

FREI LUÍS DE GRANADA



TRATADO  
DE ORAÇÃO  
E MEDITAÇÃO

• BREVE RECOMPILAÇÃO •

Título original  
*Recopilación breve del libro de la Oración y Meditación de F. Luys de Granada, hecha por el mismo Autor*

*NIHIL OBSTAT*  
Padre Fabiano Dias Pinto  
Censor Arquidiocesano, 24.VI.2023

*IMPRIMATUR*  
Dom José Antônio Peruzzo  
Arcebispo Metropolitano de Curitiba, 8.IX.2023

Introdução: Frei Patrício Sciadini, OCD  
Edição: Vítor Fortes  
Capa: Rafael Brum  
Revisão gramatical: Benedito Costa Neto  
Tradução: Antônio Carlos de Souza

Traduzido a partir da edição impressa por  
Domingo de Portonarijs, em Salamanca, 1574.  
Notas de rodapé inseridas pelo tradutor.

Copyright © 2022 Antônio Carlos de Souza  
Todos os direitos reservados.  
Imagem da capa: Retrato de Frei Luís de Granada, por Francisco Pacheco, Biblioteca Virtual de Andaluzia

Este livro foi escrito por Frei Luís de Granada,  
para glória de Deus que vive e reina eternamente.

Produzido no Brasil

---

Luís de Granada, Frei, 1504-1588  
*Tratado de Oração e Meditação – Breve Recompilação / Frei Luís de Granada*  
Tradução de Antônio Carlos de Souza  
Curitiba: VSFortes, 11/2023 – 249 p.  
Título original: *Recopilación breve del libro de la Oración y Meditación de F. Luys de Granada, hecha por el mismo Autor*

ISBN 978-65-00-52196-2

1. Religião – Catolicismo  
CDD 230

CDU 2-1/-9 (36)

---

FREI LUÍS DE GRANADA



TRATADO  
DE ORAÇÃO  
E MEDITAÇÃO

• BREVE RECOMPILAÇÃO •

1ª EDIÇÃO  
CURITIBA, 2023

Luís de Granda,  
Mestre de Santa Teresa

Por Frei Patrício Sciadini, OCD

Nunca nos cansamos de ler e meditar certos livros de oração, quando procuramos aprender a rezar da maneira certa, isto é, sem buscar a nós mesmos, mas querendo apenas glorificar a Deus, sumo bem de todas as coisas. Ainda em nossos dias, surgem bons livros que têm a santa ambição de nos ensinar a rezar. Mesmo assim, não devemos nos esquecer que o Espírito Santo é nosso único mestre de oração. E que Jesus continua sendo o melhor exemplo de vida de oração, feita de amor, comunhão e diálogo íntimo com o Pai. Andamos à procura de autores espirituais que, usando uma linguagem mais apropriada para a nossa caminhada pessoal, consigam timidamente

balbuciar algo sobre o mistério do nosso relacionamento com Deus. E, mais uma vez, é Jesus quem nos ensina o caminho:

*“Eu te louvo, Pai, Senhor do céu e da terra, porque escondeste estas coisas aos sábios e entendidos e as revelaste aos pequeninos, sim, ó Pai, assim foi do teu agrado. Tudo me foi entregue por meu Pai, e ninguém conhece o Filho, senão o Pai, e ninguém conhece o Pai, senão o Filho e aquele a quem o Filho o quiser revelar. Vinde a mim, todos os que estais cansados e carregados de fardos, e eu vos darei descanso. Tomai sobre vós o meu jugo e aprendei de mim, porque sou manso e humilde de coração, e encontrareis descanso para vós, pois o meu jugo é suave e o meu fardo é leve.”*  
(Mateus 11, 25-30)

O caminho da oração que Jesus nos ensina é o da simplicidade. Deus revela-se aos que o buscam com simplicidade e àqueles a quem Ele quer se revelar. Jesus, na sua bondade infinita, deu-nos apenas uma oração, que é o *Pai-Nosso*. Ele tinha acabado de falar com Deus, quando os discípulos lhe pediram “Mestre, ensina-nos a rezar”. Nosso Senhor não fez outra coisa senão

nos ensinar a oração que pouco antes ele mesmo tinha dirigido ao seu Pai.

Na vida da Igreja, ao longo dos séculos, temos muitíssimos santos mestres de oração, desde Agostinho, Cipriano, Tertuliano, Bernardo de Claraval, Teresa de Ávila, João da Cruz e, saltando alguns séculos, Teresinha do Menino Jesus, Elisabete da Trindade, Teresa de Calcutá etc. E citei apenas os santos. Tem-se escrito montanhas de livros sobre oração. E isso mostra como o tema é inesgotável e atual. No entanto, creio eu, estamos sempre em dívida no que se refere ao nosso dever de fazer oração. Todas as nossas ações devem nascer da oração. Toda evangelização e toda a vida da Igreja, sem oração, tornam-se um mero serviço social. O Papa Francisco deu-nos a preciosa Carta Apostólica *Gaudete et Exsultate*, sobre os novos caminhos da santidade, ainda pouco meditada pela pastoral da Igreja, mas de suma importância.

O Frei dominicano Luís de Granada (1504-1588) foi contemporâneo de Santa Teresa d'Ávila, homem de profunda cultura e amor à pregação do Evangelho. Seus

contemporâneos diziam que ele possuía a *gratia predicationis*, ou seja, o carisma da pregação. Vamos encontrá-lo pregando em vários lugares da Espanha, sempre dedicado ao estudo teológico. Mas nem a pregação nem o estudo o afastaram da sua maior preocupação: Cultivar um relacionamento íntimo com Deus e ensinar aos seus ouvintes os caminhos da oração e da meditação. Escritor fecundo, publicou ainda em vida mais de uma dúzia de livros que tiveram enorme difusão, para os padrões de seu tempo. Entre os seus livros, devemos sublinhar este que estamos publicando com ótima tradução.

Frei Granada nunca encontrou pessoalmente Santa Teresa d'Ávila. Mas ela escreveu-lhe uma carta que, na minha opinião, podemos considerar como o maior elogio da obra de Frei Luís de Granada. Teresa recomenda às Prioras do Carmelo Descalço que tenham bons livros em suas bibliotecas, especialmente os de Frei Luís de Granada. Ousaria dizer que são como que livros de formação para os Mosteiros fundados pela *andariega* e mística Teresa. Ela mesma leu este

livro e se beneficiou dele em sua caminhada ao encontro do Senhor.

Frei Luís usa uma linguagem simples que toca o coração, falando-nos da hora da morte, das dificuldades que temos para fazer oração e aconselhando-nos a não permitir que “os muitos afazeres e preocupações com as coisas do mundo” nos afastem do caminho de oração, perdendo de vista a centralidade de Cristo. Encontramos aqui orações para pedir o amor de Deus e o amor ao próximo, e conselhos para viver uma vida santa em meio às nossas responsabilidades de cada dia.

Sem dúvida, este Tratado de Oração vai fazer um imenso bem a todos os que o lerem com calma, pois as dificuldades que temos para orar são as mesmas em todos os tempos. Para avançar na oração, é necessário ter uma *determinada determinação*, como diz Santa Teresa, buscando perseverantemente o encontro cotidiano com Deus, desde o início até o fim do dia.

Na *Segunda Parte* do livro, encontramos conselhos práticos em dez pontos, que são



quase um decálogo para vivermos uma vida de oração que nos faz crescer diariamente no amor a Deus e ao próximo. Especialmente interessante é o capítulo que trata de como ter a “verdadeira devoção” (Capítulo 1).

Luís de Granada vive no Século de Ouro da Espanha, tempo de grandes místicos, como João da Cruz, Teresa de Jesus, Inácio de Loyola e João de Ávila (este último era seu amigo pessoal e foi nomeado Doutor da Igreja). É um rosário de santos e místicos de tamanha riqueza espiritual que poucas vezes na história da Igreja encontramos reunida no mesmo tempo e lugar. Mas aquela também foi uma época em que surgiram alguns “iluminados” que muitas vezes deixaram-se levar por suas ilusões místicas e caíram em certas formas de heresias combatidas pela Inquisição.

Mas o que Santa Teresa nos fala sobre Luís de Granada? A carta que ela lhe escreveu, que transcrevo parcialmente a seguir, é a melhor expressão do apreço que ela tem por sua pessoa:

*“A graça do Espírito Santo esteja sempre com Vossa Paternidade. Amém.*

*Sou uma das muitas pessoas que, no Senhor, amam a Vossa Paternidade por ter escrito tão santa e proveitosa doutrina, e dão graças a Sua Majestade que nos concedeu Vossa Paternidade para tão grande e universal bem das almas. E julgo poder afirmar que o receio de nenhuma dificuldade me privaria de ir ver aquele cujas palavras dão tanto consolo a quem as ouve, se fosse possível no meu estado e condição de mulher.*

*Além disso, tenho tido motivos de buscar pessoas semelhantes a Vossa Paternidade para me assegurarem acerca dos temores que têm afligido minha alma de alguns anos para cá. E, já que não mereci a graça de falar a Vossa Paternidade, consola-me escrever-lhe esta carta a mando do Senhor D. Teutônio, pois por mim não teria tal atrevimento. Confiante, porém, na obediência, espero em Nosso Senhor que será para meu proveito e servirá para Vossa Paternidade recordar-se de encomendar-me alguma vez ao mesmo Senhor.*

*Sevilha, dezembro de 1575.”*

Que possamos reavivar o nosso amor à oração lendo este livro. Pois necessitamos de

guias sábios para não cairmos nas armadilhas do demônio, que nos apresenta o veneno “em cálices dourados”, como diz Frei Luís de Granada.

