

COMBATE ESPIRITUAL

LORENZO SCUPOLI

COMBATE ESPIRITUAL

LORENZO SCUPOLI

Tradução por IA (ChatGPT)
do *texto espanhol*

PRÓLOGO

OS ELOGIOS QUE FEZ UM GRANDE SANTO ACERCA DESTE LIVRO

Monseñor Pedro Camus, no seu belo livro intitulado: "**O espírito de São Francisco de Sales**" (cuja leitura recomendamos porque faz muito bem), conta o seguinte: "Eu perguntei a São Francisco quem era o seu **diretor ou mestre espiritual**, e ele respondeu-me, tirando do bolso o livrinho «*O COMBATE ESPIRITUAL*». «*Este é aquele que, com a ajuda divina, me governou e guiou desde a minha juventude; este é o meu mestre e diretor nas coisas do espírito e da vida interior. Desde que, sendo estudante na Universidade de Pádua, um Padre Teatino mo recomendou e me aconselhou a lê-lo frequentemente, segui o seu conselho e tem-me sido sumamente proveitoso. Foi composto por um sacerdote muito santo dessa comunidade*»."

O mesmo monsenhor Camus conta que, embora São Francisco de Sales estimasse e aconselhasse muito o belíssimo livro «*Imitação de Cristo*», no entanto aconselhava ainda mais a leitura de "*O Combate Espiritual*".

E acrescenta: «*Entre os livros de leitura espiritual que o nosso santo recomendava, aquele por que sentia mais elevada estima era "O Combate Espiritual". Não se cansava de recomendar a sua leitura e declarava que o tinha levado consigo durante mais de dezassete anos consecutivos, lendo todos os dias um capítulo e recebendo sempre luzes celestes cada vez que ali fazia alguma leitura.*

Muitas das doutrinas que São Francisco de Sales apresenta no seu famoso livro "*Filoteia, ou Introdução à vida devota*" são tiradas de "*O Combate Espiritual*".

Entre os livros que ali recomenda para progredir na vida de perfeição, está em primeiro lugar "*O Combate Espiritual*".

NAS SUAS CARTAS. Foram reunidas em vários volumes mais de mil cartas do grande doutor da Igreja, São Francisco de Sales, e em várias delas elogia muito o seu querido livrinho «*O Combate Espiritual*»; vejamos alguns exemplos.

Na Carta 32 diz: «*Este outro livro que está a ler é bom, mas é algo confuso e difícil. Em contrapartida, "O Combate Espiritual" é muito mais ordenado, mais claro, e fará mais proveito ao lê-lo*».

Na sua Carta 55 afirma: "*O Combate Espiritual*" é um livro sumamente proveitoso. Há quinze anos que o levo sempre comigo e nunca o li sem tirar proveito.

Na Carta 48, a uma abadessa aconselha: «*Leia o livrinho "O Combate Espiritual" e verá que adquire muita paz interior*».

Na sua Carta 16, a uma senhora casada, recomenda: «*Entre os exercícios de devoção, o que mais lhe aconselho é que leia frequentemente "O Combate Espiritual". Recomendo muito este livro porque a sua leitura faz muito bem*».

Na sua Carta 94, a uma viúva, escreve: «*Para vencer as tentações, leia "O Combate Espiritual". Este é o meu livro preferido, aquele que mais estimo. Há dezoito anos que o levo sempre comigo e nunca o leio sem alcançar proveito para a alma*». 24 de julho de 1607 (Esta carta encontra-se nos documentos da causa de canonização).

A uma pessoa que tinha sofrido uma grande pena, escreveu a sua Carta 75, na qual diz: «*Para alcançar a graça de aceitar em paz as penas que nos chegam, ajuda muito ler "O Combate Espiritual", que tantas vezes lhe recomendei. Este livrinho contém doutrinas muito proveitosas que dão à alma grande paz*».

CONFIEMOS NESTE GRANDE SANTO E COMECEMOS A LEITURA DE TÃO BELO LIVRO.

CAPÍTULO 1

**NENHUM ATLETA RECEBE A MEDALHA DE CAMPEÃO, SE NÃO TIVER
COMPETIDO SEGUNDO O REGULAMENTO (2TM 2, 5)**

***EM QUE CONSISTE A PERFEIÇÃO CRISTÃ, E QUE PARA A ALCANÇAR É NECESSÁRIO
LUTAR E ESFORÇAR-SE, E DAS QUATRO COISAS QUE SÃO NECESSÁRIAS PARA ESTE
COMBATE.***

Se desejas, ó alma muito amada por Jesus Cristo, chegar ao mais alto grau de santidade e perfeição cristã, e viver em perpétua amizade com Deus Nosso Senhor, a qual é a mais alta e gloriosa empresa que se pode empreender e imaginar, o primeiro que deves saber é em que consiste a perfeição cristã, a verdadeira vida espiritual.

Muitas pessoas têm-se enganado e têm acreditado que a perfeição cristã e a santidade consistem noutras coisas que, na realidade, não o são. Assim, por exemplo, há quem imagine que para chegar à perfeição ou santidade basta dedicar-se a muitos jejuns e grandes penitências. Outras pessoas, especialmente mulheres, pensam que o importante é dedicar-se a muitas orações, a ouvir missas, a visitar templos e a ler livros devocionais.

Não faltam pessoas pertencentes a comunidades religiosas que imaginam que, para chegar à santidade, basta cumprir exactamente os regulamentos da sua comunidade e assistir a todas as reuniões e actos religiosos da sua congregação.

Não há dúvida de que todos estes são meios poderosos para alcançar a verdadeira perfeição e uma grande santidade, se forem usados com prudência; ajudam muito a adquirir fortaleza contra as próprias paixões e a fragilidade da nossa natureza, servem para nos defendermos dos assaltos e tentações dos inimigos da nossa salvação; além disso, são muito eficazes para obter da misericórdia divina os auxílios celestes de que necessitamos para progredir na virtude. São úteis e necessários, sobretudo para os principiantes.

MEIOS PARA SE SANTIFICAR

O Espírito Santo vai iluminando as pessoas espirituais quanto aos meios para chegar à santidade. Ensina-lhes a cumprir aquilo que dizia São Paulo: "*Castigo o meu corpo e reduzo-o à servidão, para não acontecer que, tendo pregado aos outros, venha eu próprio a ser reprovado*" (cf. 1Cor 9, 27). Isto serve para castigar no corpo as rebeldias que no passado teve contra o espírito, e para o dominar e mantê-lo obediente às leis do Criador.

O Divino Espírito inspira também muitas almas a dedicarem-se a viver como desejava São Paulo: "*Como cidadãos do céu*" (Flp 3, 20); e por isso convida-as a dedicar-se à oração, à meditação e a pensar na Paixão e Morte de Nosso Senhor, não por curiosidade nem para obter consolações sensíveis, mas para melhor compreender quão grande é a bondade e a misericórdia de Nosso Senhor, e quão espantosa é a nossa ingratidão e maldade.

Às almas que desejam alcançar a santidade, o Divino Espírito recorda frequentemente aquelas palavras de Jesus: "*Se alguém quer vir após mim, negue-se a si mesmo, tome a sua cruz de cada dia e siga-me*" (Mt 16, 24). E convida-as a seguir Cristo, imitando os seus santos exemplos, vencendo-se a si mesmas e aceitando com paciência as adversidades. Para isso será de enorme utilidade a frequência dos sacramentos, especialmente o da penitência e o da Eucaristia. Estes permitir-lhes-ão alcançar novo vigor e adquirir forças e energias para lutar contra os inimigos da santidade.

O PERIGO DAS ALMAS IMPERFEITAS

Existem almas imprudentes que consideram como o mais importante, para alcançar a perfeição e a santidade, dedicarem-se a obras exteriores.

Algo prejudicial. Para muitas almas, dedicar-se totalmente a obras exteriores faz mais mal do que bem ao espírito, não porque essas obras não sejam boas e recomendáveis, mas porque se entregam a elas de tal modo que se esquecem do essencial e mais necessário, que é reformar os seus pensamentos, sentimentos e atitudes, não deixando que as suas más inclinações se soltem livremente; estas expõem-nas a muitas armadilhas e tentações dos inimigos da alma. (Neste caso, poder-se-ia repetir a frase que São Bernardo escreveu ao seu antigo discípulo Eugénio, que então era

Sumo Pontífice: "*Malditas ocupações*", as que te podem afastar da vida espiritual e da santificação da tua alma).

Uma armadilha. Os inimigos da nossa salvação, vendo que a quantidade de ocupações que nos atraem e afastam do verdadeiro caminho que conduz à santidade, não só nos animam a continuá-las, mas também enchem a nossa imaginação de ideias quiméricas e falsas, procurando convencer-nos de que, por nos dedicarmos a muitas acções exteriores, já com isso estamos a ganhar um maravilhoso paraíso eterno (esquecendo o que dizia um santo: "*Oxalá se convencessem aqueles que andam tão ocupados e preocupados com tantas obras exteriores, que muito mais ganhariam para a sua própria santidade e para o bem dos outros, se se dedicassem um pouco mais ao que é espiritual e sobrenatural; de contrário, tudo será alcançar pouco, ou nada, ou menos que nada, pois sem vida espiritual pode-se até chegar a fazer mais mal do que bem*").

Outro engano. Existe outra armadilha contra a nossa vida espiritual: durante a oração, encher-se-nos a mente de pensamentos grandiosos e até curiosos, agradáveis, acerca de futuros apostolados e trabalhos pelas almas; e, em vez de dedicar esse tempo precioso a amar a Deus, a adorá-Lo, a pensar nas suas perfeições, a dar-Lhe graças e a pedir-Lhe perdão pelos nossos pecados, dedicamo-nos a vaguear como borboletas por inúmeros temas que não são oração, e até como moscardos a voar com a imaginação pelos lixos deste mundo.

SINAL QUE DEMONSTRA O GRAU DE PERFEIÇÃO

Ainda que a pessoa se dedique a muitas obras externas e passe tempos em fantasias e imaginações, o sinal para saber a que grau de perfeição chegou a sua espiritualidade é verificar que mudança e que transformação tiveram a sua vida, a sua conduta e os seus costumes. Porque, se apesar de tantas obras e projectos continuam a desejar sempre ser preferidos aos outros, mostram-se cheios de caprichos e rebeldias, obstinados no seu próprio parecer sem querer aceitar o dos outros, sem se preocuparem em reconhecer as suas próprias misérias e fraquezas, dedicando-se antes a observar com olhos muito abertos as faltas e misérias alheias (repetindo o que tanto criticava Jesus: "*reparam no argueiro que está no olho dos outros*

e não na trave que está no seu próprio olho"), isso é sinal de que o grau da sua santidade é ainda muito baixo.

E se, quando alguém se atreve a feri-los um pouco na sua própria estima com críticas, observações ou recusas de especiais demonstrações de apreço, reagem com ira e indignação; e quando se lhes diz que o importante não é tanto o número de orações e devoções, mas a qualidade e o amor a Deus e ao próximo presentes nessas práticas de piedade, se irritam, se perturbam e se enchem de inquietação, não aceitando isto de ninguém, com isso demonstram que a sua santidade é ainda muito pequena. E mais ainda, se quando Nosso Senhor, para os conduzir a maior perfeição, permite que lhes sobrevenham doenças, contrariedades, provas e perseguições, então manifestam que a sua santidade é falsa, porque se entregam a queixas e protestos e não aceitam conformar a sua vontade com a Santíssima Vontade de Deus.

UM PECADOR MUITO DIFÍCIL DE CONVERTER

A experiência de cada dia ensina que se converte com mais facilidade um pecador manifesto do que outro que se oculta e se cobre com o manto de muitas obras exteriores de virtude. Porque a estas almas o orgulho deslumbra e cega de tal modo que é necessária uma graça extraordinária do céu para as converter e tirá-las do seu engano. Estão sempre em perigoso risco de permanecer no seu estado de tibieza e de abatimento espiritual, porque têm os olhos do espírito obscurecidos por um enorme amor-próprio e por um desejo insaciável de que os outros as estimem e apreciem; ao praticarem obras exteriores, que em si são boas, procuram satisfazer a sua vaidade e atribuem-se muitos graus de perfeição; na sua presunção e orgulho vivem a censurar e a condenar os outros.

Não consiste, pois, a perfeição em dedicar-se a muitas obras exteriores. Pois, como diz São Paulo: *"Ainda que eu faça as obras mais maravilhosas do mundo, se não tiver amor a Deus e ao próximo, nada sou"* (1Cor 13).

QUAL É, ENTÃO, A BASE PARA ALCANÇAR A PERFEIÇÃO?

A base da perfeição e santidade consiste em cinco coisas:

1ª Em conhecer e meditar a grandeza e bondade infinita de Deus, e a nossa fraqueza e inclinação tão forte para o mal. É a graça que, durante noites inteiras, pedia São Francisco de Assis na sua oração, até a alcançar: "*Senhor: que eu Te conheça a TI; que me conheça a mim*".

2ª Aceitar ser humilhados e sujeitar a nossa vontade não só à Divina Majestade, mas também às pessoas que Deus colocou para nos dirigir, aconselhar e governar.

3ª Fazer e sofrer tudo unicamente por amor de Deus e pela salvação das almas; para alcançar a glória de Deus e agradar-Lhe sempre. Assim cumprimos o primeiro mandamento que diz: "*Amarás o Senhor teu Deus com todo o teu coração, com toda a tua alma e sobre todas as coisas*".

4ª Cumprir o que Jesus exige: negar-se a si mesmo, aceitar a cruz de sofrimentos que Deus permite que nos sobrevenham, seguir Jesus imitando os seus exemplos; aceitar o seu jugo, que é suave e leve, e aprender d'Ele que é manso e humilde de coração (cf. Mt 11, 22).

5ª Obedecer ao que aconselha São Paulo: imitar o exemplo de Jesus, que não se aproveitou da sua dignidade divina, mas humilhou-Se e fez-Se obediente até à morte, e morte de cruz (cf. Flp 2).

EXIGÊNCIA INICIAL GRANDE PARA UMA AQUISIÇÃO IMENSA

Alguém dirá: "*São demasiadas as condições que se pedem*". A razão é esta: o que se vai obter não é uma perfeição qualquer, ou de segunda ordem, mas a verdadeira santidade. Por isso, sendo de valor imenso aquilo a que se aspira, também são elevadas as exigências. Mas não são impossíveis. Aqui é preciso repetir o que dizia Moisés no Deuterónimo: "*Os mandamentos que te são dados não estão acima das tuas forças, nem são coisa impossível de praticar*" (Dt 30).

COMBATE DURO, MAS GRANDE PRÉMIO

Escrevemos para aqueles que não se contentam com uma vida medíocre, mas aspiram a alcançar a perfeição espiritual e a santidade. Para isso é necessário combater continuamente contra as más inclinações que cada um sente para o vício e o pecado; dominar e mortificar os sentidos;

procurar arrancar da nossa vida os maus hábitos adquiridos — o que não é possível sem uma dedicação constante e incansável à tarefa de alcançar a perfeição e a santidade —, mantendo sempre um ânimo pronto, generoso e valente para não cessar de lutar por ser melhor. Mas o prêmio que nos espera é muito grande. Diz São Paulo: *"Está-me reservada uma coroa de glória que me dará o Divino Juiz, e não só a mim, mas a todos os que tiverem esperado com amor a sua manifestação"* (cf. 2Tm 4, 8). *"Mas ninguém receberá a coroa se não tiver combatido segundo o regulamento"* (2Tm 2, 5).

ALGO QUE É MUITO AGRADÁVEL A DEUS

A guerra que temos de travar para alcançar a santidade é a mais difícil de todas, porque temos de lutar contra nós mesmos, ou, como diz São Pedro: *"Temos de lutar contra as más inclinações do nosso corpo, que combatem contra a alma"* (cf. 1P 2, 11). Mas precisamente porque o combate é mais difícil e mais prolongado, por isso mesmo a vitória alcançada é muito mais agradável a Deus e mais gloriosa para quem vence; porque aqui se cumpre o que diz a Sagrada Escritura: *"Quem se domina a si mesmo vale mais do que quem conquista uma cidade"* (Pr 16, 32). Conseguir dominar as próprias paixões, refrear as más inclinações, reprimir os maus desejos e movimentos que nos assaltam, é uma obra que pode ser mais agradável a Deus do que realizar obras brilhantes que nos deem fama e popularidade. E, pelo contrário, pode acontecer que, embora façamos muitas obras exteriores admiráveis aos olhos dos homens, diante de Deus não sejamos agradáveis, porque no nosso coração consentimos nas más inclinações da nossa natureza e nos deixamos dominar por paixões desordenadas.

Por isso devemos ter cuidado para não nos contentarmos em realizar obras que nos dão fama e prestígio diante dos outros, enquanto deixamos que os sentidos se inclinem para o mal, que a sensualidade nos domine e que os maus hábitos se apoderem do nosso modo de agir. Seria um erro fatal.

Quatro condições. Vimos em que consiste a perfeição espiritual ou santidade e quais as suas vantagens. Agora vamos tratar das quatro condições necessárias para alcançar essa perfeição, conquistar a palma da

vitória e sair vencedores na batalha pela salvação da alma e pela obtenção de um alto lugar no céu. Estas quatro condições são: desconfiança de nós mesmos, confiança em Deus, exercício das qualidades que possuímos e dedicação à oração. Explicá-las-emos nos capítulos seguintes.

NÃO SE RECEBERÁ A COROA DO PRÊMIO SE NÃO SE COMBATER DE ACORDO COM AS REGRAS E O REGULAMENTO (2TM 2, 25)

CAPÍTULO 2

A DESCONFIANÇA QUE SE HÁ-DE TER EM SI MESMO

A desconfiança em si mesmo é sumamente necessária no combate espiritual, pois sem esta qualidade ou condição, não só não poderemos triunfar contra os inimigos da nossa santidade, como nem sequer conseguiremos vencer as mais débeis das nossas paixões. Cumprir-se-á sempre o que disse a profetisa Ana na Bíblia: *"Não triunfa o ser humano pela sua própria força"* (cf. Is 2, 9). E o que anunciou o profeta: *"o meu povo disse: 'sou forte'. Posso resistir sozinho ao inimigo. E foi entregue ao poder dos seus opressores"*.

É necessário gravar profundamente na nossa mente esta verdade, porque acontece infelizmente que, embora na realidade não sejamos senão nada e miséria, contudo temos uma falsa estima de nós mesmos, acreditando sem qualquer fundamento que somos algo, que podemos algo, que seremos capazes de vencer por nossa conta e com as nossas próprias forças.

Este erro é funesto e traz consequências fatais, sendo efeito de um orgulho nocivo que desagrada muito aos olhos de Deus. E, se o aceitarmos, cumprir-se-á em cada um de nós o que conta o salmista: *"Eu julgava-me muito seguro; jamais fracassarei. Mas afastaste, ó Deus, o teu auxílio de junto de mim, e caí na derrota e na opressão"* (Sal 30).

Temos de nos convencer de que não há virtude, nem qualidade, nem bom proceder em nós que não proceda da bondade e misericórdia de Deus, porque nós mesmos, como diz São Paulo, nem sequer podemos dizer por conta própria que Jesus é Deus. *"Toda a nossa capacidade vem de Deus. Pois Deus é quem opera em nós o querer e o agir"* (Flp 2, 13). Pelas nossas próprias forças, aquilo que somos capazes de produzir é: maldade, imperfeição e pecado.

A desconfiança em si mesmo é um dom do céu, e Deus concede-a em maior grau às almas que destina a mais alta dignidade, até que possam repetir o que dizia aquela famosa mulher da antiguidade, Santa Ildegarda: *"De tudo o que posso ter absoluta certeza quanto a mim mesma, é da minha pavorosa debilidade para pecar e da minha terrível inclinação para o mal"*.

Um caminho: Deus conduz a alma à desconfiança em si mesma permitindo que lhe cheguem tentações quase insuperáveis, quedas humilhantes, reacções inesperadas, que surjam na sua natureza inclinações inconfessáveis e deixando-a por certos tempos numa noite tão escura da alma que até para rezar um Pai-Nosso sente fadiga e desânimo. De modo que se chegue a adquirir a convicção da total impotência e incapacidade para caminhar para a perfeição e a santidade, se o poder de Deus não vier em auxílio.

Os remédios. O principal remédio, dos quatro que vamos aconselhar, é pensar e meditar até se convencer de que, pelas próprias e únicas forças naturais, não somos capazes de nos dedicar a praticar o bem e a evitar o mal, nem de nos comportarmos de tal maneira que mereçamos entrar no Reino dos céus. Devem estar sempre na nossa memória aquelas palavras de Jesus: "*Sem mim nada podeis fazer*".

O segundo remédio é pedir com fervor e humildade, muito frequentemente a Deus, a graça de confiar n'Ele e desconfiar de nós mesmos. Porque isto é um dom do céu, e para o alcançar é necessário antes de tudo reconhecer que não possuímos a desconfiança necessária; depois, convencer-nos de que a desconfiança em nós mesmos não a conseguiremos por conta própria, mas que é necessário prostrar-nos humildemente na presença do Senhor e suplicar-Lhe, pela sua infinita bondade, que Se digne conceder-no-la. E podemos estar certos de que, se perseverarmos a pedi-la, por fim no-la concederá.

Há um terceiro remédio para adquirir a desconfiança em si mesmo (quanto a alcançar por conta própria a santidade), e consiste em habituar-se pouco a pouco a não confiar nas próprias forças para manter a alma sem pecado, e a sentir verdadeiro temor diante das armadilhas que nos hão-de apresentar as nossas más inclinações, que tendem sempre para o pecado; a recordar que são inumeráveis os inimigos que se opõem a que alcancemos a perfeição, os quais são incomparavelmente mais astutos e fortes do que nós, e chegam até a fazer aquilo que já temia São Paulo: "*Transformam-se em anjos de luz, para nos enganarem*" (1Cor 11, 14), e, com aparência de nos conduzirem ao céu, armam-nos ciladas contra a nossa salvação. Com o salmista podemos repetir: "*Quantos são os inimigos da minha alma,*

Senhor! E odeiam-na com ódio cruel". E resta-nos repetir a súplica do Salmo 12: "Senhor: até quando hão-de triunfar os inimigos da minha alma? Que não possa dizer o meu inimigo: venci-o; que não se alegrem os meus adversários com a minha queda".

O quarto remédio consiste em que, quando caímos em alguma falta, reflectamos sobre quão grande é a nossa debilidade e inclinação para o mal, e pensemos que provavelmente Deus permite as culpas e quedas para nos iluminar melhor acerca da impressionante incapacidade que temos de alcançar por conta própria a santificação, e assim aprendamos a ser humildes, a reconhecer as nossas limitações e a aceitar ser desprezados pelos outros.

CONDIÇÃO SEM A QUAL NÃO ...

Se não aceitarmos que nos desprezem e nos humilhem, jamais conseguiremos a desconfiança em nós mesmos, porque esta se baseia na verdadeira humildade, a qual nunca se alcança sem receber humilhações, e funda-se também num reconhecimento sincero de que, por nós mesmos, não merecemos senão desprezo e humilhação.

Não esperar para quando for demasiado tarde. É melhor ir aceitando as pequenas humilhações que nos vão chegando por causa das fraquezas e misérias de cada dia, e que não nos aconteça como às pessoas muito orgulhosas e convencidas, que só abrem os olhos para reconhecer a sua debilidade e más inclinações quando lhes sucedem grandes e vergonhosas quedas. Acontece-lhes o que dizia Santo Agostinho: *"Temo que venhas a cair em faltas que te hão-de humilhar muito, porque noto que tens demasiado orgulho"*.

Quando Deus vê que os remédios mais fáceis e suaves não produzem efeito para levar uma pessoa a reconhecer a sua incapacidade de resistir com as suas próprias forças aos ataques do mal e alcançar a santificação, permite então que lhe sucedam quedas em pecado, as quais serão mais ou menos frequentes e mais ou menos graves, conforme o grau de orgulho e presunção que essa alma tiver. E, se houvesse uma pessoa tão isenta e livre dessa vã confiança nas próprias forças, como por exemplo a Santíssima Virgem Maria, o mais certo é que jamais cairia em falta alguma.

Boa consequência. De tudo isto debes tirar a seguinte conclusão: que cada vez que caíres em alguma falta reconheças humildemente que, por tua própria conta e sem a ajuda de Deus, não és capaz sequer de formar um bom pensamento ou de resistir a uma só tentação, e peças ao Senhor que te conceda a sua luz e iluminação para te convencer da tua própria nulidade e da necessidade absoluta e indispensável que tens da ajuda divina; e proponhas não presumir nem pensar em vão que por tua própria conta alcançarás a santidade ou a virtude. Porque, se acreditas ser o que não és e imaginas que poderás o que não podes, certamente continuarás a cair nas mesmas faltas de antes e talvez até venhas a cometer outras ainda piores.

CAPÍTULO 3

A CONFIANÇA EM DEUS

Embora a desconfiança em nós mesmos seja tão importante e tão necessária neste combate, contudo, se o único que temos é essa desconfiança, certamente seremos desarmados e derrotados pelos inimigos espirituais.

É absolutamente necessário que tenhamos uma grande confiança em Deus, que é o autor de todo o bem que nos acontece e o único de quem podemos esperar as vitórias no campo espiritual. Porque, assim como por nós mesmos o que conseguiremos serão faltas frequentes e quedas perigosas — o que nos deve levar a viver sempre desconfiando das nossas próprias forças — assim também podemos estar certos de que da ajuda de Deus e da sua grande bondade podemos esperar vitória contra os inimigos da nossa salvação, progresso na virtude e crescimento na perfeição, se, desconfiando da própria fraqueza e das más inclinações que temos e confiando grandemente no poder divino e no desejo que Nosso Senhor tem de nos ajudar, Lhe rogarmos de todo o coração que venha socorrer-nos.

OS MEIOS PARA ALCANÇAR A CONFIANÇA EM DEUS

Quatro são os meios para progredir na confiança em Deus.

O primeiro: pedi-la muitas vezes e com humildade, na nossa oração. Jesus prometeu: *"Todo aquele que pede recebe. O meu Pai dará o bom espírito a quem lho pedir"* (Lc 11, 11).

O segundo meio é pensar no grande poder de Deus e na sua infinita bondade, que O move a conceder sempre muito mais do que Lhe pedimos. Recordar o que o anjo disse à Virgem Maria: *"a Deus nada é impossível"* (Lc 1, 38).

É muito proveitoso pensar, de vez em quando, que Deus, pela sua imensa bondade e pelo excesso de amor com que nos ama, está sempre disposto e pronto a dar-nos, a cada hora e a cada dia, tudo o que necessitamos para a vida espiritual e para alcançar a vitória contra o

egoísmo e as más inclinações, se Lhe pedirmos com confiança filial. O Salmo 145 diz: "*Deus satisfaz os bons desejos dos seus fiéis*".

ALGO QUE CONVÉM RECORDAR

Para aumentar a confiança em Nosso Senhor, pensemos que durante 33 anos viveu nesta terra no meio de sacrifícios e sofrimentos, para alcançar a salvação da nossa alma. Recordemos que cada um de nós é a ovelha extraviada que, pelas suas imprudências, se afastou do rebanho do Senhor, e Ele vem chamando-nos noite e dia para que voltemos a ser do grupo dos que O hão-de acompanhar no céu para sempre. Suor, sangue e lágrimas teve de derramar para conseguir que voltemos a fazer parte do número das suas ovelhas fiéis. Se por uma ovelha que se extraviou Se arriscou a ir tão longe para a procurar, quanto mais nos ajudará a nós, que O procuramos, clamamos e imploramos a sua ajuda? Quando escuta que a ovelha geme do precipício onde caiu, temerosa dos uivos dos lobos que já se fazem ouvir ao longe, o bom Pastor corre a protegê-la e defendê-la. E não a humilha, nem a fere, nem lhe lança em rosto a sua imprudência, mas, com carinho, leva-a aos ombros até ao lugar onde está o rebanho que permaneceu fiel. Consideremos que a nossa alma está representada nessa pobre ovelha, pela qual Jesus se interessa imensamente, para a salvar dos perigos do mundo, do demónio e da carne, procurando cada dia conduzi-la à santidade.

A moeda perdida. Narrava Jesus o caso daquela mulher a quem se perdeu uma moeda de prata, equivalente ao sustento de um dia para a família, e ela põe-se a varrer a casa e a sacudir as esteiras e os móveis até conseguir encontrá-la; cheia de alegria, convida as vizinhas a felicitarem-na pela grande alegria de ter recuperado a moeda perdida. E Jesus, nesse belo capítulo 15 do Evangelho de São Lucas, onde narra estas parábolas, diz-nos que no céu Deus e os seus anjos sentem grande alegria por uma alma que estava perdida e volta a ser recuperada para o Reino de Deus. Também Deus se alegra por encontrar o que se perdeu. E cada um de nós pode proporcionar-Lhe essa alegria ao regressar, deixando a vida de pecado, à vida de graça e de santidade. E o mais interessado em que isto aconteça é o nosso Divino Salvador.

"Estou à porta e bato". No Livro do Apocalipse diz Jesus: "*Eis que estou à porta e bato. Se alguém me abrir a porta da sua alma, entrarei e*

cearemos juntos" (Ap 3, 21). Com isto mostra Nosso Senhor o grande desejo que tem de viver na nossa alma, dialogar connosco e conceder-nos os seus dons e graças. E, se vem com tão boa vontade, não nos concederá os favores que desejamos?

O terceiro remédio para alcançar uma grande confiança em Deus é rever, de vez em quando, o que diz a Sagrada Escritura acerca da importância de confiar em Nosso Senhor. Por exemplo, o Salmo 2 diz: *"Felizes os que confiam em Deus"*. E o Salmo 19 afirma: *"Uns confiam nos seus bens, outros nas suas armas; nós, porém, confiamos em Deus e invocamos o seu auxílio; enquanto os outros caem por terra, nós permanecemos de pé"*. E o salmista acrescenta: *"Senhor, porque confio em Ti, não serei confundido para sempre"* (Sal 24). Os que confiam em Deus não serão rejeitados por Ele (cf. Sal 33). Quem confia em Deus verá que Ele age em seu favor. Sou velho e nunca vi alguém que tenha confiado em Deus e tenha sido abandonado (cf. Sal 36). Os que confiam no Senhor são como o monte Sião: não serão abalados nem derrubados pelos ataques nem pelas contrariedades (cf. Sal 124). Quem confia em Deus será abençoado, prosperará e será feliz (cf. Pr 28).

Setenta e sete vezes a Sagrada Escritura afirma que para quem põe a sua confiança em Deus virão bênçãos, felicidade, paz, progresso e graça. Se o diz setenta e sete vezes, é porque isto é demasiado importante para o esquecermos.

Por isso o profeta exclamou: *"Sabes a quem prefere o Senhor? Aos que confiam na sua misericórdia"*. Jamais alguém confiou em Deus e foi abandonado por Ele (cf. Ecl 2, 11).

O quarto e último remédio para alcançarmos ao mesmo tempo a desconfiança nas nossas próprias forças e uma grande confiança em Deus é que, quando nos propomos realizar alguma boa obra ou adquirir alguma virtude, fixemos a nossa atenção primeiro na nossa miséria e fraqueza, e depois no imenso poder de Deus e no desejo infinito que tem de nos ajudar; assim equilibraremos o temor que nasce da nossa incapacidade e inclinação para o mal com a segurança que nos inspira o auxílio poderosíssimo que o bom Deus nos quer conceder, e decidir-nos-emos a agir e a combater com valentia. *"Eu, mais as minhas forças e capacidades, igual: nada. Mas eu, as*

minhas forças e capacidades, mais a ajuda de Deus, igual: êxitos incontáveis. Não é que por nós mesmos possamos algo, diz São Paulo: toda a nossa suficiência vem de Deus". A autossuficiência orgulhosa conduz ao fracasso; a humilde confiança em Nosso Senhor alcança êxitos extraordinários.

As três forças: com a desconfiança em nós mesmos e a confiança em Deus, unidas a uma oração constante, seremos capazes de realizar grandes obras e alcançar vitórias maravilhosas. Façamos a experiência e veremos resultados inesperados.

Mas, se não desconfiarmos da nossa miséria e não colocarmos toda a confiança na ajuda de Deus, e se descuidarmos a oração, acabaremos em tristes derrotas espirituais. Quanto mais confiarmos em Deus, mais favores d'Ele receberemos. Recordemos sempre o que o Senhor disse a uma grande santa: "*Não esqueças que Eu tenho poder e bondade para te dar muito mais do que te atreves a pedir ou a desejar*". É o que São Paulo já ensinava há tantos séculos (Ef 3, 20).

SENHOR: FELIZES OS QUE CONFIAM EM TI (SAL 83)

CAPÍTULO 4

COMO PODEMOS SABER SE AGIMOS COM DESCONFIANÇA EM NÓS MESMOS E COM CONFIANÇA EM DEUS

Muitas vezes, as almas que julgam ser o que não são imaginam que já alcançaram a desconfiança em si mesmas e a suficiente confiança em Deus; mas isso é um erro e um engano que só se torna evidente quando se cai em algum pecado, pois então a alma inquieta-se, desanima, aflige-se e perde a esperança de poder progredir na virtude; e tudo isto é sinal de que não pôs a sua confiança em Deus, mas em si mesma. Se o seu desespero e a sua tristeza são muito grandes, isso é um argumento claro de que confiava muito em si e pouco em Deus.

Diferença: quem desconfia muito de si mesmo, da sua fraqueza e inclinação para o mal, e põe toda a sua confiança em Deus, quando comete alguma falta não desanima, nem se inquieta demasiado, nem desespera, porque sabe que as suas faltas são efeito natural da sua fraqueza e do pouco cuidado que teve em aumentar a sua confiança em Deus; antes, com esta amarga experiência, aprende a desconfiar mais das suas próprias forças e a confiar com maior humildade na bondade de Nosso Senhor, aborrecendo com toda a sua alma as faltas cometidas e as paixões desordenadas que levam a esses erros; mas a sua dor e arrependimento são suaves, pacíficos, humildes, cheios de confiança em que a misericórdia divina terá compaixão e o perdoará; volta novamente às suas práticas de piedade e propõe-se enfrentar os inimigos da sua salvação com maior ânimo, mais força e sacrifício do que antes.

Uma causa enganadora: neste ponto é importante que algumas pessoas espirituais pensem e considerem que, quando caem em alguma falta, se afligem e desanimam em excesso; muitas vezes querem mais libertar-se da inquietação e da pena que o seu pecado lhes causa do que recuperar plenamente a amizade com Deus; e, se procuram rapidamente o confessor, não é tanto para agradar a Nosso Senhor, mas para recuperar a paz e a tranquilidade do seu espírito (por isso, certo confessor, a uma religiosa que lhe dizia que nessa tarde tinha gritado à sua superiora, respondeu: *"Por hoje não se confesse ainda. Espere que passem três dias e, depois de ter pedido desculpa à sua superiora, venha pedir perdão por meio do seu confessor"*).

Assim evitava aquele sacerdote que essa alma procurasse apenas obter a sua própria paz e tranquilidade, em vez de procurar primeiro fazer a paz e amizade com Deus e com a pessoa ofendida).

Perguntas muito importantes: cada um deve perguntar-se, de vez em quando: qual é a causa da tristeza que sinto por ter pecado? É por ter ofendido o bom Deus? Por ter feito mal aos outros? Por ter manchado horrivelmente a minha alma, que está a ser observada por Deus e pelos seus anjos? Por ter perdido um grau de brilho e de glória para a eternidade? Por me ter atraído um castigo maior para o dia em que o Justo Juiz dará a cada um segundo as suas obras e a sua conduta? Ou simplesmente o que me entristece é que o meu amor-próprio e o meu orgulho ficaram feridos? Ou que a minha aparência de santidade ficou diminuída? É importante fazer estas perguntas muitas vezes.

CAPÍTULO 5

O ERRO DE ALGUMAS PESSOAS QUE CONFUNDEM O MEDO E O PESSIMISMO COM UMA QUALIDADE OU VIRTUDE

Há um erro muito comum que consiste em acreditar que é virtude, ou boa qualidade, desanimar, desencorajar-se, deixar-se vencer pela tristeza e pelo pessimismo quando se comete alguma falta. Pois, nestes casos, quase sempre acontece que a amargura sentida por ter pecado não provém principalmente da dor de ter ofendido e desgostado a Deus, mas antes do orgulho ferido ao constatar a própria miséria e debilidade; a confiança que se tinha nas próprias forças e capacidades para resistir ao mal falhou totalmente.

Perigo próprio das pessoas orgulhosas. Ordinariamente, as almas presunçosas, que se julgam mais capazes de ser boas do que na realidade são, não dão a devida importância aos perigos que lhes hão-de surgir e às tentações que podem vir; depois, ao cair em alguma delas e reconhecer, por amarga experiência, quão grande é a sua miséria e fraqueza, admiram-se e inquietam-se com a sua queda como se fosse algo novo e estranho, porque veem por terra o ídolo do amor-próprio e da falsa confiança em si mesmas, no qual imprudentemente tinham colocado a sua esperança; e, mostrando que são almas que confiavam mais nas suas próprias forças do que na ajuda de Deus, deixam-se levar pela tristeza, pelo desânimo e podem até chegar ao desespero.

ALGO QUE NÃO ACONTECE AOS HUMILDES

Isto não sucede às almas verdadeiramente humildes, que não colocam a sua confiança nas próprias forças ou capacidades para resistir ao mal, mas unicamente na ajuda e na bondade de Deus; porque, quando caem em alguma falta, embora sintam grande dor por terem ofendido o bom Deus, manchado a sua alma e causado dano aos outros, não se admiram, nem se inquietam, nem desanimam, pois sabem muito bem que a sua queda é um efeito natural da sua espantosa debilidade e da impressionante inclinação que a sua natureza sente para o mal.

Estas almas repetem o que dizia aquela santa antiga: *"Tudo temo da minha malícia, da minha fraqueza e da minha inclinação para o mal. Tudo espero da bondade e da misericórdia de Deus"*. Cada dia constatamos o combate entre a fraqueza humana e a onnipotência de Deus.

É verdade o que dizem os santos: *"A humildade produz tranquilidade"*. O único de que o humilde está seguro é da sua debilidade. Mas conserva-se alegre se, ao mesmo tempo, vive certo de que a bondade de Deus nunca o abandonará. *"Eu nunca te abandonarei"*, diz o Senhor várias vezes na Sagrada Escritura.

Com razão, um director espiritual disse a alguém que lhe pedia conselho: *"Não és mais santo porque não és mais humilde"*.

Como os três jovens na fornalha (de que nos fala o profeta Daniel), devemos dizer: *"Senhor, pecámos. Por isso, com toda a justiça, nos vieram tantas humilhações"*.

Santo Agostinho, quando recordava os terríveis e numerosos pecados da sua vida, não se dedicava a lamentar-se nem a desanimar, mas a proclamar a maravilhosa bondade de Deus que soube perdoá-lo.

CAPÍTULO 6

AVISOS IMPORTANTES PARA ADQUIRIR A DESCONFIANÇA EM SI MESMO E A CONFIANÇA EM DEUS

Como grande parte da força de que necessitamos para sair vencedores dos ataques dos inimigos da nossa salvação depende da desconfiança em nós mesmos e da confiança em Deus, vamos recordar alguns avisos muito úteis para alcançar estas duas qualidades.

UMA CONDIÇÃO SEM A QUAL NADA SE ALCANÇA

Antes de mais, devemos ter em conta, como verdade que não admite discussão nem dúvida, que, ainda que possuamos todos os talentos e qualidades, quer naturais, quer adquiridos pelo próprio esforço, ainda que tenhamos uma inteligência prodigiosa, ainda que saibamos de memória a Sagrada Escritura, ainda que tenhamos servido o Senhor durante muitos anos, estejamos habituados a servi-Lo e a comportar-nos bem, seremos sempre absolutamente incapazes de obedecer devidamente ao Criador e de cumprir plenamente as nossas obrigações, se a força poderosa de Deus, com especial protecção, não fortalecer o nosso coração em cada ocasião que se nos apresente de fazer o bem e evitar o mal, de realizar boas obras, de vencer alguma tentação, de sair de um perigo ou de suportar a cruz da tribulação.

É necessário gravar profundamente esta verdade na nossa memória, não deixar passar um dia sem a meditar e considerar; e, por este meio, iremos evitando o defeito chamado presunção, que consiste em julgarmo-nos mais capazes de ser bons e de deixar de ser maus do que na realidade somos, e assim evitaremos confiar temerária e imprudentemente nas nossas próprias forças.

Algo fácil para Deus. Quanto à confiança em Deus, recordemos o que diz a Sagrada Escritura: *"Para Deus é muito fácil dar-nos a vitória sobre todos os inimigos da nossa alma, sejam poucos ou muitos, fortes ou fracos, antigos e experimentados ou jovens e impetuosos"* (Is 14, 6).

Deste princípio fundamental tiraremos a seguinte conclusão: ainda que a alma se encontre atacada por todos os pecados e vícios, cheia de imperfeições, maus hábitos e inclinações desordenadas, ainda que, depois de todos os esforços feitos para reformar a vida, não se note progresso na virtude, e até se sinta em si uma maior inclinação para o mal e mais facilidade para pecar, não se deve por isso perder o ânimo nem a confiança em Deus, nem deixar de lutar, nem abandonar as práticas de piedade; antes, deve empenhar-se com maior fervor em fazer o bem e evitar o mal, porque, neste combate espiritual, não é vencido quem não deixa de combater e de confiar em Deus, o qual nunca deixa de conceder os seus auxílios e socorros àqueles que desejam sair vencedores, embora muitas vezes permita que sejam vencidos. Com a ajuda de Deus podem perder-se batalhas, mas nunca se perderá a guerra.

CAPÍTULO 7

COMO FAZER BOM USO DAS DUAS POTÊNCIAS QUE RECEBEMOS: O ENTENDIMENTO E A VONTADE

Se no combate espiritual não tivéssemos senão duas armas — a confiança em Deus e a desconfiança em nós mesmos — o mais provável seria não conseguirmos vencer as nossas paixões e cairmos em muitíssimas e graves faltas. Por isso, é necessário acrescentar a estas duas qualidades outras duas muito importantes: fazer bom uso do nosso entendimento e fortalecer a nossa vontade.

OS DOIS VÍCIOS QUE ATACAM O ENTENDIMENTO

Há dois grandes vícios que pervertem e causam muito dano ao entendimento: a ignorância e a vã curiosidade. (Entendimento é a faculdade ou capacidade que temos de comparar, julgar, raciocinar ou tirar conclusões).

O primeiro defeito: a ignorância. Esta consiste em não saber aquilo que deveríamos saber, aquilo que nos convinha conhecer. A ignorância impede o entendimento de possuir e conhecer a verdade, que é o objecto para o qual a inteligência foi feita. É de primeiríssima necessidade que a alma que deseja alcançar a perfeição se esforce por adquirir cada dia mais conhecimentos espirituais e procure conhecer cada vez melhor o que deve fazer para chegar à perfeição e adquirir as virtudes, e o que deve evitar para vencer as paixões.

COMO SE ADQUIREM AS LUZES QUE AFASTAM A IGNORÂNCIA?

As trevas da ignorância afastam-se com duas luzes muito especiais. A primeira dessas luzes é a oração: pedir frequentemente ao Espírito Santo que nos ilumine sobre o que devemos fazer, dizer e evitar. Jesus dizia: "*O meu Pai Celeste dará o Espírito Santo àqueles que lho pedirem*" (cf. Lc 11, 15). E acrescenta: "*O Espírito Santo guiar-vos-á para a verdade plena e recordar-vos-á tudo o que Eu vos disse*" (Jo 16, 13). O Espírito Santo falar-nos-á muitas vezes por meio da Sagrada Escritura (se a lermos), especialmente dos Santos Evangelhos. Falar-nos-á também por meio da leitura de livros piedosos (se quisermos reservar algum tempo para ler) e

muitíssimas vezes por meio dos pregadores e dos superiores religiosos que Deus colocou para nos guiar. Jesus disse acerca deles: "*Quem vos ouve, a Mim ouve*" (cf. Lc 10, 16). Por isso é tão importante submeter o nosso juízo e parecer ao dos superiores e guias espirituais.

