação como obra de São Serafim, serão necessários cotejo texto a texto com a fonte russa, exame das atribuições, revisão patrística e unificação da diagramação.

Referências de trabalho

SERAFIM DE SAROV. Духовные наставления мирянам и инокам [Instruções espirituais a

leigos e monges]. Texto russo, 43 capítulos. Biblioteca Azbyka. https://azbyka.org/otechnik/Serafim_Sarovskij/nastavlenia/. Consultado em outubro de 2026.

SERAFIM DE SAROV. Spiritual Instructions to Monks and Laymen. Índice histórico e tradução inglesa contemporânea para consulta comparativa, sem reprodução: https://royalarchives.org/seraphim_of_sarov/instructions/.

BÍBLIA SAGRADA. Referências bíblicas mencionadas nos comentários: Mt 6,25–34; Lc 15,11–32; Is 58,6–7; 1Cor 10,12–13; Lc 10,38–42; Mc 10,43.

NOTA DE MÉTODO. Os comentários foram redigidos em português para explicar os temas das instruções. Não devem ser apresentados como palavras literais de São Serafim.

IGREJA APOSTÓLICA ORTODOXA DA AMÉRICA

Na fé dos Apóstolos, no amor de Cristo

www.iaoa.com.br

BIBLIOTECA DOS PADRES E MESTRES DA ESPIRITUALIDADE CRISTÃ ORTODOXA

VOLUME II • APÊNDICE DE ESTUDO

SÃO SERAFIM DE SAROV

A AQUISIÇÃO DO ESPÍRITO SANTO

A conversa com Nicolau Motovilov: apresentação histórica, adaptação temática e comentário pastoral

Edição de estudo em português contemporâneo • 2026

IGREJA APOSTÓLICA ORTODOXA DA AMÉRICA

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

Nota editorial indispensável

Este apêndice NÃO reproduz integralmente a transcrição da conversa entre São Serafim e Nicolau Motovilov. Trata-se de uma adaptação temática original, acompanhada de explicações pastorais, baseada nos assuntos relatados no testemunho atribuído a Motovilov. Não se deve utilizar esta redação como citação literal de São Serafim.

O diálogo costuma ser datado de novembro de 1831, em uma paisagem coberta de neve nas proximidades de Sarov. O manuscrito foi divulgado no início do século XX, por ocasião do reconhecimento e da difusão pública da memória do santo. Algumas edições reproduzem variantes, introduções e cortes; recomenda-se comparar testemunhos textuais antes de preparar uma futura tradução integral.

A finalidade destas páginas é permitir uma primeira leitura catequética e pastoral em língua portuguesa, distinguindo três níveis: o núcleo

tradicional do relato, a exposição contemporânea de seu significado e as aplicações pastorais oferecidas nesta edição.

1. A pergunta que transforma uma vida

Motovilov desejava compreender qual era a finalidade da vida cristã. Havia recebido respostas conhecidas: frequentar a igreja, praticar o bem, rezar, jejuar, socorrer quem sofre. Essas atitudes são preciosas, mas o relato apresenta uma pergunta mais profunda: a que destino espiritual devem conduzir?

A resposta transmitida pela tradição de São Serafim é que o fim da vida cristã está na participação na graça do Espírito Santo. Não basta cumprir atos religiosos de maneira exterior; o coração é chamado a tornar-se morada de Deus. A transformação interior não elimina a importância da liturgia, da ascese ou da caridade. Dá-lhes direção e unidade.

Na linguagem ortodoxa, a vida em Cristo não se reduz a adquirir informações sobre Deus. É comunhão real com Ele, pela graça, no caminho da santificação e da theosis: a participação humana na vida divina, sem confusão entre criatura e Criador.

2. O que significa “adquirir” o Espírito Santo?

A expressão “aquisição” pode causar estranheza. O Espírito Santo não é objeto que possa ser comprado, acumulado ou controlado. A palavra preservada no relato deve ser entendida como um modo ascético de falar do acolhimento da graça: dispondo-se livremente à ação divina, a pessoa aprende a cooperar com o dom de Deus.

O ensinamento não diz que a graça é salário de um esforço humano nem que virtudes constituem uma mercadoria espiritual. O Espírito é dom gratuito; a oração, a penitência, a misericórdia e a fidelidade tornam o coração mais atento e

receptivo. A imagem comercial usada no testemunho reflete também o ambiente de origem do santo e precisa ser interpretada por analogia, nunca literalmente.

O apóstolo Paulo descreve os frutos do Espírito como amor, alegria, paz, paciência, bondade, fidelidade, mansidão e domínio próprio (Gl 5,22–23). Esses frutos oferecem uma referência concreta para discernir se a vida religiosa está amadurecendo em Cristo.