*Frei Patrício Sciadini*

## Apresentação do Tradutor

Seguindo a mesma linha de seu mestre, São João de Ávila, Frei Luís de Granada faz da oração o tema dominante de sua vida e obra. E ensina que o fiel deve contemplar os sofrimentos do Senhor, imaginando que está presente em cada passo da Paixão. Mas não como um acontecimento passado, e sim como presente; não como dor alheia, mas como própria, de modo a colocar-se no lugar de Cristo para sentir Suas dores físicas e morais. Esse modo de meditação imaginativa tem ampla aceitação no século XVI, a tal ponto que o *Livro de Oração e Meditação*, publicado por Frei Granada em 1554, alcança enorme sucesso.

O *Livro* traz modelos de oração mental que introduzem principiantes e iniciados nos caminhos da alta espiritualidade. Frei Luís

acredita que qualquer um pode iniciar-se nos exercícios da vida contemplativa por meio da oração mental, que é o caminho mais fácil para o homem se unir a Deus.

Ao mesmo tempo, ele não descarta, de modo algum, a oração vocal, já que esta última é absolutamente necessária aos iniciantes, que ainda não alcançaram as vias superiores da oração mental.

Os seus livros recebem várias edições nos séculos XVI e XVII, em espanhol, português, francês, italiano, alemão, inglês e latim. Estima-se que, até 1578, houve sessenta e quatro edições do *Livro de Oração e Meditação* na Europa<sup>1</sup>.

Além disso, o seu nome é mencionado em diversas crônicas de ordens religiosas, de Dominicanos, de Jesuítas, de Carmelitas Descalços e de Agostinianos. A fundadora do Carmelo Descalço, Santa Teresa de Jesus, recomenda os livros de Granada às suas irmãs carmelitas, tendo inclusive registrado no livro

---

<sup>1</sup> *Gran Enciclopedia Cervantina*, Editorial Castalia, 2009, pg. 5463, Vol. 4.

das *Fundações* que elas “governavam-se pelos livros de Frei Luís de Granada e Frei Pedro de Alcântara” (Capítulo 28, 41).

Em vista do alto preço do volumoso *Livro de Oração e Meditação*, alguns autores escreveram suas versões resumidas dessa obra com a intenção de torná-la acessível aos pobres. Embora aprovasse a ideia, Frei Granada não se agradou dos textos assim produzidos e decidiu publicar a própria versão condensada do seu *Livro*, que foi impressa em Lisboa por Juan Blavio de Colonia, entre 1557 e 1559, sob o título *Tratado de Oração e Meditação*. Entretanto, por erro do impressor e sem má intenção, as edições seguintes foram atribuídas indevidamente a São Pedro de Alcântara.

Dada a confusão que assim se estabeleceu sobre a autoria da obra, debateu-se posteriormente quem seria o autor do texto original. A questão foi examinada pelo Frei Dominicano Justo Cuervo (1859-1921), no estudo crítico *Fray Luis de Granada Verdadero y Único Autor del Libro de la Oración*, publicado em Madri, no ano de 1918, onde ele afirma que:

– Frei Luís de Granada é o verdadeiro e único autor do *Livro de Oração e Meditação*, impresso pela primeira vez em Salamanca, por Andrea de Portonaris, no ano de 1554.

– São Pedro de Alcântara resumiu o *Livro de Oração e Meditação* de Frei Granada e publicou a sua versão, entre 1556 e 1558 (data incerta), sob o título *Tratado de Oração Mental e Exercícios Espirituais*.<sup>2</sup>

– Frei Granada também resumiu o seu *Livro de Oração e Meditação*, produzindo, porém, um texto mais completo, com o dobro

---

<sup>2</sup> Frei Álvaro Huerga, biógrafo de Frei Granada, observa que “por desgraça, não se conhece nenhum exemplar do opúsculo de São Pedro de Alcântara. E isso contribuiu para que persistissem o barulho e as dúvidas. Por outro lado, com o tempo, foram aparecendo velhas edições que desmontaram velhas lendas. Cada exemplar que o Padre Cuervo encontrava, observou Paul Dudon, era um golpe na frágil hipótese do capuchino Miguel Angel, aguerrido defensor da atribuição do *Tratado* a São Pedro de Alcântara” (*Fray Luis de Granada, Una vida al servicio de la Iglesia*, La Editorial Católica, 1988, p. 136).

de páginas daquele escrito por São Pedro de Alcântara.

Para comprovar suas descobertas, Frei Justo aponta, entre outras evidências, o testemunho do conceituado impressor Domingo de Portonarijs, na dedicatória *À Duquesa de Alba*, e do próprio Frei Granada, na apresentação *Ao Leitor*, ambas inseridas na edição de 1574 e reproduzidas na presente publicação.

Ademais, Frei Granada voltou a reivindicar a autoria do *Tratado*, por ocasião do lançamento de suas obras completas, em 1579, afirmando que escreveu uma versão resumida do *Livro de Oração*, a qual “não vai aqui, primeiro, porque é parte deste *Livro*, tomado palavra por palavra dele e, segundo, por ser livro pequeno, [...] mais adequado para rezar ou meditar por ele do que para ser impresso em volume grande”.

Em vista desses argumentos, dentre outros expostos em seu estudo crítico, Frei Justo conclui que o *Tratado de Oração e Meditação*, que por muito tempo circulou sob o



nome de São Pedro de Alcântara, foi, na verdade, escrito pelo Frei Luís de Granada.

Foram ainda incluídas nesta edição a *Licença para Impressão* e a *Licença para Venda*, dadas à edição de 1574, nas quais também se atribui a Frei Luís a autoria da presente obra, corroborando as conclusões de Frei Justo Cuervo.

## Licença para Impressão

Dom Felipe, por graça de Deus, Rei de Castela, de Leão, de Aragão, das duas Sicílias, de Jerusalém, de Navarra, de Granada, de Toledo, de Valência, da Galícia, de Mallorca, de Sevilha, da Sardenha, de Córdoba, da Córsega, de Múrcia, de Jaén, de Algarve, de Algeciras, de Gibraltar, Condados de Flandres e de Tirol, etc. Porquanto fomos informados de vossa parte, Frei Luís de Granada, da Ordem dos Predicadores, que vós havíeis composto um livro intitulado *Breve Recompilação* do vosso *Livro de Oração e Meditação*, o qual é muito útil e proveitoso para a povo cristão, e considerando que nos suplicastes que vos déssemos licença para imprimir e vendê-lo, ou conforme decidíssemos, o dito livro foi examinado por nosso Conselho, tendo sido

acordado, em vista das razões ditas acima, que devíamos expedir esta carta pela qual vos damos licença para que possais imprimir o livro sobredito, sem incorrer em pena alguma. E ordenamos que, depois de impresso, não seja vendido antes de ser apresentado ao nosso Conselho, juntamente com o original, cujas folhas foram rubricadas, e firmada, a última, por Juan Fernandez de Herrera, escrivão de nossa Câmara, e pelos membros de nosso Conselho, para que se verifique se a dita impressão está conforme o original e seja dada licença para venda, mediante o pagamento da taxa sobre o preço de cada exemplar, sob pena de se incorrer nas punições previstas no estatuto e nas leis de nossos Reinos, além do pagamento de dez mil Maravedis para a nossa Câmara.

Dada em Madri, a três de maio de 1574.

*D. Eps. Segobieñ.*

*Licenciado Pedro Gasco*

*Licenciado Contreras*

*Licenciado Rodrigo Vázquez Arze*

*Doutor Francisco de Avedillo*

*Doutor Luís de Molina*

*Doutor Aguilera*

Eu, Juan Fernandez de Herrera, escrivão de Câmara de Sua Majestade, a fiz escrever por seu mandado, em acordo com os membros de seu Conselho.

## Licença para Venda

Por ordem e comissão dos Senhores membros do Conselho Real de Sua Majestade, li e examinei a *Recompilação Breve* que o Padre Frei Luís de Granada, da Ordem dos Predicadores, fez do livro que ele mesmo compôs, de *Oração e Meditação*. Parece-me que, além de ser toda católica, a obra ensina, com estilo piedoso e proveitoso, como o cristão pode cultivar a devoção e o amor a Deus. E por isso deve-se dar licença para que todos possam se beneficiar dela, etc.

Em Madri, dezanove de abril do ano de mil, quinhentos e setenta e quatro.

*Doutor Heredia*

À Excelentíssima Senhora  
Duquesa de Alba

Temos antigos exemplos, Excelentíssima Senhora, não só nos autores profanos, mas também na sagrada Escritura, que encorajam aos que somos pobres e temos pouco a oferecer a Deus, como também aos grandes senhores, não tanto pelo que devemos a tais exemplos por sua grandeza, mas principalmente porque nos ensinam que devemos apresentar com esperança nossas oferendas a Deus, apesar da nossa insuficiente capacidade de dar, desde que o façamos com simplicidade e pureza de coração. Porque, afinal, se o que dá dá tudo o que pode, não está obrigado a mais.

Encontrei este tesouro, que apresento a vossa excelência, quando, a caminho de Lisboa, estive na casa de seu autor, o Reverendo Padre

Frei Luís de Granada, o qual me disse que fez esta recompilação para beneficiar os pobres, que não podem comprar suas obras completas. Perguntei-lhe se queria dedicá-la a alguém, e respondeu-me que, por ser tão pouca coisa, não se atreveria a se abrigar sob a sombra de ninguém e muito menos a de Vossa Excelência, já que o serviço não seria digno de tamanho favor. Eu lhe supliquei que me confiasse o livro, porque acredito que faria bem em imprimi-lo debaixo do melhor abrigo e da melhor sombra de nosso século, e onde será melhor empregado. Assim, suplico a Vossa Excelência que receba este pequeno serviço. Faço isso com grande zelo de servir esta insigne casa, como sempre fiz, seguindo em tudo as pegadas de meus antecessores, que serviram a Vossa Excelência tanto quanto muitos outros têm servido.