Da intervenção do Espírito Santo depende em grande parte o afastamento da nossa ignorância. É necessário deixarmos-nos conduzir pelo Espírito Santo. É preciso procurar saber o que o Divino Espírito quer de nós. Não se pode falar bem, nem pensar rectamente, nem agir como Deus deseja, sem a iluminação do Espírito Santo. Por isso, é necessário dizer-Lhe muitas vezes, todos os dias: "*Vinde, Espírito Santo*". Ele é a fonte inesgotável de inspiração e de boas ideias. Ele dá-nos um modo novo de olhar e avaliar as pessoas, o mundo, a história e a nós mesmos. Ele é o grande pedagogo, o Mestre que nos ensina a amar, a usar bem a liberdade, o tempo, os dons e as qualidades que Deus nos concedeu, e a discernir, em cada situação, o que mais agrada a Deus e o que desagrada a Nosso Senhor.

A segunda luz para afastar a ignorância consiste em aplicar-nos continuamente a considerar e analisar as situações que se apresentam e as coisas que queremos dizer ou fazer, para examinar se são boas e nos convêm, ou se são más e nos podem prejudicar, avaliando-as não pelas aparências nem segundo a opinião do mundo, pois a Escritura diz: "*Deus não olha para o que aparece exteriormente, mas para a santidade do coração e para o valor interior*" (Is 16, 7), e julgando-as segundo a luz que o Espírito Santo nos inspira. Este modo de analisar e avaliar as coisas e as situações fará com que conheçamos claramente que aquilo que o mundo ama e procura com tanto ardor não passa de ilusão e mentira; que as honras e os prazeres da terra são apenas aflição e fumo que o vento leva, como diz o Eclesiastes: "*Vaidade das vaidades, tudo é vaidade e aflição de espírito*" (Ecl 1).

A luz do Espírito Santo fará ver que as humilhações, ofensas e desprezos que recebemos são para nós ocasiões de alcançar verdadeira glória no céu; que perdoar e fazer o bem àqueles que nos ofenderam é sinal de que também nós seremos perdoados por Deus e não seremos castigados com todo o rigor que os nossos pecados merecem; que ser bons para com todos, mesmo para com os maus e ingratos, é tornar-nos semelhantes ao

bom Deus, que faz chover sobre bons e maus e faz brilhar o sol até sobre os mais ingratos.

O Espírito Santo, se O invocarmos com fé, irá convencendo-nos de que vale mais renunciar aos prazeres do mundo do que viver gozando tudo o que nos apetece; que se alcança muito maior recompensa obedecendo humildemente do que dando ordens a muitos; que conhecer e reconhecer humildemente o que somos é uma ciência que nos traz mais proveito do que todas as outras ciências que nos podem encher de orgulho; que vencer e dominar os maus desejos e as más inclinações, e contrariar-nos em muitos pequenos desejos não necessários, pode dar-nos uma grande força interior; e cumprir-se-á em nós o que diz a Sagrada Escritura: *"Quem se domina a si mesmo vale mais do que quem conquista uma cidade"* (Pr 16, 32).

CAPÍTULO 8

AS CAUSAS QUE NOS IMPEDEM DE JULGAR E AVALIAR CORRECTAMENTE AS SITUAÇÕES E A REGRA QUE SE DEVE OBSERVAR PARA AS CONHECER BEM

Uma causa muito importante pela qual não julgamos nem avaliamos devidamente as situações e as coisas é que, assim que se apresentam à nossa imaginação, imediatamente nos deixamos levar pela simpatia ou pela antipatia que sentimos por elas; a simpatia e a antipatia cegam a razão e deformam de tal modo as pessoas, as situações e as coisas que nos parecem diferentes do que realmente são.

Um remédio. Se quisermos livrar-nos deste grave perigo, é necessário estar atentos para não opinar de forma precipitada, deixando-nos levar simplesmente pelo facto de algo nos agradar ou desagradar.

Quando à mente se apresenta uma situação, uma pessoa, um objecto ou uma acção, é necessário dar tempo para julgar e examinar com calma, sem paixão, sem demasiada simpatia nem antipatia, antes que a vontade se decida a amar ou a aborrecer, a aceitar ou a rejeitar, a declarar que algo é agradável ou desagradável. Se a vontade, antes de analisar e conhecer bem o objecto, se inclina a amá-lo ou a aborrecê-lo, então o entendimento deixa de ser livre para o conhecer tal como é em si mesmo, porque a paixão o deforma de tal modo que obriga a formar uma ideia falsa, e então inclina-se a amá-lo ou a odiá-lo com veemência, sem conseguir guardar medida nem ouvir o que aconselha a razão.

E, deixando-se levar pela inclinação natural, o entendimento obscurece-se cada vez mais e apresenta à vontade o objecto como mais odioso ou mais amável do que antes; de tal modo que, se a pessoa não se esforça por não se deixar levar por preconceitos e inclinações, o seu entendimento e a sua vontade fazem-na mover-se num círculo vicioso, indo de erro em erro, de abismo em abismo e de trevas em trevas. Por isso, enquanto estivermos apaixonados por algo, é melhor abster-nos de emitir juízo a esse respeito até que a paixão se acalme.

Prudência. É necessário cuidar com grande atenção para não ter afecto desordenado pelas coisas antes de examinar ou conhecer o que são

realmente em si mesmas, à luz da razão, especialmente com a luz sobrenatural que o Espírito Santo concede a quem Lhe reza com fé, e procurar obter a luz da prudência, que se alcança consultando pessoas competentes nesse assunto.

Também no que é bom. Notemos que esta prudência de não nos deixarmos levar apenas pela inclinação antes de julgar é necessária não só no que pode ser perigoso, mas também no que é, em si mesmo, bom; porque, nestas obras, sendo dignas de admiração e apreço, pode haver o perigo de nos deixarmos guiar mais pelo gosto próprio do que pela verdadeira conveniência. Basta que exista uma circunstância de tempo ou de lugar inadequada para que, naquele momento, não seja conveniente realizá-las.

Por isso, é necessário saber consultar sempre quem sabe. Nem tudo se pode dizer em todo o lugar, nem tudo se pode fazer em qualquer momento, ainda que sejam coisas muito boas, porque tudo tem o seu tempo e o seu lugar; se não se seguem as regras da prudência, mesmo ao dedicar-se a obras muito boas podem cometer-se muitos erros. Por isso é tão necessário pedir frequentemente ao Espírito Santo o Dom do Conselho, pelo qual sabemos quando, onde e como devemos fazer e dizer o que nos compete.

Pedido diário. Um santo dizia que todos os dias devemos pedir ao Espírito Santo que nos conceda a virtude da prudência, que é aquela que nos ensina quando, como e onde devemos dizer e fazer cada coisa. Pedimos verdadeiramente, de vez em quando, ao Divino Espírito que nos conceda a virtude da prudência? Se ainda não a pedimos, comecemos desde hoje a pedi-la.

CAPÍTULO 9

OUTRO VÍCIO DO QUAL DEVEMOS LIBERTAR O ENTENDIMENTO PARA QUE POSSA CONHECER E JULGAR BEM O QUE É ÚTIL

O segundo vício ou defeito que pode causar muito dano ao nosso entendimento é a vã curiosidade: encher a nossa mente com uma quantidade de pensamentos e conhecimentos inúteis que nos fazem mais mal do que bem.

Existem muitas coisas e muitos acontecimentos que, por não os sabermos, nada perdemos; mas o facto de os investigar enche a mente de distrações inúteis. Deveríamos estar como mortos para os conhecimentos que não são úteis para a nossa santidade e perfeição espiritual. Diz o antigo provérbio: *"Por notícias curiosas e novas não te afadigarás, porque se tornarão antigas e já as conhecerás"*.

É necessário recolher o nosso entendimento para não o deixar dispersar-se inutilmente por uma multidão de notícias e conhecimentos profanos e mundanos, que apenas servem para dispersar a mente e impedir o recolhimento e a meditação serena. Naquilo que não me serve para a minha santificação, para quê ocupar o pensamento?

A MELHOR CIÊNCIA

Cada um de nós deve repetir com São Paulo: *"Nada quero saber senão Jesus Cristo, e Jesus Cristo crucificado"* (1Cor 2, 2). Conhecer a sua vida, morte, ressurreição, ascensão e glorificação; compreender os seus ensinamentos, imitar os seus bons exemplos, recordar tudo o que fez e continua a fazer pelos seus seguidores, e aquilo que pede e deseja de cada um de nós.

NUVENS SEM ÁGUA

Quanto às outras coisas, sobretudo às que não são necessárias para alcançar a nossa santificação e salvação, nem servem para sermos úteis aos outros e crescer na virtude, para quê querer sabê-las? Quantas coisas há que, ignorando-as, nada se perde, e, pelo contrário, ao conhecê-las enchem o coração de inquietação. Nisto cumpre-se o que já no primeiro século dizia

o sábio Séneca: *"Quanto mais curiosamente me dediquei a conhecer os detalhes da vida dos homens, menos bom me tornei"*. A estes conhecimentos chama São Judas Tadeu: *"Nuvens sem água, árvores sem fruto, ondas que só levantam espuma"* (Judas 12).

Quando quisermos saber algo, perguntemo-nos: isto será útil para a minha santificação ou para o bem que posso fazer aos outros? Se não o for, dedicar-me a investigá-lo pode ser curiosidade nociva, ou até armadilha dos inimigos da minha salvação, que querem encher o meu espírito de pensamentos inúteis que não deixem conservar ali o maná da sabedoria celestial.

Se seguirmos esta regra, libertar-nos-emos de muitas preocupações inúteis, porque o inimigo da alma, quando vê que não consegue levar-nos a cometer faltas graves, procura ao menos encher-nos de inquietações para nos tirar a paz. Assim, se não consegue que deixemos de rezar, tenta ao menos encher-nos de pensamentos e imaginações durante a oração, para que não fixemos a atenção em Deus, na sua glória, no seu poder e na sua bondade, nem nas graças e bênçãos que desejamos alcançar, mas antes numa multidão de projectos fantasiosos e recordações de factos que fomos conhecendo. E assim consegue que, em vez de nos arrependermos dos nossos pecados, de odiarmos o mal e de fazermos propósitos firmes de emendar a vida, em vez de nos enchermos de actos de amor a Deus e de desejos de perseverar na sua amizade até à morte, nos entreguemos a pensamentos vazios que até nos podem encher de orgulho e presunção, levando-nos a crer que já somos aquilo que apenas planeámos ser e que já não precisamos de director espiritual nem de correcções. E surge o grande engano de nos convenceremos de que já somos bons, apenas porque planeámos sê-lo. (E entre pensar ser e chegar a ser há um abismo imenso).

Mal incurável. Este mal é muito perigoso e quase incurável, porque quando o pensamento se enche de teorias novas, ideias fantasiosas e projectos desordenados, a pessoa acaba por convencer-se de que é melhor do que os outros (apenas porque planeou sê-lo, sem o ser ainda nem de longe). Quem conseguirá desenganá-la? Como poderá reconhecer o seu erro? Como aceitará ser guiada por um prudente director espiritual, se já se imagina uma autoridade em matéria espiritual? É um cego a guiar outro

cego: o orgulho cego a conduzir um entendimento obscurecido pela vaidade. Nós, pelo contrário, devemos repetir com o sábio antigo: "*Em matéria espiritual, só sei que nada sei*", ainda que o orgulho nos queira convencer de que somos mais sábios do que Salomão.

CAPÍTULO 10

COMO EXERCITAR A VONTADE E O FIM PELO QUAL DEVEMOS FAZER TODAS AS COISAS

Já vimos como evitar os defeitos que podem prejudicar o entendimento; agora vamos considerar como evitar aquilo que pode causar dano à vontade, para assim chegarmos a tal grau de perfeição que, renunciando às próprias inclinações, procuremos sempre cumprir a santa Vontade de Deus.

Uma condição. É preciso advertir que não basta querer e procurar fazer sempre o que Deus manda e deseja, mas é também necessário querer e realizar essas obras com o fim de agradar a Nosso Senhor.

Uma armadilha. É necessário dominar as próprias inclinações. Porque a natureza, desde o pecado original, é tão inclinada a procurar o próprio gosto que, em todas as coisas, mesmo nas mais espirituais e santas, busca antes de mais a sua própria satisfação e deleite. Daqui nasce um perigo: quando se nos apresenta a ocasião de fazer uma boa obra, pode acontecer que nos dediquemos a realizá-la e até a amemos, mas não porque seja vontade de Deus nem para Lhe agradar, mas para satisfazer as nossas inclinações e obter o gosto que encontramos ao fazer aquilo que Deus manda.

E até no que há de mais santo, como o desejo de viver em contínua comunicação com Deus, pode acontecer que procuremos mais o nosso interesse do que a sua glória e o cumprimento da sua santa Vontade; e esta deveria ser o único fim de quem O ama, O procura e deseja cumprir a sua lei divina.

Remédio. Para evitar este perigo, tão prejudicial para quem deseja alcançar a perfeição e a santidade, é necessário propor-se, com a ajuda do Espírito Santo, não querer nem empreender qualquer acção senão com o único fim de agradar a Deus e de cumprir a sua santíssima Vontade, de modo que Ele seja o princípio e o fim de todas as nossas obras. Devemos imitar o que fazia o Papa São Gregório Magno, o qual, enquanto escrevia as suas obras admiráveis, de vez em quando suspendia o trabalho e dizia: *"Senhor, é por Ti, é para a tua glória, é para a salvação das almas. Que*

nada do que eu faço seja para dar gosto às minhas inclinações, mas para que em mim se cumpra sempre a tua santa Vontade".

Técnica. Convém muito que, quando se nos apresenta a ocasião de realizar alguma boa obra, primeiro elevemos uma oração a Deus pedindo-Lhe que nos ilumine se é sua vontade que a façamos; e depois examinarmos para ver se o fazemos para agradar a Nosso Senhor. Deste modo, a vontade vai-se habituando a querer o que Deus quer e a agir com o único motivo de Lhe agradar e de procurar a sua maior glória. Do mesmo modo se deve proceder quando queremos rejeitar ou deixar de fazer alguma coisa: elevar primeiro o espírito a Deus, pedindo-Lhe luz para saber se é realmente sua vontade que não a façamos, e se, ao evitá-la, Lhe estamos a agradar. Convém dizer, de vez em quando: *"Senhor, ilumina-nos sobre o que devemos dizer, fazer, evitar, e ajuda-nos a cumpri-lo"*.

Enganos escondidos. É importante lembrar que são grandes e pouco conhecidos os enganos que nos causa a natureza corrompida, a qual, com pretextos hipócritas, nos faz crer que o que procuramos nas nossas obras é apenas agradar a Deus. Daí nasce que nos entusiasmos por umas coisas e sentimos repulsa por outras apenas para nos satisfazermos a nós mesmos, enquanto continuamos convencidos de que esse entusiasmo ou essa repulsa se deve unicamente ao desejo de agradar a Deus ou ao temor de O ofender. Para isto há um remédio: rectificar continuamente a intenção e propor-se seriamente dominar a antiga condição inclinada ao pecado, substituindo-a por uma nova disposição orientada somente para agradar a Deus; ou, como disse São Paulo: *"Renunciar ao homem velho com os seus vícios e concupiscências e revestir-se do homem novo, conforme em tudo a Jesus Cristo"* (cf. Col 3, 9).

Um método. São Bernardo dizia, por vezes, ao seu orgulho, à sua sensualidade, à sua vaidade e ao seu amor-próprio: *"Não foi por vós que comecei esta obra, nem é por vós que a hei-de continuar"*. E outro santo repetia: *"No dia da recompensa eterna, só me servirão para receber louvor de Deus as obras que tiver feito por Ele e pelo bem dos outros; o que tiver feito para dar gosto à minha vaidade ou à minha sensualidade tê-lo-ei perdido para sempre"*. Seria muito triste o nosso fim se o Senhor tivesse de nos dizer, como aos fariseus: *"Tudo o fizeste para seres admirado e louvado"*.

pelos homens; já recebeste a tua recompensa na terra; nada esperes para o céu".

O leme. Quem dirige um barco precisa de o manter continuamente orientado na direcção do destino, porque, ao menor descuido, as ondas e o vento desviam-no para outro rumo. Assim acontece com as nossas acções: precisamos de renovar e reafirmar constantemente a intenção de fazer tudo por Deus e só por Ele, porque o amor-próprio é tão traiçoeiro que, ao menor descuido, nos faz mudar de intenção, e aquilo que começámos por Deus podemos acabar por fazer apenas para nos agradarmos a nós mesmos. E isso seria uma grande perda.

Um sinal de alarme. Acontece frequentemente que, quando alguém se dedica a realizar uma boa obra não apenas para agradar a Deus, mas sobretudo para satisfazer os seus gostos e inclinações, se Deus impede o progresso dessa obra por meio de uma doença, de um acidente, de dificuldades económicas ou da oposição de superiores ou de outros, essa pessoa irrita-se, inquieta-se, começa a murmurar e a queixar-se, chegando até a dizer que Nosso Senhor deveria ser mais generoso com a sua obra. Daqui se conclui que não era apenas o desejo de agradar a Deus que a movia, mas também o de satisfazer a si própria. Se fosse apenas por Deus, deixaria tranquilamente que Ele conduzisse a obra ao seu fim, se isso fosse para sua maior glória, ou que a deixasse desaparecer, se não o fosse.

Exame. Por isso, cada um deve perguntar-se, de vez em quando: inquieto-me demasiado quando as obras que empreendo não têm êxito imediato ou não resultam como eu esperava? Desagrado-me quando o Senhor, pelos acontecimentos que permite, parece dizer-me: ainda não é o momento, é preciso esperar? É necessário recordar que o importante não é o sucesso terreno das minhas obras, mas que Deus fique contente com o que faço. Não é a acção em si que tem valor, mas a intenção com que é realizada.

Algo que aumenta muito o valor. A intenção de fazer tudo por amor de Deus e para a sua maior glória aumenta tanto o valor das nossas obras que, mesmo sendo de pouco valor em si mesmas, se forem feitas puramente por Deus tornam-se de maior mérito do que outras mais grandiosas feitas por outros motivos. Assim, por exemplo, uma pequena esmola dada a um pobre

(pequena, mas que nos custe), se for dada por amor de Deus, pode valer mais e alcançar maior recompensa do que grandes obras feitas por vaidade ou desejo de admiração.

Algo que não é fácil. Não nos iludamos: fazer tudo por puro amor de Deus não é fácil no início; pelo contrário, parecerá difícil. Mas, com o tempo, tornar-se-á não só possível como até agradável, e adquiriremos o hábito de fazer tudo por amor ao bom Deus, de quem recebemos tudo o que temos de bom.

Como a pedra filosofal. Antigamente acreditava-se numa pedra que transformava tudo em ouro — a chamada "*pedra filosofal*". Nunca foi encontrada, porque não existe. Mas, no plano espiritual, existe algo semelhante: oferecer tudo o que fazemos unicamente por amor de Deus e para Lhe agradar. Toda a acção oferecida a Deus transforma-se em ouro para a vida eterna, em algo de valor altíssimo. Por isso, convém começar desde hoje a adquirir o hábito de orientar todas as nossas acções para um só fim: o amor e a glória de Deus.

ALGO QUE SE ALCANÇA PEDINDO

É necessário recordar que este hábito tão elevado de fazer tudo por Deus e só por Ele não se alcança apenas com esforço humano. É um dom que vem do céu, e, se Nosso Senhor não o conceder por uma graça especial, não o conseguiremos. Por isso, é necessário pedi-lo com frequência na oração. E, para nos animarmos a praticá-lo, devemos meditar frequentemente nos inúmeros benefícios e favores que Deus nos tem feito e continua a fazer, reconhecendo que tudo isso é fruto do seu amor gratuito.

"NÃO PODEREIS CRER, SE BUSCAIS A GLÓRIA QUE VEM DOS HOMENS E NÃO A GLÓRIA QUE VEM DO ÚNICO DEUS" (JO 5, 44)

CAPÍTULO 11

ALGUMAS COISAS NAS QUAIS HÁ QUE PENSAR PARA MOVER A VONTADE A PROCURAR, EM TODAS AS COISAS, AGRADAR A DEUS

Existem algumas verdades que, se as meditarmos e recordarmos, hão de mover a vontade a querer, em todas as nossas ações e em todos os nossos comportamentos, procurar que Deus fique agradado com o que fazemos, com o que dizemos e com o que pensamos. São as seguintes:

1º Considerar quanto fez o amor de Deus por nós. Por exemplo: criou-nos do nada. Deu-nos uma alma feita à sua imagem e semelhança. Deu-nos domínio sobre as criaturas irracionais para que nos sirvam. Quando estávamos em perigo de nos perdermos para sempre, enviou para nos salvar não um anjo, mas o seu próprio Filho em pessoa. E não nos resgatou nem pagou o preço da nossa libertação com ouro e prata, mas com o precioso sangue do seu Santíssimo Filho. E, para que pudéssemos lutar com êxito na vida, deixou-nos como alimento o Corpo e o Sangue de Cristo.

2º Pensar que Deus vive a defender-nos a toda a hora. Diz o Salmo: "*O teu guarda não dorme*". Não dorme nem deixa por um momento de vigiar aquele que cuida do povo eleito. "*O Senhor te protege à sua sombra, está à tua direita protegendo-te, disposto a defender-te de todo o mal*" (cf. Sal 120). E outro salmista exclama: "*Ainda que o meu pai e a minha mãe me abandonem, o Senhor Deus nunca me abandonará*" (cf. Sal 27). Que melhor prova ou demonstração de amor nos poderia dar o bom Deus? Por isso devemos amá-lo intensamente.

3º Recordar quanto nos estima o nosso Criador. Ele pode repetir-nos o que disse pelo Profeta: "*Que mais poderia Eu fazer por ti que não tenha feito?*". É tão grande a sua estima por cada um de nós e tão grande o seu desejo de nos salvar e de nos tornar santos que nos enviou do céu o melhor tesouro que tinha: o seu próprio Filho. E permitiu que morresse na cruz com a mais ignominiosa das mortes, para que assim pagasse as nossas dívidas à Justiça Divina e nos alcançasse um lugar na glória eterna. E este Jesus fez-se em tudo semelhante a nós, exceto no pecado. E aprendeu, pelo sofrimento, a compreender aqueles que sofrem.

Há que honrar aqueles que nos honram. Isto é o que procuram fazer os grandes da terra. E quem nos honrou mais em toda a existência do que Nosso Senhor? Fez-nos seus filhos, irmãos do seu Filho Jesus Cristo, templos do Espírito Santo e herdeiros do céu. Oxalá recordemos, de vez em quando, estas provas de apreço e carinho que Ele nos deu, para que, em troca, Lhe ofereçamos também amor e gratidão.

AMEMOS A DEUS PORQUE ELE NOS AMOU PRIMEIRO (SÃO JOÃO)

CAPÍTULO 12

AS FORÇAS QUE FAZEM GUERRA, UMAS CONTRA AS OUTRAS, DENTRO DE NÓS

Em cada um de nós há duas grandes forças que travam guerra sem cessar. Uma é a vontade superior, a força espiritual, que, guiada pela razão e pela fé, nos quer elevar a ter comportamentos próprios de um ser racional, de alguém que é Filho de Deus e cujo destino é a vida eterna do céu. A outra grande força, chamada inferior, é uma força material, guiada pelas paixões, pelas inclinações da natureza carnal e, muitas vezes, pelos atrativos do mundano, do sensual e pelas tentações do demónio. Esta segunda força, chamada "*apetite sensitivo*", não nos levará ao mal se a vontade, guiada pela razão e iluminada pelo Espírito Santo, lhe puser travão, a dominar e a orientar.

Uma guerra contínua. O santo Job dizia que a vida da pessoa humana nesta terra é como um serviço militar em tempo de guerra, ou como o dia de um operário em tempo de grande trabalho. A guerra espiritual entre a vontade superior, guiada pela razão, e a vontade inferior, dirigida pelas paixões, durará toda a vida. Desde que temos uso da razão até exalarmos o último suspiro, essa guerra será total e sem tréguas. Haverá tempos de maior paz e outros de maior combate, mas a luta não cessará jamais nesta terra. Aqui cumpre-se o que anunciou Jesus: "*Não vim trazer a paz, mas a guerra*" (cf. Mt 10, 34).

Os quatro cavalos. Um autor antigo dizia que a pessoa humana viaja por este mundo numa carruagem puxada por quatro cavalos: dois brancos e dois negros. Os dois brancos são a razão e a vontade; os dois negros são as paixões e as más inclinações. E, para saber aonde chegará cada um, é preciso ver a quem deixamos o leme: a Deus, ao diabo ou ao egoísmo. Se for Deus quem nos dirige com as suas santas inspirações, o fim será a glória eterna e a santidade. Mas, se deixarmos que seja o diabo, com as suas tentações, a conduzir, o fim será a maldade e até a condenação eterna. Quem está a dirigir a minha carruagem hoje?

A pior desgraça. Assim como ter recebido de Deus o gosto pela oração e pelo pensar no que é celeste e sobrenatural é um dom maravilhoso que

nunca poderemos agradecer devidamente, também a pior desgraça espiritual que pode acontecer a uma pessoa é, talvez, contrair um mau hábito, adquirir um mau costume. Nada escraviza tanto como um mau costume. Com razão dizia Jesus: *"Quem comete o pecado torna-se escravo do pecado"* (Jo 8, 34). Aqueles que na sua juventude adquiriram algum mau hábito, uma facilidade para praticar uma má ação, adquirida à força de a repetir, sofrem uma dor indizível quando procuram emendar a sua vida e quebrar as cadeias que os mantêm escravizados ao mundo e à carne, mudar de vida e começar a consagrar-se inteiramente ao serviço de Deus. Porque a sua vontade se encontra tão fortemente combatida pelos seus maus hábitos e tão debilitada pela repetição frequente dos atos maus, que agora sentem como se tivessem uma segunda natureza, e os golpes que recebem das suas más inclinações são tão fortes e violentos que, sem uma graça ou ajuda especial de Deus, não serão capazes de resistir sem cair uma e outra vez. Nisto se cumpre o que dizia São Paulo: *"Faço o mal que não quero fazer, e o bem que quero fazer não consigo fazê-lo. Descubro na minha carne uma lei que luta contra a lei da minha razão e me escraviza. É a lei do pecado, a inclinação para o mal"* (cf. Rm 7, 18).

Uma felicidade e um fracasso. Esta luta que acabámos de descrever não a sofrem tanto duas classes de pessoas: 1º os que já se habituaram a viver na graça de Deus e sem maus costumes, e 2º os que se habituaram a viver no pecado e escravos dos seus vícios. Os primeiros são felizes porque vivem a fazer a vontade de Deus e gozam da sua amizade e da sua paz; os segundos têm uma paz aparente: a paz dos cemitérios, onde só há morte e decomposição.

Outra condição sem a qual não. Ninguém se iluda pensando que alcançará a virtude e a perfeição e servirá a Deus como convém se não se dedicar a negar-se a si mesmo, a contrariar muitas das suas inclinações e desejos de vida fácil e cómoda, se não tiver firme resolução de sofrer e vencer a repugnância que em si próprio sente ao renunciar a muitos pequenos prazeres que se lhe apresentam.

Jesus dizia: *"O Reino dos Céus sofre violência, e os que fazem violência a si mesmos apoderam-se dele"* (Mt 11, 12). Na subida para a perfeição encontramos muitos que ficaram a meio do caminho e não puderam

continuar nem progredir porque lhes faltou uma condição: negar-se a si mesmos, contrariar-se. E ficaram a correr atrás de enganosas borboletas de prazeres aparentes e a colher flores sem perfume de pequenos gostos que não satisfazem plenamente; e não conseguiram subir ao cume da santidade. Faltou-lhes a primeira condição que Jesus exigia àqueles que diziam querer segui-Lo: "*Se alguém quer vir após Mim, negue-se a si mesmo*" (cf. Mt 16, 24). A quantos pequenos afetos e gostos terrenos renunciei para ser fiel a Jesus? Se hoje fizesse num fio um pequeno nó por cada vez que me neguei a mim mesmo e ofereci algum pequeno sacrifício, quantos nós faria? No dia do Juízo essa conta aparecerá muito clara, e quanto maior for o número das vezes em que me neguei e me contrariei, tanto maior será a minha recompensa no céu.

A CAUSA DE SEREM TÃO POUCOS OS QUE TRIUNFAM

Porque, sendo tão numerosas as pessoas que empreendem o caminho da santidade, são tão poucas as que chegam à perfeição? A causa é muito simples: não se negaram a si mesmas. É verdade que muitos talvez se livraram de grandes quedas e de contrair terríveis vícios, mas depois, na subida para a perfeição, perderam o ânimo e desanimaram porque viram que negar-se a si mesmo é tarefa de todos os dias e de todas as horas, e não se dedicaram a combater os restos da sua própria vontade e das más inclinações que ainda permaneciam na sua natureza, a dominar as paixões que continuamente se acendiam e renovavam no seu coração; deixaram que tudo isso se apoderasse do seu espírito e lhes impedisse a ascensão à santidade. Faltou-lhes aquela qualidade que Jesus exige quando diz: "*Quem perseverar até ao fim será salvo*" (Mt 10, 22). Faltou-lhes perseverar na luta pela santidade.

Não basta não ser mau. Há quem imagine que chegará à santidade apenas evitando fazer o mal. E isso não basta. Assim, por exemplo, há pessoas que se contentam em não roubar, mas têm grande apego às suas riquezas e não distribuem esmolas e ajudas na medida em que Deus quer que o façam. Outros procuram deliberadamente honras e louvores, mas sentem grande prazer quando lhos oferecem e nunca os rejeitam nem fazem nada para os evitar. Há fiéis que não comem por gula, mas preferem sempre o que é mais saboroso e deixam de lado qualquer alimento que lhes pareça menos agradável. Há crentes que não falam mal de ninguém nem dizem

mentiras, e nisso são admiráveis, mas nunca são capazes de calar palavras inúteis que gostam de dizer. Contentaram-se em ser bons, mas não se esforçaram por chegar à perfeição.

AS CONVERSAS QUE DETÊM A MEIO DO CAMINHO

Quando Jesus enviou os seus discípulos a pregar, disse-lhes: *"Não vos detenhais a conversar pelo caminho"* (Lc 10, 4), pois os orientais costumam deter-se a conversar longamente pelo caminho com os viajantes que encontram, e nessas conversas perde-se um tempo precioso. É necessário que eu me pergunte, de vez em quando: *"Isto que estou a dizer é melhor do que o silêncio? Porque de toda a palavra inútil teremos de dar conta no dia do Juízo"* (cf. Mt 12, 36). Que nunca tenham de dizer de nós aquilo que de certa pessoa piedosa alguém afirmou: *"Perdeu muitas ocasiões que teve de se calar"*. Ou o que se conta que exclamou aquele santo quando lhe perguntaram o que pensava de uma pessoa muito piedosa mas muito faladora: *"É boa pessoa, mas infelizmente ainda não conseguiu pôr porta à sua língua para a manter um pouco mais fechada"*.

O que foi que te pôs assim? Na vida de uma santa conta-se que um dia, estando diante da imagem de um Cristo coberto de sangue, lhe perguntou: *"Senhor, quem te pôs assim?"* — e pareceu-lhe que Cristo lhe respondeu: *"As tuas conversas inúteis"*. Que me ensina este exemplo?

Perigo. Quem não domina a sua língua corre o perigo de não ser capaz de dominar também as restantes paixões. Cumpre-se o que diz a *Imitação de Cristo*: *"Assim como tem a língua libertina e pouco mortificada, assim tem também as paixões e as más inclinações"*. Pelo contrário, o esforço de vontade que fazemos para que a nossa língua não diga o que não deve dizer e diga sempre o que mais convém irá fortalecendo de tal maneira o nosso carácter que, sem darmos por isso, iremos adquirindo forças para dominar também as paixões e as más inclinações.

Uma ilusão. Muitas almas que se dedicam à vida espiritual caem numa ilusão que não é fácil de descobrir no princípio (ilusão é imaginar que algo existe e é como se pensa, quando na realidade não existe nem é como se imagina). E a sua ilusão consiste em pensar que, de facto, estão a progredir na santidade e na perfeição, quando o que estão a fazer é seguir os próprios

gostos e inclinações. Muitos julgam que agem por amor de Deus, quando, na verdade, o que fazem é amar-se a si mesmos (se é que se pode chamar "*amar-se a si mesmo*" ao seguir os próprios caprichos). E assim escolhem os exercícios e práticas de piedade que mais se ajustam aos seus gostos, rejeitam e deixam de lado aqueles que lhes causam alguma dificuldade ou que não lhes agradam muito.

O remédio. A solução para evitar cair nesta ilusão consiste em aceitar de boa vontade as penas e dificuldades que se nos apresentam todos os dias no exercício da perfeição; pois, quanto maiores forem os esforços que tivermos de fazer, tanto maiores serão as vitórias e recompensas que Deus nos concederá, e com maior segurança alcançaremos as virtudes de que necessitamos. Por isso, um santo famoso, a alguém que lhe pedia um favor, mas depois lhe disse que talvez não lho fizesse porque isso lhe custaria um grande sacrifício, respondeu: "*E se não me custasse sacrifício, que recompensa me daria Nosso Senhor? O valor dos favores que fazemos está em que nos custam sacrifício*".

O REINO DOS CÉUS EXIGE FAZER VIOLÊNCIA A SI MESMO, E OS QUE SE DOMINAM A SI MESMOS ALCANÇAM-NO (MT 11, 12)

CAPÍTULO 13

COMO COMBATER A SENSUALIDADE, E QUE ATOS DEVE FAZER A VONTADE PARA ADQUIRIR O BOM HÁBITO DE OBRAR BEM

Recordemos o que dizia São Paulo: *"Temos um combate contínuo, pois a parte espiritual da nossa personalidade convida-nos a fazer o bem, mas a parte material e sensível inclina-nos para o mal"*.

Para sairmos vencedores deste combate, que é de todos os dias e de toda a nossa vida, é necessário empregar certas técnicas que vamos enumerar de seguida:

Primeiro. Quando os movimentos e excitações da nossa sensualidade surgirem, tentando ir contra o que a razão aconselha, é necessário rejeitá-los resolutamente desde o início, sem nos determos a aceitá-los de modo algum. Se os consentirmos, começam a crescer e a escravizar-nos.

Segundo. Temos de fazer atos contrários àqueles que as paixões e más inclinações nos propõem. Assim, por exemplo, se a ira nos convida à vingança, devemos rezar pelo bem da pessoa que nos ofendeu. Se a tristeza tenta inclinar-nos ao desânimo, devemos cultivar pensamentos de alegria e de esperança. Se o orgulho nos leva a julgarmo-nos importantes e a desejar louvores, é necessário recordar que nada somos e que os louvores humanos são fumo que o vento leva. Se é a impureza que nos move, convém recordar a dilaceração interior que cada pecado impuro causa na alma e a perda de boa fama e de paz que cada impureza acarreta, etc.

Uma armadilha. Os inimigos da alma, quando veem que reagimos com firmeza contra as suas sugestões ou desejos de nos fazer cair, deixam por algum tempo de nos trazer tentações, para que nós, julgando-nos já fortes, deixemos de fugir das ocasiões e pensemos, com louco orgulho, que já somos capazes de resistir ao mal. Aqui convém cumprir o que aconselha São Paulo: *"Trabalhai na vossa santificação com temor e tremor"* (Fl 2, 12) e *"Quem julga estar de pé, veja que não caia"* (1 Cor 10, 12). Porque, assim que começarmos a acreditar que podemos ser santos pelas nossas próprias forças, começaremos a ter quedas muito humilhantes. Deus resiste aos

soberbos (Tg 4, 6). Por isso o profeta Isaías diz que o que Deus deseja é que permaneçamos humildes diante d'Ele.

Terceiro ato. Aborrecer o que é mau. Muitas vezes sucede que, depois de termos feito grandes esforços para resistir e rejeitar os ataques dos inimigos da salvação, e de termos refletido que essa resistência é muito agradável a Deus, de repente nos damos conta de que não estamos seguros nem livres do perigo de sermos vencidos numa nova batalha; por isso convém exercitarmo-nos em sentir um grande aborrecimento e repugnância pelo vício que queremos vencer, procurando adquirir não só aversão, mas verdadeiro horror por ele. O que mais nos deve repugnar é a fealdade do pecado.

Quarto meio. Para tornar a alma forte contra os vícios, os maus hábitos e as más inclinações, é necessário fazer muitos atos interiores diretamente contrários às nossas paixões desordenadas.

Assim, por exemplo, se desejamos adquirir o bom hábito da paciência, quando alguém faz ou diz algo que nos impacienta, nos enche de irritação e de ira, é necessário amar, aceitar esse mau trato e até desejar que esse tratamento duro se repita, para assim termos ocasião de exercitar a paciência. E isto por uma razão: não poderemos aperfeiçoar-nos numa virtude sem fazer atos contrários ao vício que desejamos corrigir. Assim, por mais que desejemos ter paciência, se não praticarmos atos contrários à impaciência, não conseguiremos arrancar do nosso coração o vício de nos irritarmos por qualquer coisa, que nasce do facto de não querermos ser contrariados nem feridos no nosso orgulho e amor-próprio. E enquanto essa raiz permanecer na alma, estaremos sempre em perigo de cair na impaciência.

Um remédio indispensável. Ninguém pense que conseguirá alguma virtude se não destruir o vício contrário mediante atos contínuos e repetidos contra esse vício. Mil vezes se pode desejar libertar-se de uma má amizade, mas se não se fazem atos contrários a esse afeto desordenado, essa amizade continuará a prejudicar. E já sabemos o que dizia São Paulo: "*As más companhias corrompem os bons costumes*".

Não bastam poucos atos. Sabemos que para adquirir um vício são necessários muitos pecados repetidos; do mesmo modo, para alcançar a virtude contrária, são necessários atos bons repetidos e frequentes até adquirir o bom hábito capaz de enfrentar e afastar o vício. E ainda mais: são necessários mais atos de virtude para formar um bom hábito do que atos pecaminosos para formar um vício, porque o vício conta com a ajuda das paixões e más inclinações, enquanto a virtude encontra a oposição da nossa natureza enfraquecida pelo pecado.

Fazê-lo mesmo custando. Tudo o que vale custa. Não pensemos que praticar atos de virtude contrários aos vícios seja algo fácil e agradável. Nada disso. Por exemplo, tratar com bondade e paciência quem nos humilha e ofende ajuda muito a alcançar a paciência, mas não é nada fácil. Outro exemplo: ser frio, até firme, mostrando rejeição diante de uma amizade que faz mal à alma; isso contraria a nossa vontade e custa verdadeiramente. Mas precisamente por isso a recompensa que Deus dará será maior. Portanto, não deixemos de fazer esses atos, ainda que pareça que o coração sangra e a alma sofre. A coroa de glória que nos espera é muito grande.

Cuidado com os pequenos inimigos. O livro do Cântico dos Cânticos diz: *"Apanhai as pequenas raposas, pois podem destruir as nossas vinhas"* (cf. Ct 2, 15). Na vida espiritual devemos cumprir este conselho. Não nos contentarmos em combater apenas os movimentos mais fortes das paixões, mas também os mais pequenos. Porque esses pequenos movimentos servem de porta de entrada aos maiores, como as crianças que abrem a porta aos ladrões. Assim se formam os vícios: começando por pequenas concessões que acabam por abrir caminho a faltas maiores.

Um descuido perigoso. Muitas pessoas descuidaram-se e não se mortificaram em evitar pequenas faltas, deixando-se levar pelas paixões e más inclinações em coisas fáceis e aparentemente sem grande importância, e pensaram que apenas deviam mortificar-se nas paixões mais difíceis e graves. Quando menos o esperavam, sentiram o poderoso ataque dos inimigos da sua salvação e sofreram grande dano espiritual. Assim, por exemplo, alguém que tenha feito voto de castidade imagina que pode viver dando a mão, fazendo pequenas carícias, lançando olhares frequentes de

afeto, dizendo palavras de ternura desnecessária, vendo cenas materialistas ou até sensuais, aceitando excessiva familiaridade no trato com pessoas jovens ou demasiado sensíveis, etc. No momento, tudo isto parece insignificante. Mas, quando menos se espera, pode encontrar-se nos mais profundos abismos do pecado e da sensualidade, incapaz de reagir contra as suas más inclinações. E cumpre-se o que dizia Jesus: *"Quem não é fiel no pouco, também não o será no muito"* (Lc 16, 10).

É necessário mortificar-se no que é lícito. Na vida espiritual há um ensinamento muito antigo que sempre se confirma: *"Quem não se mortifica no que é lícito, também não se mortificará no que é ilícito"*. Chama-se lícito ao que é permitido, ao que se pode fazer ou dizer sem cometer pecado. É preciso distinguir entre o que é simplesmente lícito e o que é necessário. O necessário deve fazer-se e dizer-se sempre. Mas aquilo que é apenas lícito, não sendo necessário, se for evitado, produzirá grandes bens espirituais, porque a pessoa se habitua mais facilmente a dominar-se a si mesma; e, quando surgirem as tentações das paixões e dos maus instintos, já terá força de vontade para vencer. Quantos há que deixaram de dizer uma palavra viva ou espirituosa que lhes ocorreu, calando-a por mortificação; e depois, quando num momento de ira sentiram o impulso de dizer palavras ofensivas, conseguiram calar-se, porque já se tinham exercitado em dominar a língua.

Revisão proveitosa. Oxalá voltemos, de vez em quando, a rever estes meios que temos vindo a aconselhar, porque, se os pusermos em prática, alcançaremos uma verdadeira renovação da nossa vida interior e, ao praticá-los, obteremos grandes vitórias espirituais; em pouco tempo faremos progressos na virtude e cresceremos na santidade quase sem nos apercebermos. Porque não experimentá-los também nós?

O contrário é muito prejudicial. A experiência mostra que, se descuidarmos a prática destes conselhos que acabámos de recordar, ainda que façamos belos planos de progresso espiritual, não alcançaremos verdadeiros avanços na virtude. Porque o progresso na vida espiritual não consiste em fazer planos grandiosos de santidade, mas em cumprir, dia após dia, aquilo que nos conduz à aquisição das virtudes, à fuga dos vícios e a agradar, com o nosso comportamento, ao Redentor e Salvador Crucificado.

Com pequenos atos adquirem-se as virtudes. A experiência de milhões de pessoas demonstrou que, assim como os maus hábitos e as más inclinações se formam pela repetição frequente de atos pelos quais os apetites sensuais se opõem às boas intenções da vontade, do mesmo modo as virtudes e os bons costumes se adquirem por meio de atos frequentes e repetidos da vontade, pelos quais a pessoa procura conformar-se com o que Deus deseja e manda, exercitando-se ora numa virtude, ora noutra.

Assim como uma pessoa não se torna definitivamente viciosa e corrompida, por mais que as suas más inclinações a tentem arrastar para o mal, se a sua vontade persevera em querer comportar-se de modo a agradar a Deus, assim também ninguém alcançará a virtude e a santidade, por mais inspirações que receba da graça divina, se a sua vontade não se decidir seriamente a praticar o bem e a evitar o mal.

CAPÍTULO 14

O QUE CONVÉM FAZER QUANDO A NOSSA VONTADE PARECE VENCIDA E DERROTADA PELAS PAIXÕES E MAUS INSTINTOS

Muitas vezes sucede-nos que a nossa vontade se encontra muito fraca e sem forças suficientes para resistir aos ataques e assaltos das paixões e dos desejos perversos que convidam a fazer o mal. Nestes casos, não devemos desanimar nem deixar de lutar; e, ainda que os atrativos do mal sejam muito fortes, por mais que tenhamos caído muitas vezes, é necessário recordar sempre este princípio encorajador: *"Na luta pela santidade, o que conta e vale não é apenas o número de vitórias ou derrotas que obtemos, mas o esforço que fazemos por permanecer sempre fiéis à vontade de Deus"*. Perder uma batalha ou dez não é perder a guerra. Quem continua a lutar pode acabar por vencer.