3. A oração como encontro e não como simples repetição

Na conversa, a oração tem papel de destaque porque põe a pessoa em relação direta com Deus. A Oração de Jesus, tão estimada na tradição hesicasta, educa a atenção e a humildade. Seu valor não depende do número de repetições, mas de um coração que invoca sinceramente o Senhor e deseja permanecer em Sua presença.

A oração não substitui a participação na Divina Liturgia nem se opõe à oração comunitária. A prática pessoal e a oração eclesial formam uma unidade: o cristão aprende a invocar o nome de Jesus na vida cotidiana e encontra nos sacramentos a expressão plena da comunhão da Igreja.

O silêncio interior também não é isolamento afetivo nem ruptura com a vida familiar. Ele pode florescer entre tarefas, enfermidades, trabalho e responsabilidades, de modo apropriado ao estado de vida de cada fiel.

4. Jejum, esmola, vigilância e serviço ao próximo

A tradição relatada por Motovilov não apresenta uma espiritualidade desencarnada. Jejum, vigílias, leitura das Escrituras e obras de misericórdia possuem valor porque educam a liberdade humana para amar a Deus e ao próximo. Por essa razão, nenhuma prática ascética deve

transformar-se em vaidade, competição ou desprezo pelos frágeis.

O jejum requer discernimento e proporção; a caridade exige respeito à dignidade de quem recebe ajuda; o silêncio deve preservar a verdade; a vigilância não é ansiedade constante, mas sobriedade do coração. Para idosos, crianças, gestantes e pessoas enfermas, práticas corporais exigem adaptações adequadas e acompanhamento pastoral responsável.

A ação de Cristo é o centro: a virtude não é um troféu espiritual, mas a resposta agradecida ao amor que primeiro nos alcançou.

5. A luz do Espírito e o testemunho de Motovilov

O trecho mais conhecido da conversa descreve uma experiência luminosa e intensa junto a São Serafim. Motovilov relata uma percepção extraordinária de luz, serenidade e proximidade divina. Na espiritualidade ortodoxa, o episódio

costuma ser lido em relação à Transfiguração de Cristo, à experiência dos santos e ao ensino hesicasta sobre a luz divina.

Essa narrativa pertence ao testemunho religioso e deve ser apresentada como tal. Não é possível transformá-la em resultado de experimento científico, nem exigir que outros fiéis reproduzam percepções semelhantes para provar sua fé. A ausência de experiências sensíveis não significa ausência da graça.

O discernimento cristão é necessário. A tradição monástica sempre advertiu contra o fascínio por visões e fenômenos extraordinários. O sinal mais confiável de crescimento é a humildade, a misericórdia, a paz que conduz ao bem e a fidelidade perseverante a Cristo.

6. Como reconhecer a presença da graça?

A pergunta de Motovilov não é somente teórica: como reconhecer, na própria vida, a ação do Espírito? Uma resposta pastoral prudente começa

pelos frutos. O amor de Deus não torna alguém infalível nem incapaz de sofrer. Entretanto, pode gerar maior reconciliação, coragem para fazer o bem, compaixão, gratidão e liberdade diante do orgulho.

Momentos de consolação podem acompanhar a oração; momentos de secura também podem fazer parte do caminho espiritual. Nenhum estado emocional isolado deve ser tomado como medida infalível de santidade. Os conselhos de um sacerdote experiente, a vida sacramental, a comunidade e a leitura das Escrituras auxiliam a reconhecer o que edifica.

A humildade evita duas distorções: imaginar-se espiritualmente superior por ter vivido algo intenso e concluir que Deus abandonou quem ora em meio à tristeza, à dúvida ou ao sofrimento.

7. A paz interior e a responsabilidade cristã

São Serafim é especialmente lembrado por associar a paz interior à transformação das

relações humanas. Essa paz não equivale à passividade perante a injustiça. A pessoa pacificada pode agir com firmeza, cuidar de alguém vulnerável, reparar uma ofensa e procurar a verdade sem ser governada pelo ódio.

Na vida familiar, a paz manifesta-se na escuta, no pedido de perdão e na proteção dos mais fracos. Na comunidade eclesial, manifesta-se na fraternidade, no serviço e no respeito mútuo. Na vida pessoal, manifesta-se na confiança em Deus sem negligenciar os deveres cotidianos.

A experiência espiritual genuína jamais dispensa o cuidado médico quando ele é necessário, nem substitui o apoio psicológico diante do sofrimento mental. A oração e a atenção profissional podem colaborar, em seus respectivos campos, no cuidado integral da pessoa.