Excelentíssima Senhora.

Beija suas excelentíssimas mãos.

*Domingo de Portonarijs*

## Ao Leitor

O motivo que me levou, leitor cristão, a fazer esta breve recompilação de nosso *Livro de Oração e Meditação*<sup>3</sup> foi que algumas pessoas virtuosas e zelosas da salvação das almas resumiram esse livro, imprimiram e publicaram seus próprios tratados<sup>4</sup>. Fizeram isso, em parte, para levar a doutrina daquele livro aos pobres que nem sempre têm recursos para comprá-lo, ainda que tenham muito interesse no assunto; em parte também para

---

<sup>3</sup> Título original: *Libro de la Oración y Meditación*, impresso pela primeira vez no ano de 1554, em Salamanca.

<sup>4</sup> Refere-se, entre outros, a São Pedro de Alcântara, que condensou o *Libro de la Oración y Meditación* e publicou o seu resumo entre 1556 e 1558 (data incerta).

resumir em poucas palavras a essência e doutrina de todo o livro, de modo a socorrer a memória daqueles que podem adquiri-lo, mas não dão conta de recordar todo o seu conteúdo. Essa piedosa iniciativa não me pareceu má, embora me descontentassem um pouco o estilo e o modo como isso foi feito. Porque, lendo alguns capítulos desses resumos, conquanto a doutrina fosse sã e boa, o estilo me desagradou em certos pontos, visto que algumas partes estão incompletas, outras desatadas, outras imperfeitas e com demasiada brevidade. Além disso, o estilo era desigual, às vezes elegante, às vezes rude, feito roupa remendada com muitos pedaços, como acontece numa obra que reúne diversos autores, pois cada um tem seu próprio estilo e modo de falar. Assim, já que o dito livro tinha sido recompilado por outros autores, pareceu-me conveniente que o próprio autor fizesse esse trabalho<sup>5</sup>, de modo que todo o texto

---

<sup>5</sup> Frei Granada decidiu escrever a própria versão resumida do *Libro de la Oración y Meditación*, que foi impressa pela primeira vez por Juan Blavio de Colonia, em Lisboa, no ano de 1557, sob o título *Tratado de Oração e Meditação*.



apresentasse um só estilo e colorido e que a brevidade não fosse tanta que obscurecesse a doutrina por faltarem palavras para sua perfeita compreensão, coisa que costuma acontecer àqueles que põem toda a sua atenção apenas na brevidade<sup>6</sup>. Mas antes de começar a recompilação do livro, pareceu-me adequado acrescentar uma breve introdução, com algumas informações úteis às pessoas que querem se dedicar ao santo exercício da oração e de todas as virtudes.

*Frei Luís de Granada*

---

<sup>6</sup> Dada a confusão que se estabeleceu acerca da autoria da obra, debateu-se posteriormente quem seria de fato o autor do texto original. A questão foi examinada pelo Frei Dominicano Justo Cuervo (1859-1921) no estudo crítico *Fray Luis de Granada Verdadero y Único Autor del Libro de la Oración*, publicado em Madri, no ano de 1918.

TRATADO DE  
ORAÇÃO E  
MEDITAÇÃO

BREVE RECOMPILAÇÃO

## Breve Introdução

*Para as pessoas que querem se dedicar à oração e ao exercício de todas as virtudes. Apresenta alguns conselhos muito bons para iniciantes e adiantados. Ensina algumas devotas orações vocais que preparam o fiel para o exercício da oração mental.*

1. Assim como todas as artes humanas têm seus princípios e elementos fundamentais por onde começam, que são como que um *a, b, c*, assim também é com o caminho de Deus, que é a arte das artes e a finalidade de toda a nossa vida. Por isso, será bom mostrar aqui brevemente esses princípios e elementos fundamentais aos iniciantes que querem entrar nesse caminho. E, como o aprendizado de todas as coisas deve começar pelas mais fáceis, comecemos mostrando alguns exercícios espirituais que, por serem muito fáceis de fazer, são como que um primeiro leite e alimento da vida espiritual. Pois, assim como o peixe se

conserva na água, assim a vida espiritual se conserva com exercícios espirituais.

2. Entre esses, o primeiro seja que, tão logo o homem se determine a servir a Deus e deixar o mundo, faça logo uma confissão geral de todas as culpas da vida passada. Para isso, alguns dias antes, deve percorrer todas as etapas da vida passada, tendo em vista todos os mandamentos da lei divina. E examine com dor e amargura em seu coração tudo que disse, fez e pensou contra Deus, contra o próximo e contra si mesmo, para confessá-lo inteiramente ao seu confessor, fazendo anotações para socorrer a fraqueza da memória.

3. E aqui o bom mestre deve ensinar ao seu discípulo como confessar-se, examinar-se e preparar-se para a confissão, tanto para esta confissão geral, como para as outras ordinárias que deverão ser feitas mais frequentemente. Pois nem todos saberão examinar-se e tampouco confessar-se frutuosamente, se não são alertados e ensinados sobre isso.

4. Em segundo lugar, deve observar com quanta reverência e com que devoção deve se

preparar, um ou dois dias antes, para a sagrada Comunhão, e com quanto temor e tremor deve se aproximar dela, e com quanta devoção deve se recolher depois dela para abraçar o Senhor que recebeu, e prostrar-se a seus pés, e dar-lhe graças por tal hospedagem, tal visitação e tal benefício. E, além disso, pense em como deve estar recolhido e quieto naquele dia e no dia precedente, e em que tipo de leituras, meditações e orações deve se ocupar para melhor preparar-se para esse mistério e beneficiar-se dele.

5. Em terceiro lugar, veja atentamente como deverá se comportar em todos os momentos e lugares, em todas as suas atividades exteriores. Com quanta moderação e autocontrole deve tomar a refeição à mesa; com quanta devoção e reverência deve estar na missa, e onde quer que estiver o Santíssimo Sacramento; com quanta atenção e devoção deve assistir aos ofícios divinos, preparando-se para isso primeiramente com oração e recolhimento de coração e lutando durante esses ofícios contra todas as inoportunas sugestões do inimigo, que nos combate ali mais do que em qualquer outro

lugar. Observe também quanta compostura deve ter em seus movimentos, quanta circunspecção no olhar, quão respeitoso deve ser em suas palavras, quão comedido em suas risadas, quão humilde diante dos maiores, quão benigno para com os menores, quão cortês com seus iguais, quão humano com os pobres, quão piedoso com os enfermos e como não deve ser impulsivo e irrefletido em seus assuntos pessoais.

6. Esforce-se também, o mais possível, para andar sempre na presença de Deus, trazendo-O sempre diante dos olhos, como juiz e testemunha de sua vida, fazendo todas as coisas com aquela mesma prudência e observância com que as faria se realmente O tivesse diante de si. E, do mesmo modo, esforce-se para andar sempre encerrado e escondido dentro de seu coração, procurando, em todo tempo e lugar e em todo gênero de assuntos, desviar o coração e erguê-lo para Deus com alguma breve oração, escolhendo como tema dessa oração tudo que vê e ouve, como fazem as abelhas que de todas as flores tiram algo para fazer o seu mel.

7. E é especialmente muito louvável conselho que, imitando o Apóstolo São Bartolomeu, muitas vezes durante o dia e à noite, faça oração a Deus de joelhos ou em pé ou como puder. E, com as mãos postas, ofereça a si mesmo e todos os seus desejos a Ele, pedindo-Lhe seu amor e graça, ainda que seja apenas por um ou dois *Credos*<sup>7</sup>, pois essa devoção muitas vezes traz mais proveito do que se pode pensar. Isso serve para que no altar de nosso coração sempre haja fogo, que procuramos atizar com todas essas meditações e palavras devotas, as quais são como que alimento da devoção e do amor de Deus.

8. E, todas as vezes que o pensamento se dissipar, deve recolhê-lo e reconduzi-lo ao interior, não com fadiga nem desassossego, como fazem alguns, mas amorosa e devotamente. Porque o fogo do amor divino desfaz e dissipa todas essas negligências, como dizem os santos. E poderá, então, voltando-se para si mesmo, repreender-se mansamente

---

<sup>7</sup> Ainda que só se disponha para isso do tempo que se gasta rezando o *Credo* uma ou duas vezes.

dizendo: “Para onde me encaminhei, ó bom Jesus? Por que me apartei de ti? Para onde te impelistes, alma minha? Que trazes de lá, além de dissipação e frouxidão? Não sabes que o Senhor está com os que estão com ele e se afasta daqueles que se afastam de Seu coração?”

9. O homem deve ter esse cuidado o tempo todo, tanto quanto lhe seja possível. E, principalmente pela manhã, quando desperta, procure fechar a porta a todo tipo de pensamentos terrenos e ocupar-se com a lembrança de Nosso Senhor, oferecendo-lhe logo as primícias do dia. E nesse momento poderá fazer estas três coisas:

10. A primeira, dar-Lhe graças porque lhe deu aquela noite tranquila e o livrou das ciladas do inimigo. E por todos os outros benefícios, como a criação, conservação, vocação, redenção, etc.