Uma pergunta. A alma deve perguntar-se frequentemente: quero realmente vencer esta paixão? Desejo triunfar sobre esta má inclinação? Proponho-me seriamente agir de modo que o meu bom Deus fique satisfeito com o meu comportamento? Faço esforços para não me deixar vencer por este vício ou mau hábito? Quero preferir qualquer outro mal ao pecado? Se se pode responder afirmativamente, há já uma grande esperança de vitória. Macabeu dizia na Sagrada Escritura: *"Para Deus é o mesmo conceder a vitória com muitas forças ou com poucas"*. Ainda que as nossas forças sejam muito pequenas, a nossa própria fraqueza dará ocasião à onnipotência e misericórdia de Deus para nos conceder a vitória.

E se a situação se tornar desesperada? Pode acontecer muitas vezes que os inimigos da nossa santidade nos ataquem com tanta violência que a vontade, já enfraquecida e cansada, se sinta sem forças para resistir. Nem mesmo então devemos render-nos. Devemos dizer a nós mesmos: *"Não me rendo. Não consinto. Não entrego as minhas armas". "Sei em quem pus a minha esperança, e estou certo de que Ele é poderoso para guardar o meu tesouro"* (2 Tm 1, 12). O mais derrotado é aquele que facilmente se declara vencido. É preciso repetir com o salmista: *"Meu Deus, vinde em meu auxílio. Senhor, apressai-Vos a socorrer-me"* (Sl 69). *"Vede, Senhor, como me atacam. Não me abandoneis, Deus da minha salvação". "Lembraí-Vos, Senhor, que no caminho por onde avanço me armaram uma cilada"*. E, se

perseverarmos em confiar em Deus e em implorar a sua ajuda, poderemos repetir as palavras do Salmo: *"Se o Senhor não nos tivesse ajudado, as águas impetuosas ter-nos-iam submergido; mas o Senhor foi bom e não permitiu que a corrente nos arrastasse"*.

Uma ajuda muito eficaz. Para ajudar a vontade a não ficar totalmente derrotada pelos ataques das paixões e das inclinações para o mal, é muito proveitoso pensar e meditar na utilidade de resistir às tentações e alcançar a vitória. Pensar que os prêmios que Deus nos dará se vencermos serão muito grandes, e que os males de que nos livraremos se não aceitarmos as más sugestões são imensos.

Um exemplo. Suponhamos que o inimigo que nos ataca é a impaciência: uma perseguição injusta, um trabalho penoso, um sofrimento doloroso, ou uma situação que nos causa repugnância e nos leva a explodir em queixas e mau humor. Nesse caso, convém pensar o seguinte:

1º Considerar que esse mal o merecemos pelos nossos pecados; e, se nos aconteceu por culpa nossa, com maior razão devemos suportá-lo, pois fomos nós que causámos a ferida.

2º Se o mal não veio por culpa nossa, considerar que serve para expiar pecados da vida passada, ainda não castigados nem devidamente reparados. É melhor pagar aqui, onde ganhamos méritos e glória, do que no purgatório, onde as penas podem ser mais duras e com menos merecimento. Ao pensar nisto, devemos aceitar os sofrimentos não só com paciência, mas até com alegria e gratidão para com Deus.

3º Recordar que, ao aceitar as contrariedades com paciência, estamos a cumprir a condição que Jesus exige para entrar no Reino dos Céus: passar pela porta estreita do sofrimento e da mortificação; e aquilo que São Paulo ensinava: *"É preciso passar por muitas tribulações para entrar no Reino de Deus"* (At 14, 21).

4º Não esquecer que, quanto mais sofremos e somos humilhados nesta terra, mais nos tornamos semelhantes a Jesus, cuja vida foi cheia de sofrimentos e humilhações. E quanto mais semelhantes formos a Cristo neste mundo, maior será a nossa glória no céu.

5º Mas, acima de tudo, devemos lembrar que, ao aceitar com paciência os sofrimentos, estamos a cumprir a vontade de Deus. Ele poderia impedir tais padecimentos, mas permite-os certamente para o nosso bem, pois só deseja o nosso maior bem. Nesta vida não compreendemos porquê, pois vemos como quem observa um tapete pelo avesso, vendo apenas fios desordenados. Mas na outra vida veremos pelo lado direito, e então compreenderemos que tudo o que Deus permitiu foi uma obra perfeita para nos santificar e preparar para a glória. Quanto mais pacientemente aceitarmos o que Deus permite, mais agradaremos ao Senhor.

CAPÍTULO 15

ALGUNS AVISOS IMPORTANTES ACERCA DE COMO SE DEVE ENFRENTAR O COMBATE ESPIRITUAL. CONTRA QUE INIMIGOS HÁ QUE LUTAR. E COM QUE MEIOS PODEM SER VENCIDOS

Antes de mais, devemos recordar que o combate espiritual tem de ser travado todos os dias e durante toda a nossa existência sobre a terra. Nisto não podemos deixar de lutar nem sequer quando nos faltam apenas alguns minutos de vida. Este combate deve ser enfrentado com constância e perseverança, com a convicção absoluta de que, por maiores e poderosos que sejam os inimigos da nossa santidade, e por mais mortíferos que sejam os seus ataques, muito mais poderoso é o Deus que nos protege e mais eficazes são as defesas que Ele nos quer conceder. Cada um de nós pode repetir o que diz São Judas Tadeu na sua carta: *"Ao Deus Todo-Poderoso, que é capaz de nos conservar firmes na luta pela salvação e de apresentar a nossa alma sem mancha, a Ele a glória e a honra por todos os séculos"* (Jd 24-25).

O principal inimigo a combater é o amor-próprio, o orgulho, o desejo de satisfazer as próprias inclinações desordenadas e de dar gosto às nossas paixões. E isto até ao ponto de chegarmos a considerar agradáveis as humilhações e os desprezos que os outros nos fazem, bem como as contrariedades que surgem contra os nossos gostos e inclinações.

É necessário não esquecer que, neste campo, as vitórias são difíceis, imperfeitas, raras e de curta duração. E não devemos desanimar se verificarmos que as nossas forças não bastam para vencer, pois as energias que nos faltam serão dadas por Deus, se Lhas pedirmos com fé. Podemos sempre dizer com São Paulo: *"Tudo posso n'Aquele que me fortalece"* (Fl 4, 13).

Não devemos desanimar ao considerar a grande multidão e o furor dos inimigos da salvação, porque muito maior do que eles é o poder de Deus, a sua bondade e o amor que nos tem; e muito mais numerosos do que os adversários espirituais são os anjos do céu e as orações dos santos que se interessam por nós e nos acompanham neste combate. Estas considerações deram coragem a muitíssimas pessoas fracas e inclinadas ao mal que,

apesar das suas inclinações e dos ataques das paixões, conseguiram sair vencedoras na luta por permanecer fiéis aos mandamentos de Deus.

Nem devemos perder o ânimo ao constatar que os inimigos da alma são difíceis de vencer e que a guerra espiritual é de todos os dias e de todas as horas, e só terminará com o fim da nossa vida nesta terra; nem ao vermos que estamos cercados de perigos e que, muitas vezes, a ruína espiritual parece quase inevitável. Porque, como diz Santo Agostinho: *"Com os inimigos da salvação acontece como com um cão bravo preso por uma corrente: não nos pode morder se não nos aproximarmos demasiado"*. Podemos estar certos de que o nosso Divino Capitão não soltará tanto a corrente destes inimigos que lhes permita destruir-nos, se nós não nos aproximarmos imprudentemente deles. Jamais os inimigos do nosso Salvador poderão dizer: *"Vencemo-lo"*. Deus combate connosco e, quando o julgar oportuno, conceder-nos-á a vitória, se for para o nosso bem e para a sua maior glória, ainda que por vezes saíamos feridos. Se nos propusermos nunca deixar de combater, acabaremos por receber a coroa que Deus tem reservada para os vencedores.

CAPÍTULO 16

DO MODO COMO OS COMBATENTES DE CRISTO DEVEMOS PLANEJAR OS COMBATES CADA MANHÃ

Cada manhã, depois de nos encomendarmos a Deus e Lhe darmos graças por nos ter conservado em vida até ao dia presente, e de Lhe oferecermos o que vamos fazer nesta jornada, e de nos confiarmos à sua Divina Misericórdia para que nos acompanhe em todas as horas do novo dia, devemos considerar imediatamente que estaremos num campo de batalha, na presença de numerosos inimigos da nossa salvação, e com a necessidade absoluta de os combater e vencer, se não quisermos que nos dominem e nos encham de infelicidade.

O exame de previsão. Cada manhã, durante alguns minutos, devemos fazer o exame de previsão, que consiste em prever ou ver com antecedência quais são os inimigos que neste dia nos poderão atacar. Qual é o vício ou mau hábito que hoje desejamos dominar e evitar. Qual é a paixão dominante ou má inclinação que devemos rejeitar e refrear; que perigos se poderão apresentar contra a nossa virtude; que ocasiões poderão surgir e colocar-nos em risco de perder ou diminuir a amizade com Deus. Imaginemos também que, neste dia, estaremos acompanhados por um Grande Capitão, que é Jesus Cristo, o Amigo que nunca falha, e por companheiros que nos ajudarão a lutar, como o anjo da guarda e os santos da nossa devoção, aos quais frequentemente recorremos e que nunca deixam de interceder por nós. Se temermos os ataques do demónio, nosso inimigo mais feroz, invoquemos o glorioso Arcanjo São Miguel, que venceu Lúcifer na batalha travada no céu (cf. Ap 12).

Não esqueçamos que "*somos templos do Espírito Santo*" (1 Cor 3, 16) e que o Divino Espírito nos concede força e poder para sairmos vencedores nos combates espirituais, se O invocarmos em nosso auxílio. O grito de combate deve ser o do Salmo 69, tantas vezes repetido pelos antigos monges do deserto: "*Meu Deus, vinde em meu auxílio. Senhor, apressai-Vos a socorrer-me*". Quanto mais vezes o repetirmos, mais auxílios do céu receberemos.

Cada manhã deveríamos escutar como dirigidas a nós as palavras do Salmo 94: *"Oxalá hoje escuteis a voz de Deus que vos diz: Não endureçais o vosso coração como os rebeldes no deserto, que Me desgostaram e não os deixei entrar no meu repouso"*.

Comecemos o dia invocando a Sagrada Família: *"Jesus, José e Maria, eu Vos dou o meu coração e a minha alma"*, e o nosso anjo da guarda: *"Anjo da minha guarda, minha doce companhia, não me desampares nem de noite nem de dia"*.

Cada manhã é necessário recordar: qual é o meu defeito dominante? Qual é aquele defeito que mais faltas me faz cometer e mais derrotas espirituais me causa? Cada pessoa tem um defeito dominante, quase sempre um dos sete pecados capitais: orgulho, avareza, ira, inveja, impureza, gula ou preguiça. Qual é o defeito que neste ano me proponho combater? Como o vou enfrentar hoje? Se o vencer, obterei grandes recompensas de Deus; mas, se ele me vencer, encher-me-á de tristeza e amargura. Tenho de recordar os maravilhosos prémios que Jesus Cristo prometeu aos vencedores. Ele diz no Apocalipse: *"Eis que venho em breve, trazendo comigo a recompensa, para dar a cada um segundo as suas obras. Aos vencedores darei herança no meu Reino"* (cf. Ap 22). Mas devo lembrar-me também de que, se me deixar dominar pelo meu defeito dominante, sentirei o terrível desgarramento interior que o pecado produz, a humilhação da derrota e a amargura que toda queda espiritual traz consigo, juntamente com o desejo de voltar atrás no tempo para não ter dito, pensado ou feito o mal. Esta lembrança dolorosa deve levar-nos a evitar novas quedas.

AOS VENCEDORES SERÁ DADA A COROA DE GLÓRIA QUE NUNCA MURCHA

CAPÍTULO 17

DE QUE MANEIRA DEVEM SER REPRIMIDOS OS MOVIMENTOS REPENTINOS DAS PAIXÕES

Há ataques imprevistos e traiçoeiros das paixões que, se a alma não estiver prevenida e preparada, podem causar derrotas muito dolorosas. São como emboscadas que os salteadores armam às forças da ordem e que provocam grandes perdas, porque surpreendem nos lugares menos esperados e de modo imprevisto. Assim acontece com a alma: uma ofensa inesperada, uma humilhação que não se previa, uma tentação impura súbita, violenta e perigosa, uma profunda depressão depois de certos êxitos ou de alegrias intensas, etc. Que fazer nestes casos?

1º Já dissemos que ajuda muito o exame de previsão, isto é, pensar com que pessoas vamos lidar, em que lugares estaremos, que ocasiões se poderão apresentar, e prever o que pode acontecer nessas circunstâncias. Assim, perante ataques inesperados dos inimigos da alma, estaremos preparados com prudência para não sermos facilmente vencidos. *"Soldado prevenido não morre na guerra"*, ou, se morre, custa mais aos inimigos vencê-lo.

2º Nestes casos de ataques repentinos é muito conveniente elevar o coração a Deus e pedir-Lhe ajuda. Muitos caíram na tentação porque, naquele momento preciso, se esqueceram de recorrer ao Senhor. Não há momento em que seja tão necessário, poderíamos dizer tão indispensável, rezar, como nos momentos de tentação súbita e inesperada.

3º Se o ataque for de impaciência e a ira surgir violentamente para defender os próprios direitos quando alguém se opõe ou impede os nossos planos, e precisamos resistir sem nos deixarmos dominar, então devemos pensar que essa contrariedade foi permitida por Deus para algum bem que ainda não compreendemos. Devemos dizer a nós mesmos: *"Porque não aceitar esta cruz que o Senhor me envia? Não é esta ou aquela pessoa que me traz esta contrariedade; é o Pai Celeste que a permitiu, e tudo o que Ele permite é para o meu bem. Quanto mais sofrer, mais me parecerá com o meu Redentor crucificado, e quanto mais semelhante for a Jesus, maior será a minha glória no céu"*. E continuar a refletir: o Divino Mestre disse

que os que sofrem com paciência possuirão a terra. A ira parece vencer, mas traz derrotas espirituais; a paciência, pelo contrário, conquista os corações. A ira deixa sementes de ódio; a mansidão fortalece a alma. A ira parece justificável no primeiro momento; a mansidão não aceita essas falsas desculpas. Se suplicarmos a Jesus, Ele enviar-nos-á o Espírito Santo, que nos dará força para dominar a impaciência.

4º Um grande remédio. Para não sucumbir aos ataques imprevistos, é necessário diminuir o apego àquilo que nos leva ao pecado. Por exemplo, se se trata de uma amizade prejudicial, recordar o que dizia São Paulo: "*As más companhias corrompem os bons costumes*" (1 Cor 15, 33), e dizer: "*Esta amizade faz-me mal; não me convém de modo algum*". Se a ira surge porque alguém nos quer tirar algo que nos pertence, devemos convencer-nos de que, quanto menos o coração estiver preso aos bens da terra, mais livres seremos e mais facilmente a nossa alma se elevará para Deus.

CAPÍTULO 18

MODOS MUITO IMPORTANTES PARA COMBATER O VÍCIO IMPURO

Todos podemos repetir as palavras de São Paulo: "*Sinto em mim uma lei da carne que luta continuamente contra o espírito. A carne tem desejos contrários ao espírito, e o espírito inclinações contrárias à carne*" (Gl 5, 17).

Contra o vício da impureza é necessário lutar com mais firmeza do que contra todos os outros, porque é o mais traiçoeiro e o que nunca deixa de nos fazer guerra. Para onde quer que vamos, levamos connosco o nosso corpo, e este terá sempre inclinações desordenadas que, se nos descuidarmos, nos podem levar a cair no momento menos esperado. Neste combate é necessário empregar certos meios que dão bons resultados. Por exemplo:

ANTES DA TENTAÇÃO. É preciso combater as causas que nos inclinam para a impureza e evitar o trato com pessoas que possam ser ocasião de tentação. Recordemos que, neste campo da castidade, vencem aqueles que sabem fugir a tempo, porque, se nos expusermos à ocasião, cumprir-se-á sempre o aviso dos antigos mestres espirituais: "*Chegada a ocasião, e havendo agrado, cairás sempre*". É inútil aproximar um papel de uma chama acesa e dizer: "*Não quero que arda*". Por mais que o queiramos, acabará por arder.

Se, por obrigação, tivermos de tratar com pessoas que nos atraem fortemente, é necessário fazer o sacrifício de nos mostrarmos reservados e quase indiferentes no trato, porque, se dermos liberdade ao sentimentalismo, este romperá como águas represadas quando se abrem as comportas, arrastando consigo todos os bons propósitos de conservar a pureza.

Nunca se pode confiar em si mesmo. Ainda que levemos vinte e cinco anos ou mais ao serviço de Deus, recordemos que o espírito de impureza costuma conseguir numa hora o que não conseguiu em muitos anos. E, quando menos o esperamos, pode surpreender-nos com uma investida traiçoeira e derrotar-nos. Ainda que tivéssemos a força de Sansão, a

coragem de David e a sabedoria de Salomão, pode acontecer que, se nos expusermos à ocasião, caíamos miseravelmente em pecados impuros, como sucedeu a esses personagens. Neste ponto, ninguém pode afirmar: "*Desta água não beberei*". Trata-se de um perigo profundamente corruptor e destruidor.

Cuidado com certas amizades espirituais. A experiência mostra que o perigo é particularmente traiçoeiro quando surgem amizades que parecem inofensivas. Por exemplo, entre familiares ou pessoas unidas por gratidão, admiração ou afinidade espiritual. Começam visitas frequentes, conversas prolongadas, pequenas atenções; e, pouco a pouco, infiltra-se o gosto sensível e o deleite dos sentidos. A razão obscurece-se, e aquilo que era amizade transforma-se em atração desordenada. Já não se trata de amar com pureza, mas de sentir atração sensível. E, assim, as quedas aproximam-se perigosamente.

Não se deve confiar nas resoluções e nos bons propósitos que se fizeram, pois, ainda que alguém tenha decidido morrer antes de ofender a Deus, se alimentar o afeto sensual com conversas açucaradas, melosas e frequentes, a paixão acabará por dominar de tal modo o coração que deixará de importar se a outra pessoa é parente, familiar, dirigida espiritualmente ou aspirante a um alto grau de santidade; para satisfazer a inclinação desordenada, esquecem-se todos os deveres e até a lei de Deus, e não se hesita em dar escândalo nem em perder a boa fama diante dos outros. Nestes casos, tornam-se inúteis e vãos todos os conselhos dos amigos, os propósitos e planos feitos para conservar a virtude; esquece-se o temor de ofender a Deus, e mesmo diante do perigo extremo não se detêm os impulsos que arrastam a alma. Por isso, resta uma solução: *fugir*, fugir como se foge de uma víbora venenosa, de uma infecção altamente contagiosa, de um cão raivoso, de um louco armado ou de um animal feroz. Fugir, se não quisermos perder a vida da alma, a paz do coração e as bênçãos de Deus.

CAPÍTULO 19

OUTROS MÉTODOS EFICAZES PARA EVITAR CAIR NA IMPUREZA

1º É necessário evitar a ociosidade. Nas águas estagnadas multiplicam-se todos os males e infecções. Convém estar sempre ocupado, de tal modo que possamos responder como aquele discípulo ao seu diretor espiritual, que lhe recomendara manter-se sempre ocupado para evitar tentações: quando o padre lhe perguntou se tivera tentações, respondeu: *"E com que tempo?"*. Um grande mestre espiritual dizia: *"Mais dano faz a uma alma estar sem fazer nada do que sofrer tentações"*. Isto merece ser seriamente meditado.

2º Não julgueis mal os outros. Conta Cassiano que um monge se dedicou a julgar tão duramente os outros que Deus permitiu que fosse assaltado por tentações quase enlouquecedoras; e, ao consultar o abade, este disse-lhe: *"É consequência de teres julgado os outros no tribunal da tua mente. Não condenes ninguém e verás apagar-se o fogo das tuas paixões"*. Assim fez, e ficou livre daqueles ataques.

Quando soubermos que alguém caiu em pecados escandalosos, pensemos: *"Se eu estivesse naquela situação, com as minhas fraquezas, talvez tivesse pecado o mesmo ou até pior"*. E repitamos com Santo Agostinho: *"Não há pecado que outro ser humano tenha cometido que eu não possa cometer"*. Em vez de desprezar, murmurar ou divulgar as faltas alheias, rezemos pela sua conversão, peçamos a Deus que lhes conceda força de vontade, e sejamos prudentes, para não sermos nós a próxima vítima.

Recordemos que, se somos rápidos a julgar e condenar os outros, Deus poderá permitir que caiamos nas mesmas faltas, para reconhecer o nosso orgulho e aprendermos a humildade. Cumpre-se então o que dizia São Paulo: *"Por que condenas os outros, se fazes o mesmo?"* (Rm 2).

Se vivermos a condenar e a desprezar os outros, estaremos sempre em perigo de cair nas mesmas faltas.

E MUITO CUIDADO COM OS PENSAMENTOS DE ORGULHO

Um diretor espiritual muito experiente afirmava: "*Quando vejo alguém aceitar de bom grado pensamentos de orgulho, sei que lhe virão fortes tentações de impureza e quedas humilhantes*", porque "*Deus resiste aos soberbos*" (Tg 4, 6).

Se alguém se convence de que já atingiu tal perfeição que os inimigos da sua pureza já não podem atacá-lo, e os despreza, iludindo-se de que já os rejeita totalmente, pode acontecer que caia com ainda maior facilidade.

E QUE FAZER QUANDO CHEGA A TENTAÇÃO?

A primeira coisa a fazer nestes casos é procurar de onde vem a tentação: se do exterior ou do interior. Se vem do exterior, pode chegar através dos olhos, dos ouvidos, de más companhias, de ideias indecorosas que circulam entre as pessoas ou de modas inconvenientes. Se vem do interior, nasce da imaginação, dos desejos sensuais, de pensamentos desordenados, de recordações impróprias ou de hábitos adquiridos.

Se vem de fora, é absolutamente necessário pôr um travão aos sentidos para os dominar. Diz o provérbio: "*Olhos que não veem, coração que não sente*". Mas olhos que veem fazem o coração sentir — e muitas vezes consentir. Convém fazer como o santo Job: "*Fiz um pacto com os meus olhos de não olhar para aquilo que me pode desviar*" (cf. Jb 31, 1). Certas músicas, conversas ou ambientes não elevam — antes excitam o mal. Há conversas que perturbam mais do que ações exteriores. Existem também pessoas cuja proximidade nos inclina fortemente ao pecado; se não evitarmos o seu convívio, caminhamos para a queda. É preciso ter a coragem de dizer, ainda que interiormente: "*Esta companhia faz-me mal; traz-me mais dano do que bem*".

Se a tentação vem de dentro — de pensamentos, desejos ou hábitos — então é necessário agir com firmeza: praticar pequenas mortificações, como renunciar a algo que nos apetece, pois isso fortalece a vontade. E, ao mesmo tempo, encher a mente com pensamentos bons, por meio de leituras edificantes, da Sagrada Escritura ou de exemplos de vida santa. A mente não permanece vazia: se não for ocupada com o bem, será invadida pelo que a prejudica.

Como orar na tentação. No Evangelho há uma advertência de Jesus que nunca devemos esquecer nem deixar de cumprir. Diz assim: "*Orai, para não cairdes em tentação. Porque o espírito está pronto, mas a carne é fraca*" (Mt 27, 41). E o Divino Mestre acrescenta um aviso de enorme importância: "*Certos espíritos impuros não se afastam senão com a oração*" (Mc 9, 29). Quando nos chega a tentação, é necessário elevar a Deus muitas e pequenas súplicas, para que venham em nosso auxílio. Que diríamos de um capitão que, vendo o seu batalhão atacado por forças que o superam em número e em armamento, não enviasse mensagens aos seus superiores pedindo reforços? E nós, ao sentirmos o ataque do mundo, do demônio e da carne, ficaremos sem pedir auxílio ao Senhor Deus dos exércitos?

Devemos dizer-Lhe com o Salmo: "*Vede, Senhor, como me atacam, e não tenho para onde fugir. Combatei, Senhor, contra os que me fazem guerra, e dizei à minha alma: 'Eu sou a tua vitória'*" (Sl 34). "*Não entregueis à fúria dos gaviões assassinos esta pomba indefesa que é a minha pobre alma*". "*Não me abandoneis, Deus da minha salvação*". "*Não abandoneis a obra das vossas mãos*", etc.

Um remédio muito útil. Muitas pessoas experimentaram com grande proveito, para alcançar a vitória contra as tentações, o fixar o olhar com atenção e carinho no crucifixo; e, enquanto se vai pensando em cada uma das chagas de Jesus — as das mãos, dos pés e do lado — dizer-Lhe com São Bernardo: "*Senhor: quando o gavião traiçoeiro das minhas tentações me ataca para me tirar a vida da graça e da amizade com Deus, eu, como pequena ave tímida, voo com o meu pensamento a esconder-me nessas fendas salvadoras da minha Rocha, nessas tuas cinco chagas, e ali consigo ver-me livre do inimigo traiçoeiro*". "*Jesus: Tu morreste por mim, e eu que sacrifício farei para conservar a tua santa amizade? Suplico-Te que imprimas na minha alma os mais vivos sentimentos de fé, esperança e caridade, dor dos meus pecados e propósito de jamais Te ofender, enquanto, com todo o amor de que sou capaz, vou contemplando as tuas cinco chagas, recordando aquelas palavras que, ó meu Deus, disse o santo profeta David: 'Trespasaram as minhas mãos e os meus pés, e posso contar todos os meus ossos'*".

Algo em que não se deve pensar. Existe em muitas pessoas um erro que lhes pode causar grande dano: consiste em pensar que, para se afastarem da tentação, especialmente da tentação de impureza, convém dedicar-se a refletir no quão mau e feio é esse pecado. Isto é extremamente prejudicial, pois produz uma "*fixação*" da mente no que é impuro, o que aumenta e excita ainda mais as tentações e as inclinações pecaminosas, e coloca a vontade em perigo de se deleitar nesses pensamentos e de acabar por consentir naquilo que a atrai. O contrário disto é o verdadeiro. O que convém nestes casos é afastar totalmente a imaginação, o pensamento ou a recordação dos objetos impuros e dedicar-se a pensar noutras coisas. Porque, se o pensamento se detém a querer repelir essas ideias, considerando-as perigosas, o que se consegue é ficar ainda mais preso a esses temas e gravá-los na mente. E, como o cérebro é quem dirige toda a sexualidade humana, se estiver contaminado e envenenado por esses pensamentos e recordações fixas, todo o organismo se corrompe e inclina para o mal. Recordar essas coisas é um engano do demónio, que se disfarça de "*anjo de luz*".

Pelo contrário, se nos dedicarmos a pensar na Paixão e Morte de Jesus, essa recordação proveitosa conseguirá afastar os pensamentos nocivos. Não nos dediquemos a recordar as impurezas que tivemos, nem sequer para as lamentar ou rejeitar, mas, considerando-as como obras do demónio, procuremos não pensar jamais nelas. E, nestas situações de dificuldade, mostremos que sabemos recorrer à Virgem Santíssima. Ela ajuda sempre de modo admirável.

CAPÍTULO 20

O MODO DE COMBATER O VÍCIO DA PREGUIÇA

Diz o Livro dos Provérbios: *"Passei pelo campo do preguiçoso: tudo cheio de ervas daninhas, tudo em abandono. Um pouco dormir, outro pouco dormir e outro pouco cruzar as mãos para descansar, e a miséria virá sobre ele como um mensageiro, sem se enganar de destinatário"* (Pr 24, 30). É necessário combater o vício da preguiça, porque este defeito não só nos impede de alcançar a santidade, como nos vai entregando, pouco a pouco, nas mãos dos inimigos da nossa salvação.

A abelha. Salomão, nos Provérbios, diz: *"Olhai para a abelha como trabalha continuamente. É um exemplo digno de imitação"* (Pr 6, 6). E o fabulista Esopo contava que a cigarra, que passa o bom tempo a cantar, quando chega o tempo difícil vai pedir alimento à formiga, e esta responde: *"Enquanto eu trabalhava, tu descansavas e cantavas; agora que eu desfruto das minhas provisões, tu passa fome e sofre"*. É um retrato do que espera muitos que se entregam à preguiça.

Um inimigo. Antes de mais, é preciso fugir da curiosidade vã, do desejo de estar sempre a saber as últimas novidades, próximas ou distantes. Já dissemos que os antigos repetiam: *"Não te aflijas por saber novidades; quando se tornarem velhas, facilmente as saberás"*.

Há muitas coisas que, por não as sabermos, nada perdemos — e ganhamos paz.

Cumprir o dever. Os romanos diziam que o melhor remédio para vencer a preguiça é *"fazer em cada momento o que se deve fazer, e fazê-lo bem"*. E uma santa recomendava: *"Que Deus, ao ver-nos agir, possa dizer: 'Muito bem'"*.

Cuidado com um mau hábito. Já dissemos anteriormente que o pior que pode acontecer a uma pessoa é adquirir um mau hábito. Isso torna-se como uma segunda natureza e escraviza a alma. Assim, se adquirirmos o hábito da preguiça, a nossa personalidade torna-se débil e a vontade fica paralisada.

Que siga o enterro. Contam antigas histórias que uma jovem se tornou tão preguiçosa que já não queria fazer nenhum trabalho em casa.

A mãe consultou um sábio, que lhe disse: *"Não lhe dê de comer. Lembra-te do que diz São Paulo: 'Quem não trabalha, também não coma'"* (2 Ts 3). *"Diz-lhe que só comerá o que ela própria preparar"*. A mãe assim fez, mas a jovem preferiu passar fome a trabalhar. Então o sábio aconselhou: *"Façam de conta que a vão enterrar viva; com o susto mudará"*. Levaram-na para o cemitério. Pelo caminho, um homem perguntou o que se passava, e, sabendo a razão, ofereceu-lhe farinha. A jovem perguntou: *"Dá-ma já amassada e em pão?"*. *"Não, assim mesmo"*, respondeu ele. E ela, deitando-se novamente no caixão, disse: *"Então, que siga o enterro"*.

Quantas pobres vítimas da preguiça dizem hoje o mesmo no mundo. Para não terem de trabalhar nem de se esforçar, *"que siga o enterro!"*. E continuam a caminhar rumo ao fracasso e à miséria final. Que fatalidade!

Cuidado com a precipitação. Uma das formas em que se manifesta a preguiça é fazer as coisas com precipitação, a toda a velocidade, de modo descuidado e mal feitas. Vale mais fazer pouco e bem feito e com cuidado, do que fazer muitas coisas à ligeira e com descuido. O que Deus recompensa não é apenas o número de obras que fizemos, mas sobretudo o cuidado e o esmero com que as fizemos. Mais vale fazer menos obras, mas bem feitas, do que dedicar-se a muitas coisas e deixá-las mal acabadas a meio.

Um aviso temível. Diz Deus no Apocalipse: *"Tenho algo contra alguns, e é que perderam o entusiasmo que tinham ao princípio. Se não se emendarem, retirar-vos-ei do lugar onde vos coloquei. E, se sois mornos, indiferentes, vomitar-vos-ei da minha boca"* (Ap 3, 16).

DEUS TIRA O QUE NÃO SE UTILIZA

É necessário recordar que Deus vai retirando pouco a pouco os seus dons e graças àqueles que se deixam vencer pela preguiça e pela tibieza, e concede-os em abundância àqueles que, com diligência e fervor, se dedicam a fazer bem aquilo que devem fazer. Há carismas ou dons celestiais que se

perdem porque não foram utilizados. Para que há de o Criador conceder ajudas especiais a quem não se esforça por as usar e delas tirar proveito?

Dividi-os e vencê-los-eis. Os antigos guerreiros romanos, quando enviavam um chefe novo a combater os inimigos, davam-lhe este conselho tático: *"Dividi-os e vencê-los-eis. Não os ataques todos juntos num só grupo, mas por partes, e assim os vencerás mais facilmente"*. Algo semelhante se deve aplicar à luta espiritual. Não digamos: "Vou vencer de uma só vez todos os meus defeitos". Isso equivale a não dizer nada. Pelo contrário, se dissermos: "Este ano vou combater tal defeito", então concentraremos todas as energias num só ponto, alcançaremos boas vitórias e cumprir-se-á o que diz a *Imitação de Cristo*: *"Quem cada ano combate fortemente um dos seus defeitos, alcançará grande perfeição"*.

Um só dia de cada vez. Algo semelhante se aplica ao tempo. Não digamos: "Toda a minha vida passarei a combater estes defeitos". Tal pensamento pode desanimar-nos por parecer demasiado longo. Mas, se dissermos: "Hoje, só por hoje, durante estas horas, vou combater o meu defeito dominante", então o combate parecerá mais suportável. Amanhã diremos o mesmo. Assim cumprimos o conselho de Jesus: *"Não vos preocupeis com o dia de amanhã; a cada dia basta o seu cuidado"* (Mt 6, 34). A uma grande santa perguntaram porque não desanimava na luta pela santidade e respondeu: *"Porque vivo apenas um dia de cada vez. Por 12 ou 24 horas animo-me a lutar, confiando na ajuda de Deus. Mas, se pensasse em todos os dias da vida, desanimaria. Um só dia de cada vez — quem não é capaz?"*

Orar por pequenas parcelas. Esta mesma técnica deve ser aplicada também à oração, para evitar que a preguiça nos domine. Não tentar estar com grande atenção durante uma hora inteira, nem sequer meia hora. Mas dizer a si mesmo: *"Vou rezar com carinho e fervor durante estes próximos cinco minutos"*. Depois, se vier a preguiça e o desânimo, interrompe-se a oração. E assim voltar a dizer o mesmo para os cinco minutos seguintes. E assim sucessivamente. Se, ao fim de vinte minutos ou meia hora, surgir cansaço e desânimo, então convém interromper, para não aumentar o aborrecimento e o desgosto, porque essa pausa, em vez de causar dano, pode servir de descanso para depois retomar a oração com mais fervor. Os

antigos monges do deserto, quando sentiam a preguiça e a falta de ânimo para rezar, limitavam-se a dizer pequenas orações, a que chamavam "*jaculatórias*" (jácula era uma flecha enviada com uma mensagem; e a pequena oração é uma pequena flecha espiritual que enviamos ao céu com um pedido ou ação de graças). Quantas jaculatórias ou pequenas orações envio eu ao céu cada dia? Houve santos que disseram até mil por dia. Eu, quantas digo? E com quanto amor a Deus, à Virgem Santíssima, ao meu anjo ou aos santos?

Uma lista muito proveitosa. A experiência demonstrou que, quando há muitas coisas para fazer, é de grande utilidade elaborar uma lista das dez principais tarefas, ordená-las por importância e procurar executá-las por essa ordem. Se temos muitas ocupações, elas parecem numerosas e difíceis, e isso pode causar inquietação, ansiedade, desgaste e até irritação. Mas, se nos propusermos realizar apenas as dez mais importantes, organizadas por ordem, e as formos executando uma a uma, como se cada uma fosse a única coisa a fazer, sem pensar noutras enquanto a realizamos, o rendimento será notável, a paz e a tranquilidade acompanhar-nos-ão, e o desgaste será muito menor. Cada tarefa deve ser realizada como se fosse a única da nossa vida, e com todo o cuidado possível. Este é um grande segredo para alcançar a perfeição e a santidade.

Advertência. Se não cumprirmos os conselhos anteriores, pode acontecer que a preguiça nos domine e que, por deixarmos muitos deveres por cumprir, se nos vão acumulando obrigações e encargos até chegarmos a ter grande perturbação ou inquietação na alma, nervosismo e precipitação no que realizamos, e descuido nos deveres de cada dia. E pode acontecer-nos o que Cristo narrou acerca das cinco virgens insensatas que deixaram para a última hora obter o óleo para as suas lâmpadas e, quando quiseram entrar no banquete da santidade, as portas já se tinham fechado e ficaram de fora (cf. Mt 25, 1-13).

Recordemos cada dia que Aquele que nos deu a manhã não nos promete que nos dará a tarde e que Aquele que nos deu o hoje não nos prometeu dar-nos o amanhã. Empreguemos este dia como se fosse o último da nossa vida e não esqueçamos que, à hora da morte, teremos de dar a Deus conta rigorosa do modo como utilizámos todos os momentos da nossa vida.

Finalmente, convençamo-nos de que podemos dar por perdido o dia em que não tivermos cumprido bem os nossos próprios deveres e não tivermos feito o que nesse dia devíamos fazer, ou o tivermos realizado de modo descuidado e mal feito. Ao dia em que não tivermos alcançado vitórias contra a nossa preguiça e contra o desânimo que sentimos pelo trabalho podemos dar este título: "*Dia perdido*". Que não passe jamais um dia da nossa vida sem vencermos as nossas más inclinações, sem darmos graças e louvores a Deus pelos seus benefícios e bondades, e sem recordar a obra maravilhosa que fez Jesus Cristo oferecendo a sua vida, Paixão e Morte para alcançar a salvação da nossa alma. A Ele seja a glória, juntamente com o Pai e o Espírito Santo, por infinitos séculos. Amém.

E O SENHOR DIRÁ: "*PORQUE FOSTE FIEL NO POUCO, SOBRE O MUITO TE CONSTITUIREI*" (LC 19, 17)

CAPÍTULO 21

COMO DEVEMOS GOVERNAR OS NOSSOS SENTIDOS E SERVIR-NOS DELES PARA CONTEMPLAR AS REALIDADES DIVINAS

Um dos cuidados mais delicados que devemos ter sempre é o de saber governar bem os nossos sentidos, porque a natureza corrompida inclina-os e incita-os desregradamente a entregarem-se aos deleites e excessos, e a procurarem exageradamente o gozo sensível, prejudicando assim a vontade, enganando o entendimento e manchando a alma.

OS REMÉDIOS

Os autores espirituais experimentaram alguns remédios que produziram muito bons efeitos para poder governar bem os sentidos e orientá-los para o sobrenatural. São os seguintes:

O primeiro que se deve fazer é não dar demasiada liberdade aos sentidos e saber controlá-los de tal maneira que não se dediquem senão ao necessário, e não aos falsos deleites ou aos prazeres exagerados; porque, se lhes damos demasiada liberdade, causarão gravíssimos danos à alma e atrasá-la-ão muito no caminho da perfeição. Cada pessoa que se dedica a procurar a santidade deveria poder repetir o que aquela santa afirmava: *"Nunca concedi aos meus sentidos um prazer que não agradasse a Nosso Senhor"*.

Os cinco cabritos. Dizia Santo Agostinho que nós temos de percorrer os caminhos desta vida conduzindo cinco cabritos muito inquietos, que ao mesmo tempo nos ajudam a tornar mais agradável e simpática a nossa viagem para a eternidade, mas que, se os soltarmos e os deixarmos ir para onde quiserem, podem precipitar-nos em abismos muito perigosos. E esses cinco cabritos são os cinco sentidos. Os santos tiveram sempre muito cuidado em não alongar demasiado a corda com que prendiam os seus sentidos, e assim conseguiram mantê-los disciplinados; isto ajudou-os enormemente a alcançar a perfeição.

Como sublimar a vista. Chamamos sublimar ao esforço que fazemos para elevar os nossos pensamentos a esferas mais altas. De vez em quando

devemos pensar que os olhos foram feitos para ver a Deus e que *"havemos de O ver tal como Ele é"* (1 Jo 3, 2). Quando Natanael se admirava dos prodígios que estava a ver, disse-lhe Jesus algo que agora diz a cada um dos seus seguidores: *"Coisas muito maiores verás"* (Jo 1, 50), e na sua oração sacerdotal, na Última Ceia, pediu ao Pai celestial para todos os que O amam um imenso favor: *"Que um dia contemplem a glória que Tu Me deste"* (Jo 17, 24).

Pensemos de vez em quando: *"Os meus olhos foram feitos para que eu chegue a ver a Deus e os seres celestiais, e não quero sujar nem manchar a minha vista detendo-me a gastá-la a ver o que me pode prejudicar aqui na terra"*. Os antigos repetiam um lema latino que diz: *"Ad maiora nati sumus"*: *"Para coisas muito mais elevadas fomos criados"*. Para quê ficarmos como galinhas a remexer no lixo da terra, se podemos, como águias, olhar para o céu?

Uma comparação que impressionou muito. Uma santa que escreveu livros muito belos acerca da mística, isto é, da arte de elevar a alma até Deus e às realidades celestes, narra o que lhe aconteceu quando começava a sua vida de ascensão espiritual. O seu defeito principal era sentir grande afeição sensível pelas pessoas dotadas de especial beleza física, e isso prejudicava o seu progresso no caminho da santidade. Então dedicou-se a pedir, com fé especial, a Nosso Senhor que a curasse desses enamoramentos prejudiciais, e foi-lhe concedido, por brevíssimos instantes, ver um pouco o rosto glorioso de Jesus Cristo no céu. E diz ela que, desde então, as belezas das criaturas humanas da terra lhe pareciam tão pouco atraentes como se fossem baratas; e, em vez de sentir enamoramentos sensíveis pelos seres belos deste mundo, passou a ter uma *"santa indiferença"* perante toda a beleza que há-de morrer e converter-se em pus e vermes. Se o Senhor nos concedesse um favor semelhante, alcançaríamos uma impressionante liberdade espiritual que nos permitiria subir muito alto na vida espiritual.

Pensemos que toda a beleza existente nesta terra foi criada por Deus. E, se estas criaturas belas são tão agradáveis à nossa vista, quanto mais nos deverá atrair o Criador de toda a beleza? Por isso um santo exclamava: *"Ó Deus, se neste mundo que passa e morre há tanta beleza, quanto maior será a tua infinita beleza, sendo Tu o Criador de toda a formosura? Para quê*

ficar a perseguir borboletas coloridas neste mundo, se posso elevar antes a minha mente e o meu coração a Deus, autor de toda a beleza, cuja formosura e bondade serão a minha santa delícia por toda a eternidade?".

O GOSTO

Ao comer algum alimento agradável, pensemos no banquete celestial onde para sempre saborearemos os mais deliciosos manjares, e façamos nossas as palavras do Evangelho: *"Felizes os que forem admitidos ao banquete do Reino de Deus"* (Lc 14, 15). Quando sentirmos sede intensa, recordemos aquela sede ardente que Jesus sofreu na cruz. Conta-se de uma santa que, no auge do verão, quando a sede a atormentava, se punha a pensar na terrível secura da garganta que Jesus sofreu ao ser crucificado, tão forte e dolorosa que O levou a exclamar *"Tenho sede"*; e, ao meditar neste sofrimento do Redentor, animava-se a suportar também ela o martírio da sede pela salvação das almas. Oxalá a recordação da sede de Jesus no Calvário nos leve a nunca beber mais do que o necessário.

O OLFATO

Quando sentirmos um suave e agradável perfume, e apreciarmos o aroma das flores e os refinados perfumes, os quais, segundo o Livro dos Provérbios, *"alegram o coração"* (Pr 27, 9), recordemos que o Livro do Apocalipse anuncia que cada dia *"os seres celestiais apresentam diante do Trono do nosso Senhor cálices suavíssimos e perfumados, cheios de incenso, e esse incenso são as orações dos fiéis na terra"* (cf. Ap 5, 8). E quando tivermos de experimentar o desgosto de algum cheiro desagradável, especialmente daquele que provém de certos doentes graves ou de corpos em decomposição, não esqueçamos que assim é — e muito pior — o mau odor de uma alma em pecado, a qual se torna verdadeiramente desagradável na presença de Deus e dos seus santos.