8. O Espírito Santo e os santos mistérios da Igreja

A aquisição do Espírito Santo não é um caminho individualista separado da Igreja. O batismo, a crisma, a confissão, a Divina Eucaristia e a oração litúrgica manifestam a ação salvadora de Deus no Corpo de Cristo. A espiritualidade da oração interior deve conservar esse horizonte sacramental.

A invocação do Espírito atravessa a Divina Liturgia, especialmente a epiclese e as orações da comunidade. A mesma graça que reúne o povo de Deus convoca cada fiel à santificação do pensamento, da palavra, do trabalho e das relações humanas.

A oração pessoal, os ofícios pelos enfermos e a imposição de mãos devem ser exercidos com reverência, discernimento e fidelidade à tradição da Igreja, sem prometer curas automáticas nem fazer do sofrimento um sinal de falta de fé.

9. Aplicações práticas para sacerdotes, famílias e fiéis

Para a vida pessoal

Reservar um tempo possível para a oração diária; ler o Evangelho; participar da Divina Liturgia; praticar uma obra concreta de misericórdia; examinar-se sem desespero, buscando conversão e gratidão.

Para as famílias

Cultivar um ambiente de respeito e perdão; evitar transformar oração e jejum em ameaças ou castigos; ensinar pelo exemplo; acolher dúvidas e dificuldades sem humilhação.

Para sacerdotes e orientadores

Apresentar a oração de Jesus sem fórmulas mágicas; discernir a realidade concreta de cada fiel; acompanhar situações de sofrimento com prudência; evitar estimular a busca obsessiva por visões e sensações.

Para comunidades

Unir adoração, catequese e filantropia; recordar pelo nome os enfermos e necessitados nas orações; promover o cuidado dos vulneráveis e a formação espiritual acessível.

10. Síntese: a finalidade da vida cristã

O núcleo do testemunho de Motovilov é claro: não viver uma religiosidade apenas exterior, mas permitir que toda a vida se torne abertura à graça de Deus. A oração, o jejum, a caridade e os sacramentos não competem entre si; convergem para uma existência transfigurada pelo Espírito Santo.

A santidade cristã não é privilégio de uma pequena elite. Cada fiel, no próprio estado de vida, é chamado a acolher a graça, perseverar na fé, amar o próximo e reconhecer Cristo como fonte da verdadeira paz.

Conclusão pastoral — A paz que se torna serviço

O ensinamento de São Serafim continua oportuno porque convida o cristão a unir interioridade e responsabilidade. O Espírito Santo não afasta o fiel do mundo humano: purifica seu modo de estar nele. A oração torna-se compaixão; o arrependimento torna-se reconciliação; a esperança torna-se coragem para continuar servindo.

A Igreja Apostólica Ortodoxa da América oferece esta adaptação de estudo como convite à leitura do testemunho histórico, à oração do coração e à vivência dos santos mistérios. Que cada leitor encontre no exemplo do santo não um modelo de feitos extraordinários a imitar, mas um chamado à vida humilde, fraterna e iluminada por Cristo.

Referências históricas e bibliográficas

MOTOVILOV, Nicolau A. Conversa com São Serafim de Sarov sobre a aquisição do Espírito

Santo. Relato situado em novembro de 1831; divulgado em edição de 1903. Texto russo (com cortes editoriais) disponível em Pravoslavie.ru: https://www.pravoslavie.ru/1433.html (consulta: 17 out. 2026).

NILUS, Serguei. Publicação e apresentação do relato de Motovilov, edição histórica de 1903. Atribuição editorial registrada nas apresentações modernas do texto.

ORTHODOX CHRISTIAN INFORMATION CENTER. St. Seraphim of Sarov's Conversation With Nicholas Motovilov. Edição inglesa de consulta: https://www.orthodoxinfo.com/praxis/wonderful (consulta: 17 out. 2026).

MATHESON TRUST. The Acquisition of the Holy Spirit of God. Texto inglês de consulta: https://www.thematheson trust.org/library/the-acquisition-of-the-holy-spirit-of-god (consulta: 17 out. 2026).

BÍBLIA SAGRADA. Gálatas 5,22–23; João 14–16; Atos 2; 2Coríntios 3,17–18; Mateus 25,31–46.

Nota: os endereços eletrônicos são indicações de fontes de consulta. Suas traduções e apresentações modernas podem possuir direitos próprios. Nenhuma delas foi reproduzida integralmente nesta adaptação.

IGREJA APOSTÓLICA ORTODOXA DA AMÉRICA

Na fé dos Apóstolos, no amor de Cristo

www.iaoa.com.br