11. A segunda, ofereça-Lhe tudo que naquele dia fizer, padecer, trabalhar e todas as leituras e exercícios espirituais em que se ocupar. Além disso, também se ofereça com todas as suas coisas, a fim de que tudo seja para a Sua glória,



e que ele disponha de tudo como coisa Sua, segundo a Sua santa vontade.

12. Terceira, peça-lhe a Sua graça para que naquele dia não faça nada que ofenda Sua Majestade. E peça-lhe principalmente auxílio contra todos aqueles vícios pelos quais sente-se mais tentado. Arme-se contra eles com uma forte determinação e prudência. E depois diga a oração do *Pai-Nosso* e da *Ave-Maria* pausada e devotamente.

13. À noite, antes de se deitar, entre em juízo consigo mesmo. E peça contas de tudo que naquele dia fez, disse ou pensou contra a lei de Deus, das negligências e frouxidão que teve em Seu serviço e do esquecimento d'Ele. E, dita com devoção a confissão geral, com um *Pai-Nosso* e uma *Ave-Maria*, peça perdão de suas faltas e a graça de se emendar, propondo-se a confessá-las em ocasião oportuna<sup>8</sup>.

14. Quando se deitar, coloque-se na cama do jeito que estará na sepultura, pense um pouco sobre a aparência que seu corpo terá ali e reze

---

<sup>8</sup> Isto é, confessá-las, na primeira oportunidade, a um Padre, como manda a Santa Igreja.

sobre si um *Responso*<sup>9</sup> ou um *Pai-Nosso* e uma *Ave-Maria*, como quem reza sobre um defunto.

15. Todas as vezes que despertar de noite, reze um *Glória-ao-Pai* ou uma oração semelhante. E, todas as vezes que o relógio der a hora, diga: “Bendita seja a hora em que o meu Senhor Jesus Cristo nasceu e morreu por mim. Senhor, na hora de minha morte, lembra-te de mim”. E pense então que já tem uma hora a menos de vida e que, pouco a pouco, esta jornada vai chegando ao fim.

16. Quando se assentar à mesa, pense que é Deus quem lhe dá de comer. E que ele criou todas as coisas para seu proveito. E dê graças pela comida que lhe dá. E pense que a muitos falta o que lhe sobra. E com que facilidade possui o que outros conseguem com tanto trabalho, comprando às vezes com perigo de vida aquilo que serve para sustentar sua vida.

17. Quando for tentado pelo inimigo, o melhor remédio é correr com grandíssima ligeireza para a Cruz e ver ali o Cristo dilacerado, desconjuntado e desfigurado,

---

<sup>9</sup> Oração pelos defuntos.

vertendo rios de sangue; recordar-se que o motivo principal por que se colocou ali foi para destruir o pecado; e suplicar-lhe, com toda devoção, para que não permita que reine em nossos corações uma coisa tão abominável que ele procurou destruir com tantos sofrimentos. E assim dirá de todo o coração: “Senhor, que vos deixastes pregar na Cruz para que eu não pecasse, não bastará isso para que eu pare de pecar? Não o permitais, Senhor, por estas sacratíssimas chagas. Não me desampareis, meu Deus, pois venho a vós, ou então mostrai-me outro porto seguro onde eu possa me abrigar. Se vós me desamparais, que será de mim? Aonde irei? Quem me defenderá? Ajudai-me, Senhor meu Deus, e defendei-me contra este dragão<sup>10</sup>, pois eu não posso sem vós”.

18. E será muito bom, às vezes, fazer rapidamente o sinal da Cruz sobre o coração, se estiver em lugar onde o possa fazer sem ser notado. Dessa maneira, as tentações serão motivo para elevar seu coração a Deus mais

---

<sup>10</sup> Satanás é o *dragão* que foi lançado à terra com seus anjos, conforme Apocalipse 12, 7-9.

vezes ao dia e, portanto, de receber maior prêmio. E assim o demônio, que *veio para roubar a lã, voltará tosquiado*, como se diz.<sup>11</sup>

19 Esse é, leitor cristão, o leite dos que começam. Ouve agora o que concerne aos mais progredidos.

*Cinco coisas que deve fazer quem deseja progredir muito em pouco tempo*

20. Quem quiser progredir muito em pouco tempo, mediante a graça de Nosso Senhor, deve procurar fazer um holocausto espiritual para glória desse mesmo Senhor. Holocausto era um tipo de sacrifício em que, não uma parte do animal, mas todo ele, inteiro, sem faltar coisa alguma, ardia no altar, como uma representação simbólica das pessoas que se oferecem e se sacrificam por inteiro a Deus, sem reservar nada para si mesmas.

21. Então, quem quiser se oferecer em holocausto, deve, em primeiro lugar, estar

---

<sup>11</sup> Ditado popular que equivale a dizer: “quem pretendia ofender foi ofendido” ou “quem esperava lucrar teve prejuízo” (Fonte: *Centro Virtual Cervantes*).

pronto para sofrer asperezas e maus tratos em sua carne (ou seja, para a vileza, aspereza e moderação no comer e beber, no vestir, na cama) e em todas as suas devoções (em estar de joelhos na oração ou em pé ou em cruz ou prostrado, em aplicar-se disciplinas<sup>12</sup>, em usar cilícios<sup>13</sup>, em jejuns e sobretudo nas vigílias santas de oração).

22. E em tudo isso deve pretender afligir a carne, mas não matar o espírito nem causar dano à saúde do corpo. E para tanto deve seguir os conselhos de seu diretor espiritual, se o tem. E, se não o tem, de outra pessoa muito espiritual e muito penitente e exemplar. E, como muito poucos sentem a perfeição (mas apenas a devoção exterior), se ainda assim ela não vier, socorra-se de seu bom senso, fundado em Nosso Senhor, e não na sabedoria da carne,

---

<sup>12</sup> Instrumento usado por pessoas penitentes para autoflagelação, geralmente produzido com fibras vegetais reunidas em feixes.

<sup>13</sup> Túnica confeccionada com tecido áspero, usada sobre a pele. Também pode ser uma espécie de cordão feito com arame de extremidades eriçadas.

cujo deleite finge ser bom senso<sup>14</sup>. E vá experimentando as coisas, pois a experiência com oração e intenção pura lhe mostrará o que deve fazer.

23. Segundo e mais importante, convém que se empenhe na mortificação interior de si mesmo, de seus apetites e inclinações sensuais; na negação da própria vontade para cumprir a vontade divina e a de seus superiores a quem deve obediência; e no exercício das virtudes interiores e exteriores, quando for necessário ou o obrigue a caridade para com o próximo ou para consigo mesmo, ainda que não haja obrigação de preceito.

24. Terceiro, deve empenhar-se com perseverança na oração, pois, se a mortificação de nossa carne é coisa muito árdua, mais ainda é a mortificação interior, a negação de nós mesmos e o exercício das virtudes, se não nos socorre a graça de Nosso Senhor, para quem é fácil realizar em nós aquilo que ultrapassa todas

---

<sup>14</sup> Muitos contentam-se com os deleites dos sentidos que experimentam em suas devoções e nunca alcançam os verdadeiros deleites espirituais.

as nossas forças naturais. Ele fará isso se o pedirmos insistentemente. E se queremos ser ricos de dons celestiais, embora sejamos pobres e não tenhamos forças para trabalhar, é necessário mendigar às portas de quem nunca cessará de nos dar, se não cessarmos de Lhe pedir. E por isso quem quiser se enriquecer desses dons, e sobretudo possuir a Deus por graça especial, deve ter seus horários reservados para a oração e às vezes prolongá-los, e andar sempre na presença do Senhor, como já dissemos.

25. Essas são as três coisas mais importantes que o servo de Deus deve procurar fazer, se quiser verdadeiramente se oferecer em holocausto a ele. Porque, colocando-as em prática, todo o homem fica reformado em suas partes principais, que são o espírito, a alma e a carne. Pois, com jejuns e asperezas corporais, santifica-se a carne; com mortificação e negação de todos os nossos apetites, purifica-se a alma; e, com oração e contemplação, aperfeiçoa-se o espírito, o qual, achegando-se a Deus, se faz uma só coisa com ele, e nisso está a sua máxima perfeição.

26. Mas aqui cabe notar que ainda faltam duas coisas para que esse holocausto seja perfeito. Considerando que no corpo há os sentidos e que na alma há a imaginação, movida por variados pensamentos, conclui-se que, àquelas três coisas de que falamos acima, devemos acrescentar outras duas, que são a guarda dos sentidos (a saber: dos olhos e dos ouvidos e muito mais da língua, que é a chave de tudo) e a guarda da imaginação, para que não ande errante e livre, passeando por onde quiser, mas que esteja sempre ligada a essas reflexões e pensamentos. Pois, como diz São Bernardo<sup>15</sup>, não basta ao varão devoto ter refreado suas paixões e desejos. Mas deve também refrear sua imaginação e recolher seus pensamentos.

27. Então, com essas cinco coisas<sup>16</sup>, conclui-se este perfeito holocausto com que o homem se

---

<sup>15</sup> São Bernardo de Claraval (1090-1153), monge cisterciense e Doutor da Igreja.