E essa alma, em tão grave estado de decomposição, pode ser a nossa, se vivermos em paz com algum pecado, porque então poder-se-ão aplicar a nós as palavras do Livro Santo:

"Tens aparência de estar vivo, mas estás morto" (Ap 3, 1). Digamos a Nosso Senhor: *"Oxalá que da nossa vida se possa dizer o que São Paulo*

afirmava de alguns dos seus fiéis: ‘O seu sacrifício sobe até Deus como um suave aroma que Ele aceita com agrado’” (Flp 4, 18).

O OUVIDO

Quando ouvirmos alguma música muito agradável, recordemos que toda a melodia verdadeiramente bela é inspirada pelo Espírito Santo. Os artistas, quando compõem algumas célebres peças musicais, podem afirmar o que dizia um autor de fama universal: *"Enquanto componho a minha música, não tenho senão de a escrever, porque ela vai chegando ao meu cérebro e aos meus ouvidos, como se viesse do céu"*. E ao escutarmos algumas peças musicais que nos emocionam e trazem alegria à alma, digamos: *"Se isto é assim aqui no desterro, como será lá na verdadeira Pátria, onde a inspiração será total?"*. Numa grande celebração numa catedral, enquanto as orquestras e os coros entoavam belíssimas composições musicais, um famoso arcebispo, tremendo de emoção, disse ao que estava ao seu lado: *"Meu irmão: se assim é aqui, como será no céu?"*. *"Isto é que se chama sublimar o que entra pelos sentidos"*.

CAPÍTULO 22

COMO PODEMOS SERVIR-NOS DOS SERES VISÍVEIS PARA ELEVAR O NOSSO CORAÇÃO A DEUS

Certos santos, como São Francisco, Santo António de Pádua, São Domingos de Gusmão, Santa Gertrudes e muitos outros, receberam do Espírito Santo o dom de piedade, que consiste em sentir para com Deus um afecto semelhante ao que os filhos mais agradecidos do mundo sentem pelos pais mais bondosos que existem. E este dom de piedade fazia com que se servissem dos mais diversos seres sensíveis para elevar o seu coração até ao bom Deus.

Assim, São Francisco ouvia cantar as aves e exclamava: *"Passarinhos do bosque, com o vosso canto estais a ensinar-me a nunca deixar de louvar o meu Deus e cantar em sua honra"*. E via as flores tão belas do campo e dizia-lhes: *"Por favor, continuai a lembrar-me que também eu devo viver sempre orientado para o céu, para o meu sol que é Jesus Cristo, e exalar continuamente o perfume das minhas orações"*. Santo António de Pádua percorria os campos cantando alegremente e dizendo: *"Quero unir-me à voz das aves, ao perfume das flores e ao murmúrio das correntes de água, para louvar e bendizer o meu Criador"*. Algo semelhante fazia São Domingos.

De uma santa narra-se que, no meio das mais pavorosas tempestades, enquanto os outros se escondiam com medo dos relâmpagos, ela se aproximava da varanda da sua casa e, sorrindo, exclamava: *"Que poderoso é o meu Pai Deus! Que maravilha ter por Pai e amigo o ser mais poderoso que existe!"*.

Um jovem que em muito pouco tempo alcançou grande santidade dizia ao seu pai, numa noite estrelada, olhando o firmamento: *"Pai, se o céu é tão belo deste lado, como será do outro?"*. E emocionava-se ao pensar no Paraíso que nos espera.

O Salmo 8 diz: *"Ó Senhor, quando contemplo o céu, obra das tuas mãos, a lua e as estrelas que Tu criaste, pergunto: que é o ser humano para que Te lembres dele?"*.

São Francisco de Assis, quando via no campo um cordeirinho branco, belo, inocente, manso e pacífico, tomava-o nos braços e dizia entusiasmado: *"Ó cordeirinho sem mancha, que te deixas levar ao matadouro sem oferecer a menor resistência; quanto me recordas o queridíssimo Cordeiro de Deus que foi levado ao Calvário sem oferecer a menor oposição, e que morreu sem ter feito mal a ninguém, demonstrando a mais admirável mansidão e a mais perfeita inocência"*.

Quando sentirmos cair uma forte chuvada ou um chuveiro contínuo, pensemos que assim são as graças e ajudas que Deus nos envia do céu: às vezes grandes e visíveis como as águas de uma forte chuvada, e outras vezes pequenas mas contínuas como as de um suave chuveiro.

Ao ver algumas árvores de fruto, perguntemo-nos: *"Estarei a produzir frutos de vida eterna na minha vida? Ou serei árvore que não dá frutos, ou os dá maus, e chegará o machado da justiça divina, que me cortará e me lançará ao fogo?"*.

Alguma vez, quando ouvirmos cantar um galo, pensemos: *"Que me dirá a mim este canto do galo? Dir-me-á, como a São Pedro: 'Negaste o teu Senhor. Pede-Lhe perdão'?"*.

Se nos aproximarmos da margem de um rio, pensemos: *"As nossas vidas são como águas que correm para o mar, que é a morte. Lá nos encontraremos com o oceano infinito que é o Poder e a Bondade de Deus..."*.

Ao ver uma imagem da Virgem Santíssima, recordemos que esta boa Mãe nos espera no céu e está pronta a vir ajudar-nos na terra cada vez que pedimos a sua poderosa protecção. O mesmo pensemos ao ver a imagem de algum anjo ou de um santo.

Ao ver voar uma pomba, pensemos no Espírito Santo; e ao contemplar uma mãe abraçando o seu filho, recordemos o que Deus diz na Sagrada Escritura: *"Como uma mãe consola o seu filhinho, assim Eu consolarei os meus fiéis"* (Is 66, 13).

QUE A NOSSA MENTE ESTEJA DIRIGIDA PARA O ALTO, ONDE NOS ESPERAM OS VERDADEIROS GOZOS

CF. OREMOS, DE UMA SANTA MISSA.

CAPÍTULO 23

DO MODO DE GOVERNAR A LÍNGUA

O Salmo 18 faz a Deus um importante pedido: *"Ó Senhor: que Te sejam agradáveis as palavras da minha boca, e para isso, que Te sejam agradáveis também os pensamentos do meu coração"*. A língua do ser humano, para se manter dentro dos limites da prudência, deve ser cuidadosamente governada, porque todos somos inclinados a falar mais do que convém e a dizer o que não é oportuno. Ou, como diz o apóstolo São Tiago: *"Os seres humanos são capazes até de domar as próprias feras. Mas o único que não conseguem dominar completamente é a própria língua"* (cf. Tg 3).

O falar em demasia provém quase sempre de uma falta de domínio de si mesmo. E assim como não se consegue dominar a língua, assim também não se conseguem controlar outras inclinações desordenadas da natureza. O falar em demasia provém também do gosto que se sente em ouvir-se a si próprio, esquecendo que os outros não sentem, ao ouvir-nos, a mesma satisfação que nós sentimos ao falar.

Desses sacos cheios de palavras não se deve confiar muito, dizem os psicólogos. O falar em excesso pode provir de estarmos demasiado enamorados do nosso próprio parecer e quereremos impô-lo aos outros, pretendendo dominar na conversa e que todos nos escutem como mestres.

A loquacidade ou hábito de falar demasiado traz consequências prejudiciais. Leva à preguiça (*"O loquaz tem a língua mais comprida do que a mão"*, diz o provérbio, querendo significar que as suas obras não correspondem às suas palavras). No muito falar não faltará pecado, afirma o livro dos Provérbios. É que a loquacidade leva a dizer mentiras, a murmurar, a contar o que se deveria calar, a pronunciar palavras inúteis e até prejudiciais. Com razão recomendava São Bernardo: *"É preciso pedir a Deus, por meio da oração, a graça de falar para fazer muito bem, e nunca o mal"*.

Não nos alonguemos em conversas demasiado prolongadas com pessoas que demonstram cansar-se do nosso muito falar. E mesmo com aquelas

peessoas que são muito educadas e nos escutam com aparente atenção, procuremos não as cansar com exagerado palavreado. Oxalá toda a pessoa que trate connosco fique com desejo de voltar a ouvir-nos e que ninguém tenha de se afastar da nossa presença com indigestão intelectual de tanto nos ouvir falar.

Cuidado com o ênfase. Chama-se ênfase a dar demasiada força às expressões que usamos. Isto, juntamente com o falar com voz muito alta, provoca desagrado em quem nos escuta, porque mostra que temos excessiva segurança no que afirmamos e que queremos impor o que dizemos. E isto é vaidade.

Não se deve falar jamais de si próprio, nem das próprias coisas ou dos familiares, a não ser quando houver verdadeira necessidade de o fazer; e, nesses casos, deve proceder-se com grande moderação e ser o mais breve possível, porque aqui o orgulho leva facilmente ao exagero e a inflar a própria vaidade. Se ouvirmos alguém que gosta de falar da sua própria pessoa, dos seus familiares e das suas acções, não o desprezemos por isso, mas tenhamos cuidado de não o imitar neste ponto. E nem sequer falemos de nós mesmos para nos desprezarmos e diminuirmos, porque o amor-próprio é tão traiçoeiro que, para nos levar a falar da nossa própria pessoa, não se importa que seja sob o pretexto de nos desprezarmos, pois no fim o que se procura é aparecer e ser protagonista, ainda que usando o disfarce do próprio desprezo.

Do próximo, ou se fala bem ou não se fala. Nisto, como em todas as nossas conversas, deveríamos praticar esta regra aconselhada pelos antigos directores espirituais: *"Se falamos, que seja para dizer algo que seja melhor do que o silêncio"*. A uma santa pareceu ouvir, numa visão, que o seu anjo da guarda lhe dava este conselho: *"Nunca digas um juízo negativo contra ninguém"*, o que equivale àquele mandamento de Jesus: *"Não julgueis e não sereis julgados por Deus"* (cf. Mt 7, 1).

E quando ouvirmos falar mal de outras pessoas, cumpramos o que recomendava o sábio da antiguidade: *"Fazer um semblante tão triste como se estivéssemos prestes a chorar"*. Quem está a falar contra o seu próximo notará no nosso rosto que a sua conversa nos desagrada e talvez não se anime a continuá-la. Um sacerdote, que tinha fama de ser um verdadeiro

homem de Deus, ao ouvir um dia um colega falar mal de outro, disse-lhe: *"E o senhor que ganha com dizer isso?"*. O outro compreendeu e calou-se. Façamos a nós mesmos esta pergunta quando nos vier o desejo de falar contra alguém: *"E eu, que ganho com dizer isso?"*.

De Deus e das suas obras e favores falemos com gosto, e cumpramos o que o anjo Rafael disse a Tobias: *"Não há que ter vergonha de contar os favores que se receberam de Deus"*. Mas, como nestes temas somos geralmente pouco instruídos, prefiramos ouvir os outros que falam melhor do que nós, quando houver quem queira proclamar as maravilhas do nosso Criador.

Assim cumprimos o que aconselha o Livro do Eclesiástico: *"Toda a boa conversa acerca de Deus, ouçamo-la com gosto"*.

Os temas mundanos e prejudiciais, nem sequer os mencionemos. Nisto é necessário cumprir o que mandou o apóstolo São Paulo: *"As impurezas, as maldades, os assuntos que levam à avareza, nem sequer sejam nomeados entre vós"*, porque queremos chegar à santidade. Nos nossos lábios não ficam bem as palavras grosseiras, as brincadeiras pesadas nem as mentiras, mas sim as acções de graças (cf. Ef 5, 4). As palavras indecorosas, ainda que ditas sem má intenção, podem fazer mal às pessoas mais fracas que nos escutam. Os lábios dedicados a louvar e bendizer a Deus não devem ser usados para dizer maldades ou coisas prejudiciais. Por isso o apóstolo São Tiago exclama: *"Jamais deve acontecer que a língua, com a qual bendizemos a Deus, se dedique a amaldiçoar os outros. Que desta fonte, da qual só devem brotar as águas doces da bênção, jamais saiam águas amargas de maldição"* (cf. Tg 3, 9).

Olho: antes de falar, ligue o cérebro. Os sábios sempre recomendaram que quem deseja chegar à perfeição deve habituar-se a que cada palavra que chega aos seus lábios passe primeiro pelo seu cérebro, para que aí se julgue se deve ser pronunciada ou se convém antes calá-la. Muitas coisas que, no calor da conversa, parecem à primeira vista poder dizer-se, se forem ponderadas com calma chega-se à conclusão de que o melhor será sepultá-las no silêncio e, em vez de as dizer, suprimi-las. É necessário calar muitas vezes essas respostas prontas que nos ocorrem, porque o impulsivo nem sempre é o melhor e frequentemente é o menos conveniente. Os directores

espirituais perguntam frequentemente às pessoas que orientam: "*Quantas abstinências de palavras fez nestes dias pela salvação das almas e como penitência pelos seus pecados?*". Porque sabem muito bem que, se alguém domina a língua, conseguirá mais facilmente dominar também os impulsos. Infelizmente, a muitos de nós teriam de dizer frequentemente: "*Hoje perdeu a oportunidade de se calar em algo que não devia dizer*".

O SILÊNCIO

Um dos remédios mais proveitosos para formar uma verdadeira personalidade é habituar-se a calar o que não é necessário dizer: "*Falai menos e sereis mais felizes*", dizia um mestre espiritual aos seus discípulos. Quem se habitua a disciplinar e refrear a sua língua para que não diga o que não convém vai adquirindo, com este exercício da vontade, a capacidade de alcançar depois grandes vitórias espirituais. De São Domingos de Gusmão diz o seu primeiro biógrafo: "*Era de poucas palavras quando se tratava de temas mundanos. Mas quando se falava de Deus, de temas religiosos e espirituais, então falava com entusiasmo*".

Remédios para o conseguir. Para se habituar a guardar silêncio é muito proveitoso pensar e meditar nas grandes vantagens que se alcançam ao calar e nos males que surgem por falar em demasia. O silêncio ajuda muito a obter o recolhimento na oração. O apóstolo São Tiago dizia: "*Quem sabe pôr freio à sua língua saberá também pôr freio às demais inclinações do seu corpo*" (Tg 3, 2). Mas acrescenta logo: "*A língua não mortificada é como uma faísca que incendeia todo um canavial, ou como um veneno que contamina toda a existência de quem a possui*".

Se da vida de algumas pessoas se retirassem os pecados cometidos com a língua, diminuiria enormemente o número de faltas e a quantidade de desgostos que tiveram e que causaram aos outros.

Aprende-se a calar, calando. Alguns estudantes universitários pediram a um famoso monge que lhes aconselhasse um método para aprender a dominar as próprias inclinações, e ele, como única resposta, fez o sinal da cruz sobre os lábios. Queria dizer-lhes que, se conseguissem dominar a língua, conseguiriam depois dominar também as outras inclinações. É necessário calar algo todos os dias. Algo cujo silêncio não nos prejudique

nem a nós nem aos outros. Oxalá cumpramos o que recomenda o Livro do Eclesiastes: "*Sejam poucas as tuas palavras*" (Ecl 5, 1-2). Mas que sejam poucas e amáveis; poucas e agradáveis; poucas e alegres; poucas e proveitosas. Não aconteça que nos suceda como a certas pessoas que falam pouco, mas quando abrem os lábios é para repreender, para criticar, para amargar a vida dos outros. Má impressão causam com esse modo de falar, que, embora pouco, é desagradável.

CUIDADO COM O MUTISMO

Existem pessoas que confundem o ser de poucas palavras com um desagradável mutismo no trato com os outros. Um mutismo afectado, artificial, exagerado, que as faz parecer muito informadas de tudo o que os outros dizem, ou como se nada lhes interessasse na conversa que decorre à sua volta. Mas, felizmente, há também pessoas que falam muito pouco, mas dão tanta importância ao que os outros dizem que o seu trato se torna verdadeiramente agradável e simpático. Quem transforma em ouro o que os outros dizem conquista a sua simpatia. Mas quem se comporta nas conversas como uma estátua, que nem fala nem parece atender ao que os outros dizem, torna-se indesejável. Uma pergunta oportuna, um apoio ao que o outro diz, um mostrar interesse pelo tema de que se trata, etc., faz com que, mesmo falando pouco, a própria presença seja agradável.

Uma placa. Ao pé de uma imagem, num caminho, havia esta bela inscrição: "*Senhor: ensina-nos a orar e a escutar. A falar e a calar*". Bela oração, digna de ser repetida muitas vezes ao longo de toda a nossa vida.

**QUE A NOSSA CONVERSA ESTEJA CHEIA DO SAL DA AMABILIDADE E DA BONDADE
(MC 9, 50)**

CAPÍTULO 24

COMO FUGIR DA INQUIETUDE E EVITAR AS PREOCUPAÇÕES DO CORAÇÃO

Quando os inimigos da alma não conseguem que uma pessoa viva a cometer pecados graves, ao menos procuram que viva cheia de inquietações e preocupada com mil coisas. E é necessário recordar que, quando se perde a paz do coração, há que fazer todos os esforços possíveis para a recuperar, e procurar que nada no mundo consiga fazer-nos viver cheios de inquietação ou de aflições. Devemos considerar como dirigidas a nós aquelas palavras que foram ditas no tempo do profeta Elias: *"O Senhor não está na comoção e na agitação"* (1Rs 19, 9), e fazer à nossa alma a repreensão que Jesus fez a Marta: *"Andas inquieta e preocupada com muitas coisas, e uma só é necessária"*.

Arrependimento, mas não remorso. Quando cometemos faltas, devemos sentir uma suave tristeza por termos ofendido um Deus tão bom e que tem sido tão generoso para conosco. Sentir para com a nossa alma manchada e vencida a mesma compaixão que teríamos para com uma pessoa que muito estimamos e que vemos ter caído em faltas e pecados. Mas o arrependimento deve ser sereno, sem inquietações exageradas nem desânimo. Porque este último já não seria arrependimento ou contrição verdadeira por ter ofendido a Deus, mas sim remorso ou desgosto por nos ter corrido mal o pecado.

PACIÊNCIA NAS CONTRARIEDADES

A paciência, segundo Santo Tomás, é a virtude pela qual, diante da presença do mal, não nos deixamos vencer pela tristeza ou pelo desgosto. Jesus colocou como condição para O seguir levar com paciência a cruz dos sofrimentos de cada dia. E estes nunca faltarão a ninguém. Uma vez será uma doença; outras, uma grave situação económica, ou um acidente, ou a morte de um ente querido, ou uma pessoa que nos trata sem caridade, com dureza ou humilhando-nos, ou um trabalho cansativo e ingrato, ou viagens incómodas, ou situações imprevistas que arruinam todos os nossos planos, etc.

TRÊS ATITUDES

Diante destas contrariedades podemos tomar uma destas três atitudes:

1.^a A de Jesus no horto das Oliveiras: clamar: "*Pai, se não é possível que se afaste de mim este cálice de amargura, faça-se a tua santa vontade*". Esta atitude traz paz na terra e prémios imensos no céu. E, como a Jesus, o Pai enviar-nos-á um anjo para nos consolar.

2.^a Atitude: a dos antigos estoicos. Suportar os males sem se perturbar, apenas pelo gosto de mostrar que o mal não consegue comovê-lo nem contrariá-lo. Esta atitude impressiona as pessoas, mas, por lhe faltar o pormenor de oferecer tudo por amor a Deus, pode ficar sem grande recompensa no céu.

3.^a Atitude: a dos renegados. Sofrem amaldiçoando e revoltando-se. Deles diz o Apocalipse que os sofrimentos que lhes chegam não lhes aproveitam para se tornarem melhores nem para expiarem os seus pecados, mas antes os tornam piores e mais revoltados. Exemplo clássico é o do mau ladrão que, mesmo sofrendo na cruz, ainda zombava de Jesus, em vez de Lhe pedir perdão e oferecer-Lhe os seus sofrimentos (tudo o contrário do que fez o seu companheiro, que aproveitou aqueles tormentos para os oferecer a Cristo e alcançar que o levasse naquele mesmo dia ao Paraíso).

Por que permite Deus que soframos? O sofrimento que nos chega não é uma vingança de Deus. Ele é demasiado grande para Se dedicar a vingar-Se de criaturas tão pequenas como nós. Por cada falta impõe uma consequência, mas não como vingança, e sim por estrita justiça. Os sofrimentos que nos chegam não significam que Deus não nos escuta nem que esteja desgostoso connosco. Não. Os padecimentos são por Ele permitidos para que, com eles, possamos pagar as dívidas que temos pelas muitas faltas cometidas e, ao mesmo tempo, ganhar grandes recompensas para o céu.

Prever o que vai acontecer. Para não explodirmos em impaciência quando chegam as contrariedades, convém habituar-nos a prever que dificuldades se poderão apresentar ao longo do dia. Se, numa viagem que vamos fazer, se hão de apresentar demoras muito aborrecidas, se as tivermos previsto, quando chegarem já não nos irritarão tanto, porque nos tínhamos preparado para as suportar. E assim teremos menos inquietação.

Lembrar que tudo se transforma em bem. Convençamo-nos de que as contrariedades e dificuldades que se nos apresentam não são, na realidade, males, mas ocasião de alcançar bens para a alma e para a eternidade. Pode acontecer que os fins pelos quais Deus permite que estes sofrimentos nos cheguem permaneçam ocultos e desconhecidos para nós, mas podemos estar certos de que, ao fim da vida, ao chegarmos à eternidade, poderemos repetir o que José disse no Egito aos seus irmãos que o tinham vendido como escravo: *"Foi Deus quem permitiu isto que parecia um grande mal. E permitiu-o porque dele haveria de resultar um grande bem"* (Gn 45). Recordar isto livra de muitas inquietações.

Procuremos estar sempre alegres. A tristeza causa grande dano ao coração e não traz proveito algum à alma, e quase sempre provém de recordarmos as poucas coisas desagradáveis que nos aconteceram e de esquecermos as muitíssimas coisas boas e proveitosas que Deus permitiu que nos acontecessem. Aos inimigos da nossa santidade convém que vivamos tristes, porque a tristeza apaga o entusiasmo e tira ânimo para praticar o bem. Mas viver triste (se não for por causa de alguma doença que produza tristeza — e então deve procurar-se curar essa doença com medicamentos, porque pode conduzir a outros males graves e prejudiciais) viver triste é uma ingratidão para com Deus, porque por cada facto desagradável ou prejudicial que nos suceda, chegam-nos dez ou mais factos agradáveis e proveitosos. Por que motivo fixar-me com desgosto numa pequena mancha negra da nossa existência, em vez de contemplar com alegria tantas coisas boas que nos acontecem todos os dias?

CUIDADO COM OS DESEJOS EXAGERADOS OU IMPULSIVOS

Outra das armadilhas que produz inquietação na alma é encher-se de desejos, de planos exagerados, e dedicar-se a tentar pô-los em prática rapidamente. Os orientais dizem que tanto maior paz tem uma pessoa quanto mais sabe moderar os seus desejos. Quando nos surgir algum desejo ou se nos ocorrer um plano, peçamos ao Espírito Santo que nos ilumine para saber se isso vem de Deus e se é para o nosso maior bem. Oxalá consigamos também consultar alguma pessoa prudente e espiritual. E depois procuremos mortificar a nossa excessiva vivacidade, que nos quer levar a pôr imediatamente em prática aquilo que se nos ocorreu. Essa mortificação torna a nossa obra mais perfeita e mais agradável a Deus do

que se a tivéssemos feito com precipitação e demasiada rapidez. As pessoas prudentes deixam amadurecer pouco a pouco as ideias no seu espírito, vão-as preparando com o fogo da oração e com o combustível que se chama *"pedir conselho aos que sabem"*. Dizia Jesus que, se se começa uma obra sem calcular se se poderá terminá-la, e depois não se consegue acabar, as pessoas irão rir-se de nós e dizer: *"Começou e não foi capaz de concluir"*. Caminhemos devagar e chegaremos mais longe.

Cuidado com as recordações amargas. Para evitar esse mal tão prejudicial que é a inquietação, convém afastar da nossa mente essas recordações amargas e tristes que querem aninhar-se nela como roedores nocivos. Viver a pensar nisso apenas consegue que fiquem gravadas de tal modo na mente que depois já não seremos capazes de nos libertar delas. E são recordações que, em vez de contribuírem para nos tornar melhores, enchem a alma de vãs inquietações e de inúteis amarguras. Alguém nos humilhou e atacou injustamente? Pois isso fez crescer a nossa humildade e exercitou-nos na paciência. Cometemos muitos e graves pecados na vida passada? Mas já os confessámos e já pedimos muitas vezes a Deus que nos perdoe; para que continuar a recordá-los? Antes, mergulhemo-los no oceano imenso da bondade e da misericórdia de Deus, e assim se cumprirá o que prometeu o profeta Miqueias: *"Tu, ó Deus, lançarás ao fundo do mar todos os nossos pecados para não mais os recordar"* (Mi 7, 19).

Para quê continuar a atormentar-nos com recordações de um passado que, por mais que nos angustiemos, não podemos mudar nem fazer com que não tenha sido assim? Confiemos o passado nas mãos de Deus e dediquemo-nos a viver com alegria e esperança o presente, esforçando-nos por Lhe agradar com o nosso bom comportamento.

Tivemos imprudências graves que nos ocasionaram grandes perdas? Aproveitemos essa amarga experiência para aprender lições para o futuro, mas não nos amarguemos a chorar sobre o leite derramado, pois com o choro nada conseguiremos recuperar. Voltemos a começar com ânimo, pois são muitas as pessoas que, por uma imprudência, perderam as economias de toda uma vida e depois, com a ajuda de Deus, conseguiram reerguer-se e voltar a prosperar. Mas, se nos deixarmos levar pela preocupação e pela depressão, acabaremos por prejudicar a nossa saúde nervosa, encurtaremos

a nossa vida e, com esses afãs, nada conseguiremos remediar. São Pedro diz: "*Coloquemos as nossas preocupações nas mãos de Deus, porque Ele cuida de nós*" (1Pd 5, 7).

Analise os nossos remorsos. Se eles nos levam a confiar mais na misericórdia divina, a pedir perdão a Deus e a começar uma vida mais virtuosa, a ser mais humildes e mais compreensivos com os outros, então são proveitosos. Mas, se apenas nos enchem de amargura e desânimo, rejeitemo-los como vindos do mau espírito, porque podem ser sugestões do inimigo para nos fazer viver cheios de inútil inquietação.

Quando recordarmos acontecimentos dolorosos, analisemos se essas recordações nos ajudam a combater o nosso orgulho e amor-próprio, que é o inimigo mais perigoso que temos; se nos levam a ter mais gratidão a Deus e menos confiança nas nossas próprias forças; se, ao recordá-los, nos movemos a pedir mais a ajuda de Deus e o seu perdão. Nesses casos, são recordações proveitosas. Mas, se, pelo contrário, ao recordar esses acontecimentos amargos nos inquietamos, desanimamos, nos tornamos mais receosos de praticar o bem e mais pessimistas, e nos enchemos de ressentimentos e desejos de vingança; se nos chegam a impaciência, a amargura e a rejeição irada pelo que nos fez sofrer, então sim, muito cuidado: por aí anda o anjo das trevas, que é triste todos os dias e em todos os momentos da sua existência e quer contagiar-nos com a sua tristeza e a sua amargura. Deus é paz, e os seus pensamentos são de paz e não de amargura. Repitamos as palavras que costumava dizer uma santa: "*Tristeza e melancolia, fora da minha alma*".

Viver a recordar com desgosto o passado é uma tristeza inútil. Nem um milímetro já poderá ser mudado. Pelo contrário, que consolador é recordar o que diz o livro do Apocalipse: que, no fim do nosso tempo, se abrirá o Livro da Vida, onde está escrito tudo o que sofremos, e a cada um será dado segundo os seus méritos. Que consolo pensar que nenhum dos nossos sofrimentos foi esquecido por Deus. Ele permitiu que nos chegassem, saberá recompensá-los muito bem, e a sua recompensa será eterna e maravilhosa. Uma recordação como esta, sim, faz bem à alma e enche-a de entusiasmo.

**COLOQUEMOS AS NOSSAS PREOCUPAÇÕES NAS MÃOS DE DEUS, QUE ELE SE
ENCARREGARÁ DE NOS DAR AS SOLUÇÕES (SALMO 55)**

CAPÍTULO 25

O QUE DEVEMOS FAZER QUANDO SOFREMO ALGUMA DERROTA NO COMBATE ESPIRITUAL

"Sete vezes cai o justo, mas outras tantas vezes se levanta", diz o Livro dos Provérbios; e, como o mais grave não é cair em fraquezas e misérias, mas permanecer caído e não se levantar a tempo, acrescenta: "Pelo contrário, o imprudente fica afundado na sua miséria espiritual" (Pr 24, 16).

Quando cometemos alguma falta, quer seja por irreflexão ou surpresa, quer seja com malícia e premeditação, o importante é não desanimar, não deixar de lutar para recuperar de novo a amizade com Deus, a paz e a pureza da alma. Quando nos acontecer fazer, dizer ou pensar algo que vai contra a lei de Deus, devemos dizer humildemente ao Senhor: *"Ó meu Deus: acabo de demonstrar o que sou: miséria, fraqueza, má inclinação. Mas que mais se poderia esperar de uma criatura tão miserável e débil como eu, senão quedas, infidelidades e pecados?"*.

Depois, dediquemos alguns momentos a considerar quão frágeis e mal inclinados somos, e quão vil e miserável é a nossa natureza pecadora; e, sem desanimar, indignemo-nos santamente contra as paixões e os maus hábitos, e exclamemos: *"Não me teria detido, se a tua bondade infinita, meu Deus, não me tivesse socorrido, mas teria cometido faltas ainda muito mais graves"*.

E demos graças a Deus por nos ter perdoado tantas vezes, para que se cumpra o que disse Jesus: *"A quem muito se perdoa, muito ama"* (Lc 7, 47). Admiramos a sua infinita bondade, que nos tem suportado com tão admirável paciência até ao dia de hoje, e peçamos-Lhe que nunca nos solte da sua santa mão, porque, se nos soltar, afundar-nos-emos no abismo de todos os vícios.

Digamos frequentemente a oração do publicano do Evangelho: *"Tem piedade de mim, Senhor, que sou um pecador"* (Lc 18, 13). E acrescentemos: *"Ó Senhor: não permitas que jamais me afaste de Ti. Pecámos e cometemos iniquidade, mas a tua misericórdia é maior do que a*

nossa miséria, e o teu poder muito maior do que a nossa fraqueza. Não olhes para a infidelidade, mas para o desejo que temos de recuperar a tua divina amizade".

Algo que não convém. Não nos detenhamos a pensar se Deus nos terá perdoado ou não. Isto pode trazer-nos inquietação e perda de tempo. Se estamos arrependidos, se temos propósito firme de não continuar a cometer essas faltas, se pedimos perdão humildemente ao Senhor e nos confessamos no tempo devido, não continuemos a duvidar se Deus nos perdoou ou não. Ele continua a repetir-nos as palavras que disse por meio do rei David: *"Um coração humilhado e arrependido, Deus nunca o despreza"* (Sal 51, 19).

Coloquemo-nos confiadamente nas mãos da bondade divina e, ainda que tenhamos cometido muitas faltas, recordemos o que disse o Senhor por meio do profeta: *"Ainda que, por causa das tuas faltas, a tua alma seja vermelha como o escarlate, Eu a tornarei branca como a neve"* (cf. Is 1, 18). Cultivemos um verdadeiro temor da nossa total fraqueza e má inclinação, um santo horror e repulsa por tudo o que é pecado e ofensa a Deus; esforcemo-nos por comportar-nos, daqui em diante, com maior prudência e cuidado. E, se fizermos o que está ao nosso alcance, Deus encarregar-Se-á de nos conceder aquilo que não podemos alcançar pelas nossas próprias forças.

Não esqueçamos as quedas, pois a sua recordação pode ser útil para caminhar com mais cuidado no futuro. E recordemos sempre quão grande é a bondade de Deus que, apesar de tantas infidelidades, continua a amar-nos com um amor imenso. Ele continua a dizer-nos: *"Com amor eterno te amei"*, e *"Voltarei a conceder-te a beleza espiritual que antes possuías"* (Jr 31, 3).

CAPÍTULO 26

AS QUATRO CLASSES DE ATITUDES EQUIVOCADAS QUE EXISTEM NAS PESSOAS EM RELAÇÃO AO PECADO

EXPLICAÇÃO DA PRIMEIRA ATITUDE

No combate contra o pecado, muitíssimas pessoas podem ter — e têm na realidade — alguma destas quatro atitudes, que são sumamente equivocadas e perigosas:

1ª Há quem se tenha escravizado ao pecado e não pense em sair dessa escravidão.

2ª Outros desejam, sim, sair dessa escravidão, mas nunca começam com seriedade a tratar de se libertar de semelhante opressão.

3ª Bastantes pessoas imaginam que já progrediram muito no caminho da perfeição e não se dão conta de que a sua debilidade e fraqueza perante o pecado as mantêm enormemente afastadas da santidade e da perfeição.

4ª Outras pessoas, depois de terem chegado a um alto grau de virtude, descuidam-se e vêm a cair numa espantosa ruína espiritual e em grande perigo de se perderem.

Estudemos estas quatro atitudes equivocadas para ver se nos encontramos em alguma delas e tratar de sair daí.

PRIMEIRA ATITUDE EQUIVOCADA: SER ESCRAVOS DO PECADO E NÃO PENSAR EM SAIR DESSA ESCRAVIDÃO.

Nada desejam tanto os inimigos da nossa salvação como deixar-nos em paz e tranquilidade relativamente aos pecados. Qualquer pensamento ou desejo de conversão que nos chegue procurarão apagá-lo e afastá-lo, e, se alguém quiser aconselhar que seria melhor mudar de vida e começar um comportamento mais conforme com a lei de Deus, imediatamente se muda de assunto e procura-se que destas coisas não se fale.

E os três inimigos da santificação: o mundo, o demónio e a carne ou paixões carnis, esforçam-se por nos proporcionar continuamente novas

ocasiões de pecar, armam-nos ciladas e laços traiçoeiros para que voltemos novamente às antigas faltas; e tratam de endurecer de tal maneira a nossa consciência que já não nos comovam nem as bondades que Deus teve para conosco, nem as sanções que a sua Justiça Divina enviará contra as nossas maldades, nem as perdas e danos que nos advirão ao pecar. E assim a alma pecadora vai correndo continuamente para a sua perdição, precipitando-se de abismo em abismo, e afastando-se cada vez mais da perfeição e da santidade, e, se Deus não intervier com um milagre da sua graça, a ruína será total.

Existem dois remédios para conseguir deter esta corrida para o abismo do pecado.

O primeiro consiste em dar atenção às inspirações e remorsos que sentimos na consciência. O poeta disse: *"A consciência corrige os culpados tão pronta e bem que há poucos que não estejam dentro da sua alma enforcados"*; Santo Agostinho afirmava: *"O pior perigo para um pé ferido é que já não doa, porque então não tem circulação e chegará a gangrena. O terrível e espantoso mal para uma alma pecadora é que já não sinta remorso por ter pecado. Se não o sente, estará irremediavelmente perdida. Mas se a consciência a repreende e ela lhe dá ouvidos, ainda tem esperança de emenda e de salvação."*

O segundo remédio é clamar muito a Deus, pedindo a sua ajuda e o seu perdão. Olhemos para o crucifixo e peçamos que nos conceda verdadeira contrição das nossas maldades. Elevemos o olhar para a imagem da Virgem Maria e a ela, que é refúgio dos pecadores, digamos: *"Vem, Mãe minha, em meu auxílio, que me estão a vencer"*. E Deus cumprirá o que prometeu no Apocalipse: *"Derramará colírio nos olhos da tua alma para que vejas a fealdade das tuas faltas, as aborreças e consigas evitá-las"*.

TENHO CONTRA TI QUE PERDESTES O TEU FERVOR DE OUTRORA.

DÁ-TE CONTA DE ONDE CAÍSTE. ARREPENDE-TE E VOLTA À BOA CONDUTA. SE NÃO TE ARREPENDERES, IREI E TIRAR-TE-EI DO LUGAR IMPORTANTE ONDE ESTÁS (AP 2,

CAPÍTULO 27

A SEGUNDA ATITUDE EQUIVOCADA. NÃO COMEÇAR COM SERIEDADE A TRATAR DE SE LIBERTAR DA ESCRAVIDÃO DO PECADO

Muitos conhecem o mau estado da sua consciência e até desejam melhorar de comportamento, mas deixam-se enganar por uma armadilha sumamente perigosa: deixar para mais tarde o começar a reformar-se seriamente. Esquecem-se de que quem diz sempre: "*Mais tarde*", acaba por dizer: "*Nunca, jamais*". É necessário que se proponham não deixar para amanhã fazer os esforços que não quiseram fazer ontem. Porque a desculpa enganadora consiste em dizer: "*Vou dedicar-me primeiro a alguns assuntos que tenho em mãos e depois então verei como tratar de melhorar a minha conduta*". E o "*depois*" transforma-se em "*nunca*".

O "*senhor mais tarde*". A Antígono, rei da Macedónia, chamavam-lhe "*o senhor mais tarde*", porque sempre que lhe pediam um favor respondia com essa pequena frase: "*mais tarde*", e depois ficava sem conceder os favores que lhe tinham pedido. O mundo está cheio de homens e mulheres que poderiam adoptar um segundo apelido, além daquele pelo qual são conhecidos, e esse segundo apelido poderia ser: "*Mais tarde*", porque é isso que afirmam sempre que uma voz na alma lhes propõe: "*Comece a comportar-se melhor, converta-se, inicie uma vida de virtude, de fervor e de santidade*". Os camponeses repetem um provérbio que diz: "*Quem guarda para depois, guarda para o cão*", que equivale a afirmar: "*Deixar para mais tarde é dar por perdido aquilo que se deveria fazer agora*".

Hoje é o meu dia. Os psicólogos recomendam propor-se um lema muito proveitoso: "*Hoje é o meu dia*". Se vou começar a ter um trato amável, por que não começar já hoje? Para quê deixar para depois? Vou começar a calar o que não devo dizer? Desde quando? Desde amanhã? E por que não desde hoje mesmo? Quero dominar os meus olhos para que não se desviem para o que não convém à minha alma? Desde a semana que vem? E não será melhor desde já? Quem me garante que o amanhã chegará para mim? O Apóstolo São Tiago diz: "*Não digais: amanhã farei isto ou aquilo, porque não sabemos se o amanhã chegará para nós*". Desejo fazer alguma pequena penitência pelos meus pecados e pela salvação das almas? Muito bem. Mas o melhor será começar já hoje, não vá acontecer que amanhã já não tenha

desejo ou vontade de o fazer. Cada um de nós deveria repetir o que um pecador respondeu a um santo pregador que lhe perguntou: *"E você, quando se quer converter?"* — e o outro respondeu: *"Quero converter-me hoje mesmo"*.

Senhor, que eu veja. Quando algum cego desejava que Jesus lhe tirasse a sua terrível cegueira, gritava: *"Senhor, que eu veja"*. Algo semelhante deveríamos suplicar muitas vezes também nós: *"Senhor, que eu veja o que em mim devo corrigir e como corrigi-lo"*. E, recordando a nossa terrível debilidade e fraqueza para sermos capazes de atacar o mal, repetir a Deus as palavras que na Sagrada Escritura disse o herói Balac: *"Se vieres comigo, irei ao combate; se não vieres, não me atrevo"*.

Agora começo. Os mestres de espírito recomendam aos seus discípulos dizerem a si mesmos, de vez em quando: *"Agora começo"*, *"desde hoje quero mudar"*, *"não vou deixar para mais tarde os esforços que até agora não quis fazer"*.

O inferno está cheio de bons propósitos. Os santos padres da antiguidade repetiam um provérbio: *"O inferno está empedrado de bons propósitos"*, para significar que muitos se perderam porque, embora tenham decidido emendar-se, nunca se atreveram a começar a fazê-lo a sério. Hoje poderíamos exclamar: *"O número dos fracassados está cheio de pessoas que fizeram propósitos de serem melhores, mas nunca começaram a cumpri-los"*. Não estará a minha alma entre o número daqueles que não se atreveram a começar já, desde agora, a lutar decididamente contra a escravidão do pecado? Se assim for, tenho de lançar desde já o meu grito de independência e começar a lutar contra tão terrível opressor.

HOJE:

**SE ESCUTARMOS A VOZ DE DEUS (QUE NOS CHAMA À CONVERSÃO) NÃO
ENDUREÇAMOS O NOSSO CORAÇÃO (NEM DEIXEMOS PARA MAIS TARDE A NOSSA
CONVERSÃO) (SALMO 94)**

CAPÍTULO 28

A TERCEIRA ATITUDE EQUIVOCADA: IMAGINAR QUE JÁ SE ESTÁ PERTO DA SANTIDADE, QUANDO NA REALIDADE SE ESTÁ ENORMEMENTE LONGE DELA

Existe outro grave erro em relação ao pecado: esquecer as paixões, vícios, maus hábitos e inclinações perversas que temos, e dedicar-nos a fazer planos quiméricos e fantásticos acerca de uma santidade que imaginamos já possuir, só porque a imaginamos e a desejamos. E cumpre-se o que disse o poeta: *"Enquanto a horta se seca, o rio precipita-se"*. Enquanto vivemos a pensar numa santidade idealista e imaginária, deixamos de combater as más inclinações que nos levam ao pecado; e, por andarmos a seguir belas borboletas que voam no ar, esquecemo-nos de caçar os ratos que devoram os frutos da nossa horta.

DAR DO QUE NÃO SE TEM

E acontece que se fazem projectos fantásticos acerca do que não se possui nem se tem à mão, e, em contrapartida, aquilo que realmente temos de fazer e cumprir, isso sim, deixamos de lado. Acontece-nos como àquele que dizia: *"Se eu tivesse duas carroças luxuosas, ofereceria uma aos pobres"*. E um amigo perguntou-lhe: *"E se tivesse duas carretas, também daria uma aos pobres?"* — *"Não, isso não!"* — *"E porquê?"* — Porque essas duas carretas já as tinha. Como é fácil propor heroísmos com o que não se possui, e como é difícil ser generoso com aquilo que realmente se tem.

VALOROSOS AO LONGE E FRACOS AO PERTO

De certas pessoas dizem os que as conhecem: *"Antes do perigo, grande coragem; chegada a hora: muito medo"*. Algo semelhante acontece a tantas pessoas nos seus projectos espirituais e de santidade: imaginam que, se vier a perseguição, darão a vida em meio de terríveis tormentos para defender a santa religião, e com essa imaginação já se julgam pessoas santas. Mas, ao menor agravo, explodem em protestos, e à menor dor de uma doença vivem a queixar-se. Desejam facilmente uma santidade brilhante e distante, mas rejeitam a humilde santidade que se lhes apresenta dia após dia.

Remédios. Para evitar estes enganos da imaginação, é necessário pensar concretamente quais são os inimigos espirituais que nos atacam e que devemos combater. Em vez de vivermos a imaginar situações fantásticas para o futuro, que provavelmente nunca nos acontecerão, analisemos com serenidade quais são os perigos e ocasiões que nos podem fazer cair agora, no presente: essas explosões do nosso mau gênio, esses pensamentos de orgulho, esse desejo de aparecer e de obter a estima dos outros; essa amizade que rouba ao nosso coração o amor que deveríamos dirigir unicamente a Deus e às almas; esse afã de possuir cada vez mais; essa tristeza que tanto desânimo nos traz... etc.

CUIDADO PARA NÃO CONFUNDIR O SONHO COM A REALIDADE

O erro de tantas pessoas consiste em imaginar que, pelo facto de já terem feito o propósito ou resolução de se comportarem bem, isso significa que já estão perto da santidade. Nada mais errado. Alguém pode saber muito bem o que deve fazer, o que é o bem que deseja alcançar e como deve comportar-se; mas, se tiver em conta as suas paixões, as suas más inclinações, a fraqueza da sua vontade e os ataques tão fortes que os inimigos da sua alma lhe fariam, em vez de imaginar que já está próximo da santidade, sentirá um grande temor diante da própria fraqueza e um enorme desejo de implorar a ajuda de Deus Todo-Poderoso, pedindo-Lhe a graça de não cair na tentação e de perseverar no bem até à morte.