<sup>16</sup> Os maus tratos da carne, a mortificação interior e o exercício das virtudes, a oração, a guarda dos sentidos e a guarda da imaginação, como dito acima.



consagra e se oferece todo a Deus. E com o qual tem crédito para pedir a Deus que Ele seja todo seu, já que, por esse caminho, ele se dispõe para ser todo de Deus, reformando todas as forças de sua alma, desfazendo-se de todas as suas coisas para possuir somente a Deus. Pois, dessa maneira, despojando-se de si, isto é, do velho homem, ele se habilita para abraçar a Cristo, que se desnudou por nós na Cruz, e fazer-se participante do resplendor de sua graça. Portanto, quanto mais puro estiver o nosso coração, mais vazio e mais despido estará do amor desordenado de todas as coisas do mundo e de si mesmo. E tanto mais apto estará para ser revestido de Deus e transformado nele pela participação em seu Espírito. Exemplo disso vemos regularmente no eclipse da Lua. Pois, quando a Terra se coloca entre ela e o Sol, fica escura, feia e triste. Mas, quando está livre desse impedimento e se confronta plenamente com o Sol, então ela fica toda cheia de claridade, de formosura e do vigor que recebe dele. Assim, a alma que lança fora de si todas as inclinações desordenadas da terra, mantém os olhos fixos naquele resplandecente Sol de justiça e reveste-

se toda dele, recebendo em cheio as influências de sua graça e os resplendores de sua luz e de seus dons, que ultrapassam toda a nossa compreensão. Mas a alma que põe a terra entre si e Deus e deposita na terra todo o seu amor, do mesmo modo, coloca impedimento à Sua visitação e à participação nas coisas de Deus. E fica escura, triste e feia, como quem está privado da fonte de todos os bens.

28. E, para resumir todas essas coisas<sup>17</sup> numa regra geral, debes entender muito claramente que, depois do pecado, o coração do homem ficou, para as coisas de sua salvação, tal como é a terra, para produzir seus frutos. Sabemos que, para isso, a terra tem necessidade de duas coisas: água do céu e esforço e trabalho do homem, pois, sem elas, a terra que, por si mesma é estéril, não dará fruto. Então, se a terra de nosso coração há de produzir fruto de vida eterna, será com esforço e suor de nosso rosto e também com a água desse orvalho do céu. Para o primeiro, é útil o castigo da carne, a

---

<sup>17</sup> Todas as cinco coisas que deve fazer quem deseja progredir muito em pouco tempo.

guarda dos sentidos, a mortificação de nossos apetites e o recolhimento de nossa imaginação, que é como que um trabalho espiritual. Mas, para o segundo, são úteis os sacramentos e a oração. Pois os sacramentos têm força para dar esta água do céu, que é a graça do Espírito Santo e a oração tem por ofício pedi-la, e assim cabe-lhe como prêmio alcançá-la. E, desse modo, com a colaboração da graça de Deus e do trabalho do homem, esta terra de maldição dá frutos de bênção. Assim, também neste nosso trabalho, somos amparados pela graça de Deus, pois tudo que é bom vem d'Ele. Por isso parece-me que a vida do verdadeiro e perfeito cristão, se alguém quiser apressá-la, é orar e trabalhar<sup>18</sup> continuamente. São, portanto, muito necessários dois pés para seguir neste caminho: um de trabalho e outro de oração, ou seja, o

---

<sup>18</sup> *Aquelas cinco coisas que deve fazer quem deseja progredir muito em pouco tempo* Frei Granada resume na fórmula *Orar e Trabalhar (Ora et Labora)* – que é o princípio básico da Regra de São Bento (480-547), fundador da Ordem Beneditina – frisando que se trata principalmente de um *trabalho espiritual*.

homem deve confiar em Deus e trabalhar constantemente por Seu amor, de tal maneira que nem pela excessiva confiança em Deus se ponha a dormir, como fazem os perdidos, nem pela excessiva confiança em seus trabalhos menospreze o socorro da divina graça, como fizeram os pelagianos<sup>19</sup>, mas, como se costuma dizer, *com o martelo dando e a Deus clamando*<sup>20</sup>.

29. Em vista disso, cada um poderá entender que a vida do perfeito cristão é uma perpétua cruz e uma perpétua oração. E, quando digo *cruz*, entendo a cruz universal de todo homem com todas as suas partes, pois foram todas mutiladas pelo pecado e todas têm necessidade de reforma. Portanto é necessária uma cruz para a carne, outra para os olhos, outra para os

---

<sup>19</sup> *Pelagianos*: adeptos das heresias ensinadas por Pelágio (350–423), Monge bretão que negava a necessidade da graça divina para a salvação das almas, entre outras heresias.

<sup>20</sup> Ditado popular que significa: quando desejamos algo, é bom encomendar-nos à providência divina, mas fazendo de nossa parte todo o possível para alcançá-lo (Fonte: *Centro Virtual Cervantes*).

ouvidos, outra para a língua, outra para os nossos apetites e outra para a imaginação. Todas essas cruces são necessárias. E essa é a morte que nossa alma deve escolher e abraçar, para que, morta para a vida do primeiro Adão, viva a vida do segundo<sup>21</sup>. Sem essa cruz, pouco valem todas as nossas orações. De maneira que nem prosperará o trabalho sem oração, porque não será duradouro, nem, a oração sem trabalho, porque não será frutuosa. Com essas duas virtudes, seremos templo vivo de Deus, à semelhança do Templo de Jerusalém, no qual havia dois lugares: um para os sacrifícios e outro para o incenso. Pelo primeiro entendemos a mortificação das paixões e, pelo outro, o exercício da oração, simbolizada pelo incenso<sup>22</sup>.

30. Mas, tendo em vista que a presente recompilação trata principalmente de oração mental (para a qual prepara e ajuda grandemente a oração vocal, que é mais fácil

---

<sup>21</sup> Cristo é o *segundo Adão*, conforme Romanos 5, 12-21, e 1<sup>a</sup> Coríntios 15, 35-50.

<sup>22</sup> Salmo 141, 1-2, e Apocalipse 5, 8 e 8, 3-4.

para todo tipo de pessoas), por isso, pareceu-me apropriado colocar no começo deste tratado algumas devotas orações vocais com as quais os que desejam progredir se disponham e se preparem para o exercício da oração mental, de que se trata aqui principalmente.

*Oração para pedir ao Senhor  
perdão pelos pecados*

31. Ó Pai todo-poderoso, todo-piedoso e misericordioso, eu, miserável pecador, com quanta humildade posso e com inteira confiança em vossa infinita bondade e misericórdia, prostrado aos vossos pés, confesso humildemente minhas grandes culpas, com as quais até agora ofendi a vós, meu benigníssimo Pai. Confesso também minha enorme ingratidão ante vossos infinitos benefícios, pois tivestes tanto amor e benignidade comigo, esperando tanto tempo a minha penitência e não me lançando nos infernos, onde merecia estar por minha malícia, mas ajudando-me muitas vezes e atraindo-me com vossa graça. Oh, quantas vezes, Senhor meu, batestes às portas de minha alma com

muitas inspirações, quantas vezes me ajudastes com benefícios, quantas me agradastes com dádivas, quantas me angustiastes com açoites! Porém, eu lancei para longe de mim todos esses auxílios e lhes virei as costas, enquanto me suportáveis com inefável paciência. Oh, quão justamente poderíeis ter me lançado no abismo dos infernos! E somente por vossa clemência detivestes o ímpeto da ira que eu tinha merecido. Por certo é um milagre, ó Pai dulcíssimo, que meu coração não se arrebente de dor quando penso em tais coisas. Verdadeiramente nem no próprio inferno há tantos tormentos quantos merecem os meus pecados. Sou indigno de ser chamado de criatura vossa, e de que a terra me sustente, e produza os frutos que me alimentam. É um milagre que todas as criaturas e todos os elementos não tenham se vingado de mim, por conta das injúrias e desacatos que cometi contra vós com minhas contínuas maldades. Mas, Pai misericordioso, tivestes misericórdia de mim e voltastes os olhos de vossa divina clemência para mim, desconsolado e miserável pecador. Abristes para mim as entranhas de

vossa piedade e ali me recebestes gratuitamente. Perdoai-me por ter adiado tanto a minha conversão a vós. Mostrai-me esse benigníssimo seio de Pai. E dai-me o alimento e a sustentação que costumais dar a vossos filhos. Suplico-vos, Senhor, realizai agora em mim aquilo que há tanto tempo desejais realizar. Pobre de mim, que desamparei um Pai tão benigno e piedoso, que sempre me mostrou o seu amor, seus benefícios, sua graça e fidelidade! Pois tudo isso, Senhor, foi rejeitado pelo meu coração (em que havíeis decidido estabelecer vosso templo e vossa morada), e o sujei com muita imundície e transformei num vaso de maldade e corrupção. Confesso francamente, Senhor, que sou o maior vicioso de todos os viciosos que há no mundo. Mas, apesar de tudo isso, confio em vossa bondade. Pois, ainda que meus pecados não tenham conta, tampouco têm a multidão de vossas misericórdias. Ó Pai amantíssimo, se quiserdes, sem dúvida, podeis limpar-me. Curai-me, Senhor, e serei curado. Pois confesso francamente que pequei contra vós. Recordai-vos da palavra cheia de consolação que



pronunciastes por um de vossos Profetas: “Tu fornicaste com muitos amantes. Porém, volta para mim, que eu te receberei”<sup>23</sup>. Por isso, Pai piedoso, confiante em tal promessa, de todo o coração, volto-me a vós como se somente a mim tivesses chamado. E apenas a mim tivesses convocado com voz tão amorosa. Porque eu sou aquela alma suja e desleal, aquele filho pródigo e inútil<sup>24</sup> que desgraçadamente me desviei de vós, Pai das luzes, do qual procedem todos os bens. E, como ovelha sonolenta, me perdi de vosso rebanho, perdendo e desperdiçando tamanhas graças como as que me havias concedido. Abandonei as fontes de águas vivas e cavei para mim poços salobres de amargas consolações que subitamente se acabam, pois é certo que todos os deleites temporais e carnaís desaparecem mais rápido que fumaça. Abandonei o pão da vida<sup>25</sup> e comi as rações rejeitadas e pisadas pelos porcos, seguindo minhas inclinações viciosas e meus apetites

---

<sup>23</sup> Jeremias 3, 1 e 7.