ESTAI ALERTA, VIGIAI E ORAI, PORQUE O ESPÍRITO ESTÁ PRONTO, MAS A CARNE É FRACA (MC 14, 38)

CAPÍTULO 29

A ÚLTIMA E MAIS PERIGOSA ATITUDE EM RELAÇÃO AO PECADO: DEIXAR DE COMBATER E CAIR NA RUÍNA ESPIRITUAL

A quarta armadilha que os inimigos da nossa santidade nos apresentam é conseguir que deixemos de combater contra o pecado e permaneçamos tranquilos nos nossos maus hábitos, vícios e conduta defeituosa.

Um engano: se alguém sofre de impaciência e de mau génio por causa das doenças que lhe surgem, existe o perigo de se pôr a pensar em quantas boas obras faria se tivesse perfeita saúde, e quanto melhor poderia servir a Deus e ao próximo se essas enfermidades desaparecessem. E assim, em vez de lutar contra a impaciência e o mau génio, está a apoiar a sua rebeldia interior e a alimentar o seu desagrado perante aquilo que sofre. E inquieta-se, aflige-se e impacienta-se porque a sua saúde não é perfeita. E, em vez de combater a impaciência, está a fortalecê-la, considerando a doença como um obstáculo para realizar boas obras (como se Deus tivesse tanta necessidade das boas obras que nós realizamos), e imagina que, por causa da enfermidade, o seu progresso na virtude se detém (quando na realidade acontece o contrário, se sofre com paciência e por amor de Deus as suas dores). E, em vez de travar combate contra o vício do mau génio e da impaciência, acaba por cair insensivelmente nesses dois grandes defeitos e deixa-se vencer por eles.

Um remédio. Quando nos surgirem estes pensamentos de que, se fôssemos curados das nossas doenças, serviríamos melhor a Nosso Senhor, pensemos que provavelmente não será assim, pois quando a saúde estiver restabelecida, os sentimentos de piedade e de fervor serão provavelmente muito menores do que os que tínhamos enquanto sofríamos. Por isso, um santo disse a uma doente que lhe pedia uma bênção para se curar de uma longa e dolorosa enfermidade: *"Se te curas, nunca serás santa; mas se continuares a sofrer, poderás alcançar um alto grau de perfeição na terra e uma maravilhosa glória no céu"*. Ela aceitou com gosto continuar a sofrer, e de facto chegou a uma admirável santidade. Há pessoas que, em plena saúde, não se santificam, mas nas doenças e sofrimentos alcançam um notável grau de fervor.

E, se ainda nos vier a inquietação de que, com perfeita saúde, faríamos mais boas obras, pensemos que provavelmente Deus, na sua sabedoria, determinou que não sejamos nós a realizá-las, mas que, através dos nossos sofrimentos, obtenhamos a conversão de muitos pecadores, a salvação de numerosas almas e o perdão dos nossos próprios pecados.

Cuidado com a tristeza. Existe um pecado que, se nos descuidarmos e deixarmos de o combater, se instalará no nosso coração e nos fará enorme mal: é a tristeza. O Livro Santo diz: "*A tristeza não serve para nada e só causa danos à pessoa*". É necessário não deixarmos jamais de combater contra a má inclinação que temos de nos entristecer por aquilo que não é pecado nem ofende a Deus. Assim, por exemplo, quando alguém adoece, começa a entristecer-se pelas incômodas atenções que os outros lhe prestam; mas, quando melhora, já não se recorda dessas caridades recebidas. O que o entristecia era o seu orgulho. Outros deixam-se levar pela tristeza dizendo que esses sofrimentos lhes chegam como castigo dos seus pecados; mas, quando recuperam a saúde, vê-se quão pouco arrependimento sentem pelas faltas da sua vida. A sua tristeza não provinha do arrependimento, mas da impaciência. Quantos há que suspiram de tristeza por não possuírem maiores riquezas para se dedicarem a muitas obras de caridade; mas, se as tivessem, também não as fariam. É, pois, muito perigoso deixar de combater a tristeza e deixar-se vencer por essa péssima inclinação de viver triste. E o mesmo se deve dizer de qualquer outro vício ou pecado.

SE ACEITAMOS DE DEUS OS BENS, POR QUE NÃO ACEITAR TAMBÉM OS MALES? (JB

2)

CAPÍTULO 30

UMA ARMADILHA MORTAL QUE HÁ QUE EVITAR: QUE AS PRÓPRIAS VIRTUDES SEJAM CAUSA DE NOS DEIXARMOS VENCER PELO ORGULHO

Uma das mais traiçoeiras armadilhas que se nos podem apresentar no caminho para a santidade consiste em que, ao considerar as virtudes e qualidades que possuímos, nos entreguemos a sentir complacência e uma estima exagerada por nós mesmos, deixando-nos assim dominar pelo orgulho, pela vaidade e pela vanglória.

Os santos aconselham: *"É preciso recordar as misérias e fraquezas passadas para evitar os orgulhos presentes e futuros"*. Temos de dizer com Santo Agostinho: *"Todo o bem que tenho é dom totalmente gratuito de Deus. O único que possuo são as minhas fraquezas, e o que produzi foram as minhas maldades"*.

É necessário ter presente no espírito uma verdade dita por São Paulo, que nos pode livrar de muitos orgulhos e vanglórias. Diz assim: *"Que tens tu que não tenhas recebido? E, se o recebeste, por que te glorias como se não o tivesses recebido?"* (cf. 1 Cor 4, 7).

Valorizar-se devidamente. Cada um deve avaliar-se, distinguindo claramente o que é propriamente seu e o que recebeu gratuitamente de Deus. E, segundo isso, considerar quantos motivos tem realmente para se envaidecer. Se assim se julgar, em vez de viver com a alma cheia de orgulho e vaidade, viverá dando graças humildemente ao bom Deus.

Um olhar ao passado. Tenho de pensar no que eu era há cem anos: puro nada. E nada podia fazer por mim mesmo para chegar a ser algo. É necessário perguntar: que seria de mim se a misericórdia e o poder de Deus não me tivessem conservado a vida? Se Nosso Senhor me abandonasse por um instante, voltaria imediatamente ao nada. O apóstolo São Tiago diz: *"Somos como um vapor que aparece por um instante e depois desaparece"* (Tg 4, 14). E o santo Job afirmava: *"O homem é como a flor: brota e logo murcha; foge como a sombra e não permanece"* (Jb 14, 2). Se isto é o que sou, como posso dedicar-me a encher-me de orgulho e vaidade?

E quanto às obras espirituais, devo pensar nisto: que obras boas poderia eu fazer sem a ajuda de Deus? São Paulo afirmava: *"Não é que por nós mesmos sejamos capazes de alguma coisa, como se viesse de nós; a nossa capacidade vem de Deus"*.

A recordação das faltas cometidas. Se me puser a recordar a multidão de pecados que cometi, e até aqueles que poderia ter cometido se a bondade de Deus não me tivesse protegido e socorrido, encontrarei em mim apenas fraqueza, infidelidade, maus hábitos e inclinações perversas. E esta recordação deve levar-me e manter-me humilde, e a dar infinitas graças a Deus que tanto me perdoou e de tantas maldades me livrou.

A verdade e só a verdade. Mas nestes juízos que fazemos acerca de nós mesmos, é necessário não exagerar nem afirmar nada que não esteja conforme à verdade.

Não se trata de dizer que fizemos o mal que na realidade não fizemos, nem que cometemos o que não cometemos. Mas, se nos contentarmos com a verdade, isso já será suficiente para nos humilharmos e não nos enchermos de orgulho vão, e para não nos julgarmos superiores aos outros, pois não o somos.

Cuidado com uma escravidão. Já que, na realidade, não merecemos louvores, mas antes humilhações, é necessário viver muito vigilante para não se deixar dominar por uma escravidão extremamente prejudicial que consiste em viver a pensar: *"Que dirão os outros de mim? Que boa reputação terei diante deles? Que pensarão da minha maneira de agir?"*. Tudo isto pode ser orgulho, vaidade e desejo de agradar.

Mas não aparentar humildade por orgulho. É necessário aceitar as humilhações e não querer aparecer diante dos outros; mas que isso não seja para que nos considerem pessoas humildes, porque então estaríamos a demonstrar humildade por puro orgulho. *"Sepulcros caiados"*, chamava Jesus a este tipo de pessoas, acrescentando que as suas aparências são belas como lápides brilhantes de cemitério, mas o seu interior é horrendo como a corrupção de um sepulcro.

E se nos prestarem honras? Pode acontecer, por vezes, que as pessoas nos elogiem e digam palavras de louvor a nosso respeito. Nesses casos, devemos repetir a frase do salmista: *"Não a nós, Senhor, não a nós, mas ao teu nome dá a glória"* (Sal 115, 1). Ou o que dizia o profeta Daniel: *"Ao Senhor Deus pertence toda a honra, e a nós a confusão e a humilhação"*. E, voltando o pensamento para quem nos elogia, repitamos interiormente o que dizia Jesus: *"Só Deus é bom"* (Lc 18, 19), e pensemos: *"Estas pessoas louvam-me porque conhecem apenas exteriormente as minhas aparências de bondade; mas, se me conhecessem tal como sou na realidade, certamente não fariam assim a meu favor. Posso repetir com São Bernardo: 'Sou especialista em disfarçar-me de pessoa boa, e por isso me louvam. Os louvores que me dirigem devem-se a que não me conhecem tal como realmente sou'"*.

E se nos vier à memória o recorde das boas obras que realizámos? Por vezes, ao recordar as boas obras que conseguimos praticar, podem surgir pensamentos de vaidade. Então devemos fazer este raciocínio: *"Tudo o que de bom pude fazer é um dom do bom Deus, uma generosidade da sua infinita bondade. Não compreendo como deste abismo de corrupção e de iniquidade que sou eu puderam brotar estas boas obras. Só me resta repetir a frase do Livro Santo: 'Foi o Senhor que o fez'"*. E, com humildade e com língua de louvor, repitamos as belíssimas palavras da Virgem Maria no seu Cântico: *"O Senhor fez em mim maravilhas. Glória ao Senhor"* (Lc 1, 49). Além disso, devemos pensar que as boas obras que realizámos ao longo de toda a nossa vida não correspondem, de modo algum, à imensa quantidade de luzes e auxílios que recebemos de Nosso Senhor, e que estiveram acompanhadas de muitos defeitos e imperfeições, e talvez, em numerosos casos, lhes tenha faltado aquela pureza de intenção de as fazer unicamente para a glória de Deus e o bem das almas. E, se as examinarmos bem, talvez, em vez de nos encherem de vanglória, nos encham de confusão, ao vermos quanto melhor as poderíamos ter feito e como as manchámos com tantas imperfeições.

Uma comparação proveitosa. Quando alguém pensa ter alcançado um elevado grau de perfeição numa arte, por exemplo a música, basta ir a um concerto onde um grande mestre demonstra as suas altíssimas qualidades artísticas. Ao ouvi-lo, diminui muito, no principiante, a ideia de ter chegado

a grande perfeição nessa arte. Assim nos pode acontecer se compararmos as nossas boas acções com as dos santos. Então teremos de repetir o que dizia aquele grande pregador: *"Comparados em santidade e boas obras com os grandes santos, nós não passamos de uns pintainhos molhados e de uns burros mortos"*. E que diremos se compararmos a nossa virtude e as nossas boas obras com as de Jesus Cristo? Seria como comparar um insignificante insecto com uma altíssima montanha. Que são os nossos sofrimentos e o nosso amor a Deus e às almas, comparados com os do Salvador?

E se nos compararmos com Deus? Com a sua santidade infinita, com as suas obras maravilhosas, com a sua contínua acção em favor de todos, com a sua generosidade sem limites, com a sua capacidade inesgotável de perdoar e com a sua pureza absoluta? Quem poderá sentir orgulho ao comparar-se com Deus?

Não expor os tesouros. Conta a Sagrada Escritura que, certa vez, o rei Ezequias mostrou aos embaixadores da Babilónia todos os tesouros que havia em Jerusalém, e o profeta Isaías advertiu-o de que, ao conhecerem tais riquezas, os babilónios se encheriam de cobiça, viriam roubá-las e levá-las para Babilónia. E assim aconteceu (cf. 2 Rs 13, 20). Algo semelhante pode suceder àquele que vive a mostrar aos outros as graças e dons que recebeu de Deus, mas o faz não para o bem das almas, e sim para alimentar o próprio orgulho. Vêm então os inimigos da alma e roubam-lhe todos os méritos e bens que poderia ter acumulado para o céu.

A base de tudo. Santo Agostinho repetia: *"Se alguém quer chegar à santidade, comece por cultivar a humildade. Não porque seja a principal das virtudes (pois a primeira é a caridade), mas porque a humildade é a base mais segura para construir o edifício da perfeição"*. E é que, quanto mais formos escavando ao recordar as nossas misérias e fraquezas, e quanto mais formos descobrindo o fundo da nossa própria nulidade, tanto mais o Divino Arquitecto colocará na nossa vida as pedras mais sólidas para edificar o edifício da perfeição. Nunca pensemos que já conhecemos perfeitamente a nossa miséria e fraqueza. Pois, se algo pudesse ser infinito na criatura humana, seria a nossa fragilidade e debilidade.

Um segredo. Para alcançar que Deus venha conceder muitas vitórias, é necessário manter-se muito humilde, pois Ele afasta-se dos que se elevam

mais do que convém e aproxima-se dos que se abaixam com humildade. Os seus favores e graças são como as águas da chuva, que não permanecem nos cumes elevados, mas descem a repousar nos vales profundos. Cumpre-se sempre o que dizia Jesus: àquele que se coloca no último lugar do banquete, o Senhor vem e faz subir para um dos primeiros lugares (cf. Lc 14, 10).

Um favor a agradecer. Se Deus, na sua infinita bondade, nos concede a graça de nos habituarmos a permanecer sempre num bom grau de humildade, não deixemos de Lhe dar graças por tão grande favor, pois assim nos tornamos semelhantes a Jesus Cristo, que, sendo o Filho do Altíssimo e Senhor dos senhores, se fez humilde até lavar os pés aos seus apóstolos e até à morte, e morte de cruz. E por isso Deus Lhe concedeu uma glória imensa e um nome diante do qual se dobram os joelhos nos céus, na terra e nos abismos. E é que todo aquele que se humilha será exaltado.

CAPÍTULO 31

PEQUENOS COMBATES QUE HÁ QUE FAZER TODOS OS DIAS

Quem deseja conquistar a santidade não pode deixar nunca de combater contra tudo o que se opõe à perfeição. O primeiríssimo e mais frequente combate que terá de sustentar dia após dia será o de atacar as suas paixões, especialmente aquelas que mais atacam a sua alma, e o de procurar ir conseguindo pouco a pouco, mas sem se cansar nem desanimar, as virtudes contrárias aos seus maus hábitos, paixões e inclinações indevidas. E não esquecer que as virtudes e as paixões estão tão unidas umas às outras que, quando se progride numa virtude, crescem também as demais, e quando se combate um vício, diminuem também os outros.

Não estabelecer prazos. Algo que pode encher de preocupações e de ilusões é estabelecer prazos para adquirir uma virtude ou para vencer um vício ou mau hábito. Nisto, o importante não é em quanto tempo se consegue a vitória, mas não deixar de lutar, ainda que os êxitos que se vão conseguindo não sejam muito rápidos nem notórios. Deus não só recompensa as vitórias alcançadas, mas sobretudo os esforços feitos para as obter. O nosso dever não é alcançar a perfeição, mas tender continuamente para ela.

Não parar. No combate contra as más tendências é necessário não deixar um só dia sem fazer algo para progredir na virtude, porque nisto acontece como aos que remam rio acima: se largam por um momento os remos, a corrente leva-os.

Não acreditar jamais que já chegámos. Se alguém imagina que já atingiu o grau de perfeição e santidade que Deus deseja de cada um, engana-se totalmente. Isto levaria a não aproveitar as novas ocasiões que se apresentam todos os dias para praticar a virtude e rejeitar o mal, pois imagina que já faz o que devia fazer.

Uma figura ideal. Uma pessoa muito espiritual viu em sonhos uma personagem maravilhosa, praticando as mais excelentes virtudes e lutando valentemente contra tudo o que se lhe opunha à santidade, e com uma alma verdadeiramente bela e admirável. E, com grande emoção, perguntou:

«*Quem é? De quem se trata?*» E uma voz celestial disse-lhe: «*Isto é o que Deus queria que tu chegasses a ser. Que pena estares ainda tão longe do que Nosso Senhor deseja que sejas*». Despertou suspirando de desilusão, mas propôs-se não deixar de trabalhar dia após dia para alcançar a sua perfeição, pois deu-se conta de quão longe estava ainda da verdadeira santidade. E eu, pessoalmente, quão longe estarei? Aterrorar-me-ia se o soubesse.

Não perder nenhuma ocasião. De alguém que, ao sofrer uma ofensa, explodiu em gritos e queixas, afirmou o seu director espiritual: «*Que pena. Perdeu uma ocasião de se calar e de ganhar um grande prémio para a eternidade!*». Que não se possa dizer isto de nós em ocasião alguma. Que antes, pelo contrário, aproveitemos o mais possível cada ocasião que se nos apresente de praticar qualquer das virtudes, seja a paciência, o silêncio, a humildade, a caridade, a alegria, a piedade, o perdão, etc.

E fujamos com pavor de toda a ocasião de pecar. Fugir, fugir sempre, porque a sedução ou atracção para o mal é, de todas as forças, a que mais arrasta, e até às pessoas mais fortes leva como uma folha ao vento.

Praticar as pequenas virtudes. Existem algumas virtudes ou hábitos de fazer o bem que não têm grande aparência, mas que, se forem praticados todos os dias, fazem progredir de modo admirável na santidade; a sua prática e exercício não fazem mal ao corpo. Assim, por exemplo, ser amáveis e ter um trato bondoso com os outros; falar bem de todos e nunca mal de ninguém; fazer pequenos favores; prestar serviços humildes; a pontualidade ao levantar-se de manhã e ao chegar a tempo a toda a parte, e procurar não chegar atrasado a nenhuma das nossas obrigações; dedicar todos os dias alguns minutos a ler algumas páginas de um livro espiritual, ainda que isso nos custe algum pequeno sacrifício (sacrifício que Deus saberá recompensar muito bem nesta vida e na eternidade); saber guardar silêncio nas horas em que é melhor calar do que falar; mostrar sempre um rosto alegre, ainda que na alma ou no corpo haja sofrimentos; rezar para que Deus abençoe aqueles que nos ofenderam; recordar frequentemente os favores de Nosso Senhor e dar-Lhe graças; deixar de comer algo que nos atrai e agrada muito, etc. São virtudes pequenas talvez, mas a elas pode acontecer como às areias do mar que são tão pequeninas, mas unidas todas

formam uma muralha que não deixa passar as ondas destruidoras que procuram inundar a terra. E essas ondas podem ser as nossas paixões e tentações.

Focar todos os esforços num mesmo ponto. Um sábio antigo afirmava: *«Muito espero de quem concentra todos os seus esforços na consecução de uma só virtude ou na derrota de um só vício. Vai obter resultados admiráveis»*. Concentremos todos os nossos pensamentos, todos os desejos, esforços e as orações que fazemos, em procurar combater um defeito determinado e alcançar a virtude ou qualidade contrária. Isto é sumamente proveitoso e muito do agrado de Deus.

Assim como São Paulo dizia: *«Quer comais, quer bebais, quer façais qualquer outra coisa, fazei tudo para maior glória de Deus»* (1Cor 10, 31), assim digamos acerca disto que estamos a recomendar: quer trabalhemos, quer descansemos, quer rezemos, quer meditemos, quer estejamos em casa ou fora dela, tenhamos sempre um fim diante dos nossos olhos e das nossas intenções, para mover a vontade: lutar contra algum defeito que nos domina e alcançar a virtude ou qualidade contrária.

SACRIFICAR OS DESEJOS INDEVIDOS

Aquele filósofo oriental chamado Buda, que tanto influenciou os povos da Ásia, repetia sempre aos seus discípulos: *«Se querem ter paz na alma e progredir no espírito, têm de lutar sem compaixão contra todo o desejo indevido ou desordenado e contra tudo o que seja apenas procurar o prazer. (Prazer é o que produz satisfação aos sentidos. Pelo contrário, gozo é o que produz satisfação ao espírito). Os vícios recebem a sua força e o seu vigor de tudo o que produz prazer e deleite aos sentidos. Por isso, evitando isto último, necessariamente os vícios vão-se enfraquecendo e perdendo poder sobre a vontade e o espírito»*.

CUIDADO COM OS PEQUENOS DELEITES

Um princípio que nunca falha na espiritualidade é que quem não se mortifica nos pequenos deleites também não será capaz de se dominar quando chegarem os mais fortes atractivos do prazer. Aqui cumpre-se plenamente o que dizia Jesus: *«Quem não é capaz de ser fiel no pouco,*

também não será capaz de ser fiel no muito» (Lc 19, 17). Ainda que os pequenos prazeres não sejam culpas graves nem ofendam a Deus de modo notório, no entanto, não ser capaz de fazer o sacrifício de se abster deles vai enfraquecendo a vontade e prepara-a negativamente para que, quando chegarem os grandes combates, já não seja capaz de resistir. Assim, por exemplo, certas demonstrações demasiado sensíveis de afecto: olhares excessivamente afectuosos, apertos de mão, pequenas carícias no rosto, comer guloseimas frequentemente ao longo do dia, andar a olhar com curiosidade em redor, viver a ouvir com curiosidade notícias do mundo e mexericos dos outros, não ser capaz de calar certas respostas vivas que vêm à mente, etc. Tudo isto não será uma grande ofensa a Deus, mas contribui muito para enfraquecer a vontade. Não esqueçamos nunca o aviso de São Paulo: «Se vivermos dando gosto às inclinações da carne, acabaremos muito mal. Mas, se com a ajuda do Espírito Santo refrearmos os desejos do corpo, acabaremos por ter vida plena» (Rm 8, 13).

Um conselho muito proveitoso. Se alguém não fez uma confissão geral de toda a sua vida, saiba que lhe será de grande proveito para o seu progresso espiritual e para a paz do seu espírito conseguir um pequeno livro que trate de como fazer uma boa confissão e lê-lo devagar duas ou três vezes; e depois procurar um sacerdote compreensivo e muito espiritual e fazer uma confissão de todos os pecados de que se recorde ao longo da sua vida. Verá que alegria tão profunda irá sentir. É começar uma nova etapa da sua vida com zero pecados. É um «*borrão e conta nova*». E peça ao confessor que lhe conceda também a absolvição de todos aqueles pecados que se tenham esquecido ou que tenham ficado por confessar. Então cumprir-se-á o que disse Jesus: «*A todos aqueles a quem perdoardes os pecados, ser-lhes-ão perdoados*» (Jo 20, 23).

Pedir isto é como repetir o que o salmista suplicava ao Senhor: «*Ó Deus: perdoa-me os pecados que me estão ocultos*» (Sal 18). E Cristo dir-nos-á o que disse ao paralisado e à pecadora: «*Os teus pecados estão perdoados*». Que melhor nos poderá dizer? Será a mais consoladora de todas as suas palavras.

QUEM É FIEL NO POUCO, TAMBÉM O SERÁ NO MUITO (LC 16,10)

CAPÍTULO 32

HÁ QUE CONTENTAR-SE EM ADQUIRIR POUCO A POUCO AS VIRTUDES E EXERCITAR-SE PRIMEIRO NUMA VIRTUDE E DEPOIS NOOUTRA

Um erro de principiante. Muitas pessoas, quando começam o seu empenho em adquirir a santidade e em combater contra os inimigos da sua perfeição, caem num erro que lhes pode causar muito dano, e consiste em proporem-se, com um fervor de espírito indiscreto e exagerado, adquirir de uma só vez todas as virtudes e abandonar para sempre todos os defeitos e vícios. E, como isto de modo algum lhes é possível, sobrevém-lhes depois o desalento e enchem-se de desânimo. Esqueceram-se do que tanto repetia o sábio Salomão: «*Quem muito abarca, pouco aperta*».

Pouco a pouco. Os camponeses dizem: «*Grão a grão enche a galinha o papo*», e algo de semelhante sucede na alimentação da alma para alcançar a santidade. É necessário contentar-se com ir crescendo pouco a pouco na perfeição. Assim crescem as plantas, os animais e os seres humanos: quase sem que ninguém dê por isso; mas, se esse crescer é contínuo, chega-se a resultados muito satisfatórios.

Por exemplo: alguém deseja alcançar a paciência. Não é que hoje se deite sendo um irascível e amanhã se levante já possuindo a paciência de Job. Não. Pretender isso seria querer colher maçãs de uma planta de cebolas. Houve um homem tão colérico que chegou até a matar um inimigo. E desse indivíduo conta-se que, depois de 40 anos de intenso esforço para alcançar a paciência, chegou a ser o homem mais manso e humilde do seu tempo. O seu nome foi: Moisés, o libertador de Israel. Mas não foi paciente numa semana nem num mês. Aqui continua a cumprir-se o que dizia Jesus: «*Pela vossa perseverança salvareis as vossas almas*». Os que perseverarem, esses serão os vencedores (Mt 24, 13).

Uma só virtude de cada vez. Muitos fizeram a experiência de se dedicarem a cultivar todas as virtudes ao mesmo tempo e acabaram sem forças e sem ânimo. Faltou-lhes recordar aquele princípio de combate que tinham os famosos guerreiros romanos: «*Dividi-os e vencê-los-eis*». Um a um podem vencer-se os inimigos da santidade. Uma a uma conseguem-se

adquirir as virtudes. Mas todas juntas tornam-se um peso demasiado grande para os nossos ombros tão frágeis.

Repetir, repetir, que algo fica. Temos de nos propor, em cada mês e em cada ano, cultivar alguma virtude especial, determinada, de que tenhamos necessidade. O Espírito Santo, se Lho suplicarmos, iluminar-nos-á sobre qual deve ser a virtude que nos proponhamos adquirir com maior cuidado do que as outras. E, acerca dessa virtude ou qualidade, é preciso repetir e repetir actos bons até que se tornem um hábito. Porque isso é uma virtude: o hábito de praticar certos actos bons. Assim como ao cérebro, de tanto lhe repetir certos ensinamentos, se lhe forma um sulco onde fica gravado para sempre o que pela repetição se aprendeu, assim também na vontade, de tanto repetir actos bons, se forma um gosto e facilidade para os repetir. E voltemos a dizê-lo: nisto consiste possuir uma virtude: em adquirir o hábito de praticar certos actos bons.

Motivar-se. Os santos dizem que não se deve afirmar que as pessoas não querem fazer certas boas obras, mas antes dizer que o que lhes sucede é que não foram suficientemente motivadas para se dedicarem a essas boas obras. Assim acontece com a nossa vontade. Pode ser que o que falta é motivá-la mais acerca do muito que ganharemos se nos dedicarmos à virtude que queremos praticar. Veremos então que, se motivarmos a vontade, ela se inclinará com maior prontidão a adquirir essa virtude.

CAPÍTULO 33

PARA CONSEGUIR UMA VIRTUDE É NECESSÁRIO AMÁ-LA E ESTIMÁ-LA MUITO

Na filosofia ensina-se este princípio: «*Ninguém ama o que não conhece. Ninguém se entusiasma por aquilo que não aprecia*». Por isso, se desejamos chegar a possuir alguma virtude ou modo excelente de agir, é necessário que fomentemos no nosso coração um grande amor por essa virtude e que, no entendimento, procuremos formar uma verdadeira admiração por essa qualidade. Se conseguirmos isto, a vontade mover-se-á e procurará resolutamente alcançá-la, esforçando-se por vencer as dificuldades que surgirem e suportar com coragem as penas e contrariedades que a obtenção dessa virtude exigir.

Duplo ganho. Acontece que, se nos entusiasmarmos por uma virtude e trabalharmos para a alcançar, juntamente com ela iremos adquirindo outras virtudes, porque estão profundamente unidas entre si, e o que se faz em favor de uma reverte em favor de outra; e o esforço que se faz para alcançar uma virtude serve grandemente como preparação para adquirir várias outras qualidades. Assim, por exemplo, quem se esforça por obter a paciência vai também adquirindo a amabilidade; e quem se exercita na humildade vai conseguindo ao mesmo tempo a mansidão. E, ao praticar a mortificação, vai-se adquirindo de modo admirável a virtude da castidade. Cada virtude que cresce e se aperfeiçoa vai, por sua vez, aperfeiçoando outras virtudes. E, portanto, saímos enormemente beneficiados cada vez que procuramos crescer e progredir em alguma virtude.

CULTIVAR O AFECTO E A ADMIRAÇÃO

É de especial importância que procuremos aumentar o nosso afecto e inclinação pela virtude que desejamos alcançar ou desenvolver. Este afecto e admiração conseguem-se pensando frequentemente em quão agradável é para Deus essa virtude, quão bela e excelente é em si mesma e quão útil e proveitosa é para quem a pratica. Para isso ajuda bastante ler algum texto que exalte essa virtude. Assim, São Bernardo entusiasmou-se grandemente pela virtude da generosidade em dar esmolas ao ler os admiráveis sermões de São João Crisóstomo e de São Basílio acerca dos enormes frutos que se obtêm ajudando os necessitados.

Milhares, e até diríamos milhões, de pessoas conseguiram conservar a santa virtude da pureza, ou recuperá-la se a tinham perdido, ao ouvir explicar as grandezas e maravilhas dessa virtude ou ao ler escritos que a louvam e apresentam o seu grande valor.

Fazer plano de combate. Todas as manhãs é preciso perguntar: Que vou fazer hoje para crescer nesta virtude que me propus alcançar este ano? Que perigos poderão surgir ao longo do dia? Como poderei vencê-los ou evitá-los? É necessário concentrar todas as forças (físicas, emocionais e espirituais) e orientá-las para a obtenção dessa virtude. Isto produz uma força irresistível. É muito conveniente colocar todo o coração, isto é, toda a nossa personalidade, ao serviço da aquisição da virtude que desejamos alcançar. Torna-se impossível a muitas pessoas adquirir certas virtudes, não porque não tenham capacidade para as alcançar, mas porque lhes falta uma dedicação total e perseverante ao esforço para as possuir. Não alcança resultados verdadeiramente positivos quem trabalha apenas pela metade e sem empenho para alcançar o bem que deseja. Aquilo que desejamos intensamente, se for para o nosso bem, mais cedo ou mais tarde poderemos obtê-lo da bondade de Deus. Os sábios dizem: «*Cuidado com o que desejas, porque, se te convém, hás-de consegui-lo*», se não te cansares de o procurar.

Procurar modelos. Para adquirir uma virtude é muito conveniente procurar exemplos de pessoas que a praticaram. A quem deseja triunfar numa profissão aproveita ler biografias e estudar a vida de pessoas que exerceram com êxito essa profissão. E o mesmo sucede com as virtudes. E que melhores modelos do que a vida de Jesus e dos santos? Assim, se a virtude que se deseja alcançar é a pureza ou castidade, recordemos, por exemplo, o caso de José no Egipto, que preferiu perder o seu alto cargo e ir para a prisão a cometer um pecado de impureza (e depois Deus recompensou-o fazendo com que chegasse a ser primeiro-ministro do país); ou o exemplo da casta Susana, de quem o livro de Daniel narra que preferiu ser injustamente condenada à morte a aceitar cometer uma falta contra a virtude da castidade (e Deus fez depois reconhecer a sua inocência); ou ainda o caso de Santa Inês, que com apenas 12 anos se tornou heroína da santa virtude da pureza e ao longo dos séculos foi venerada e glorificada na Igreja Católica.

E, se se trata de alcançar a virtude da paciência, pensemos nos exemplos do santo Job, que ao perder todos os seus bens e a sua saúde não pecou com a língua e dizia: «*Deus deu-me, Deus tirou-me, bendito seja Deus*». E, sobretudo, no exemplo admirável de Nosso Senhor Jesus Cristo na sua Santíssima Paixão e Morte, que aceita todos os sofrimentos oferecendo-os pela salvação das almas e se cala quando Lhe inventam as mais terríveis calúnias e quando cometem contra Ele as mais espantosas injustiças. Quem não aprenderá a sofrer com paciência e em silêncio depois de meditar exemplos tão sublimes?

UM REMÉDIO PRODIGIOSO

A experiência de muitos séculos ensinou que um dos meios mais proveitosos que existem para nos apaixonarmos por uma virtude e nos entusiasmos por a praticar é recordar as frases da Sagrada Bíblia que falam em favor dessa virtude. Grandes mestres espirituais aconselham copiar várias dessas frases e, se possível, aprender algumas de memória e recitá-las frequentemente até que passem a fazer parte do nosso património interior.

Assim, por exemplo: se a virtude que desejamos possuir é a fé, podemos recordar frases como estas: «*Segundo seja a tua fé, assim te acontecerá*» (Mt 15, 28). «*Se tivésseis fé como um grão de mostarda, diríeis a este monte que se deslocasse daqui e fosse para o mar, e ele obedecer-vos-ia*» (Mt 17, 20). «*Tende fé em Deus. Tudo o que pedirdes na oração, acreditai que já o recebestes, e assim será*» (Mc 10, 24). «*Tudo é possível para quem tem fé*» (Mc 9, 23). «*Porque tendes medo, homens de pouca fé?*» (Mt 8, 26). É um exercício verdadeiramente proveitoso e agradável continuar a procurar nas Sagradas Escrituras outras frases que falem acerca da fé ou de outras virtudes. Encontraremos tesouros e progrediremos espiritualmente.

Se o que procuramos alcançar é a paciência, recordemos, por exemplo, estas frases: «*Mais vale o paciente do que o herói, e o que domina o seu espírito do que o conquistador de uma cidade*» (Pr 16, 32). «*Pela vossa perseverança salvareis as vossas almas*» (cf. Lc 21, 19). «*Uma das marcas de um verdadeiro apóstolo é a muita paciência*» (cf. 2Cor 12, 12). «*A caridade é paciente*» (cf. 1Cor 13).

JACULATÓRIAS. Nas guerras antigas chamavam-se «*jáculas*» a certas flechas incendiárias que eram lançadas para propagar incêndios ou levar mensagens em pleno combate. Oxalá estas pequenas frases da Sagrada Escritura nos sirvam como jaculatórias, ou flechas ardentes que enviamos ao céu para levar as nossas mensagens a Deus, pedindo a sua ajuda e protecção, para que na nossa alma se acenda um verdadeiro fogo de amor e de entusiasmo pelas virtudes que desejamos alcançar.

CAPÍTULO 34

QUE NO COMBATE ESPIRITUAL, NÃO AVANÇAR É RETROCEDER, E NÃO CRESCER É DIMINUIR

No combate para adquirir as virtudes, temos de ter sempre presente o lema dos grandes formadores de personalidade: «*No espiritual, não avançar é retroceder, e quem não cresce vai-se tornando pequeno*».

O Papa São Gregório Magno repetia: «*Recordemos que, na luta por sermos melhores, se não avançamos, retrocedemos para o abismo; e se nos detemos no caminho, acontece-nos como à mulher de Lot: tornamo-nos estátuas que já não crescem*».

Cuidado com ser múmias. As múmias ou cadáveres secos que se encontraram no Egipto e noutras partes levam séculos e séculos sem crescer nem um centímetro. Tal como foram deixadas quando as embalsamaram, assim se encontram agora, depois de tanto tempo. Algo semelhante pode acontecer a quem deixa de lutar para progredir na virtude e para diminuir os seus defeitos e pecados. Há pessoas que parecem ter congelado as suas virtudes, os seus defeitos, as suas qualidades e as suas más inclinações; depois de anos e anos conservam-se tal como eram no início da sua vida espiritual. Que pena! Aconteceu-lhes como às múmias. É verdade que não apodreceram, mas também não cresceram. E, no espiritual, não crescer é diminuir.

O EMPREGADO QUE NÃO UTILIZOU O TALENTO

Às pessoas que deixam de lutar e de se esforçar por serem melhores e por crescer na virtude pode acontecer o que Jesus disse que sucedeu ao empregado preguiçoso que recebeu um talento. Essa parábola do empregado preguiçoso é um convite à actividade, a ousar. Ao dizer que o empregado que não fez render o seu talento foi castigado, Jesus não anuncia nenhuma injustiça da parte de Deus, mas adverte seriamente que a cada um será exigido segundo a capacidade que tem de agir. Ainda que alguém pense que as capacidades que recebeu são muito poucas (apenas um talento), lembre-se de que ao empregado do talento também lhe teria sido

dito como ao dos cinco talentos: «*Vem e entra no Reino do teu Senhor*», se se tivesse esforçado por fazer render o que recebeu. Mas procurou desculpas. Amou mais a sua própria comodidade do que o bem que poderia ter feito e alcançado. Não quis incomodar-se. Demonstrou pouquíssimo interesse em fazer frutificar aquilo que tinha recebido do Senhor, e Jesus chamou-lhe: «*Empregado mau e preguiçoso*». E esse mesmo Jesus será o nosso Juiz. Que não tenha de nos dizer algo semelhante. Quem deixa de trabalhar para ser melhor deixará de receber muitas graças e ajudas espirituais que lhe teriam vindo do céu se se esforçasse por lutar com entusiasmo para melhorar o seu modo de agir.

Quem se detém arrefece. Quando subimos uma montanha íngreme e começamos a sentar-nos à beira do caminho para descansar, o guia diz-nos: «*Cuidado, se se detêm, arrefecem e perdem o entusiasmo*». O mesmo sucede no caminho espiritual. Deixar de subir traz uma grande perda de ânimo e um arrefecimento muito prejudicial no espírito.

A prática produz felicidade. Um grande actor dizia que, se deixasse de ensaiar durante alguns dias, os seus ouvintes o notariam, ou pelo menos ele próprio o notaria; e, pelo contrário, muitíssimos artistas afirmam que trabalhar todos os dias para progredir na sua arte lhes vai dando gosto, facilidade e progresso que os surpreende. O mesmo acontece com a virtude. Se trabalharmos dia após dia por fazer algo a favor da virtude que procuramos alcançar e contra o vício que queremos evitar, iremos adquirindo uma facilidade muito consoladora para crescer no bem e realizá-lo com maior gosto e proveito. Muitas penas e dificuldades que se encontravam no início desta exigente tarefa espiritual irão diminuindo até desaparecerem, à força de praticar, praticar e nunca deixar de praticar actos de virtude que exercitem e façam crescer as nossas boas qualidades. Fá-lo-emos de verdade a partir de agora?

VISTES ALGUÉM QUE SE EMPENHA EM FAZER BEM O QUE TEM A FAZER? NÃO FICARÁ ENTRE OS ÚLTIMOS. ESTARÁ ENTRE OS PRIMEIROS (PROVÉRBIOS)

CAPÍTULO 35

HÁ QUE EXPOR-SE AO COMBATE PARA ADQUIRIR VALENTIA, AGILIDADE E FORÇA DE VONTADE

Nenhuma qualidade cresce se não se exercita, e muitas qualidades vão diminuindo e enfraquecendo por falta de exercício. Por isso é necessário não deixar passar nenhuma ocasião que se apresente para exercitar alguma virtude. E tenhamos cuidado para não fugir daquelas ocasiões que são contrárias às nossas más inclinações, porque, por meio dessas ocasiões, pode alcançar-se um grande crescimento e perfeição nas qualidades e virtudes que queremos cultivar e adquirir.

Uma exceção. No único ponto em que não podemos nem devemos jamais expor-nos às ocasiões é no que diz respeito à santa virtude da pureza ou castidade. Nisso, quem se expõe cai inevitavelmente. É inútil aproximar um papel de uma chama acesa e dizer: «*Não quero que se queime*». Por mais força de vontade que tenhamos, o papel acaba por arder. As paixões impuras são tão dominadoras e cegadoras que nos vencem sempre que nos expomos à ocasião de pecar. Neste campo há apenas uma solução: fugir, afastar-se, evitar o perigo. Mas noutras virtudes podemos expor-nos ao combate.

Por exemplo, na paciência. Conta-se de uma santa muito conhecida que, quando ia aos hospitais tratar dos doentes, pedia que lhe deixassem cuidar dos mais ingratos, repugnantes, mal-educados e mal-humorados, porque assim podia exercitar-se mais na virtude da paciência. E é que ninguém cresce na paciência se não houver quem o ofenda e o contrarie. A Jesus fizeram crescer mais na santidade os que O insultaram, esbofetearam, cuspiram, flagelaram e crucificaram do que os que Lhe cantavam o «*Hosana*». Porque os que O ofenderam Lhe permitiram praticar em grau heroico a santa virtude da paciência. Se não aceitamos lidar com pessoas que nos tratam mal, como havemos de adquirir a virtude da paciência?

Os trabalhos cansativos. Um dos modos mais práticos de crescer na paciência é aceitar trabalhos cansativos e monótonos, ocupações incómodas, com superiores ou companheiros que nos tratam mal, e dedicar-nos a essas tarefas com alegria e perseverança. Esse ter de fazer todos os

dias, às mesmas horas, os mesmos trabalhos fatigantes e sem atractivo é o que o Evangelho chama: «*a cruz de cada dia*» (Lc 9, 23). E, se não aceitarmos estes trabalhos, nunca aprenderemos a sofrer com paciência.

As humilhações. Ninguém chega à humildade sem ter quem o humilhe. Por isso dizia uma grande mística que tinha compaixão das pessoas a quem todos tratam muito bem e ninguém trata mal, porque, como hão-de ser humildes se não recebem humilhações de ninguém? Oh, quanto cresceu o nosso Redentor em humildade quando foi comparado com o criminoso Barrabás e o povo preferiu esse malfeitor a Jesus; quando foi coroado rei de escárnio, levado pelas ruas como louco e crucificado entre dois ladrões, esbofeteado, cuspidos e desprezado com as piores zombarias. Com razão dizia São Inácio de Loyola: «*Se no lugar onde vivo ninguém me humilha, vestir-me-ei de louco e irei pelas ruas para que as pessoas me humilhem e insultem, e assim possa praticar a virtude da humildade*». Não fuja-mos de quem nos humilha. O seu trato santifica-nos.

O lutador principiante. Quando um soldado começa a treinar-se para a guerra ou um lutador olímpico inicia a preparação para os combates futuros, colocam-no a treinar com outros lutadores mais experientes, com mais técnica e habilidade. Sofrem quedas, derrotas, golpes e até feridas, e por vezes parece-lhes que nunca chegarão a vencer; mas treinam e treinam, e vão adquirindo tal destreza no combate que, quando menos esperam, tornam-se vencedores. Assim também na virtude: se não nos cansarmos nem deixarmos de treinar, um dia faremos parte do grupo dos vencedores.

NEM O QUE SEMEIA É ALGUMA COISA, NEM O QUE CULTIVA. É CRISTO QUEM CONCEDE OS FRUTOS E A COLHEITA (SÃO PAULO)

CAPÍTULO 36

QUE PARA APRENDER A TRIUNFAR É PRECISO ACEITAR AS OCASIÕES QUE SE APRESENTAM PARA COMBATER E NÃO SE ABORRECER COM AQUILO QUE VAI CONTRA AS NOSSAS INCLINAÇÕES

Para aprender a triunfar na virtude não basta expor-se ao combate; é preciso também aceitar, e até com alegria, aquilo que se opõe às nossas inclinações, sabendo que quanto mais penoso e doloroso nos for, tanto mais proveitoso será para o nosso progresso espiritual. E, se implorarmos constantemente a graça e as ajudas de Deus, nada nos parecerá impossível de suportar e tudo redundará em favor da nossa perfeição.