<sup>24</sup> Lucas 15, 11-32.

<sup>25</sup> Jesus é o *pão da vida*, conforme João 6, 48.

bestiais. Abandonei o supremo e perfeitíssimo bem e fui atrás dos bens terrenos e perecíveis, e com eles me perdi. Pois estou nu, pobre, miserável e sujo, e apodreci na imundície dos meus vícios. Mas agora, meu Pai, eu vos suplico que esqueçais das minhas afrontas e desserviços, não pela penitência que fiz, mas pela que vosso Filho unigênito fez por meus pecados<sup>26</sup>.

32. E vós, ó dulcíssimo Filho Salvador e Senhor meu, Jesus Cristo, tende misericórdia de mim. Em vossa divina clemência, em vossa benigna graça e nas sacratíssimas chagas que por mim recebestes descarrego todas as minhas maldades, toda a minha ingratidão, minha desonestidade, minha ira, minha soberba, minha avareza, minha desobediência, minha libertinagem, meu desregramento, meus atrevimentos e todos os outros males que pratiquei. E rogo, ó Deus meu, que queirais desfazer todos esses males com o vosso precioso sangue, de tal maneira que nenhuma

---

<sup>26</sup> A penitência de Cristo foi sua paixão e morte na Cruz.

lembrança fique deles. Ó amável Jesus, meu único remédio, venho a vós com firme intenção e desejo de vos amar e fugir de tudo o que possa me separar de vosso amor. Vós sois toda minha esperança, toda minha consolação e meu amparo. Na mesma medida que os meus pecados me perturbam e me enfraquecem, assim também a vossa bondade e os merecimentos de vossa paixão me alegram e me restauram. Pois tudo que eu fiz por minha malícia foi desfeito por vossa morte cruel. Tudo que falta em mim sobra nos méritos de vossa sacratíssima paixão. E, embora meus pecados sejam grandes e inumeráveis, são muito pequenos e poucos comparados a vossa infinita misericórdia. Por isso, confio que, por vossa bondade, não deixareis perecer quem criastes à vossa imagem e semelhança e por quem assumistes nossa natureza humana, nossa carne e nosso sangue. Finalmente espero que não serei condenado por vós, que me redimistes com tantos sofrimentos e por tão alto preço. Vós que viveis e reinais pelos séculos dos séculos. Amém.

*Oração a Deus e a todos os Santos para pedir  
tudo que é necessário para nós  
e para o próximo*

33. Pai benigníssimo, Pai piedoso e misericordioso, tende misericórdia de mim. E, por todos os meus pecados e pelos de todo o mundo, ofereço-vos a vida, a paixão e a morte de vosso Filho unigênito. Ofereço-vos tudo que ele fez e sofreu neste mundo por nossa causa. Ofereço-vos os merecimentos de sua dulcíssima mãe e de todos os santos para que, em consideração a todos eles, me perdoeis e tenhais misericórdia de mim. A vós seja a glória, pelos séculos dos séculos. Amém.

34. Piedoso Jesus, Redentor e Senhor meu, tende misericórdia de mim. Graças vos dou pela infinita multidão de vossas misericórdias. Graças vos dou pelas mercês sem conta que a mim, indigno que sou, concedestes e a cada dia concedeis. Graças vos dou por vossa sacratíssima encarnação, por vossa perfeitíssima palavra, por vosso limpíssimo nascimento, por vossa crudelíssima paixão, pelo derramamento de vosso bendito sangue e por vossa tão afrontosa morte. Rogo-vos,

piedoso Senhor, que me queirais fazer participante de todos os vossos merecimentos, para que, incorporado a vós e feito uma só coisa convosco, por amor e imitação de vossa vida santíssima, eu mereça gozar de vós, como o ramo da videira, pois vós sois a verdadeira videira e a vida de todos os vossos fiéis. A vós seja dado o louvor e o poder, pelos séculos dos séculos. Amém.

35. Espírito Santo consolador, ajudai-me, Senhor. A vós encomendo minha alma, meu corpo e todas as minhas coisas. Em vossas mãos deixo o prosseguimento e o fim da minha vida. Concedei-me a graça de terminar os meus dias em vosso serviço, fazendo verdadeira penitência de meus pecados e condoendo-me gravemente deles, antes de partir deste corpo mortal. Enquanto vivo neste mundo, eu, que sou cego e enfermo, facilmente caio no laço de minhas más inclinações, facilmente erro, facilmente sou enganado. Por isso entrego-me a vós e me coloco debaixo do vosso amparo. Defendei, Senhor, este pobre servo vosso contra todos os males. Instruí e iluminai meu entendimento, governai minha alma, comandai

meu corpo, fortalecei meu espírito contra a fraqueza desordenada do meu coração e contra os escrúpulos exagerados de minha consciência. Dai-me fé verdadeira, firme esperança, pura e perfeita caridade. Dai-me a graça de vos amar com suavidade. Que minhas entranhas se inclinem para vós e que eu cumpra vossa santa vontade em todo tempo e lugar. A vós seja o louvor e as ações de graças pelos séculos dos séculos. Amém.

36. Adoro, reverencio, glorifico a vós, Trindade Santa, Deus todo-poderoso, Pai, Filho e Espírito Santo. Ante vossa divina Majestade, prostro-me por inteiro e me entrego irrevogavelmente a vossa santíssima vontade. Senhor, afastai de mim e de todos os fiéis tudo que vos desagrada. E concedei-nos tudo aquilo que contenta aos vossos beatíssimos olhos e fazei que sejamos tais quais quereis que sejamos. Encomendo-vos toda esta nossa comunidade, todas as coisas deste lugar, todos os seus interesses espirituais e temporais. Encomendo-vos meus pais, irmãos, parentes, benfeitores, amigos, familiares, todos aqueles pelos quais devo rogar e todos os que pediram

ou pedem minhas orações. Encomendo-vos toda a vossa Igreja: fazei, Senhor, que todos vos sirvam, todos vos conheçam, todos vos amem e se amem entre si. Reconduzi ao caminho os que estão em erro, desfazei as heresias e convertei a todos os que ainda não têm conhecimento de vosso santo nome. Dai-nos a paz e conservai-nos nela, assim como vós quereis e nos convém. Restaurai e consolai a todos os que passam por tristezas, tentações, desgraças e aflições espirituais ou corporais. Encomendo, finalmente, todas as vossas criaturas ao vosso fiel amparo, para que aos vivos concedais graça e aos mortos, descanso eterno.

37. Saúdo-vos, resplandecente lírio da formosa e tranquila primavera, sacratíssima Virgem Maria. Saúdo-vos, perfumadíssima violeta de divina suavidade. Saúdo-vos, viçosíssima rosa de celestiais deleites, de quem quis nascer e mamar leite o Rei dos céus, Jesus Cristo, resplendor da glória do Pai e imagem de sua substância. Alcança-me, Senhora minha, da mão de vosso Filho, tudo aquilo que sabeis ser necessário para a minha alma. Socorre, mãe piedosa, a minha fraqueza em todos os

momentos em que passo por tentações e necessidades, e também na hora de minha morte. Para que, por vosso favor e socorro, eu mereça estar seguro e confiante naquele meu grande e último sofrimento.

38. Ó bem-aventurados espíritos Angélicos, que com suave melodia, a uma só voz, glorificais Nosso Senhor e gozais sempre de seus deleites, tende misericórdia de mim. E principalmente vós, Santo Anjo guardador de minha alma e de meu corpo, a quem me confio especialmente, tende fiel e diligente cuidado para comigo. Ó santos e santas de Deus – que chegastes ao porto celestial, depois de terdes navegado o oceano revoltado e tempestuoso deste mundo e saído deste desterro – sede meus intercessores e advogados e rogai ao Senhor por mim. Para que, por vossos merecimentos e orações, eu seja favorecido agora e na última hora da minha morte. Amém.

*Devotíssima oração para pedir  
o amor de Nosso Senhor*

39. Com os joelhos do meu coração dobrados, prostrado e imerso no abismo de minha vileza,



com todo o respeito e reverência que é possível a este vilíssimo verme, apresento-me diante de ti, Deus meu, como uma das mais pobres e vis criaturas do mundo. Aqui me ponho ante as torrentes de tua misericórdia, ante o influxo de tua graça, ante os resplendores do verdadeiro Sol de justiça que se derramam por toda a Terra e se doam liberalmente a todos aqueles que não lhe cerram as portas. Aqui me ponho diante de ti, como matéria-prima sem forma ante aquele que é ato puro<sup>27</sup>, que dá o ser e a vida a todas as criaturas. Diante das mãos do sapientíssimo e clementíssimo mestre, aqui se põe a massa do barro, o tronco nodoso de uma árvore recém cortada e ainda com sua casca. Faz dele, clementíssimo Pai, aquilo para que tu o criaste. Criaste-me para que te amasse. Dá-me a tua graça, para que eu possa fazer aquilo para que me fizeste. Grande atrevimento é para criatura tão baixa pedir um amor tão elevado. E, visto como é grande a minha baixeza, quisera pedir outra coisa mais humilde. Mas que farei se tu

---

<sup>27</sup> Sobre a noção de *Ato puro*, ver Santo Tomás de Aquino, em *Suma Teológica, Prima Pars*, Questão 2.

mandas que te ame, se me criaste para que te amasse, se me ameaças se não te amo, se morreste para que eu te amasse e me mandas que não te peça outra coisa mais importante que o amor? E desejas tanto que te ame que, vendo meu desamor, providenciaste uma superabundante demonstração de teu espantoso poder de transformar os corações em teu amor. Ó Salvador meu, que sou eu diante de ti para que me mandes que te ame? E para isso tenhas recorrido a tais e tão admiráveis invenções? Que sou eu para ti senão sofrimentos, tormentos e Cruz? E que és tu para mim senão salvação, descanso e todos os bens? Pois, se tu me amas, sendo o que sou para contigo, por que não te amarei, sendo o que és para mim?