Duplo efeito da oração. Quando pedimos a Deus que nos conceda uma virtude, pedimos também que nos conceda os meios para a obter. Se nos aborrecemos porque Ele nos envia esses meios, tornamos inútil a oração, pois por um lado pedimos uma virtude e por outro não queremos que nos seja dada a forma de a praticar. Assim, por exemplo, quando pedimos a virtude da paciência, é muito provável (ou mesmo certo) que Deus nos envie sofrimentos, contrariedades, ofensas, durezas no trato, desgostos e outros meios que fazem crescer muito a paciência. E, se rogamos a Nosso Senhor que nos conceda a virtude da humildade, certamente permitirá que nos cheguem humilhações, maus tratos e até fraquezas que nos desacreditem um pouco. É que, sem humilhações, jamais seremos humildes, e sem contrariedades nunca adquiriremos a paciência. Muitas das virtudes mais admiráveis são fruto das adversidades que Deus permite, as quais, se forem aceites conforme a sua vontade, contribuem maravilhosamente para formar em nós as virtudes de que mais necessitamos.

Dominar-se no pequeno. Todo o director espiritual verdadeiramente sábio insiste em que as grandes virtudes se alcançam à custa de mortificar a vontade nas pequenas ocasiões, em detalhes quase insignificantes, porque as vitórias que obtemos nas grandes ocasiões são mais gloriosas, mas as que alcançamos nas pequenas são incomparavelmente mais frequentes.

Aceitar o que acontece. É preciso partir de um princípio ensinado por São Paulo e que nunca devemos esquecer: «*Tudo concorre para o bem daqueles que amam a Deus*» (Rm 8, 28). Tudo o que acontece neste mundo

é permitido por Deus para o nosso bem, utilidade e proveito. No fim da nossa vida veremos como Deus escreve direito por linhas tortas, e aquilo que nos parecia ser para nosso mal acabou por ser para nosso bem.

Aceitar o que Deus permite. Alguém dirá: como pode vir de Deus o que é mau e pecaminoso, se Ele aborrece a iniquidade? É claro que isso não vem de Deus, mas Ele permite-o. Podia impedir que acontecesse, mas, se o permite e nos ama infinitamente, alguma razão há para isso. A Job, os que lhe tiraram os bens eram ladrões e os que lhe mataram os servos eram assassinos, mas ele não lhes atribuiu a culpa, antes exclamou: «*Deus deu-me, Deus tirou-me, bendito seja Deus*». A Jesus, os que O crucificaram e flagelaram eram homens perversos, mas Ele dizia: «*Pai, se não é possível afastar de Mim estes sofrimentos, não se faça a minha vontade, mas a Tua*». Não disse: a vontade de Pilatos ou de Caifás, mas «*a Tua*». Porque era o Pai que permitia tudo isso, para glória de Cristo e para a nossa salvação.

E SE OS ATAQUES VÊM DAQUELES QUE NÓS PRÓPRIOS FAVORECEMOS?

Alguns dizem: «*Eu aceitaria com paciência que me ofendessem pessoas a quem não fiz bem algum. Mas o que não posso tolerar é que as ofensas venham de quem eu ajudei*». Nessa situação, recordemos quem foram alguns dos que ofenderam Jesus. Por exemplo, Judas, que durante três anos O viu curar doentes, libertar possessos e fazer maravilhas, ouviu os mais belos sermões e presenciou uma vida totalmente santa. E o que fez? Vendeu-O por trinta moedas e entregou-O com um beijo traiçoeiro.

Pedro? Negou-O três vezes com juramento. E quando foi isso? Na noite em que tinha recebido das mãos do próprio Jesus a Primeira Comunhão; na mesma noite em que tinha sido ordenado sacerdote. Ele, que tinha recebido a imensa honra de ser nomeado chefe da Igreja e substituto visível do próprio Cristo, quando Este deixasse de estar visível entre os homens. E que disse Jesus perante tão grande ingratidão? Nada menos do que isto, tão sublime: «*Pedro: rezei por ti... Se me amas... apascenta as minhas ovelhas. Apascenta os meus cordeiros*».

Nestes dois casos, pôde Jesus repetir o que diz o Salmo 55: «*Se fosse um inimigo que me atacasse, procuraria esconder-me dele. Mas és tu, meu*

companheiro, meu amigo e confidente, com quem me unia uma doce intimidade; juntos íamos, no meio da multidão, para a casa de Deus». Se ao Filho de Deus aconteceu que os seus amigos mais íntimos Lhe falharam, que diremos nós, que somos miseráveis pecadores? Muito mais merecemos, por causa das nossas maldades!

O que me custa é que as ofensas me venham de pessoas muito pecadoras. Há pessoas que protestam porque os sofrimentos lhes chegam de gente muito inimiga de Deus, e afirmam que isso não pode vir da vontade de Nosso Senhor, pois Ele aborrece quem vive a praticar o mal. Mas recordemos quem foram os que atacaram Jesus: o próprio Satanás, que O levou ao ponto mais alto do templo para Lhe propor que Se lançasse dali por orgulho e vaidade; Herodes, impuro e escandaloso, que O vestiu de louco e se riu d'Ele; Caifás e Anás, invejosos e avarentos, que O odiavam profundamente. Se Jesus aceitou os sofrimentos que Lhe vinham de pessoas tão malvadas, não havemos nós de aceitar também os padecimentos que nos chegam de pessoas que são mais fracas do que nós?

E as tentações? Algo que nunca desejaríamos são as tentações, sobretudo as mais humilhantes. Aqui é preciso grande paciência e resignação para não nos revoltarmos. Recordemos o que Deus respondeu a São Paulo quando este pedia que lhe fosse retirado o «*espinho na carne*»: «*Basta-te a minha graça, porque é na fraqueza que se manifesta a minha força*» (cf. 2Cor 12, 9).

Certas tentações fazem-nos crescer mais em humildade e paciência do que muitos sermões, e levam-nos a compreender o que dizia Jesus: «*Sem Mim nada podeis fazer*». A tentação não nos torna mais fracos, mas revela a nossa fraqueza. E, se Deus não nos ajudar, teremos de dizer com o salmista: «*Antes de ser provado, dizia: nunca vacilarei; mas retiraste a tua mão, Senhor, e caí*». E, como Job, digamos: «*Se recebemos de Deus os bens, porque não aceitar também as provações que Ele permite?*» Deus sabe tirar bem até do mal.

«TUDO CONCORRE PARA O BEM DAQUELES QUE AMAM A DEUS» (RM 8).

CAPÍTULO 37

APROVEITAR TODA A OCASIÃO PARA CRESCER EM TODA A VIRTUDE

Os comerciantes experientes aproveitam até as mais pequenas ocasiões que se lhes apresentam para obter lucros e assim aumentar o seu capital. Algo semelhante deveríamos fazer nós no que diz respeito às virtudes: não deixar passar nenhuma ocasião que surja sem obter algum ganho em alguma virtude, e assim ir aumentando a nossa santidade e a recompensa para a eternidade.

Uma principal e muitas secundárias. Temos vindo a insistir que, em cada fase da vida, devemos propor-nos alcançar uma virtude, dedicando à sua conquista mais esforço do que às outras, porque essa virtude é a que mais necessitamos nesse momento. Mas isto não quer dizer que deixemos de procurar crescer em todas as outras virtudes. Devemos fazer como os bons estudantes, que se propõem especializar-se numa ciência determinada — aquela que mais lhes servirá na sua futura profissão —, mas não deixam por isso de estudar também outras disciplinas.

Alguns exemplos. Suponhamos que somos criticados por uma boa acção feita com boa intenção. Eis uma boa oportunidade para praticar a virtude da rectidão de intenção, que consiste em preocuparmo-nos apenas com o que Deus pensa, e não com o que pensam os homens. Ou que nos fazem uma correcção com palavras duras e até ofensivas, ou nos negam friamente um favor que pedimos. Que boa ocasião para praticar a humildade! E se um alimento está insípido ou desagradável, e a comida não é do nosso agrado, é escassa ou mal preparada... que excelente ocasião para praticar a temperança ou mortificação! E quando nos chega uma dor ou doença, que melhor ocasião para cultivar e fazer crescer a virtude da paciência?

E então, que devemos pensar? Suponhamos que nos tratam mal ou nos acontece algo desagradável. Pensemos: *«Não há castigo que se iguale às minhas culpas. Muito maior é o que mereço pelos males que cometi»*. Quando um pobre nos pede esmola e não sentimos vontade de dar, recordemos o que diz o Livro dos Provérbios: *«Quem dá ao pobre empresta a Deus, e Deus lhe retribuirá»*, e pensemos: vou dar a este pobre, e Deus

há-de recompensar-me multiplicadamente. Se nos surgem contrariedades e as coisas acontecem de modo muito diferente do que desejávamos, pensemos: *«Foi Nosso Senhor quem permitiu isto. Ele ama-me e, se o permite, é porque daqui tirará um grande bem»*.

A mosca e o leite. Contam os camponeses que duas moscas caíram numa tigela de leite. Uma desanimou e deixou-se afogar; a outra debateu-se tanto que acabou por formar nata, assentou sobre ela e conseguiu salvar-se. Assim também nós: quando chegam momentos difíceis e amargos, podemos agir de duas maneiras: desanimar e deixar-nos vencer, ou esforçar-nos por tirar o maior proveito possível da situação, lutando para a superar e alcançando assim vitórias na terra e recompensa no céu.

O actor atacado com limões. Conta-se que um actor principiante não soube representar de modo a agradar ao público, e os espectadores, indignados, saíram à rua, compraram limões e voltaram para o atacar. O actor, com paciência, recolheu os limões, colocou-os numa carroça, saiu à rua, vendeu-os e assim ganhou algum dinheiro. Não será isto uma imagem do que podemos fazer quando a vida nos ataca com incompreensões, amarguras e momentos difíceis? Recolher tudo isso e fazer uma boa “limonada”, oferecendo-o a Deus com a maior paciência possível?

CAPÍTULO 38

É NECESSÁRIO FAZER UM PLANO DE VIDA. PROCURAR CUMPRI-LO CADA DIA E NUNCA IMAGINAR QUE JÁ O CUMPRIMOS EXACTAMENTE

Muitíssimas pessoas que se dedicaram a educar-se a si mesmas verificaram que um dos meios que mais ajudam a progredir na virtude é fazer um plano de vida e esforçar-se, dia após dia, por cumpri-lo o melhor possível.

É necessário propor-se dar grande importância a tornar-se «*uma pessoa virtuosa, alguém que se dedica a fazer o bem e a procurar agradar a Deus*», e dar a isto mais valor do que a qualquer título de honra ou de glória. Desde já devemos propor-nos trabalhar na nossa própria personalidade e tomar a resolução de não deixar passar um único dia sem lutar pela própria perfeição.

Algo que não é fácil. Os principiantes imaginam que crescer na perfeição não lhes será difícil, porque, julgando saber o que devem fazer e evitar, não veem por que razão não hão-de ser capazes de fazer uma coisa e evitar a outra. Mas bem depressa se aperceberão de que a tarefa é muito mais difícil do que tinham imaginado e do que o seu optimismo enganador lhes dizia. Enquanto concentram toda a atenção em evitar uma falta, surge outra; os maus hábitos antigos aproveitam-se das distrações e pregam-lhes partidas muito prejudiciais; as más inclinações revelam-se por vezes mais fortes do que a vontade e mais astutas do que a inteligência; e acabam por se convencer de que não basta ter boa vontade e desejo de melhorar, mas que é necessária uma graça especial de Deus, a cada momento, e repetir mil e mil vezes a Jesus o que Lhe diziam os doentes: «*Senhor, se quiseres, podes curar-me*».

E Ele responder-nos-á muitas vezes como disse aos que curava: «*Sim, quero. Ficas curado*».

Uma lista importante: é preciso fazer uma lista das virtudes que nos parecem mais importantes e que mais necessitamos adquirir, e dedicar-nos a repetir actos dessas virtudes até formar o hábito de agir segundo elas. Mas não procurar alcançá-las todas de uma só vez, e sim uma após outra. A

aquisição de uma virtude facilita a seguinte. Os mestres de arte aconselham sempre a fazer um plano do que se quer realizar. Assim também no espiritual: traçar um plano: que quero alcançar? Que virtudes quero praticar? Como as estou a praticar? Que êxitos e que fracassos vou tendo na sua realização?

Arrancar as ervas daninhas. Quem trabalha num campo vasto não se propõe eliminar de uma só vez todas as ervas daninhas, mas vai arrancando-as pouco a pouco, até limpar o terreno. Assim devemos fazer na alma: propor-nos eliminar gradualmente as faltas que cometemos contra as virtudes que queremos praticar e arrancar as que voltam a aparecer. E, para isso, dizer frequentemente orações jaculatórias, pedindo ao Senhor que nos ajude e ilumine.

Descobertas impressionantes. Se nos examinarmos frequentemente sobre a forma como estamos a cumprir o nosso plano de vida, ficaremos surpreendidos ao encontrar em nós muito mais faltas do que esperávamos; mas teremos também a consolação de verificar que, pouco a pouco, o número dessas faltas vai diminuindo.

Nunca pensar que já chegámos. Não devemos nunca persuadir-nos de que alcançámos um alto grau de virtude ou que vencemos totalmente alguma paixão. Isso levar-nos-ia ao orgulho, ao descuido e depois a quedas humilhantes. Sigamos o conselho do Apóstolo: «*Quem pensa estar de pé, tenha cuidado para não cair*» (1Cor 10, 12).

CAPÍTULO 39

QUE QUEM DESEJA OBTER VITÓRIAS NO COMBATE ESPIRITUAL TEM DE ACEITAR RECEBER FERIDAS, SOFRER DORES, TER QUEDAS E PADECER DESILUSÕES

Os dois caminhos de Hércules. A antiga lenda conta que, quando o futuro campeão Hércules ainda era muito jovem, sonhou um dia que se lhe apresentavam dois caminhos: um largo, fácil, em suave descida, cheio de rosas sem espinhos, de banquetes e divertimentos, de jogos e prazeres, e com um letreiro que dizia: *«Este é o caminho da facilidade e do não esforço. Por ele chega-se à ruína e ao fracasso»*. Depois viu outro caminho estreito, em subida, cheio de pedras ásperas e de silvados espinhosos, sem bebidas fáceis nem descansos agradáveis, e um letreiro dizia: *«Este é o caminho da dificuldade e do esforço, da luta para se manter bom. Conduz ao cume da perfeição e da santidade»*. Conta a lenda que Hércules, ao despertar, decidiu seguir sempre o caminho da dificuldade e do esforço, e chegou a ser campeão mundial.

Os dois caminhos de Jesus. Quinhentos anos depois do sonho de Hércules, veio Cristo e deixou-nos este aviso de enorme importância: *«Procurai entrar pela porta estreita; porque larga é a porta e espaçoso o caminho que conduz à perdição, e muitos são os que entram por ele; mas estreita é a porta e apertado o caminho que conduz à Vida, e poucos são os que o encontram»* (Mt 7, 13).

Por isso devemos ter cuidado para não escutar as vozes dos inimigos da nossa santidade, que nos levam a evitar tudo o que é difícil ou nos faz sofrer. Isso seria um engano muito prejudicial.

Os pequenos sofrimentos preparam para os grandes. Conta-se de um rei da antiguidade que, para evitar ser envenenado, se habituou a tomar diariamente pequenas doses de antídoto. Mais tarde, quando quis suicidar-se tomando veneno, já não conseguiu, porque o seu organismo estava habituado a resistir. Algo semelhante sucede a quem se habitua a sofrer com paciência e por amor de Deus as pequenas dificuldades e contrariedades de cada dia. Quando chegarem grandes penas ou catástrofes, terá a vontade tão fortalecida que será capaz de resistir sem desanimar.

Uma regra muito proveitosa. Algo que produz grande paz e serenidade é habituar-se a aceitar de boa vontade tudo o que Deus permite que aconteça. Nunca chove demasiado nem faz demasiado calor: chove o que Deus quer que chova e faz o calor que Ele permite. Não cai um cabelo da nossa cabeça sem que Deus o permita. E o que este Pai misericordioso permite aos seus filhos, que tanto ama, é certamente para o bem deles.

Bom negócio. Uma santa dizia: *«Acontece-me sempre aquilo que eu quero»*. E alguém respondeu: *«Isso é impossível, porque a todos nos acontecem coisas que não queremos»*. E ela explicou: *«É que eu quero sempre o que Deus quer e permite. E como só acontece o que Deus permite, acontece sempre o que eu quero»*. Quantas vezes deveríamos repetir aquela belíssima oração de Jesus no Horto: *«Pai, não se faça o que a minha natureza deseja, mas o que Tu queres»* (Mc 14, 36).

E os pecados e as tentações? Os nossos pecados não são vontade de Deus, mas obra nossa. Contudo, até deles pode tirar bem o Senhor, porque nos tornam mais humildes, mais compreensivos com os fracos e mais conscientes da nossa necessidade de perdão e de ajuda divina. Mas devemos odiá-los sempre.

E as tentações? Estas são uma cruz pesada, cansativa e difícil de suportar. Atacam-nos como cães raivosos pelos caminhos da vida. Ladram à porta da nossa alma como lobos à procura de presa. Zumbem como moscas incômodas e persistentes. Gostaríamos de não as ter, mas surgem; desejamos vencê-las, mas muitas vezes somos derrotados. Como morcegos sombrios, esvoaçam diante dos nossos olhos. Quando arde o fogo das paixões, a carne revolta-se como um animal indomável. Até grandes santos, como São Paulo, pediram a Deus que lhes afastasse esse *«espinho na carne»*. Felizmente, Jesus disse também: *«Vinde a Mim, todos os que estais cansados e oprimidos, e Eu vos aliviarei»* (Mt 11, 28). E repete-nos: *«Basta-te a minha graça, porque é na fraqueza que se manifesta a minha força»* (cf. 2Cor 12, 9).

Debilidade total. Quantas vezes pensamos que teremos um dia perfeito, sem dificuldades. Mas surge uma ocasião, não resistimos, não pensamos nas consequências... e caímos. Do desejo de não pecar passamos rapidamente ao pecado. Não conseguimos recordar as amarguras das faltas

passadas; estamos sem defesa; esquecemos as consequências... e voltamos a falhar. Resta-nos então uma única solução: elevar-nos rapidamente para Deus e pedir a sua ajuda.

O que disse uma santa. Uma alma de elevadíssima espiritualidade dizia: «*Vi que estava rodeada por uma grande quantidade de inimigos espirituais, com toda a espécie de armas mortíferas, e não tinha por onde fugir sem ser gravemente ferida; então clamei ao Senhor, e Ele estendeu a sua mão, tirou-me dali e disse-me: ‘Confia em Mim e Eu te libertarei’*». Façamos algo semelhante nos momentos de tentação e ofereçamos ao Senhor este sofrimento tão incómodo e humilhante de sofrer contínuos ataques espirituais, lembrando-nos de que a vantagem de sofrer tentações é que nos torna mais compreensivos para com os outros.

E AS RECORDAÇÕES AMARGAS E AS DESILUSÕES?

Outro dos sofrimentos que o nosso Criador permite que tenhamos de padecer é recordar o que de triste, humilhante e doloroso nos aconteceu no passado. Gostaríamos de o esquecer e apagar da memória, mas tudo isso permanece. Como um zumbido constante num ouvido, como uma nuvem que não se afasta dos olhos. Aceitando tudo isto com paciência e por amor de Deus, ganhamos mais recompensa para a eternidade do que talvez imaginamos.

Os remorsos. Ao longo da vida seremos capazes de esquecer muitas coisas: nomes de pessoas, lugares por onde passámos, palavras que ouvimos, etc. Mas há algo que nunca conseguiremos esquecer: os pecados graves que cometemos. Ficam gravados na memória como um tatuagem indelével. Quando alguém apaixonado vai a uma praia pede a um artista que lhe grave no braço o nome da pessoa amada. Mais tarde pode deixar de a amar, mas continuará a trazer aquele nome na pele, porque ficou ali marcado. Assim acontece com os nossos pecados: já não os amamos, antes os detestamos, mas a sua lembrança permanece gravada na nossa memória. Que este sofrimento nos sirva de penitência por todo o mal que fizemos. E o mesmo se diga de tantas recordações tristes da vida passada que não conseguimos evitar. Com razão dizia um psicólogo: «*Se as pessoas não recordassem o que de triste lhes aconteceu, mas apenas o que foi alegre e feliz, não haveria neuróticos*». Que o Senhor tenha piedade de nós e vá

apagando da nossa mente essas recordações dolorosas; mas, enquanto Ele não permitir que desapareçam, ofereçamo-las como penitência pelos nossos pecados.

DISSE JESUS:

«VINDE A MIM, TODOS OS QUE ESTAIS CANSADOS E OPRIMIDOS, E EU VOS ALIVIAREI» (MT 11, 28)

CAPÍTULO 40

É NECESSÁRIO EVITAR OS EXAGEROS, PORQUE ESTES TRAZEM MAIS MAL DO QUE BEM

Existe um grave perigo no combate para adquirir as virtudes, e consiste em exagerar nos actos bons que fazemos e nas penitências que nos impomos. São Paulo diz que: «*Satanás disfarça-se de anjo de luz para nos enganar*» (cf. 2Cor 11, 14), e isto acontece muitas vezes quando nos incita a cometer exageros na piedade, para que nos enfraqueçamos e nos cansemos rapidamente, acabando por abandonar o caminho da santidade. Interessa-lhe que nos convençamos de que estamos a realizar coisas grandes, para assim nos enchemos de vanglória.

As leituras. A certas pessoas principiantes surge tal fervor pela leitura (ao perceberem que as boas leituras elevam o espírito e transformam a alma) que se entregam com demasiada voracidade a ler e reler até se cansarem mentalmente. Quando o governador da Judeia quis desacreditar São Paulo, disse-lhe: «*Estás louco, Paulo. As muitas leituras fizeram-te perder o juízo*» (Act 26, 24). Isto não era verdade, e por isso o Apóstolo respondeu: «*Não estou louco; as palavras que digo são verdadeiras e fruto de um espírito equilibrado*». Mas há pessoas que desenvolvem um apetite desordenado de ler tudo, sem digerir o que leem, com pressa e ansiedade de alcançar grande sabedoria em pouco tempo, acabando por cair no cansaço mental. Assim como não ler ou ler pouco leva ao empobrecimento intelectual e espiritual, também ler demasiado, com precipitação, conduz ao esgotamento. Com razão diz o Livro dos Provérbios: «*O mel é saboroso e saudável, mas, se se comer em excesso, enjoa. Come apenas o necessário, porque, se exagerares, causar-te-á náuseas e vômitos*» (Pr 25, 16). E um mel muito proveitoso para a alma são as boas leituras. Claro está que, para a maioria das pessoas, mais do que advertir para não lerem demais, é preciso aconselhar que leiam mais, porque leem demasiado pouco, e muitas vezes aquilo que leem alimenta mais a curiosidade do que o espírito. Um grande director espiritual aconselha: «*Leiam, leiam livros religiosos, e prefiram os escritos por santos*».

As penitências. Um dos erros mais prejudiciais para quem inicia a vida espiritual é tentar imitar os grandes santos em penitências exageradas,

desproporcionadas às próprias forças. Os camponeses dizem: «*Mais vale um burro vivo que ajude a levar a carga do que um sábio morto no cemitério*». Algo semelhante se pode dizer na vida espiritual: «*Mais pode fazer quem conserva a saúde com prudência do que quem a perde por exagerar nas mortificações*». Podemos imitar os santos no amor ao silêncio, na humildade, na caridade para com os outros, no amor a Deus, na paciência diante das ofensas e sofrimentos, na moderação ao comer e beber, na luta contra o pecado e na correção dos defeitos. Mas quanto às suas penitências extremas, se não tivermos recebido uma graça muito especial como eles, será melhor não tentar imitá-las, para não prejudicar a saúde nem desanimar no caminho da santidade.

CAPÍTULO 41

O PERIGO DE VIVER A JULGAR E A CONDENAR OS OUTROS

São Paulo deixou escritas umas palavras que se tornaram célebres. Diz assim: «*Não tens desculpa, quem quer que sejas, tu que te dedicas a julgar e a condenar os outros, pois, ao julgares os outros, condenas-te a ti mesmo, porque fazes o mesmo que condenas*» (Rm 2, 1).

O nosso orgulho e o desprezo que sentimos pelo próximo levam-nos a formar uma ideia baixa das outras pessoas. E quanto mais elevada é a opinião que o orgulho nos faz ter de nós mesmos, tanto mais baixa é a opinião que o desprezo nos faz formar dos outros, e persuadimo-nos de que estamos livres das imperfeições que criticamos nos outros. E isto é mentira e engano.

A fábula de Esopo. Este autor, que viveu 500 anos antes de Cristo, descrevia aqueles que criticam e desprezam os outros como pessoas que levam dois sacos pendurados ao pescoço: um com os defeitos dos outros bem à frente dos olhos, para os verem e condenarem continuamente; e outro com os próprios defeitos às costas, para não os verem nem conhecerem. Esse é o nosso retrato quando julgamos e condenamos.

Remédios para este mal. Quando começarmos a pensar nos defeitos ou vícios do próximo, procuremos imediatamente afastar esse pensamento e recusemo-nos a formar juízos negativos sobre eles. Nesses momentos devemos dizer a nós mesmos: «*Eu não tenho autoridade para julgar nem condenar os outros; não possuo dados suficientes para avaliar as suas paixões, defeitos e inclinações*». E recordar aquelas palavras do Apóstolo: «*Tu que julgas e condenas, pensas que escaparás ao juízo de Deus?*» (Rm 2). E também a promessa consoladora de Jesus: «*Não julgueis e não sereis julgados; não condeneis e não sereis condenados*» (Lc 6, 37).

Olhar para dentro. Para evitar dedicar-se a julgar e a condenar os outros, é necessário concentrar toda a nossa atenção nas nossas próprias misérias e fraquezas. Se assim fizermos, encontraremos tantas coisas a corrigir e reformar dentro de nós que já não teremos tempo nem vontade de julgar os outros, e aprenderemos a ver as faltas alheias com caridade benevolente.

Devemos pensar que, se vivemos a julgar que os outros têm determinado vício, pode ser que nós também o tenhamos, porque, segundo o antigo provérbio: «*O ladrão julga pela sua condição*». Assim como alguém que, na infância, sofreu corrupção por parte de um adulto, ao chegar à idade adulta tende a julgar continuamente que os adultos corrompem os menores, do mesmo modo, ao atribuímos aos outros certas misérias e más inclinações, isso pode ser sinal de que nós também as temos ou as sentimos.

Uma média impressionante. Se analisarmos quantas vezes julgámos os outros, veremos que na maioria das vezes nos enganámos. Então, para quê dedicar-nos a uma actividade com tanta margem de erro? Quando sentirmos essa inclinação, digamos a nós mesmos: «*Como posso julgar os outros, se tenho defeitos iguais ou piores? Se tenho uma trave no meu olho, por que criticar o argueiro no olho do outro?*»

E se a falta é verdadeira e pública? Nesses casos, pensemos que essa pessoa pode ter muitas virtudes escondidas e ter feito muito bem que desconhecemos. E que Deus pode ter permitido essa queda para curar o seu orgulho, aumentar a sua humildade e torná-la mais compreensiva. Talvez o bem que resultará disso seja maior do que o mal causado pela queda.

E se a falta é grave? E se o pecador parece endurecido e sem sinais de conversão? Nesses casos, além de rezar diariamente pela conversão dos pecadores (talvez o maior bem que lhes podemos fazer), elevemos o espírito a Deus e recordemos quantos chegaram ao Céu depois de uma vida de pecado, mas que, por uma graça inesperada, mudaram de vida e se converteram, como o bom ladrão ou a pecadora do Evangelho. E, pelo contrário, quantos que estavam avançados no caminho da santidade caíram por orgulho e presunção. Por isso diz o Eclesiástico: «*Não julgues ninguém antes do fim da sua vida, porque uns começam bem e acabam mal, e outros começam mal e acabam bem*».

Pedir esta graça. Um dos dons que mais devemos pedir ao Espírito Santo é a benignidade, isto é, a disposição de pensar bem de todos (cf. Gl 5). Se Ele nos conceder esta graça, teremos confiança de não receber uma sentença de condenação no juízo final, pois Jesus disse: «*Com a medida com que julgardes sereis julgados*» (Mt 7, 1).

Com a maior frequência deveríamos ter nos nossos lábios aquela jaculatória que tantas pessoas repetiram milhares de vezes e que transformou tantos corações duros e inflexíveis em corações compreensivos e amáveis. Diz assim: «*Jesus manso e humilde de coração, fazei o nosso coração semelhante ao vosso*». Então cumprir-se-á em nós o que o Senhor prometeu por meio do profeta Ezequiel: «*Dar-vos-ei um coração novo e porei em vós um espírito novo; arrancarei do vosso peito o coração de pedra e dar-vos-ei um coração de carne*» (Ez 36, 26), um coração duro e condenador transformar-se-á num coração compreensivo e misericordioso. Muitos já experimentaram pedir esta graça e receberam-na. Porque não experimentamos também nós?

Se havemos de ser julgados com a medida com que julgamos os outros, o melhor será usar uma medida larga e generosa, para que essa mesma medida seja usada a nosso favor. Assim se cumprirá a promessa de Jesus: «*Dar-vos-ão uma medida boa, cheia, recalcada e transbordante*» (Lc 6, 38).

CAPÍTULO 42

A ARMA MAIS PODEROSA PARA VENCER NO COMBATE ESPIRITUAL

Temos vindo a recordar que, para sair vencedores nos combates do espírito, são necessárias três condições: desconfiar de que, pelas nossas próprias forças, conseguiremos vencer os inimigos da salvação; confiar imensamente em Deus; e utilizar o melhor possível as qualidades que recebemos. Agora recordemos a quarta arma, a mais poderosa e eficaz, que é a oração. Da oração pode repetir-se o que a Sagrada Escritura diz da sabedoria: «*Com ela vieram-me todos os outros bens*». A oração é o canal por onde nos chegam todas as ajudas do céu. É a espada que Deus colocou nas nossas mãos para combatermos os inimigos da nossa salvação e vencê-los.

A oração tem as suas condições. Orar é falar com um Deus que nos ama e nos escuta com infinita bondade e grande desejo de nos ajudar e defender. Mas, ao orar, devemos cumprir certas condições para que a oração agrade a Nosso Senhor. Os santos dizem que, ao rezar, devemos fazer quatro actos: adorar, dar graças, pedir perdão e suplicar favores. Existe um perigo: rezar apenas para pedir favores e esquecer-se de adorar, agradecer a Deus e pedir perdão pelas ofensas cometidas. Quando se pede um favor a alguém, é importante conquistar a sua amizade e boa vontade. Fazemos assim com Deus? Pedimos-Lhe perdão? Agradecemos tantos benefícios? Dizemos muitas vezes que O amamos? Ou limitamo-nos a pedir, pedir e nada mais?

Ao pedir, convém que aquilo que pedimos agrade a quem o concede. Dizia um santo que o céu se deve cansar de ouvir alguns que só pedem bens materiais, esquecendo-se de pedir a conversão, a salvação da alma, o crescimento na santidade e a vida eterna. Estas são as coisas que verdadeiramente agradam a Deus e que Ele concede com gosto. É isto que mais pedimos? Não esqueçamos que, das sete petições do Pai-Nosso, apenas uma é material; as outras seis são espirituais.

Vantagens da oração. Uma das maiores graças que Deus concede é o gosto pela oração, porque ela nos ajuda a atravessar sem cair nos perigos da tentação. Pela manhã, a oração é a chave que abre os tesouros de Deus; à noite, é o manto que nos cobre com a sua protecção. Os maiores milagres e

transformações nasceram de muita oração. Em muitos apóstolos, o problema é dedicar-se muito tempo a planear e pouco a rezar; assim tornam-se estéreis. Toda a pessoa fervorosa deveria dedicar cerca de um décimo do seu dia à oração. Qualquer defeito que comecemos a confiar a Deus com fé irá diminuindo visivelmente.

Uma condição indispensável. Para que a oração produza efeito, é necessário fazê-la com grande confiança no poder e na bondade de Deus. Diz São Paulo: «*Deus pode fazer infinitamente mais do que tudo o que pedimos ou pensamos*» (Ef 3, 20).

Podemos estar certos de que, se pedirmos com fé e perseverança, não nos negará as ajudas de que necessitamos. O profeta dizia: «*O Senhor prefere aqueles que confiam na sua misericórdia*». Procuremos fazer parte desse número. Quanto mais confiarmos, mais receberemos da sua bondade e do seu infinito poder.

Outra condição. Para que a nossa oração seja atendida, é necessário desejar que se cumpra a vontade de Deus, e não a nossa. A nossa vontade pode enganar-nos e levar-nos a pedir o que não nos convém; a vontade de Deus nunca se engana e quer sempre o nosso bem. Por isso, digamos muitas vezes ao Senhor que, se o que pedimos não for para nosso bem, não nos conceda. Mesmo ao pedir virtudes, façamo-lo não por vaidade, mas para agradar mais a Deus e cumprir a sua santíssima vontade.

AGIR DE MODO A MERECER O QUE PEDIMOS

Os especialistas em oração recomendam que, para obtermos com maior segurança aquilo que pedimos ao céu, convém muito que procuremos agir de tal modo que, pelo nosso bom comportamento, conquistemos a benevolência de Deus, a quem pedimos esses favores. É o que fazem os filhos quando desejam que o pai lhes conceda algum favor especial: esforçam-se por comportar-se bem, para que o pai, satisfeito com o seu bom comportamento, se incline a conceder-lhes o que pedem. Infelizmente, muitas vezes fazemos o contrário: pedimos a Deus algum favor ou graça de que necessitamos, mas continuamos a comportar-nos mal, e assim, em vez de ganharmos a benevolência divina, atraímos a sua desaprovação pelo nosso mau proceder. E cumpre-se então aquilo que dizia uma grande

mística: «*Com Deus, pelo bem, conseguimos tudo o que desejamos e ainda mais. Mas, pelo mal, não conseguimos senão fracassos*».

Antes de pedir, agradecer. É sumamente conveniente que, antes de pedir favores a Nosso Senhor, Lhe demos graças por tantas bondades que até agora teve para conosco. Isso sabem fazer as pessoas do mundo quando vão pedir alguma ajuda aos poderosos: primeiro recordam quanto estão agradecidas pelos favores anteriores. Assim conquistam a sua boa vontade para lhes conceder novas ajudas. É que recordar com reconhecimento os benefícios recebidos é sinal de um coração nobre e agradecido. Por isso, não deixemos passar nenhum dia sem dar graças a Deus por alguns favores concretos que nos concedeu. Assim cumprimos o mandato da Sagrada Escritura: «*Sede sempre agradecidos. Dai graças a Deus em tudo, pois esta é a sua vontade*» (1Ts 5, 18).

EMPREGAR SEMPRE UM ADVOGADO, UM INTERCESSOR

Quando se vai falar com uma autoridade muito elevada, convém fazer-se acompanhar de alguém que goze de grande estima junto dela, por exemplo um amigo influente, um familiar querido, alguém de confiança. Algo semelhante nos convém fazer ao dirigirmo-nos a Deus: apresentar-nos por meio d'Aquele que Ele mais ama, o seu Filho amado, Jesus Cristo. Por isso o Redentor nos deixou esta promessa: «*Tudo o que pedirdes em meu nome, Eu o farei*» (Jo 14, 13). «*O que pedirdes ao Pai em meu nome, Ele vo-lo concederá*» (Jo 15, 16). Todo o favor que desejarmos obter, peçamo-lo sempre em nome de Jesus Cristo. E a Jesus peçamos por intercessão de sua Mãe e dos santos. Assim, apoiados por tão poderosos intercessores, seremos ouvidos com maior segurança.

A oração irresistível. É a oração perseverante, a oração de quem não se cansa de suplicar. Jesus conta no Evangelho (cf. Lc 18) que uma viúva, insistindo continuamente, conseguiu que um juiz injusto lhe fizesse justiça. E acrescenta: «*Se isto fez um homem injusto, quanto mais fará o vosso Pai do Céu, se Lhe pedirdes sem cessar?*».

A que não esperou. Uma mulher foi pedir um vestido para a sua filha a uma família rica. Enquanto procuravam o melhor vestido, ela foi-se embora, julgando que não lhe dariam nada. Faltou-lhe saber esperar.

Mas e se demora demasiado? Um dos perigos da nossa oração consiste em que, se Deus demora a conceder-nos aquilo que pedimos, desanimamos e deixamos de Lhe suplicar. É necessário repetir muitas vezes aquela bela verdade que nos ensinou São Paulo: «*Deus tem poder e bondade para nos dar muito mais do que nos atrevemos a pedir ou a desejar*» (Ef 3, 20). Se Ele quer e pode ajudar, por que deixar de Lhe pedir auxílio? Partimos sempre deste princípio: «*Aquele a quem pedimos é Todo-Poderoso*». «*Deus ouve-nos*», diz São João, «*e, se nos ouve, ajuda-nos*» (1Jo 5, 14).

E se a graça que pedimos não nos convém? Nesse caso, Deus, que é infinitamente sábio e bom, conceder-nos-á outras graças e ajudas mais úteis e proveitosas. Mas é certo que sempre cumprirá o que prometeu por meio do profeta: «*Ainda não acabavam de falar na oração, e já Eu lhes enviava resposta*» (Is 65, 24).

E se somos indignos de ser ouvidos? Quando Deus parece não atender às nossas súplicas, devemos humilhar-nos e reconhecer que somos indignos de que Ele nos escute e ajude; mas não nos detenhamos na lembrança das nossas misérias, antes pensemos na grandeza da sua misericórdia e na sua admirável generosidade. Ele ajuda-nos não porque sejamos bons, mas porque Ele é bom. Estejamos certos de que, quanto maior for a nossa confiança na misericórdia divina, tanto maiores serão os favores que receberemos de Nosso Senhor. De quem possui maiores riquezas e mais generosidade, mais se pode obter do que de quem é pobre e mesquinho. E quem é mais rico, mais generoso e melhor amigo do que o próprio Deus?

O nosso Criador não precisa que O informemos do que necessitamos, pois «*o vosso Pai celeste sabe do que precisais*» (Lc 12, 30); mas quer que recorramos a Ele, confiando-Lhe plenamente as nossas necessidades e deixando nas suas mãos a solução, aceitando a sua santa vontade.

São João Crisóstomo diz: «*Não há criatura mais poderosa do que aquela que reza com fé, porque tem a seu favor uma promessa infalível: 'Pedi e recebereis'*». Jesus não pôs limites ao que Deus nos pode conceder. Cabe-nos não ter medo de pedir, ainda que o que peçamos pareça extraordinário, como pedir a uma árvore ou a um monte que se arranque e se lance ao mar (Mc 11, 23).

Rezar sem tanta ansiedade. É necessário não nos aprofundarmos excessivamente nos problemas. Quanto mais se remexe uma ferida, mais ela se agrava. Deixemos Deus agir. Afastemos o medo, pois ele não convém a quem confia na bondade do Senhor. Não nos dediquemos a analisar tudo nem a querer resolver tudo sozinhos. Deixemos que Deus resolva.

Não pedir apenas o material. Diz-se muitas vezes: “rezem para que se resolva este problema”. Muito bem. Mas por que não pedir também: rezem para que eu me converta? Se assim for, cumprir-se-á o que Jesus anunciou: «*Tudo o mais vos será dado por acréscimo*». A melhor oração nasce do desejo de agradar a Deus, de salvar almas e de alcançar a própria conversão e a dos outros. Nada agrada mais ao Senhor do que isto. E, se pedirmos estas graças, Ele estará sempre pronto a responder.

«TUDO O QUE PEDIRDES NA ORAÇÃO, ACREDITAI QUE JÁ O RECEBESTES, E ASSIM SERÁ» (MC 11, 24)

CAPÍTULO 43

AS DUAS CLASSES DE ORAÇÃO E COMO FAZÊ-LAS

Orar é elevar a mente a Deus para O adorar, dar-Lhe graças, pedir-Lhe perdão e suplicar-Lhe as graças e favores de que necessitamos.

A oração pode ser de duas maneiras: com palavras ou apenas com a mente. A primeira chama-se oração vocal. A segunda: oração mental.

ORAÇÃO VOCAL. É aquela em que falamos com Deus por meio de palavras. Assim, por exemplo, dizemos: *«Senhor e meu Deus, se for do teu agrado, se for para o meu maior bem, concede-me este ou aquele favor... Perdoa-me esta ou aquela falta... Obrigado por este ou aquele benefício teu».*

Quando sentimos tentações perigosas e estamos em risco de cair em pecado, convém dizer: *«Senhor, vê que estou a ser vencido. Vem depressa ajudar-me... Meu Deus, vem em meu auxílio. Senhor, apressa-Te a socorrer-me... Vê, Senhor, que no caminho por onde avanço me armaram uma cilada... Não me abandones, Deus da minha salvação... Não me deixes cair em tentação... Santo Deus, Santo forte, Santo imortal, livra-nos, Senhor, de todo o mal...»*, etc.

Quando nos sentimos fracos e incapazes de vencer nas lutas espirituais, podemos dizer as palavras do belo Salmo 86: *«Inclina, Senhor, o teu ouvido; escuta-me, que sou pobre e desamparado; salva o teu servo que confia em Ti. No dia do perigo invoco-Te e Tu me escutas. Grande és Tu e fazes maravilhas. Dá-me um sinal favorável. Que o vejam os inimigos da minha alma e se afastem, porque Tu, Senhor, me ajudas e consolas».*

A ORAÇÃO MENTAL. Consiste em elevar a mente a Deus sem Lhe dizer nada com palavras. Por exemplo, quando pensamos que por nós mesmos não somos capazes de nos defender do mal nem de praticar o bem, e, cheios de amor a Deus, elevamos a Ele a nossa confiança, certos de que a sua ajuda nunca nos faltará. Esta desconfiança em nós mesmos e este acto de fé no poder e na bondade de Deus é uma verdadeira oração, ainda que não se tenham pronunciado palavras.

Faz-se também oração mental quando apresentamos a Deus a nossa pobreza, miséria e fraqueza absoluta e, recordando as ajudas que já nos concedeu, pensamos que também agora e no futuro nos ajudará e socorrerá. Esta oração mental é extremamente útil para a alma e sempre proveitosa.

ALGUMAS REGRAS PARA ORAR COM SIMPLICIDADE

1º Antes de mais, reservemos todos os dias alguns minutos para estarmos a sós, em paz, e falar com Deus. 2º Falemos com Nosso Senhor com simplicidade e naturalidade, como um filho muito amado fala com o melhor e mais carinhoso dos pais. Contemos-Lhe o que nos preocupa. Não é necessário usar fórmulas complicadas. Falemos com as nossas próprias palavras, que Ele as compreende perfeitamente. 3º Entremos em diálogo com Deus também quando estamos a trabalhar. Digamos-Lhe que O amamos, que Lhe damos graças. Ofereçamos-Lhe o que estamos a fazer. 4º Convençamo-nos desta grande verdade: «*Deus está connosco*». Viaja connosco. Acompanha-nos como o ar e a luz a todas as horas do dia. Está ao nosso lado as 24 horas e os 60 minutos de cada hora. E quer ajudar-nos. Deseja ajudar-nos. Alegra-Se em ajudar-nos. Mas espera que Lhe peçamos ajuda. 5º Oremos com a absoluta certeza de que a nossa oração é sempre ouvida e atendida por Deus. E encomendemos-Lhe os pecadores que desejamos converter e todos aqueles que têm ou terão contacto connosco. 6º Ao rezar, tenhamos pensamentos positivos e não negativos. «*Se Deus está connosco, quem estará contra nós?*» 7º Devemos sempre declarar ou pensar, ao começar a oração, que aceitamos o que Deus permitir que nos aconteça, pois, mesmo que não nos conceda o que pedimos, conceder-nos-á sempre o que for para o nosso maior bem. Ama-nos demasiado para nos dar algo que não nos convém. 8º Quando rezarmos, deixemos todos os problemas nas mãos de Deus. Recordemos o que diz o Salmo 55: «*Entrega ao Senhor as tuas preocupações, e Ele agirá*». Peçamos-Lhe força para fazer o que devemos fazer, e o resto deixemo-lo nas suas mãos onnipotentes. 9º Todos os dias façamos alguma oração pela nossa cidade e pelo nosso país. É o que aconselha o profeta Jeremias: «*Rezai pela cidade e pelo país onde viveis, porque o seu bem será o vosso bem*» (Jr 39, 17).