40. Então, Senhor, confiando em todas as dádivas de teu amor e naquele tão afetuoso mandamento com que, ao fim da vida, te dignaste mandar-me tão encarecidamente que te amasse, por essa graça, peço-te outra graça: dá-me o que me mandas que te dê. Pois eu não posso dá-lo sem ti. Eu não mereço te amar, mas tu mereces ser amado. E por isso não ousa pedir

que me ames, mas que me dê licença para que eu ouse te amar.

41. Ó Deus, que és essencialmente amor, amor incriado, amor infinito, amor sem medida, não só amante, mas todo amor. Ó Deus de quem procedem os amores de todos os Serafins e de todas as criaturas, assim como a luz de todas as estrelas procede do Sol. Por que não te amarei? Por que não me queimarei nesse fogo de amor que abrasa todo o universo?

42. Ó Deus, que és essencialmente a própria bondade – por meio de quem é bom tudo que é bom; de quem se originam os bens de todas as criaturas, assim como do mar, todas as águas; ante cuja sublime bondade não há nada no céu nem na terra que se possa chamar de bom – por que eu não te amarei, já que o objeto do amor é a bondade?

43. Ó Deus, que és essencialmente a própria formosura – de quem procede toda a formosura do campo, em quem está reunida a primazia de todas as formosuras criadas<sup>28</sup>, assim como no homem estão todas as perfeições de todas as

---

<sup>28</sup> Colossenses 1, 18.

outras criaturas inferiores – por que eu não te amarei, já que a formosura tem tanto poder para roubar os corações?

44. E se não te amo pelo que tu és em ti mesmo, por que não te amarei pelo que és para mim? O filho ama seu pai, porque recebeu dele a sua existência. Os membros amam a sua cabeça e dão a vida por ela, porque são conservados em sua existência por ela. Todos os efeitos amam a suas causas, porque receberam delas a sua existência e por elas esperam receber o que lhes falta. Mas qual desses méritos falta a ti, meu Deus, que me dispense de te pagar todos esses direitos e tributos de amor? Tu me deste uma existência muito mais perfeita do que aquela que meus pais me deram. Tu me conservas nesta nova existência que me deste muito melhor do que a cabeça conserva os membros. Tu hás de acabar o que falta desta obra que começaste até levá-la ao máximo grau de sua perfeição. Tu és o Pai que me fizeste, e a cabeça que me conservas, e o esposo que dás inteiro contentamento à minha alma, e o último fim e bem-aventurança eterna para os quais me criaste. Tu és o construtor desta casa, o pintor

desta figura feita à tua imagem e semelhança, que ainda está inacabada. O que ela tem, de ti recebeu. E o que lhe falta, de ti espera receber. Pois ninguém pôde lhe dar o que tem, senão tu e ninguém pode completar o que lhe falta, senão tu. De maneira que o que tem, o que é e o que espera é teu. Então a quem mais deve estar atenta senão a ti? A quem deve prestar contas, senão a ti? Aos olhos de quem deve estar voltada, senão aos teus?<sup>29</sup> De quem deve ser todo o seu amor, senão daquele de quem procede todo o seu bem? “Porventura – diz Jeremias – a donzela se esquecerá do mais formoso dos seus adornos e da faixa com que cinge os seios?”<sup>30</sup> Pois se tu, meu Deus, és todo o ornamento e formosura de minha alma, se és toda a minha glória e minha esperança, como será possível esquecer-me de ti?

45. O amor que os filhos devem a seus pais, os membros à sua cabeça, as esposas a seus esposos e os efeitos a suas causas, reúne todos eles num só amor, ó minha alma, e oferece-os a

---

<sup>29</sup> Provável referência ao Salmo 25, 15 ou 123, 2.

<sup>30</sup> Jeremias 2, 32.

este Senhor. Porque ele é para ti todas as coisas, de uma forma muito superior ao que elas podem ser. Pois que tenho eu a ver com o céu? Que tenho a desejar sobre a terra? Minha carne e meu coração desfaleceram, Deus de meu coração, meu único bem, meu Deus para sempre. Fora! Fora de minha casa, todas as criaturas, adúlteras e ladras de meu Deus! Afastai-vos! Deixai-me, pois nem vós sois para mim, nem eu sou para vós. Sois meus escravos e servidores designados por meu Senhor para me servir. Não há razão para que eu seja adúltera e desleal para com tal esposo e cometa essa traição com os mesmos criados que ele designou para mim.

46. Então, ó Deus meu e de todas as coisas, por que eu não te amarei com todo o meu amor? Tu és o meu Deus verdadeiro, meu Pai santo, meu Senhor piedoso, meu grande Rei, meu formoso amante, meu pão vivo, meu sacerdote eterno, meu sacrifício puro, minha luz verdadeira, minha santa doçura, minha segura sabedoria, minha simplicidade pura, minha rica herança, minha grande misericórdia, minha completa redenção, minha segura

esperança, minha perfeita caridade, minha vida eterna, minha alegria e bem-aventurança eternas. Pois se tu, meu Deus, és todas essas coisas para mim, por que eu não te amarei com todas as minhas entranhas e com todo o meu coração? Ó alegria e descanso, ó gozo e deleite meu, dilata, Senhor, meu coração em teu amor, para que todas as minhas forças e sentidos saibam como é doce determinar-me por inteiro e nadar até sumir debaixo das ondas de teu amor, que é semelhante a “Um rio de fogo arrebatado em chamas”, como diz o Profeta, que o viu sair da face de Deus<sup>31</sup>. Faz-me, Senhor, nadar nesse rio, põe-me no meio dessa corrente para que ela me arrebate e me leve depois de si, donde eu não saia nunca mais. E eu seja todo consumido e transformado em amor.

47. Ó amor incriado que sempre ardes e nunca morres! Ó amor que sempre vives e sempre ferves no peito divino. Ó eterno pulsar do coração do Pai, que nunca cessas de ferir a face do Filho com toques de infinito amor. Que

---

<sup>31</sup> Daniel 7, 10.

eu seja ferido por esse toque. Que eu seja incendiado nesse fogo. Que eu te siga para o alto, meu amado, cante a ti canções de amor, e minha alma desfaleça em teus louvores com júbilos de inefável amor. Dulcíssimo, benigníssimo, amantíssimo, caríssimo, suavíssimo, preciosíssimo, amabilíssimo, formosíssimo, piedosíssimo, clementíssimo, altíssimo, diviníssimo, admirável, inefável, inestimável, incomparável, poderoso, magnífico, grande, incompreensível, infinito, imenso, todo-poderoso, todo-piedoso, todo-amoroso, mais doce que o mel, mais branco que a neve, mais deleitável que todos os deleites, mais suave que qualquer licor suave, mais precioso que o ouro e as pedras preciosas. E que digo com tais palavras? Meu Deus, minha vida, minha única esperança, minha grandíssima misericórdia e minha doçura bem-aventurada. Ó todo amável, ó todo doce, ó todo deleitável! Ó santíssimo Pai, ó clementíssimo Filho, ó amantíssimo Espírito Santo, quando, no mais íntimo de minha alma e no lugar mais secreto dela, vós, Pai amantíssimo, sereis o mais íntimo e por inteiro me possuireis? Quando eu serei



todo vosso e vós todo meu? Quando, meu Rei, será isso? Quando virá esse dia? Oh, quando? Oh, mas virá realmente? Pensas porventura que o verei? Oh, que grande demora, oh, que penoso adiamento! Apressa-te, ó bom Jesus, apressa-te. Corre, Senhor, corre, não tardes. Corre, amado meu, com a ligeireza do cervo e da cabra montesa sobre os montes de Betel<sup>32</sup>.

48. Ó Deus meu, esposo de minha alma, descanso de minha vida, luz dos meus olhos, consolo dos meus sofrimentos, destino final dos meus desejos, paraíso do meu coração, centro de minha alma, garantia de minha glória, companhia de minha peregrinação, alegria de meu desterro, remédio de minhas chagas, açoitador piedoso de minhas culpas, mestre de minhas ignorâncias, guia de meus caminhos, ninho em que repousa minha alma, porto seguro onde ela se salva, espelho em que se mira, bastão em que se apoia, pedra sobre a qual se firma e tesouro preciosíssimo em que se gloria.

---

<sup>32</sup> Citação aproximada do Cântico dos Cânticos 8, 14.

49. Pois, se tu, Senhor, és para mim todas essas coisas, como será possível esquecer-me de ti? Se eu me esquecer de ti, caiam em esquecimento os meus direitos, cole-se minha língua ao céu da boca, se não me recordar de ti e se não te puser, Senhor, à frente de todas as minhas alegrias. Ó beatíssima Trindade, não descansarei, não darei sono aos meus olhos nem repouso aos dias de minha vida enquanto não encontrar em meu coração um lugar para o Senhor, uma morada para o Deus de Jacó<sup>33</sup>, que vive e reina pelos séculos dos séculos. Amém.