CAPÍTULO 44

COMO ORAR POR MEIO DA MEDITAÇÃO

Entendemos por meditar o aplicar atentamente o pensamento a considerar algum tema religioso. Meditar é elevar-se a Deus por meio da reflexão. A meditação é um dos melhores meios para progredir na vida espiritual.

Quem deseja alcançar um bom grau de perfeição e santidade deve dedicar pelo menos meia hora por dia a este exercício de oração que se chama meditação. E um dos temas que mais ajudam a alcançar um verdadeiro amor a Deus e uma rejeição total do pecado é a Paixão e Morte de Jesus Cristo.

COMO MEDITAR SOBRE A PAIXÃO?

Suponhamos que desejamos alcançar a virtude da paciência. Para a obter, será de grande proveito meditar nos sofrimentos de Jesus na Paixão. Por exemplo, na oração no Horto: como, depois de pedir várias vezes ao Pai que afastasse d'Ele aquele cálice de amargura (pois temos todo o direito de pedir a Deus que nos afaste certos sofrimentos, se assim Lhe parecer bem), vendo que o Pai Celestial não pretendia livrá-Lo daqueles tormentos que O esperavam, disse com a mais admirável paciência: *«Pai, se não é possível que se afaste de Mim este cálice, não se faça como Eu quero, mas como Tu queres. Faça-se a tua santa vontade»*. Nunca na história se tinha visto uma agonia tão terrível como a de Jesus naquela noite (que O levou a suar gotas de sangue), mas também nunca se tinha ouvido uma oração que manifestasse tão grande paciência. É isto que devemos repetir quando nos chegam as horas amargas da vida: *«Pai, faça-se a tua santa vontade»*. E, como recompensa pela sua admirável resignação, Jesus recebeu a visita de um anjo que O consolou, e já não voltou a ter, em toda a sua Paixão e Morte, qualquer momento de desalento. O Senhor dá o sofrimento, mas também dá a força, se recorrermos à sua bondade.

E na flagelação: podemos meditar quão agudos e atrozes foram aqueles sofrimentos, nos quais o seu corpo foi literalmente despedaçado pelos açoites, sem ficar parte alguma sem feridas, da cabeça aos pés. E, no meio

de tais tormentos, não se ouve um grito nem uma queixa, mas com impressionante paciência oferece ao Pai todos os seus sofrimentos pelos nossos pecados e pela salvação das nossas almas. Bendito seja o Senhor Jesus.

Na coroação de espinhos: cospem-Lhe, vendam-Lhe os olhos, dão-Lhe bofetadas, vestem-n'O com um manto de escárnio, colocam-Lhe uma cana como ceptro e cravam-Lhe na cabeça espinhos agudos e dolorosos... E durante todo este tempo permanece em silêncio. «*Como um cordeiro levado ao matadouro, sem abrir a boca*» (disse o profeta). Tão diferente de nós, que não suportamos a menor ofensa sem protestar. Jesus, ensina-nos a sofrer como Tu sofreste.

O julgamento de Pilatos. Totalmente injusto, sem uma única prova contra Ele. O próprio juiz declara que Jesus é inocente, mas condena-O à morte por medo. Que mansidão e que paciência demonstrou Jesus neste julgamento! Que lição para nós!

A subida ao Calvário. O profeta tinha dito que seria levado «*como um cordeiro ao matadouro*», sem resistência. O Santo pelos pecadores. O justo pelos injustos. Como nos ensina Jesus a aceitar a cruz dos nossos sofrimentos diários e a levá-la com paciência pelos nossos pecados e pela conversão dos pecadores.

E a sua agonia na cruz. Meditemos como rejeitou o vinho misturado com fel, que poderia aliviar a dor, porque queria sofrer plenamente para nos salvar. Pensemos que, naquelas horas, quando não estava em silêncio, rezava. Rezava pelos que O ofendiam e pedia perdão para eles. Que sofrimento extremo! Se Se apoiava nos pés, sentia dores agudas; se pendia das mãos, os cravos rasgavam-nas; se olhava em frente, via os inimigos; à direita, a sua Mãe em dor; à esquerda, o mau ladrão que O insultava; e, ao olhar para o céu, sentia o abandono do Pai e exclamou: «*Meu Deus, meu Deus, porque Me abandonaste?*». A sede atormentava-O e disse: «*Tenho sede*», e deram-Lhe vinagre. E, com a sua paciência, abriu-nos as portas do Céu. Bendito sejas para sempre, Senhor.

Quem por quem? Enquanto meditamos nestes temas tão importantes, façamos a pergunta que fazia São Tomás de Aquino: «*Quem sofreu? Como*

sofreu? Por quem sofreu?», e pensemos no próprio Filho de Deus. Aquele Jesus que pôde desafiar todos os seus inimigos dizendo: «*Se alguém pode provar que cometi algum pecado, que o diga*» (Jo 8, 46), e ninguém pôde dizer nada contra Ele, porque na sua vida não houve a mais pequena falta. E, no entanto, sendo Ele tão extremamente puro e santo, Deus permitiu que sofresse tanto. Daqui concluímos que o sofrimento é permitido por Nosso Senhor não para nos castigar nem porque nos tenha abandonado, mas para que crescamos na santidade e consigamos salvar muitas almas. Esta consideração ajudar-nos-á muito a sofrer com maior paciência.

E como sofreu? Com a mais impressionante paciência e cheio de amor por Deus Pai e por nós, pobres pecadores. E isto deve servir-nos de exemplo para aprendermos também a sofrer da mesma maneira, sem murmurar, sem amaldiçoar, sem protestar, por amor a Deus e às almas.

Conclusão: peçamos frequentemente a Jesus que, já que Ele soube sofrer com tanta paciência, num silêncio tão impressionante e com um amor tão grande por Deus Pai e pelas almas, nos conceda também a nós a graça de saber sofrer com Ele: sem demonstrar impaciência, rezando e cheios de silêncio; por amor a Deus e ao próximo e com a maior dose de paciência que nos for possível. Se Lhe pedirmos muitas vezes esta graça, Ele no-la concederá em abundância admirável.

Propósito. Tomemos a resolução de pedir muitas vezes a virtude da paciência, porque dela precisamos todos os dias, e se não a pedirmos não a teremos. Demos graças ao Pai Celestial por nos ter dado, no seu amadíssimo Filho, exemplos tão sublimes da mais santa paciência. E olhemos de vez em quando para o crucifixo e repitamos o que dizia São Bernardo: «*Seria uma verdadeira vergonha que, seguindo um Chefe coroado de espinhos, flagelado, cuspidado, insultado e pregado numa cruz, silencioso e cheio de paciência, nós vivêssemos descontentes por termos de suportar alguns pequenos sofrimentos*». Se Cristo sofreu tanto por nós, é justo que também nós soframos as penas que Deus permitir que nos aconteçam e que as ofereçamos pelo seu Reino e pela salvação das almas, especialmente das mais necessitadas da sua misericórdia. Muitas almas se perdem porque não há quem sofra com paciência pela salvação dos

pecadores. O sofrimento é uma grande arma para ganhar almas, se for aceite com paciência, em silêncio e por amor a Deus.

CAPÍTULO 45

COMO PODEMOS MEDITAR SOBRE A SANTÍSSIMA VIRGEM

Ninguém ama aquilo que não conhece. Ninguém estima uma pessoa cujas qualidades desconhece. Por isso, se desejamos verdadeiramente amar e venerar a Santíssima Virgem, devemos meditar de vez em quando nas suas maravilhosas qualidades e na sua admirável grandeza.

A mais bendita entre todas as mulheres. Elevemos o espírito a Deus e pensemos que, entre os milhares de milhões de pessoas que existiram no mundo, a mulher mais abençoada por Deus é Maria Santíssima. Santa Isabel, ao saudá-la, disse iluminada pelo Espírito Santo: «*Bendita és tu entre as mulheres*» (Lc 1, 42). Deus abençoa muitas mulheres (abençoar é consagrar ao serviço de Deus e desejar graças e favores do céu). Algumas são muito abençoadas pela sua vida piedosa, mas entre todas, a que mais graças recebeu e receberá é a Virgem Maria. Por isso devemos sentir por Ela grande admiração, veneração e enorme estima.

Cheia de graça. O Arcanjo Gabriel chamou-a «*cheia de graça*» e disse-lhe: «*Não temas, porque encontraste graça diante de Deus*». A graça é a amizade com Deus, a benevolência e a predileção de Nosso Senhor por uma pessoa. E nenhuma outra criatura, em toda a história, foi tão agradável ao Criador nem recebeu tantas predileções d'Ele como Maria Santíssima. Ela pode alcançar-nos esse dom tão maravilhoso que se chama «*graça de Deus*», isto é, a amizade com Nosso Senhor. Ou seja: que sejamos do seu agrado, que Lhe “agrademos” e façamos parte do número dos seus preferidos. É um favor que devemos pedir muitas vezes por meio de Nossa Senhora. (O contrário da «*graça de Deus*» é o pecado. Maria foi preservada de todo o pecado e pode interceder junto do seu Divino Filho para que Ele nos liberte da escravidão do pecado, que é a pior de todas as escravidões, e nos perdoe todas as culpas, para que assim vivamos na sua divina amizade aqui na terra e para sempre no céu. Peçamos muitas vezes a Ela este grande favor.)

MARIA POSSUI TODAS AS VIRTUDES

Se meditarmos nas virtudes da Virgem, amá-la-emos mais e procuraremos imitá-la. Meditemos na sua fé: acreditou apesar de todas as dificuldades. Num menino frágil, Ela acreditava que era Deus. Num simples operário, acreditava que era o Salvador. Mesmo ao vê-Lo na cruz, acreditava que o seu reino não teria fim. Com razão disse Isabel: «*Feliz de ti que acreditaste*» (Lc 1, 45). Admiremos a fé de Maria e peçamos que aumente a nossa.

A SUA CARIDADE E ESPÍRITO DE SERVIÇO

Foi a correr ajudar Isabel, porque tinha sempre pressa quando se tratava de prestar ajuda a quem lha pedia ou dela necessitava com urgência. Em Caná insiste junto do seu Divino Filho e faz com que Jesus antecipe a hora dos seus milagres e transforme a água em vinho, e esse mesmo favor continua a fazê-lo por tantas pessoas que precisam que Jesus lhes transforme a água insípida de uma vida sem boas obras nesse vinho generoso que se chama caridade, bondade, conversão e santidade.

Maria, Mãe Dolorosa. Muito proveitoso pode ser para nós meditar, de vez em quando, nas dores ou sofrimentos que padeceu a Mãe de Deus, porque isso nos anima a sofrer com maior paciência as nossas penas e a oferecê-las por amor de Deus e pela salvação do próximo.

O seu primeiro sofrimento: ver nascer o seu filhinho amadíssimo num presépio, numa manjedoura onde se deita alimento aos animais, e na mais absoluta pobreza. O seu segundo sofrimento: ouvir dos lábios de Simeão que muita gente se levantaria contra Jesus e que, por causa d'Ele, uma espada de dor atravessaria o coração da mãe. O terceiro sofrimento: a fuga para o Egito com o Menino recém-nascido. O quarto sofrimento: aos 12 anos, padecer durante três dolorosíssimos dias a ausência do seu filhinho perdido e depois encontrado no templo. O quinto sofrimento: ouvir a sentença de morte que Pilatos lançou contra Jesus na Sexta-Feira Santa, por volta do meio-dia, e encontrá-Lo depois no caminho do Calvário, vendo-O assim destroçado, humilhado e ensanguentado. O sexto sofrimento: ver Jesus morrer, minuto a minuto, no Calvário, sem poder prestar-Lhe qualquer ajuda. O sétimo sofrimento: assistir à sua santa sepultura, que foi um dos funerais mais pobres e com menor assistência de amigos que houve no mundo. Aquela separação do seu Filho foi para Ela dolorosíssima.

Maria, Mãe Dolorosa, aprendeu com o sofrimento a compreender-nos, a nós que temos de padecer nesta vida, e por isso vem consolar-nos e dar-nos coragem nas nossas horas de dor, se pedirmos a sua intercessão.

MARIA: A QUE ALCANÇA FAVORES

Os grandes santos repetiram muitas vezes que nunca se ouviu dizer que alguma pessoa se tenha encomendado à Santíssima Virgem e que Ela a tenha abandonado ou deixado de conceder a sua proteção. Depois do seu Divino Filho, não temos auxílio mais poderoso nem mais eficaz do que Nossa Senhora. Se não temos sido mais ajudados por Ela, é porque não tivemos mais fé na sua intercessão. Maria pode muito junto de Nosso Senhor, porque os seus pedidos são pedidos de Mãe, e Jesus é o melhor Filho que existiu e jamais negará à sua Mãe Santíssima aquilo que Ela Lhe pedir por nós. Por isso, não nos cansemos nunca de implorar a sua valiosa proteção.

MARIA: A QUE MAIS AMA JESUS

O grau da nossa felicidade no céu dependerá em grande parte do grau de amor que tivermos tido por Jesus Cristo nesta terra. Maria, pelo seu imenso amor a Jesus, foi elevada ao lugar tão alto que ocupa no céu. Durante 33 anos esteve junto d'Ele e chegou a amá-Lo com um amor imenso, tão grande como nenhuma criatura teve ou terá na terra. A devoção a Maria deve levar-nos a amar mais a Jesus. Ela dizia a Santa Brígida: *«O que mais desejo é que as pessoas amem o meu Filho Jesus Cristo»*. Peçamos-Lhe muitas vezes: *«Ó Maria, fazei que amemos a Jesus como Vós O amais»*. Ela, ainda mais do que São Paulo, podia dizer: *«Já não sou eu que vivo, é Cristo que vive em mim»*.

O PRÓPRIO DE MARIA É FAZER-NOS AMAR JESUS CRISTO

Maria não é rival de Cristo, nem tira o amor que Lhe devemos; pelo contrário, quanto mais a amamos, mais amaremos o seu Filho, porque é por causa d'Ele que tanto a amamos. Por isso, digamos de vez em quando: *«Ó Jesus, fazei que amemos a vossa Mãe Santíssima como Vós a amastes. Ó Maria, que Jesus seja sempre o centro e o fim de tudo o que fazemos, dizemos, pensamos e sofremos. Que O amemos, como Vós, com todo o coração nesta vida e que O possamos amar para sempre no céu»*.

CAPÍTULO 46

MEDITEMOS NUMA DEVOÇÃO QUE NOS FAZ MUITO BEM: A DEVOÇÃO A SÃO JOSÉ

A experiência ensina que quem vive junto de um forno de altíssima temperatura conserva-se necessariamente mais quente do que aqueles que estão afastados do fogo, e que um tecido que se impregna de um perfume finíssimo adquire também o seu suave aroma. São José viveu durante muitos anos junto do mais alto forno de caridade que existiu na terra, que é Jesus Cristo, e junto da Mãe de Deus, que sempre ardeu em amor para com Nosso Senhor e em caridade para com os outros. E ninguém como estes dois exalou um perfume tão refinado de santidade. Por isso, necessariamente, São José teve um altíssimo grau de amor a Deus e de caridade para com o próximo, e foi contagiado pela santidade de Jesus e de Maria. É impossível que quem se aproxima de um grande incêndio não participe do calor das suas chamas. E que maior chama de amor sobrenatural pode haver do que aquela que ardia nos corações de Jesus e de Maria? E José esteve ali com Eles durante muito tempo.

Quando Deus confere a uma pessoa uma responsabilidade especial, concede-lhe, por justiça, as qualidades de que necessita para exercer o ofício que lhe foi confiado. E a São José confiou Nosso Senhor a altíssima responsabilidade de ser o guardião dos dois maiores tesouros que o Criador enviou a este mundo: o Filho de Deus e a Mãe do Redentor. Portanto, sem dúvida alguma, concedeu ao Santo Patriarca todas as excelsas qualidades de que necessitava para uma responsabilidade tão delicada e imensa.

Intervenções admiráveis. São muitas as maravilhas que se contam acerca das intervenções que este grande santo realizou em favor daqueles que a ele se recomendam com fé. Concede ajudas tanto no espiritual como no material; alcança luzes e inspirações do céu para resolver problemas e dificuldades, e torna-se um magnífico diretor invisível para ensinar a rezar e a meditar. Se alguém não tem quem lhe ensine a rezar e a meditar, que se recomende a este poderoso santo e verá resultados que superam tudo o que esperava.

Cristo demonstra-lhe a sua gratidão. Se Nosso Senhor concede tantos favores aos devotos por intercessão dos outros santos, por terem sido fiéis nesta terra e por Lhe terem demonstrado tanto amor, quantos mais favores concederá por intercessão daquele que durante 30 anos se dedicou dia e noite a atender, proteger, ajudar, amar e fazer felizes Jesus Cristo e a sua Santíssima Mãe? Jesus, que é o melhor de todos os filhos, poderá deixar de recompensar eternamente este pai adotivo seu, que nada mais fez senão amá-Lo e preocupar-se com Ele nesta terra? Cristo tem no céu as mesmas qualidades que tinha na terra. E aqui amou e estimou imensamente São José. Portanto, no céu continua a amá-lo e concede-lhe tudo o que pede por nós.

Um favor especial. Santa Brígida e São Bernardino de Sena difundiram muito a devoção a São José, e estes dois santos recomendavam que lhe peçamos uma graça muito especial: que nos ensine a amar Jesus como ele O amou.

Algo digno de inveja. São João Evangelista apoiou a sua cabeça sobre o peito de Cristo na Última Ceia. Isto merece uma santa inveja. Mas São José teve Jesus Menino sobre o seu coração muitas vezes, nos seus braços durante muito tempo e na sua casa até aos 30 anos. Que felicidade digna de santa inveja.

Experiência agradável. Ao conviver com pessoas fervorosas, verifica-se que não se encontra ninguém que tenha devoção a São José, que o ame e confie nele, e que não cresça na virtude. São admiráveis os favores que se recebem ao recomendar-se a ele e os perigos de que livra. Basta fazer a experiência de rezar com devoção e logo se nota quão proveitosa é esta devoção. Outros santos têm especialidade para ajudar em determinados assuntos, mas a São José concedeu Deus a especialidade de ajudar em toda a espécie de problemas. Os santos são grandes porque obedeceram a Cristo. São José é grande porque Cristo lhe obedeceu.

Grande santidade. O Evangelho diz que São José já era justo antes de se casar. Quanto mais santo se terá tornado ao viver junto da mais santa das mulheres e daquele que é a santidade por excelência, Cristo Jesus? São José, pede a Jesus e a Maria que nos concedam a graça de os amar como tu os amaste e de chegar a ser santos. Amém.

**SÃO JOSÉ: PATRONO DA VIDA INTERIOR: ENSINA-NOS A REZAR, A SOFRER E A
CALAR**

CAPÍTULO 47

ALGUNS SENTIMENTOS AFECTUOSOS QUE PODEMOS TIRAR DA MEDITAÇÃO NA PAIXÃO DE JESUS CRISTO

O lugar onde melhor se aprende. Conta-se do grande sábio São Boaventura que alguém, admirado diante da sabedoria deste admirável doutor, lhe perguntou: onde aprendeu tanta ciência? E que o santo o levou até um Cristo Crucificado, diante do qual passava muitas horas a rezar e a meditar, e lhe disse: «*Aqui é onde consegui aprender o que de bom sei*». E dizem que o Crucifixo de São Boaventura tinha os pés e as mãos gastos de tantos beijos que recebiam dos lábios do santo. Na verdade, a meditação na Paixão de Cristo produzia-lhe sentimentos muito bons de afecto para com Nosso Senhor.

Algo que conseguiu comover. Um homem tremendamente vingativo entrou um dia num templo e viu um quadro de Jesus atado à coluna e um letreiro por baixo que dizia: «*Não devolvia insulto por insulto*». Depois viu outro quadro onde estava Jesus flagelado e esta inscrição: «*Quando O faziam sofrer, não ameaçava*» (1Pe 2, 23) e um quadro de Cristo crucificado com esta legenda: «*Pai, perdoa-lhes porque não sabem o que fazem*». Pôs-se a olhar para essas imagens e a meditar nos seus letreiros e, desde esse dia, não voltou a vingar-se de ninguém. É que a meditação na Sagrada Paixão enche de bons sentimentos.

OS CINCO TORMENTOS

Cinco feridas fizeram a Jesus nas mãos e nos pés e no lado na cruz, mas antes teve também de sofrer cinco dolorosos tormentos que convém meditar de vez em quando.

1º O tormento da angústia. Três horas durou este martírio de Jesus no Horto das Oliveiras. Ele quis padecer na sua própria pessoa o espantoso que é o sofrimento da depressão, da tristeza, da preocupação. Como tinha de ser o consolador de todos os que tivessem de passar por estes espantáveis tormentos da alma, padeceu-os primeiro, para que não haja pena nem angústia que nós padeçamos que Ele não a tenha sofrido primeiro. Diz a Sagrada Escritura que, sofrendo, aprendeu a compreender os que sofrem.

De muito poucas pessoas se conta na história que tenham tido uma angústia tão espantosa que as tenha feito suar sangue. E Jesus sofreu-a. Nos momentos de tristeza e de depressão pensemos que também o nosso Salvador passou por estes padecimentos e, em vez de desesperarmos, façamos o que Ele fez: rezemos com confiança ao Pai, e seremos consolados pela sua grande bondade. São Inácio diz: *«recordemos que Jesus no Horto, quanto maiores eram os seus sofrimentos, mais e mais rezava. Imitemo-lo também nisso»*.

2º O tormento das humilhações. Quando, à meia-noite de Quinta-Feira Santa, Judas O entregou dando-Lhe um beijo, começaram para Jesus as horas mais humilhantes de toda a sua vida. Um soldado de Caifás deu-Lhe um terribilíssimo murro na cara por ter dado uma resposta franca. Depois foram passando senadores, soldados e chusma de toda a espécie a dar-Lhe murros e a cuspir-Lhe na cara. Nas horas da manhã, Herodes mandou vesti-Lo de louco e assim O passearam pelas ruas. Os soldados coroaram-n'O como rei de zombaria e, vendando-Lhe os olhos, davam-Lhe murros e diziam: *«Adivinha quem te bateu?»*. Pilatos pôs o povo a escolher a quem preferiam, se a Jesus ou ao bandido Barrabás, e o populacho dirigido pelos escribas e fariseus preferiu Barrabás. E, ao crucificá-Lo, colocaram-n'O no meio de dois ladrões... É que Jesus queria sofrer toda a amargura das mais espantosas humilhações. Ao contemplar estes factos admiráveis, sintamos o desejo de aceitar, como Ele e por amor de Deus e das almas, as humilhações que Deus permitir que nos cheguem.

3º O martírio das injustiças. Jesus suportou na sua Sagrada Paixão as maiores injustiças. Caifás e os outros senadores levaram um conjunto de testemunhas falsas que inventavam mentiras e que se contradiziam umas às outras, e sem permitir qualquer defesa condenaram Jesus à pena de morte. Pilatos declarou que não encontrava n'Ele motivo algum para O condenar, e, no entanto, condenou-O à morte de cruz. Disse que Jesus era justo e santo, mas mandou-O flagelar como se fosse um criminoso. Libertaram Barrabás, que tinha cometido um homicídio, e, em contrapartida, a Jesus, que não tinha cometido nem a mais pequena falta, levaram-n'O a crucificar. E tudo isso por causa dos nossos pecados. Porque nós julgamos e condenamos os outros injustamente. E para nos ensinar a sofrer com paciência quando os outros forem injustos ao julgar-nos.

4º O martírio da crueldade. Deram-Lhe bofetadas. E o Evangelho usa para isso uma palavra que significa “golpes como para esfolar”. Flagelaram-n’O com chicotes de correias afiadas, que tinham nas extremidades pedacinhos de chumbo ou de ossos. Cravaram na sua sensível cabeça uma coroa de espinhos muito agudos e dilacerantes que perfuraram dolorosamente a sua pele. Todo o seu corpo foi destroçado na sua dolorosíssima Paixão, e tudo isto para pedir perdão ao Pai Deus pelos pecados que cometemos dando gosto às paixões desordenadas do nosso corpo, e para nos ensinar que devemos fazer algum sacrifício de vez em quando para dominar as más inclinações da nossa carne.

5º O martírio da cruz. Pensemos nas dores que sofreu quando, ao chegar ao Calvário, Lhe arrancaram a túnica que estava colada ao sangue que tinha derramado na flagelação, e assim Lhe arrancaram partes da sua pele, com grande dor. Pensemos naquelas marteladas que foram dando nos cravos das suas mãos e dos seus pés, e em como Ele «*com grande clamor e muitas lágrimas clamava ao Pai Deus*» (Hb 5, 7). Trespasaram-Lhe as mãos e os pés e podiam contar-se os seus ossos (Sl 21). Ao meditar nas dores tão intensas que, naquelas horas da cruz, sofreu nas feridas das suas mãos e dos seus pés, inflamemos o nosso coração a amar cada vez mais um tão bom Redentor que derramou até à última gota do seu sangue para nos salvar. Perguntemos-Lhe: «*Por quem sofres, bom Jesus?*», e Ele responder-nos-á: «*Pelos teus pecados, para te salvar, para te levar ao céu*». E digamos-Lhe que O amamos, que Lhe damos graças, que queremos morrer antes de voltar a ofendê-Lo com o pecado. Ao meditar em Jesus crucificado façamos actos de arrependimento por O termos ofendido e propósitos de emendar a nossa vida de agora em diante. Um arrependimento que não provenha da meditação na Paixão e Morte de Cristo é um arrependimento que pouco conseguirá alcançar a conversão.

Sintamos consolação e esperança ao pensar que Cristo Jesus, com a sua morte, pagou os nossos pecados, aplacou a justa ira de Deus (Ef 6) e abriu para nós as portas do Paraíso Eterno. Pensemos que a melhor consequência que podemos tirar da meditação na Sagrada Paixão de Jesus Cristo é adquirir um ódio total ao pecado, uma repugnância absoluta por tudo o que seja ofensa de Deus e um desejo intenso de lutar contra todas aquelas

paixões e más inclinações que nos levam a cometer faltas e a desagradar ao nosso Salvador.

Pensemos: Jesus Cristo, o Filho de Deus, o Criador e Senhor de tudo o que existe, aceitou com paciência esta morte tão ignominiosa às mãos das suas criaturas, e eu não hei-de aceitar que as pessoas me ofendam, me humilhem e me tratem mal? Jesus padeceu angústias tão espantosas para nos salvar, e eu não aceitarei as penas de cada dia para O ajudar a salvar almas? Que farei eu para demonstrar a minha gratidão a este grande amigo que fez tão enormes sacrifícios para conseguir a minha salvação?

CAPÍTULO 48

OS FRUTOS QUE PODEMOS OBTER DA MEDITAÇÃO NA CRUZ E NAS VIRTUDES DE JESUS CRISTO

O primeiro que podemos obter ao meditar na cruz e nas virtudes do nosso Salvador é um profundo arrependimento dos nossos pecados, que foram os que ocasionaram a sua Paixão e a sua Morte, um grande desejo de O desagrar pelas ofensas que Lhe fizemos e um esforço contínuo por conseguir a conversão dos pecadores.

O segundo que devemos fazer ao meditar na Paixão e na cruz do Redentor é pedir-Lhe com confiança perdão de todas as nossas faltas, convencidos de que foi para nos obter o perdão que sofreu tormentos tão atroz. Ao recordá-los deveríamos sentir um verdadeiro ódio e repugnância pelas nossas maldades, e um grande amor por quem tanto sofreu para nos salvar.

O terceiro deve ser esforçarmo-nos com toda a vontade por afastar do coração e sufocar na nossa vida as inclinações desordenadas que nos levam ao pecado.

O quarto: que nos proponhamos imitar as admiráveis virtudes de Jesus, o qual, como diz São Pedro, «*sofreu por nós, deixando-nos exemplo para que sigamos os seus passos*» (1Pe 2, 21).

UM MODO PRÁTICO PARA FAZER COM FRUTO ESTA MEDITAÇÃO

Recordemos um método que produz bons frutos quando se faz a meditação acerca deste tema tão importante. Consiste em quatro pontos:

1º Pensar no que fazia Jesus Cristo olhando para o Pai Deus enquanto sofria.

2º Meditar no que fazia o Pai Deus enquanto o seu Filho padecia na cruz.

3º Pensar no que sentia Jesus para connosco enquanto padecia a sua Sagrada Paixão.

4º Meditar no que nós devemos fazer por Aquele que tanto sofreu para nos salvar.

1º Jesus, enquanto sofria na cruz, elevava a sua mente ao seu Pai, à Divindade infinita de quem disse o profeta Isaías: «*Todas as nações são diante d'Ele como uma gota de água, e as maiores ilhas parecem um grão de pó, e toda a terra é como nada diante d'Ele*» (Is 40, 17), e oferecia à santidade de Deus todos os seus padecimentos em reparação pelas infidelidades, pelas injúrias e pelos desprezos de todas as criaturas humanas, e dava-Lhe graças pelos seus infinitos favores e pedia que aos homens concedesse a graça de agradecer ao Criador e de Lhe obedecer.

2º O Pai Deus, desde o céu, olhava com grande satisfação para o amor imenso do seu Filho, que Se oferecia com tão grande generosidade para pagar perante a Justiça Divina os pecados de todos os descendentes de Adão. O Livro do Génesis diz que Deus, ao contemplar desde o céu a grande maldade dos homens, «*arrependeu-Se de ter criado os seres humanos*» (Gn 6, 6). Mas depois, ao ver na cruz o seu Filho oferecer-Se com tão infinito amor para pagar as maldades de toda a humanidade, o Pai Deus sentiu verdadeira alegria por ter criado a criatura humana, porque neste seu Filho Predilecto encontrava todas as suas complacências, e abriu de novo as portas do Paraíso Eterno que estavam fechadas desde que Adão e Eva se rebelaram contra o seu Criador; e, a partir daí, da parte de Deus já não há impedimento algum para que os seus filhos da terra alcancem a alegria do céu. Basta que queiramos ir e que cumpramos a sua santa lei, pois, da sua parte, com o sacrifício de Cristo, ficou totalmente aplacada a Justiça Divina e reconciliado o Criador com as suas criaturas tão fracas e rebeldes.

3º Imaginemos o que sentia Jesus para connosco enquanto sofria o seu martírio na Sagrada Paixão. Via-nos tão fracos, tão mal inclinados, tão terrivelmente atacados pelo mundo, pelo demónio e pelas paixões da carne, tão espantosamente inclinados para o mal desde que os nossos primeiros pais perderam a amizade de Deus no Paraíso Terrestre. Via claramente os grandes perigos de condenação que sempre iríamos ter. Observava a terrível

fealdade dos nossos pecados e a gravidade das nossas faltas. Sabia perfeitamente que «*Deus perdoa, mas não deixa sem castigo nenhuma falta*» (Ex 34, 7) e que, portanto, as consequências de cada pecado são dolorosas e nocivas. E compreendia também que, sem a ajuda do poder divino, somos totalmente incapazes de nos convertermos e de nos mantermos na amizade com Deus. Por isso, durante a sua Sagrada Paixão, rezava por nós. Pedia perdão por todas as culpas dos pecadores e apagava com o seu Santíssimo Sangue a sentença de condenação que deveríamos ter recebido pelos pecados.

São Paulo diz, numa belíssima comparação, que: «*Jesus tomou a factura dos nossos pecados e das nossas dívidas para com Deus, lavou-a com o seu sangue e pregou-a na cruz como algo já cancelado*» (Col 2, 14). Durante a sua Paixão esteve a rezar por nós, pecadores. Bendito seja!

4º Pensemos agora no que devemos fazer por Aquele que tanto sofreu para nos salvar. Amor com amor se paga. Que será que Jesus Cristo quer que Lhe ofereçamos em resposta a tudo o que sofreu para nos redimir? Será que aceitamos com alegria e com paciência a cruz dos sofrimentos que Deus permite que nos cheguem todos os dias e assim O ajudamos a salvar pecadores e diminuimos as penas que nos esperam no purgatório? Será que lutamos um pouco mais para evitar esses pecados que tanto desagradam à Divindade? Será que nos sacrificamos mais generosamente pelos outros, à imitação do Salvador que deu a sua vida para nos redimir? Consideremos a cruz de Jesus como um livro aberto no qual devemos ler e aprender todos os dias da nossa vida. Na vida de São Francisco de Assis conta-se que, já moribundo, dizia: «*Tragam-me o meu livro*». Levaram-lhe vários livros, mas ele, já cego, rejeitava-os. Por fim aproximaram-lhe o seu crucifixo, e então, enchendo-o de beijos nas mãos, nos pés, nas feridas do lado e na coroa de espinhos, repetia com alegria: «*Neste livro aprendi a amar o meu Redentor*». E morreu dizendo ao Salvador que O amava com todo o seu coração. Olhemos para Cristo pregado na cruz e recordemos quanto nos amou, e digamos-Lhe muitas vezes: «*Amo-Te, Jesus. Senhor, Tu sabes que Te amo. Ó bom Jesus: faz que Te ame muito mais. Que todos Te amemos sempre mais e mais*».

Perigo. Pode acontecer que nos ocupemos durante bastante tempo a meditar no que Jesus sofreu na cruz e no modo como sofreu, mas que depois, quando nos chegam penas, sofrimentos e contrariedades, nos ponhamos a murmurar e a revoltar-nos, como se nunca tivéssemos pensado na cruz do Salvador. Então suceder-nos-ia como àqueles soldados que, diante dos seus chefes, juram e prometem defender a bandeira da pátria, mas, mal aparece o inimigo a atacá-los, fogem e abandonam o campo de batalha. Que triste seria que, depois de termos contemplado na cruz de Cristo, como num espelho, o modo como devemos sofrer, quando se nos apresente a ocasião de padecer algo, nos esqueçamos de tudo e, em vez de imitar o Salvador, nos deixemos dominar pela impaciência e pelo desânimo. A Jesus crucificado peçamos que nos conceda a graça de saber sofrer com paciência e coragem como Ele sofreu pela salvação do mundo.

CAPÍTULO 49

DETALHES ACERCA DO SACRAMENTO DA EUCARISTIA

Até agora aprendemos a usar certos meios espirituais sumamente úteis para progredir na virtude e sair vencedores contra os inimigos da nossa santificação. Agora vamos ver o meio mais excelente que existe para progredir na perfeição. É a Sagrada Eucaristia. De todas as armas espirituais é a mais eficaz para conseguir vencer os inimigos da nossa virtude e santificação.

Diferença. Os outros sacramentos recebem toda a sua força nos méritos de Cristo, da graça que Ele nos obteve e da sua poderosa intercessão em nosso favor. Mas a Eucaristia contém o próprio Jesus Cristo, com o seu Corpo e o seu Sangue, a sua Alma e a sua Divindade. Com os outros sacramentos combatemos os inimigos da alma com os meios que nos proporciona Jesus Cristo. Com este combatemos apoiados e acompanhados pelo próprio Redentor em pessoa, já que Ele disse: «*Quem come a minha carne e bebe o meu sangue permanece em Mim e Eu nele*» (Jo 6, 56).

O QUE DEVEMOS FAZER ANTES DE COMUNGAR

Se na alma temos uma falta grave é necessário que nos confessemos antes de comungar, pois São Paulo disse: «*Quem comer indignamente deste pão será réu ou culpado contra o corpo do Senhor*» (1Co 11, 27). Se temos apenas pecados veniais convém, contudo, pedir perdão ao Senhor por tantas pequenas infidelidades de pensamento, palavra e obra que cometemos diariamente: «*Um coração humilhado e arrependido, Deus não o despreza*» (Sal 51). Devemos pensar: «Quem vem a quem». O Criador dos céus e da terra a uma pobre e miserável criatura. O puro e santo a uma alma pecadora e manchada. Jesus Cristo vem com imenso amor até nós, e, no entanto, recebemo-Lo com frieza, indiferença e até ingratidão. Peçamos-Lhe que nos ajude a preparar bem a sua vinda à nossa alma. Invoquemos a Santíssima Virgem, o Anjo da Guarda e algum santo da nossa devoção para que nos alcance a graça de nos prepararmos bem para a Sagrada Comunhão. Não passemos imediatamente das ocupações diárias para receber Jesus na Eucaristia sem dedicar alguns minutos à preparação. Quanto melhor for a preparação, maiores serão os frutos da comunhão.

Ponhamos alguma intenção em cada comunhão. Isso dará mais sentido e fervor a tão santo sacramento. Assim, por exemplo, um dia ofereceremos a comunhão para pedir ao Senhor que nos conceda a vitória sobre o nosso defeito dominante. Outro dia comungaremos para pedir que aumente a nossa fé ou a caridade, ou que nos conceda a paciência de que tanto necessitamos, ou que nos conserve a santa virtude da pureza, ou que converta algum pecador, etc. Quando se comunga com a intenção especial de alcançar alguma ajuda do céu, sente-se maior fervor. Que Jesus não tenha de continuar a dizer-nos aquelas suas palavras: «*Até agora não pedistes nada em meu nome*». Ele continua a repetir-nos a sua grande promessa: «*Se Me pedirdes alguma coisa em meu nome, Eu o farei*» (Jo 14, 13).

Algo que convém recordar e não esquecer. Antes de receber Jesus na Sagrada Eucaristia é conveniente recordar quão grande aversão Ele tem ao pecado e que repugnância total sente a sua pureza infinita por tudo o que é maldade e mancha da alma. E, por isso, pedir-Lhe perdão e declarar-Lhe que odiamos os nossos pecados e que desejamos declarar guerra total e constante às nossas más inclinações e às más costumes que adquirimos. Nada odeia tanto Nosso Senhor como o pecado. Temos sido rebeldes e ingratos com o Redentor e, no entanto, Ele vem visitar-nos. Digamos-Lhe que, daqui em diante, não O queremos ofender.

CAPÍTULO 50

MÉTODO PRÁTICO PARA NOS PREPARARMOS PARA A SAGRADA COMUNHÃO A FIM DE PROGREDIRMOS NO AMOR A DEUS

Se queremos que a Sagrada Comunhão produza em nós sentimentos e afectos de amor a Deus, temos de nos lembrar do imenso amor que Nosso Senhor nos tem, e, se possível, já na noite anterior ir pensando na comunhão que vamos fazer no dia seguinte. Pensemos que este Deus, cujo poder e majestade não têm limites, não se contentando em ter-nos criado e em ter enviado o seu próprio Filho para pagar com os seus sofrimentos as dívidas dos nossos pecados, nos deu esse seu Santíssimo Filho como alimento da alma na Sagrada Eucaristia. Na verdade, aqui se cumpriu o que dizia Santo Agostinho: «*Sendo Deus tão poderoso, tão sábio e tão bondoso, não encontrou outro dom melhor para nos dar senão o seu próprio e Santíssimo Filho*».

Comparação. Pensemos: será possível que Aquele que é eterno e infinito venha hospedar-Se na minha pobre alma, tão pequena e miserável? Tão grande é o seu amor por nós. Que mérito poderia eu ter para que o Salvador do mundo venha visitar-me? Nenhum. Acaso o bom Deus procura alguma vantagem com esta demonstração do seu amor infinito por mim? Nenhuma. Sou nada e menos que nada, e, portanto, nada poderá ganhar ao amar-me. O seu amor é infinitamente gratuito. A sua bondade, e só a sua bondade, é a razão de que venha visitar-me na Sagrada Comunhão. Em Deus não existe o menor interesse em obter proveito do amor que nos demonstra, porque nem precisa dele nem lho podemos dar. Tudo é fruto da sua infinita generosidade.

Indigno alojamento. Pensarei quão indignamente recebo na minha alma o Divino Visitante. Com uma alma manchada, ingrata, infiel, fria e cheia de maldades. A manjedoura de Belém, por mais pobre e miserável que tenha sido, não foi nem de longe tão indigna de receber o Rei do céu como o é a minha pobre alma manchada com toda a espécie de infidelidades. Perante esta consideração devo fazer actos de admiração. Que o Deus puríssimo e santíssimo venha visitar uma alma tão pecadora como a minha? Poderia eu pedir maiores provas do seu amor? Agora sim, pode repetir-me as palavras do profeta: «*Que mais podia Eu fazer por ti que não tenha feito?*».

Petições. Antes de comungar, ou se se quiser, depois, convém fazer a Jesus Sacramentado algumas petições como estas: *«Senhor: Tu fazes o sacrifício de vir a mim. Concede-me que também eu seja capaz de me santificar por Ti. Tu és amor eterno. Faz com que este meu coração, que é como um bloco de gelo, se inflame de amor ao meu Criador e Redentor. Tu vives eternamente no céu. Concede-me a graça de me ir libertando do que é meramente mundano, terreno e material. Tu interessas-Te por vir a mim. Faz com que eu viva para Ti, por Ti e em Ti. Tu és a santidade em pessoa. Liberta-me a mim, pobre pecador, da escravidão em que me têm as paixões e os vícios. Tu és a beleza total e infinita. Adorna a minha alma com a formosura das virtudes».*

Convém pensar nisto, se possível, antes de comungar. E, quando chega o momento de ir receber Jesus Sacramentado, pensemos brevemente: quem é Aquele que vamos receber? É Jesus, o mesmo que esteve nos braços da Virgem Maria em Belém. O mesmo que esteve suspenso na cruz no Calvário. Aquele que está ressuscitado. O Filho predilecto de Deus Pai. O Juiz dos vivos e dos mortos. O Redentor e Salvador. O mais amável e o mais humilde de todos os seres que viveram na terra. E a quem vem? A uma alma muito pecadora. E digamos-Lhe de todo o coração: *«Senhor, eu não sou digno de que entres em minha casa, mas uma só palavra tua bastará para me curar».*

CAPÍTULO 51

DO MODO DE DAR GRAÇAS DEPOIS DA COMUNHÃO

Depois de termos recebido a Sagrada Comunhão devemos recolher-nos em piedosa meditação e, adorando com profunda humildade e reverência o Senhor, dizer-Lhe o seguinte ou algo semelhante: *«Senhor e meu Deus, Tu sabes bem com quanta facilidade Te ofendo; Tu conheces o domínio que as paixões têm sobre mim, especialmente alguma delas, e quão poucas e fracas são as minhas forças para as vencer e dominar. Do teu poder e da tua bondade dependerá em grande parte a vitória, e, embora eu deseje fazer o que me for possível para triunfar contra as minhas más inclinações, contudo, só se me enviases a tua poderosa ajuda poderei esperar obter bons resultados»*.

Depois, dirigindo-nos ao Pai Celestial, dar-Lhe-emos graças por nos ter dado o seu Santíssimo Filho na Sagrada Eucaristia, e ofereceremos esta comunhão por alguma intenção especial, sobretudo para alcançar a vitória contra algum pecado que mais cometemos e repetimos. E oferecer-Lhe-emos o propósito de lutar da melhor maneira possível contra as tentações e perigos espirituais que mais guerra fazem à nossa alma, repetindo actos de fé e de esperança, recordando que *«se fizermos da nossa parte o que pudermos, o poder de Deus fará o que nós não podemos alcançar»*.

Sabendo que *«todo o bem espiritual provém de Deus»* (Tg 1, 17), é muito justo que Lhe demos graças frequentemente por tantos favores que continuamente nos concede, pelas vitórias que nos permite alcançar contra os inimigos da nossa santidade, pelas boas obras que nos permite fazer e pelos males dos quais nos livra tantas vezes. Mas o favor pelo qual mais convém dar-Lhe graças é pela visita que Nosso Senhor Jesus Cristo nos faz na Sagrada Comunhão. Só no céu saberemos o valor infinito que tem este dom de Deus: dar-nos o Corpo e o Sangue do seu Santíssimo Filho como alimento.

Uma razão. Para nos animarmos a ser mais agradecidos para com Nosso Senhor, devemos pensar qual é o fim que O move a conceder-nos tantos e tão grandes favores. Fá-lo unicamente porque nos ama, porque deseja o nosso maior bem, porque para Ele somos muito importantes,

porque a sua generosidade é infinita e porque sente maior alegria em dar do que em receber. Como não bendizer e louvar um Deus tão bom?

Outra razão. Pensemos também: que há em nós que mereça tantas bondades do bom Deus? Nada de bom, mas antes infidelidades, ingratidões, maldades. Por isso devemos dizer-Lhe: *«Ó Senhor: como é possível que venhas visitar um ser tão miserável e cheio de manchas e culpas como eu? Como podes continuar a encher de favores uma pobre criatura que não corresponde às tuas bondades? Bendito e louvado sejas pelos séculos dos séculos»*.

E o que nos pede? Nosso Senhor pede-nos apenas que O amemos. Que paguemos amor com amor. Que nos esforcemos por servi-Lo da melhor maneira possível; que procuremos que a nossa vida Lhe seja agradável. Tenhamos sentimentos de gratidão para com um Deus tão bom e enchamo-nos do desejo de fazer e cumprir sempre e em tudo a sua Santíssima Vontade.

CAPÍTULO 52

A COMUNHÃO ESPIRITUAL

A comunhão espiritual consiste num desejo intenso de que Jesus Cristo venha ao nosso coração, e numa súplica fervorosa para que venha verdadeiramente.

Diferencia-se da Comunhão Sacramental em que, nesta última, Jesus vem de forma visível sob as espécies de pão, na Santa Hóstia, enquanto que na Comunhão Espiritual a sua visita é invisível. Há também a diferença de que a comunhão sacramental não se pode receber muitas vezes ao dia, enquanto que a Comunhão Espiritual se pode fazer a qualquer hora, em qualquer lugar, e tantas vezes quantas a pessoa desejar.

Como fazê-la? Os autores piedosos recomendam o seguinte modo para fazer a Comunhão Espiritual. 1º Pedir perdão a Nosso Senhor pelas ofensas que Lhe fizemos. Depois suplicar-Lhe, com viva fé e humildade, que queira vir à nossa alma, apesar de ela estar manchada e ser indigna. Dizer-Lhe que necessitamos da sua visita, porque somos fracos, cheios de debilidade e miséria, e atacados por terríveis inimigos espirituais. Que Se digne trazer-nos as suas ajudas e graças espirituais e venha fortalecer-nos nas nossas lutas. Nem sempre diremos tudo isto: podemos dizer algo semelhante ou melhor. Mas o essencial é que tenhamos o desejo de que Jesus Cristo venha visitar a nossa alma e que Lhe roguemos que realmente nos faça essa sagrada visita.

As vantagens. Quando precisamos mortificar e vencer algumas das paixões ou más tendências que nos atacam, ou desejamos crescer em alguma virtude ou qualidade que nos faz falta, ou se nos apresentam angústias, problemas ou dificuldades especiais, ajuda muito pedir a Jesus que venha à nossa alma. Para fazer esta Comunhão Espiritual não é necessário ter-se confessado nesses dias, mas é necessário pedir perdão dos pecados e ter a firme resolução de não os querer cometer no futuro. Porque, para que o visitante se sinta contente, é necessário que a pessoa visitada e o lugar aonde chega Lhe sejam agradáveis. E como se sentirá contente Nosso Senhor se a pessoa que O convida quer continuar a pecar e a sua alma está demasiado manchada e não se notam esforços para se purificar e emendar?

Depois da Comunhão Espiritual, devemos dar graças ao bom Jesus por essa visita que tão generosamente nos faz. Ele nunca vem de mãos vazias. Assim, cada vez que nos visita, se encontra em nós boas disposições, traz-nos alguma graça ou ajuda espiritual.

A FÓRMULA. Geralmente a fórmula que se usa para fazer a Comunhão Espiritual é esta (mas podem usar-se outras): *«Meu Jesus: creio firmemente que estais no Santíssimo Sacramento do altar. Adoro-Vos sobre todas as coisas. Amo-Vos de todo o coração. Desejo que venhais ao meu coração, mas, já que não posso receber-Vos agora sacramentalmente, peço-Vos que venhais espiritualmente à minha alma (breve pausa. Neste momento detenhamos-nos alguns instantes para fazer actos de amor, confiança e pedir algumas graças de que necessitamos). Como se já tivésseis vindo, agradeço profundamente a vossa visita, e suplico-Vos que não permitais que jamais me afaste de Vós. Vinde, Senhor Jesus. Pai Eterno: ofereço-Vos o preciosíssimo Sangue de Jesus Cristo em expiação dos meus pecados e pelas necessidades da Santa Igreja e pela conversão dos pecadores. Amen».*

CAPÍTULO 53

COMO NOS OFERECERMOS TOTALMENTE A DEUS

Como Abel. Diz o livro do Génesis que Abel oferecia a Deus as primícias ou primeiros frutos do seu rebanho, e acrescenta: «*Deus olhou com muito agrado e satisfação para a oferta que Abel Lhe fazia*». Como este santo varão, deveríamos ter por lema: «para o Senhor, o melhor». No Salmo 49 diz-nos Deus: «*Oferece-Me um sacrifício de acção de graças. E Eu te livrarei e tu Me darás glória*».

Uma condição proveitosa. É sumamente conveniente que ofereçamos frequentemente a Deus o que fazemos, dizemos, pensamos e sofremos, o que possuímos e todos os nossos bons desejos. Mas, para que esta oferta seja plenamente do agrado do Senhor, convém uni-la às ofertas que Jesus Cristo fez ao Pai Celestial durante a sua vida mortal, de tudo o que fazia, pensava, dizia e sofria. Isto dá um valor imenso ao pouco que, na nossa pobreza, podemos oferecer.

Um exemplo a imitar. Tudo o que Jesus sofria e fazia, pensava e dizia, oferecia-o com grande amor ao Pai Celestial para a maior glória de Deus e a salvação das almas. A carta aos Hebreus diz: «*Cristo, durante os dias da sua vida mortal, ofereceu orações e súplicas a Deus, com forte clamor e lágrimas, e foi atendido pela sua atitude obediente*» (Hb 5, 7). Juntemos as nossas ofertas às que fazia Jesus e assim adquirirão grande valor e especial aceitação diante de Deus Pai. Esta é a primeira condição para que as ofertas que fazemos sejam bem aceites.

A segunda condição é não ter nenhum apego desordenado ou exagerado às criaturas. Porque, se o nosso coração está demasiado preso ao que é desta terra, já não oferecemos a Deus um coração inteiro, mas um coração dividido: metade para Nosso Senhor e metade para o nosso egoísmo e para as criaturas. E então o que oferecemos já não é nosso, mas alheio, porque o demos a outros seres.

E assim, embora ofereçamos e ofereçamos, ficaremos sempre a meio caminho da santidade e da perfeição, porque permanecemos presos à margem do mar deste mundo e torna-se-nos impossível navegar para o

Porto Eterno. E acontece-nos como ao marinheiro que, durante a noite, rema e rema e, ao amanhecer, vê que não se afastou da margem, porque a sua barca estava presa com uma corrente à praia, e isso impediu-o de avançar.

Ainda que não seja tão total. Somos criaturas frágeis e, por isso, o bom Deus não nos exige que, para Lhe oferecermos o que fazemos, dizemos e pensamos, estejamos já totalmente desprendidos das criaturas. Mas pede que nos esforcemos o mais possível por nos irmos libertando do apego exagerado ao que é terreno.

E que Lhe ofereçamos todas as nossas inclinações, pedindo-Lhe humildemente que as vá endireitando e purificando e que nos conceda as forças necessárias para nos negarmos a nós mesmos e afastarmo-nos de tudo o que nos afasta de Deus. Jesus dizia que a primeira condição para o conseguir é «*negar-se a si mesmo*». Mas isto nunca o podemos alcançar sem uma ajuda especial do céu e uma força do Espírito Santo, o que se obtém com oração fervorosa e constante.

Terceira condição. Para que a nossa oferta seja agradável a Deus é necessário cumprir aquilo que Jesus disse: «*Quem quiser seguir-Me, tome a sua cruz de cada dia*» (Lc 9, 23). É necessário repetir nas horas de sofrimento, de angústia e de dor a bela oração de Jesus no Horto: «*Pai, se é possível, afasta de Mim este cálice de amargura; mas não se faça a minha vontade, mas a tua*» (Lc 22, 42). Senhor: faz de mim o que quiseres. Nas tuas mãos estou, e coloco-me totalmente sob a tua divina vontade para que disponhas de mim e dos meus bens como melhor te parecer. Tenho plena confiança de que tudo o que permitires que me aconteça será para o meu maior bem. Mas suplico-Te que, se me deres o sofrimento, me concedas também a força para o suportar. «*Bem sabes quão fraco e impaciente sou diante da dor*». E ofereçamos cada pena e cada sofrimento unindo-os aos sofrimentos de Cristo, pois isso lhes dá um valor altíssimo aos olhos de Deus.

Uma intenção conveniente. Recordemos de vez em quando as ofensas que fizemos ao Senhor na vida passada e ofereçamos, em reparação, o bem que fazemos e dizemos, e os sofrimentos que nos vão chegando, tudo isto unido às boas obras de Jesus Cristo e aos terríveis padecimentos da sua

Vida, Paixão e Morte. («*Mais mereço pelos meus pecados*», dizia Santo Inácio). Assim, quando chegar o momento do Juízo, já teremos pago uma boa parte das dívidas que tínhamos a expiar no Purgatório. E não esqueçamos que tudo isto deve ser oferecido não só por nós, mas também pela conversão dos pecadores, pela santificação dos sacerdotes, pelo trabalho dos missionários, pela salvação dos moribundos e pelo descanso das benditas almas. Mas o fim principal será sempre reparar a Deus pelos nossos próprios pecados.

Repetir isto com frequência. Quando se viaja num barco, é necessário que o piloto esteja continuamente a orientar o leme para a meta a que se quer chegar, porque os ventos e as ondas tendem a desviá-lo da rota. Assim acontece na viagem para as praias eternas do céu: ao menor descuido, o egoísmo ou a preguiça, o orgulho ou o apego exagerado ao que é terreno desviam-nos do verdadeiro fim que devemos ter em tudo o que fazemos, dizemos, pensamos e sofremos. Por isso devemos repetir muitas vezes a nossa oferta a Deus: «*Tudo por Ti, meu Deus*». «*Sejam agradáveis, Senhor, as palavras da minha boca, os pensamentos da minha mente e os desejos do meu coração*» (Sal 18). Antes a morte, Senhor, do que agir apenas por causa das criaturas. Para que não nos aconteça o que São Paulo censurava aos Gálatas: «*Como é que, tendo começado por Deus, acabais agora por agir de modo errado?*».

O mal de Salomão. Na vida espiritual chama-se «mal de Salomão» ao terrível erro que consiste em começar a agir para agradar a Deus e terminar a viver para agradar às criaturas, tornando-se escravo delas. Foi o que aconteceu ao rei Salomão, que no início era generoso e piedoso e construiu um belo templo ao Senhor, mas depois se deixou dominar pelas criaturas e acabou por perder a fé. Que Deus nos livre de cair no terrível «*mal de Salomão*».

CAPÍTULO 54

QUÉ FAZER QUANDO CHEGAM AS SECURAS ESPIRITUAIS

Quando uma pessoa começa a sua vida espiritual, geralmente sente ao princípio muitos consolos e alegrias na alma. É o que os autores chamam «*as doçuras de Deus*». Parece-lhe belo rezar. Gosta de ler livros espirituais. Sente fervor ao receber os sacramentos, etc. Isto é muito proveitoso, porque entusiasma para uma vida de fervor e de piedade e anima a seguir em frente no caminho da santidade.

Um perigo e uma norma. Mas, se estas alegrias são muito grandes e até exageradas, é preciso ter cuidado, não seja o inimigo das almas quem as está a produzir. E isto é um perigo, porque pode acontecer que o espírito se entusiasme pelas doçuras de Deus e não pelo Deus das doçuras.

Nestes casos deve seguir-se uma norma muito importante: perguntar a si mesmo: estas consolações e alegrias espirituais produzem emenda na minha vida? Trazem reforma nos meus costumes? Se assim for, vêm de Deus e podemos estar tranquilos. Se, pelo contrário, as amamos porque nos dão doçura e alegria, e porque contribuem para que os outros pensem melhor de nós, então é preciso ter muito cuidado, porque podem vir do inimigo da alma.

A aridez Acontece frequentemente que, depois dos primeiros fervores e alegrias, começa a chegar à alma uma aridez espiritual pesada. Já não sente gosto em rezar. A leitura de livros espirituais nada lhe diz. Recebe os sacramentos sem emoção e até com frieza, embora desejasse ter fervor. Parece-lhe que não progride em nada. Isto é o que os santos chamam «*a noite escura da alma*». É algo que faz sofrer bastante e pode durar muito tempo. Em algumas almas santas durou anos e anos.

De onde pode vir isto? As causas da aridez espiritual podem ser várias.

1º Pode vir do demónio, que pretende desanimar-nos na vida espiritual, afastar-nos do caminho da santidade e fazer-nos voltar aos prazeres da vida mundana.

2º Pode vir da nossa natureza humana, que é muito inclinada ao mal e procura sempre o material mais do que o espiritual, e o terreno mais do que o eterno. O próprio São Paulo queixava-se dizendo: «*Sinto no meu corpo uma força que luta contra o espírito*».

3º Pode ser que a aridez espiritual provenha de um plano de Deus para nos desprender dos gostos e prazeres deste mundo e assim nos atrair para as alegrias da eternidade. Quando as coisas da terra já não atraem nem encantam, então as do céu podem atrair muito mais. Pode ser também para que, com este sofrimento, paguemos a Deus algumas das dívidas que temos pelos nossos pecados e aprendamos a compreender aqueles que passam por esta situação dolorosa. Outra razão pode ser: Nosso Senhor tem preparados para nós prémios tão excelentes no céu que permite fortes sofrimentos na terra para que, com eles, mereçamos essas alegrias eternas.

Que fazer quando chega a aridez? Antes de mais, examinemos se não haverá na nossa alma algum defeito que esteja a desagradar a Deus, alguma falta repetida que nos tira a devoção sensível. Se assim for, devemos empenhar-nos seriamente em corrigir esse defeito e evitar essa falta, não tanto para voltar a sentir as doçuras espirituais, mas sobretudo para evitar aquilo que ofende e desagrada a Deus.

Mas, se não encontramos no nosso comportamento nenhuma falta especial nem defeito que não estejamos a tentar corrigir, então o que devemos fazer é aceitar humildemente aquilo que Deus permite que nos aconteça. Repetir o que dizia o santo Job: «*Se recebemos de Deus os bens, por que não havemos de receber também os males?*» (Jb 2, 10). Mas de modo nenhum devemos abandonar as práticas de piedade, as boas leituras e a recepção dos santos sacramentos. Aceitemos esta aridez como «*o cálice de amargura*» que o Senhor permite que nos chegue, e, como Cristo no Getsémani, digamos ao Pai: «*Se não é possível que este cálice se afaste de mim, faça-se a tua vontade*». Talvez, com uma hora de secura espiritual, estejamos a ganhar mais méritos para o céu e a salvar mais almas do que com muitas horas de consolações, alegrias e fervores.

Não desanimar. A aridez espiritual é uma cruz que o Senhor envia, e Jesus disse: «*Quem quiser ser meu discípulo, tome a sua cruz de cada dia*».

É preciso repetir muitas vezes: «Isto também passará». «O Senhor deu-me as consolações espirituais e o Senhor mas tirou. Bendito seja Deus».

E clamar a Deus. Não convém andar a contar esta situação dolorosa a toda a gente, porque não nos compreenderão e até poderão trocar de nós e convidar-nos a abandonar a vida espiritual. Ao director espiritual, sim, convém contar e pedir conselho. Mas a quem devemos recorrer com toda a alma, sem desanimar, é ao bom Deus. Repitamos a frase que Jesus disse no momento extremo da sua secura espiritual, na cruz: «*Meu Deus, meu Deus, por que me abandonaste?*». Repitamos também frases dos Salmos que são muito consoladoras, como por exemplo: «*Não me abandones, Deus da minha salvação*». Digamos-Lhe o que São Pedro disse três vezes a Jesus: «*Senhor, Tu sabes que te amo*». Ou o que dizia Tobias: «*Senhor, Tu permites que desçamos aos mais profundos abismos de tristeza, mas também podes fazer-nos subir às maiores alturas de alegria e de paz. Tu és quem produz a calma e a tempestade, a alegria e o pranto. Tem, pois, misericórdia de mim e digna-Te consolar-me, se essa for a tua santa vontade*» (Tb 13, 3).

Uma recordação muito oportuna. Nestes momentos ajuda muito recordar a terrível angústia e desolação de Jesus no Horto, quando dizia: «*A minha alma está triste até à morte*». E pensar que o nosso Redentor, quanto mais tristeza e angústia sentia, mais e mais rezava ao Pai. Imitemo-Lo também nisto.

CAPÍTULO 55

E SE CHEGAM AS TENTAÇÕES?

Para numerosas pessoas que se dedicam à vida espiritual, um dos martírios que mais lhes traz sofrimento são as contínuas tentações que lhes chegam. Para elas foi escrito o que anunciou a Sagrada Escritura: «*Se te dedicas à vida espiritual, prepara-te para a tentação*». Se Jesus, o Santo dos Santos, padeceu as três tentações no deserto, quanto mais teremos nós de as sofrer, que somos a própria fraqueza? Além disso, ao inimigo da salvação interessa atacar mais aqueles que lhe querem tirar almas para as levar ao céu, do que aqueles que já estão na escravidão do pecado e seguem os seus pérfidos conselhos.

A visão de Santo António. Deste santo tão antigo conta-se que, numa visão, contemplou que para todo um bairro havia apenas um demónio a tentar fazer pecar as pessoas, enquanto que para uma única pessoa espiritual havia sete demónios a atacá-la. E, perguntando ele porquê, responderam-lhe: «É que entre os mundanos incitam-se uns aos outros a pecar, mas para as pessoas espirituais são necessários espíritos infernais para as fazer cair». Para que servem as tentações? Um santo dizia que o grande perigo para uma pessoa seria não ter tentações: o orgulho devorá-la-ia e desprezaria os fracos; e uma santa acrescentava: «A ninguém temo tanto como àquele que não sente tentações», porque pode arrefecer muito na sua vida de piedade. Os autores espirituais apontam as seguintes razões pelas quais Deus parece permitir que nos cheguem as tentações:

1º Para que confiemos mais em Deus e imploremos a sua misericórdia.

2º Para que desconfiemos de nós mesmos, da nossa fraqueza, da nossa inclinação para o mal e da falta de força de vontade para resistir ao pecado.

3º Para que sejamos mais compreensivos com os fracos. São Bernardo dizia que a muitas pessoas convém serem fracas e mal inclinadas e de pouca resistência, para assim saberem compreender os pobres pecadores que caem mais por fraqueza do que por maldade. Santo Agostinho, ao recordar a sua vida passada tão manchada e indigna, repetia: «*Não há falta que um ser humano tenha cometido, que eu não possa também cometer*». Por isso devo

ter grande compreensão para com os que caem e vivem manchados pelo pecado.

Não se inquietar nem se perturbar. Quando o espírito impuro nos incomodar com pensamentos impuros e imaginações abomináveis, não nos angustiemos nem desanimemos. Recordemos o que Jesus perguntou a Santa Catarina, quando ela se queixava dos horríveis pensamentos que lhe vinham: «Diz-me: consentiste nesses maus pensamentos?» — «Não, Senhor, odiava-os com toda a minha alma» — respondeu ela. E o Senhor acrescentou: «Esse ódio e repugnância aos maus pensamentos fui Eu que te concedi, estando ali a assistir ao teu combate espiritual para depois te dar o prémio da vitória».

Não deixar de rezar. Nestes casos, digamos muitas pequenas orações jaculatórias e procuremos dirigir o pensamento para outros temas. Invoquemos a Santíssima Virgem, concebida sem mancha do pecado original. Ela, que esmaga a cabeça da serpente infernal, alcançar-nos-á do seu Divino Filho a vitória sobre o demónio tentador.

CAPÍTULO 56

A IMPORTÂNCIA DO EXAME DE CONSCIÊNCIA

Outra condição sem a qual nada. Dizem os historiadores que o grande matemático Pitágoras, que viveu 500 anos antes de Cristo, e cuja sabedoria era tão estimada no Oriente que numerosos alunos de vários países iam para que os aceitasse como discípulos, nunca admitia um aluno se este não se comprometesse a fazer todos os dias um exame de consciência, no qual devia colocar três perguntas: «*Que fiz? Como o fiz? Por que o fiz?*». E contam as antigas histórias que, com este método, conseguiu melhorar o comportamento de muitas pessoas.

A exigência de Santo Inácio. Este grande santo, que conduziu tantas almas à santidade, exigia aos seus discípulos que, sem exceção, fizessem todos os dias um duplo exame de consciência: um acerca do seu comportamento em geral e outro acerca do defeito que se tinham proposto corrigir naquele mês ou naquele ano. Insistia em que, todos os meses, se fizesse um dia de retiro mensal para pensar em Deus, na alma e na eternidade. Quanto ao dia de retiro mensal, dispensava de outras práticas de piedade aqueles que tinham ocupações muito graves ou tinham de fazer longas viagens, mas nunca do exame de consciência sobre como tinha sido o seu comportamento naquele mês, pois afirmava que sem exame de consciência é impossível progredir na santidade e na perfeição.

A primeira coisa a fazer. Santo Inácio recomenda que, ao começar o exame de consciência, pensemos por um momento na presença de Deus, que Nosso Senhor nos está a ver, a ouvir e nos acompanha a toda a hora como o ar que nos rodeia. E depois Lhe demos graças por algum favor especial e Lhe peçamos que nos conceda luzes e esclarecimentos para conhecermos quais são as faltas que mais O desagradam e o que devemos fazer para as evitar.

Como um raio de sol. Quando estamos dentro de uma casa e por uma janela entra um raio de sol, vemos no ar muitas pequenas partículas de pó que antes não víamos. Assim sucede quando, no exame de consciência, pedimos ao Espírito Santo que nos ilumine: veremos muitas faltas nossas que antes nos passavam despercebidas.

As causas. O sábio Pitágoras dizia que no exame de consciência não basta perguntar: «que mal fiz?», mas também «por que o fiz?». Muitas pessoas examinam-se mas não progridem, porque não investigam as causas que as levam a repetir os seus pecados; e enquanto não se eliminar a causa, o pecado continuará, tal como enquanto não se matar a aranha continuará a haver teia. Por exemplo: descubro que explodo frequentemente em acessos de mau gênio. Tenho de perguntar: porquê? Será orgulho? Será falta de descanso? Será dar demasiada importância a coisas sem valor? Será irritar-me com coisas que a Deus não Lhe desagradam? Então, por que me irritar?

Evitar as ocasiões. Se sei que em certo lugar, com certa pessoa ou numa determinada situação caio em pecado, e mesmo assim vou lá sem necessidade, já estou a pecar, porque me exponho à ocasião. E a experiência ensina que, estando na ocasião e havendo agrado, cairei sempre. A Sagrada Escritura diz: «*Quem se expõe ao perigo nele perecerá*».

No exame é necessário perguntar: «que ocasiões me levam ao pecado?», «o que posso fazer para as evitar?». São Paulo diz que Deus não permite tentações superiores às nossas forças, mas isso com a condição de não nos expormos voluntariamente à ocasião. Se nos expomos, a Justiça Divina não está obrigada a dar-nos forças extraordinárias. A tentação é como um cão preso por uma corrente: se nos aproximarmos, morder-nos-á.

Propósito determinado. No exame não basta dizer: "Não o voltarei a fazer". Isso e nada é quase o mesmo. É preciso fazer propósitos concretos, determinados: "Farei isto e isto", "evitarei aquela ocasião"... etc. E depois rogar a Nosso Senhor que nos conceda força de vontade para conseguirmos cumprir os propósitos. Nisto cumpre-se verdadeiramente o que dizia Jesus: "Sem Mim nada podeis fazer". E repitamos a Nosso Senhor a oração que dizia aquela alma santa: "Senhor: faz com que o que não Te agrada a Ti, também não me agrade a mim. Senhor: que, se uma amizade me pode fazer mal, eu não sinta por essa pessoa nenhuma atração, mas sim repulsa e antipatia". Isto evita grandes males e pecados.

Pagar a dívida. Se por descuido partimos uma porcelana ou um vaso do vizinho e lhe pedimos que nos perdoe, ele pode dizer: "Sim, com gosto lhe perdoo. Mas, por favor, pague-me o preço do vaso". Algo semelhante nos poderá dizer o Divino Juiz quando Lhe pedimos perdão cada vez que

fazemos o exame de consciência (porque fazer exame sem pedir perdão a Deus seria uma falta muito grave, pois Ele é o ofendido e é necessário suplicar-Lhe que nos perdoe). Que nos dirá então Nosso Senhor? "Com gosto te perdoe. Mas vais reparar a falta cometida? Como? De que maneira?". Fazer exame de consciência sem propor oferecer em penitência alguns atos bons pelas faltas cometidas será deixar esse exame manco, coxo e incompleto. Falei demasiado? Oferecerei ao Senhor calar-me um pouco mais neste dia. Tratei os outros com dureza? Hoje esforçar-me-ei por ser mais amável. Deixei-me levar pela preguiça? Então será bom que, como penitência dessas faltas, leia neste dia uma ou duas páginas de um livro espiritual. Assim conseguiremos tirar bem até do mal que fizemos e progrediremos em perfeição e santidade.

CAPÍTULO 57

COMO NESTE COMBATE ESPIRITUAL DEVEMOS PERSEVERAR ATÉ À MORTE

O que mais se deve pedir. De todos os favores de Deus, talvez o que mais devemos pedir-Lhe seja o de perseverar no bem até à morte. À obtenção da virtude da perseverança devemos dedicar-nos com grande empenho durante toda a vida, e para alcançar a graça de perseverar até ao fim é necessário mortificar e dominar sempre as paixões, porque estas nunca morrem enquanto nós vivermos, e crescem sempre no nosso coração como as ervas daninhas num campo fértil quando não se está atento a arrancá-las ou podá-las.

Um erro muito prejudicial. Seria uma verdadeira loucura e uma imprudência muito nociva pensar que chegará um tempo na nossa vida em que não sentiremos o ataque dos inimigos da nossa santidade, pois esta guerra só termina quando acaba a vida terrena, e a pessoa que não está preparada para combater as suas paixões e as suas tendências para o mal, quando menos esperar perderá batalhas espirituais e até a paz da sua alma.

Na luta para alcançar a santidade temos de combater com inimigos espirituais irreconciliáveis, dos quais não podemos esperar jamais paz nem tréguas, porque a sua missão é atacar sem cessar, e além disso os espíritos infernais odeiam-nos mortalmente. Neste combate, nunca o perigo de ser derrotado é maior do que quando imaginamos que não vamos ser atacados.

Mas não desanimar. Ainda que os inimigos da santificação e da perfeição sejam muitos e poderosos, e nos ataquem em toda a parte e sempre, não devemos desanimar por causa do seu número e da sua força, porque nesta batalha só ficam definitivamente vencidos aqueles que não usam essas duas armas formidáveis que são a oração e a mortificação, e aqueles que não evitam as ocasiões de pecar, ou se deixam encher de orgulho, autossuficiência e demasiada confiança em si mesmos, ou a quem falta a devida confiança no poder e na bondade de Deus.

Temos um bom Chefe. Os que lutamos para alcançar a perfeição cristã podemos caminhar confiantes, porque temos um Chefe que nunca é

derrotado. É Jesus Cristo, Rei dos reis e Senhor dos senhores, a quem o Pai Celestial concedeu que saia vencedor contra todos os seus inimigos, como afirma o Livro do Apocalipse (cf. Ap 6, 2). Ele é mais poderoso do que todos os que fazem guerra à nossa alma, e «*tem poder e bondade para nos dar muito mais do que nos atrevemos a pedir ou a desejar*» (Ef 3, 20). Cristo Senhor dar-nos-á muitas vitórias, contanto que não ponhamos a nossa confiança nas próprias forças, mas na sua grande misericórdia.

E se demora a ajudar-nos? Pode acontecer que Nosso Senhor demore bastante a socorrer-nos e pareça que nos deixa à mercê dos perigos que nos rodeiam. Não desanimemos por isso, pois Ele nunca deixa de responder àqueles que imploram a sua proteção, e disporá as coisas de tal maneira que aquilo que parece ser para mal se converta em bem para nós.

Mas não descuidar nenhum inimigo. É importante que não deixemos de lutar contra nenhum dos inimigos da santificação, e que não deixemos de combater nenhuma das paixões, vícios ou más inclinações, porque uma só que deixemos de combater pode fazer-nos dano, como uma faísca num depósito de combustível, ou uma flecha envenenada que se crava no coração.

CAPÍTULO 58

O ÚLTIMO COMBATE. O QUE NOS ESPERA NA HORA DA MORTE

O Patriarca Job dizia que esta vida é como um combate contínuo, como um serviço militar em tempo de guerra (Jb 7, 1), e talvez as batalhas mais duras sejam as que se apresentam no final da vida, os últimos combates. E estes são definitivos, porque deles pode depender a nossa sorte eterna. O Livro do Eclesiástico ensina: "O Senhor, no dia da morte, pagará a cada um segundo tiver sido o seu proceder; e no fim da vida de cada um se descobre como foram realmente as suas obras. Só ao terminar uma existência se vem a conhecer o que na verdade vale uma pessoa" (Ecl 11, 26).

Como se vive, assim se morre. Santo Agostinho repetia: «*Qualis vita, mors et ita*», que significa: como tiver sido a vida, assim será a morte. Por isso, desde já, enquanto estamos com saúde, vigor, forças e lucidez mental, devemos exercitar-nos a combater contra as paixões, tentações e inclinações para o mal, pois quando as forças faltarem e a mente estiver obscurecida e debilitada será muito mais difícil combater bem. Só se agora nos habituarmos a sair vencedores contra os inimigos da nossa salvação, adquiriremos o hábito de triunfar sobre eles e, na hora final, conseguiremos derrotá-los.

Uma recordação saudável. O Livro Santo aconselha: "Pensemos no que nos espera no final da vida, e assim evitaremos muitos pecados". E acrescenta: "prepara a tua alma para a prova, e assim terás vitórias no fim da tua existência" (Ecl 2, 3). É muito proveitoso pensar de vez em quando na nossa própria morte, porque assim, quando ela chegar, causará menos espanto e o nosso espírito estará mais preparado para enfrentar as últimas batalhas.

Um perigo. Quem tem demasiado apego aos bens deste mundo não quer pensar na morte que pode vir, nem na passagem que terá de fazer para a eternidade, e assim os seus afetos desordenados, em vez de diminuírem, crescem continuamente e vão aumentando, escravizando-o cada vez mais. Não era assim com São Paulo, que exclamava: "Quem me separará do amor de Cristo? Nem sequer a morte; para mim a morte é um ganho" (Flp 1, 21). Estava tão desprendido do que é terreno e material, que a morte não o

assustava, antes o seu pensamento o consolava, ao lembrar que, quando ela chegasse, receberia o grande prêmio prometido aos que servem e amam a Cristo neste mundo.

É preciso saber ensaiar. Um moribundo dizia com humor aos que se admiravam do seu nervosismo: "Perdoem a minha falta de calma, mas é que esta é a primeira vez que tenho de morrer" (e certamente a única e a última). Recordemos que morrer será algo que só faremos uma vez, e que, se o fizermos mal, nunca mais poderemos corrigir esse erro. Por isso convém prepararmo-nos bem desde já. No capítulo seguinte vamos explicar as quatro últimas batalhas que se podem apresentar nos momentos finais da nossa existência e como conseguir sair vencedores.

CADA UM TEM DE MORRER UMA SÓ VEZ, E DEPOIS DA MORTE VEM O JUÍZO (HB 9, 27).

CAPÍTULO 59

AS QUATRO TENTAÇÕES DA HORA DA MORTE

A experiência observada em outras pessoas demonstra que, na hora final, podem chegar à alma quatro tentações que acarretam sofrimentos, angústias e danos, e são: tentação contra a fé, pensamentos de desespero, tentação de vanglória e ilusões vãs e enganosas. Analisemo-las uma por uma.

1º. TENTAÇÕES CONTRA A FÉ. Mesmo a pessoas muito piedosas podem chegar dúvidas muito graves contra a sua própria fé nas últimas horas da vida. É necessário não lhes dar importância exagerada e fazer muitos atos de fé: "Creio, Senhor, mas aumenta a minha fé. Creio, Senhor: ajuda a minha incredulidade" (Mc 9, 24). Se estas dúvidas continuarem a chegar, trazidas pelos inimigos da nossa alma, não devemos inquietar-nos, pois o Senhor sabe que interiormente não aceitamos tais tentações. Uma alma muito santa dizia nos seus momentos finais: "Nunca na minha vida tive tantas tentações contra a fé como nestes últimos dias da minha doença. Mas também nunca na minha vida tinha feito tantos atos de fé como os que fiz nestes últimos meses". No fim, saiu a ganhar, porque embora as dúvidas fossem frequentes e graves, os repetidos atos de fé alcançaram-lhe enormes bênçãos de Deus.

Quando chegarem estas dúvidas atormentadoras, ofereçamos ao Senhor o sofrimento que elas nos causam e peçamos que nos conceda fortaleza para resistir, e encomendemos também aquelas pessoas que sofrem este mesmo tormento. Digamos: "Senhor: creio por aqueles que não creem. Aumentanos a todos a fé. Amém".

2º A TENTAÇÃO DO DESESPERO. Consiste num medo exagerado e num verdadeiro terror ao recordar as culpas numerosas e graves cometidas durante a vida. Neste caso convém recordar aquelas palavras tão consoladoras de Jesus: "Quem vem a Mim, Eu não o rejeitarei" (Jn 6, 37). Vamos a Ele com a nossa oração e arrependimento, e Jesus cumprirá a sua Palavra, porque antes passarão o céu e a terra do que deixar de se cumprir uma só palavra da Sagrada Escritura.

Se a tentação do desespero continuar, recordemos o que diz o belo Salmo 103: "Quanto o oriente está longe do ocidente, assim o Senhor afasta de nós os nossos pecados. Ele perdoa todas as tuas culpas. O Senhor é compassivo e misericordioso. Não está sempre a acusar nem guarda ressentimento para sempre. Não nos trata segundo os nossos pecados nem nos paga segundo as nossas culpas".

Tenhamos algumas frases da Sagrada Escritura gravadas na memória para as recordar quando vierem estas tentações, especialmente nas horas finais da vida. Por exemplo: "Deus enviou o seu Filho ao mundo não para condenar o mundo, mas para que o mundo seja salvo por Ele" (Jn 3, 17). "Eu não vim chamar os justos, mas os pecadores", dizia Jesus. Recordemos também a frase que disse à pecadora arrependida: "Perdoa-se-lhe muito porque amou muito" (Lc 7, 47), e repitamos muitas vezes: "Jesus, eu te amo".

Lembremo-nos daquela bela notícia que nos disse o profeta Miqueias: "Deus lançará ao fundo do mar os nossos pecados, para nunca mais os ver" (Mi 7, 19). E digamos-Lhe muitas vezes: Senhor, confio na tua misericórdia. Pai, pequei contra o céu e contra Ti. "Misericórdia, Senhor, que sou um pecador". E não esqueçamos a notícia que Jesus nos narrou: que o publicano que repetiu esta última oração foi perdoado pelo Senhor e recuperou a sua santa amizade (cf. Lc 18). Como o publicano do Evangelho, se pedirmos perdão a Deus, seremos perdoados por Deus.

3º A TENTAÇÃO DA VANAGLÓRIA. Chama-se vanglória ao orgulho por aquilo que não se é, ou por coisas que não merecem orgulho. Se nos vierem pensamentos de soberba ao recordar o pouco bem que fizemos, recordemos o que diz São Paulo: "Que tens tu que não tenhas recebido? E se o recebeste, de que te glorias?" (cf. 1Co 4, 7). Não pensemos que os êxitos alcançados são mérito nosso: tudo é dom gratuito de Deus. Quando vier um pensamento de orgulho, recordemos as nossas fraquezas passadas. Os mestres espirituais aconselham isto. E lembremos que sem a ajuda de Deus nada teríamos conseguido. O Livro dos Provérbios afirma: "A bênção do Senhor é que enriquece, e o esforço humano nada acrescenta".

4º A TENTAÇÃO DAS ILUSÕES E FALSAS APARÊNCIAS. São Paulo diz que o inimigo das almas se disfarça de "anjo de luz" para nos

enganar (cf. 2Co 11) e pode até apresentar-nos alucinações, ou sensações ou imagens que não correspondem à realidade, para assim tentar que nos consideremos mais santos e mais adiantados na virtude do que na realidade somos. Não lhes façamos caso. O cérebro doentio sabe fabricar imagens que não são verdadeiras. Umas para assustar e outras para encher de alegria exagerada. Convençamo-nos de que a essas imaginações e falsas representações não convém dar-lhes maior importância do que aquela que se dá a um sonho que acontece enquanto a vontade não está a dirigir ou governar o nosso pensamento. Ou seja: nenhuma importância.

FINAL FELIZ. Pensemos antecipadamente na nossa morte. Aquilo que desejaremos ter feito nessa hora, comecemos já a fazê-lo. Façamos um exame: "Na hora da morte, o que desejarei ter feito? O que desejarei ter evitado?" Aquilo que não resiste a esse momento deve ser abandonado desde já. Para ter um final feliz é preciso prepará-lo bem.

Curta idade. A um sábio muito idoso perguntaram: "Quantos anos tem?" E respondeu: "Oito ou nove anos". Perguntaram porquê. E ele disse: "Porque só nesses últimos anos vivi a preparar-me para morrer. Os outros perdi-os".

Alegria final. Um grande sábio da Igreja, devoto da Virgem Maria e de São José, dizia ao morrer: "Nunca pensei que morrer fosse tão suave". Desejo para mim e para todos os leitores uma morte assim: feliz e em paz com Deus. Amém.

ÍNDICE

Prólogo. Os elogios que fez um grande santo acerca deste livro.

Capítulo 1 "Nenhum atleta recebe a medalha de campeão, se não tiver competido segundo o regulamento".

Capítulo 2 A desconfiança que se deve ter em si mesmo.

Capítulo 3 A confiança em Deus.

Capítulo 4 Como podemos conhecer se agimos com desconfiança em nós mesmos e com confiança em Deus.

Capítulo 5 O erro de algumas pessoas que confundem o medo e o pessimismo com uma qualidade ou virtude.

Capítulo 6 Avisos importantes para adquirir a desconfiança em si mesmo e a confiança em Deus.

Capítulo 7 Como fazer bom uso das duas potências que recebemos: o entendimento e a vontade.

Capítulo 8 As causas que nos impedem de julgar e avaliar devidamente as situações e a regra que se deve observar para as conhecer bem.

Capítulo 9 Outro vício do qual devemos libertar o entendimento para que possa conhecer e julgar bem o que é útil.

Capítulo 10 Como exercitar a vontade. O fim pelo qual devemos fazer todas as coisas.

Capítulo 11 Algumas coisas nas quais é necessário pensar para mover a vontade a procurar, em todas as coisas, agradar a Deus.

Capítulo 12 As forças que fazem guerra umas contra as outras dentro de nós.

Capítulo 13 Como combater a sensualidade, e que atos deve fazer a vontade para adquirir o bom hábito de agir bem.

Capítulo 14 O que convém fazer quando a nossa vontade parece vencida e derrotada pelas paixões e maus instintos.

Capítulo 15 Alguns avisos importantes acerca de como se deve apresentar o combate espiritual. Contra que inimigos se deve combater, com que meios podem ser vencidos.

Capítulo 16 Do modo como os combatentes de Cristo devemos planejar os combates cada manhã.

Capítulo 17 De que maneira devem ser reprimidos os movimentos repentinos das paixões.

Capítulo 18 Modos muito importantes para combater contra o vício impuro.

Capítulo 19 Outros métodos eficazes para evitar cair na impureza.

Capítulo 20 O modo de combater contra o vício da preguiça.

Capítulo 21 Como devemos governar os nossos sentidos e servir-nos deles para contemplar as realidades divinas.

Capítulo 22 Como podemos servir-nos dos seres visíveis para elevar o nosso coração a Deus.

Capítulo 23 Do modo de governar a língua.

Capítulo 24 Como fugir da inquietação e evitar as preocupações do coração.

Capítulo 25 O que devemos fazer quando sofremos alguma derrota no combate espiritual.

Capítulo 26 As quatro classes de atuações erradas que existem nas pessoas em relação ao pecado.

Capítulo 27 A segunda atuação errada. Não começar com seriedade a tratar de se libertar da escravidão do pecado.

Capítulo 28 A terceira atuação errada: imaginar que já se está perto da santidade, quando se está enormemente longe dela.

Capítulo 29 A última e mais perigosa atuação em relação ao pecado: deixar de combater e cair na ruína espiritual.

Capítulo 30 Uma armadilha mortal que se deve evitar: que as próprias virtudes sejam causa de nos deixarmos vencer pelo orgulho.

Capítulo 31 Pequenos combates que se devem fazer todos os dias.

Capítulo 32 É necessário contentar-se com adquirir pouco a pouco as virtudes e exercitar-se primeiro numa virtude e depois noutra.

Capítulo 33 Para conseguir uma virtude é necessário amá-la e estimá-la muito.

Capítulo 34 Que no combate espiritual não avançar é recuar, e não crescer é diminuir.

Capítulo 35 É necessário expor-se ao combate para adquirir valentia, agilidade e força de vontade.

Capítulo 36 Que para aprender a triunfar é preciso aceitar as ocasiões que se apresentam para combater e não se desgostar com aquilo que vai contra as nossas inclinações.

Capítulo 37 Aproveitar toda a ocasião para crescer em toda a virtude.

Capítulo 38 Que é necessário fazer um plano de vida. Procurar cumpri-lo cada dia e não imaginar jamais que já o estamos a cumprir exatamente.

Capítulo 39 Que quem deseja obter vitórias no combate espiritual tem de aceitar receber feridas, sofrer dores, ter quedas e padecer desilusões.

Capítulo 40 Que é necessário evitar os exageros, porque estes trazem mais mal do que bem.

Capítulo 41 O perigo de viver julgando e condenando os outros.

Capítulo 42 A arma mais poderosa para vencer no combate espiritual.

Capítulo 43 As duas classes de oração e como fazê-las.

Capítulo 44 Como orar por meio da meditação.

Capítulo 45 Como podemos meditar acerca da Santíssima Virgem.

Capítulo 46 Meditemos numa devoção que nos faz muito bem: a devoção a São José.

Capítulo 47 Alguns sentimentos afetivos que podemos tirar da meditação na Paixão de Jesus Cristo.

Capítulo 48 Os frutos que podemos obter da meditação na cruz e nas virtudes de Jesus Cristo.

Capítulo 49 Pormenores acerca do sacramento da Eucaristia.

Capítulo 50 Método prático para nos prepararmos para a Sagrada Comunhão, para que possamos progredir no amor a Deus.

Capítulo 51 Do modo de dar graças depois da comunhão.

Capítulo 52 A comunhão espiritual.

Capítulo 53 Como oferecer-nos totalmente a Deus.

Capítulo 54 O que fazer quando chegam as secas espirituais.

Capítulo 55 E se chegam as tentações?

Capítulo 56 A importância do exame de consciência.

Capítulo 57 Como neste combate espiritual devemos perseverar até à morte.

Capítulo 58 O último combate. O que nos espera na hora da morte.

Capítulo 59 As quatro tentações da hora da morte.