*Oração devotíssima a Nossa Senhora*

50. Ó Virgem gloriosa e bem-aventurada, que juízo farás, Senhora, da minha oração, visto que perdi pela maldade de minha culpa a graça que mereci pela paixão do meu Redentor? Mas, vendo que minha demanda é justa, embora eu seja tão grande pecador, ousarei rogar a ti para que me ouças. Ó rainha e Senhora minha, suplico-te que rogues a teu sagrado Filho para que, por Sua infinita bondade e misericórdia,

---

<sup>33</sup> Citação aproximada do Salmo 132, 3-5.

queira perdoar-me. E se, por minha indignidade eu não merecer isso, seja-me concedido ainda assim, para que não pereça, por minha culpa, aquele que Ele criou à sua imagem e semelhança. Tu és luz em meio às trevas, tu és modelo dos santos, tu és a esperança dos pecadores. Todas as gerações te bendizem, todos os que estão tristes te chamam, todos os bons te contemplam. Todas as criaturas se alegram em ti: os Anjos no céu, com tua presença; as almas no purgatório, com teu consolo; os homens na terra, com esperança em ti. Todos te chamam e a todos respondes, e por todos rogas. Então que farei eu, pecador tão indigno, para alcançar tua graça? Pois meu pecado me perturba, meu desmerecer me aflige e minha malícia me emudece. Rogo-te, Virgem preciosíssima, por aquela gravíssima e mortal dor que sentiste vendo teu amado Filho caminhar com a Cruz às costas até o lugar da sua morte, queiras mortificar todas as minhas paixões e tentações, para que não se perca, por minha maldade, o que ele remediou com seu sangue. Põe sempre em meu pensamento aquelas piedosas lágrimas, que derramaste

seguindo-o até a Cruz, para que, contemplando-as, saiam tantas de meus olhos que bastem para lavar as manchas de meus pecados. Pois qual pecador ousará comparecer sem ti diante daquele eterno Juiz que, embora seja manso no sofrimento, é justo no castigo?<sup>34</sup> E quem será tão justo que não tenha necessidade de tua ajuda nessa causa? Que será de mim, Virgem bem-aventurada, se não ganho por tua intercessão aquilo que perdi pelo meu pecado? O que te peço é grande coisa diante dos meus erros, mas muito pequena diante de teus merecimentos. O que te posso pedir não é nada ante o que podes me dar, Rainha dos Anjos. Emenda a minha vida e coloca em ordem todas as minhas obras, de tal modo que eu mereça, ainda que mal, ser ouvido por ti com piedade. Mostra, Senhora, tua misericórdia em meu socorro para que, dessa forma, os bons te

---

<sup>34</sup> Jesus veio como “homem de dores, experimentado no sofrimento” (Isaías 53, 3), “quando injuriado, não retribuía as injúrias; atormentado, não ameaçava” (1ª Pedro 2, 23). Mas voltará no dia do juízo para “julgar o mundo com justiça” (Atos 17, 31).

louvem e os pecadores esperem em ti. Que as dores que passaste na paixão de teu amantíssimo Filho e Redentor meu, Jesus Cristo, estejam sempre ante meus olhos. E que as tuas aflições sejam alimento do meu coração. Que não me abandone o teu amparo, não me falte a tua piedade, não te esqueças de mim. Se tu, Senhora, me deixas, quem me sustentará? Se tu me esqueces, quem se lembrará de mim? Se tu, que és estrela do mar e guia dos desgarrados, não me iluminas, onde irei parar? Não me deixes ser tentado pelo inimigo; e, se me tentar, não me deixes cair; e, se cair, ajuda-me a levantar. Quem te chamou, Senhora, que não o ouvisses? Quem te pediu que não lhe concedesses? Quem te serviu que não o premiasses com muita magnificência? Faz, Virgem gloriosíssima, que meu coração seja transpassado pela mesma dor que sentias quando, depois de descido da Cruz, tomaste nos braços teu preciosíssimo Filho, mirando aquela imagem preciosíssima adorada pelos Anjos, mas então cuspidada pelos maus, e vendo a estranha crueldade com que a inocência do Justo pagou pela desobediência do pecador. Eu

contemplo, minha Rainha, como estavas então, com os braços abertos, os olhos agonizantes, a cabeça inclinada, a face pálida, sentindo no coração um tormento tal que ninguém poderia sentir em seu próprio corpo. Esteja sempre em meus ouvidos estas dolorosas palavras que poderias ter dito aos que te olhavam: “Ó vós que passais pelo caminho, atentai e vede se há dor semelhante a minha dor”<sup>35</sup>, para que por meio delas eu mereça ser ouvido por ti. Crava, Senhora, em minha alma aquela espada de dor que transpassou a tua, quando puseste no sepulcro o corpo desconjuntado de teu preciosíssimo Filho, para que eu me recorde que sou terra e que ao final hei de devolver o que dela recebi, para que não me engane a glória perecível deste mundo. Põe, Senhora, em minha memória quantas vezes voltavas a mirar o sepulcro, onde deixavas encerrado tanto bem, para que eu alcance tal graça de ti que queiras voltar a considerar minha petição. Seja minha companhia a contemplação da solidão em que estiveste naquela noite dolorosa, quando não

---

<sup>35</sup> Lamentações 1, 12.

tinhas outra coisa viva senão tuas dores, bebendo a água de tuas piedosas lágrimas e comendo o manjar de tuas aflitas contemplações, para que, chorando as angústias que padeceste na terra, eu mereça ver a glória que alcançaste no céu, pelos séculos dos séculos. Amém.

**PRIMEIRA  
PARTE**



# Capítulo 1

## *Grandes frutos e proveitos do exercício da Oração e Meditação.*

1. Posto que este breve tratado versa sobre oração e meditação, será bom de início dizer em poucas palavras qual é o fruto que se pode tirar desse santo exercício, para que os homens se dediquem a ele com mais alegre coração.
2. É fato conhecido que um dos maiores impedimentos que o homem tem para alcançar sua última felicidade e bem-aventurança é a má inclinação de seu coração, a dificuldade e a tristeza que sente para fazer o bem. Não fosse isso, ser-lhe-ia muito fácil correr pelo caminho das virtudes e alcançar o fim para o qual foi criado. Daí porque o Apóstolo disse: “Como homem interior, alegro-me com a lei de Deus, mas sinto em meus membros outra lei e

inclinação, que contraria a lei do meu espírito e me aprisiona na lei do pecado”.<sup>36</sup>

3. Essa é, portanto, a causa mais comum de todo o nosso mal. Então, para facilitar este negócio, eliminando tal dificuldade e tristeza, uma das coisas que mais ajudam é a devoção. Porque, como diz Santo Tomás, a devoção é “uma prontidão e ligeireza para fazer o bem”<sup>37</sup>, que afasta de nossa alma toda dificuldade e tristeza e nos faz dispostos e ligeiros para todo bem. Pois ela é um banquete espiritual, um refrescante orvalho do céu, um sopro e alento do Espírito Santo, uma inclinação sobrenatural da alma, que cativa, revigora e transforma o coração do homem de tal maneira que lhe dá um renovado gosto e ânimo para as coisas espirituais e um renovado desgosto e repúdio das sensuais. Isso é o que nos mostra a experiência de cada dia, porque, quando uma pessoa espiritual sai de alguma profunda e

---

<sup>36</sup> Romanos 7, 23.

<sup>37</sup> Santo Tomás de Aquino (1225-1274), Doutor da Igreja, em *Suma Teológica, Secunda Secundae*, Questão 82, Art. 1º.

devota oração, ali se renovam todos os bons propósitos, o fervor e a determinação de fazer o bem, o desejo de agradar e amar a um Senhor tão bom e tão doce como aquele que ali se lhe mostrou, de padecer novos sofrimentos e asperezas, e derramar o sangue por Ele. E ali finalmente reverdece e se renova todo o frescor de nossa alma.

4. E, se me perguntas como se alcança esse tão poderoso e tão notável gosto pela devoção, a isso responde o mesmo santo Doutor, dizendo que é pela meditação e contemplação das coisas divinas. Porque, da profunda meditação e reflexão sobre elas, resulta essa inclinação da alma e essa percepção das coisas espirituais que chamamos devoção, a qual incita nossa vontade e nos move a todo bem. E, por isso, esse santo e piedoso exercício é tão elogiado, recomendado e praticado por todos os santos, porque é o meio pelo qual se alcança a devoção. A qual, embora seja apenas uma entre tantas virtudes, nos habilita e move a todas as outras virtudes e é como que um estímulo geral para elas. E, se queres saber como isso é verdade, vê quão

claramente o diz São Boaventura<sup>38</sup>, no livro que escreveu sobre as meditações da vida de Cristo:

5. “Se queres sofrer com paciência as adversidades e misérias desta vida, sejas homem de oração. Se queres alcançar virtude e fortaleza para venceres as tentações do inimigo, sejas homem de oração. Se queres mortificar tua própria vontade com todas as suas inclinações e apetites, sejas homem de oração. Se queres conhecer as astúcias de Satanás e defender-te de seus enganos, sejas homem de oração. Se queres viver alegremente e caminhar com suavidade pelo caminho da penitência e do sofrimento, sejas homem de oração. Se queres afastar de tua alma as moscas<sup>39</sup> inoportunas dos pensamentos vãos e das preocupações, sejas homem de oração. Se queres sustentar tua alma com a gordura da devoção<sup>40</sup> e conservá-la

---

<sup>38</sup> São Boaventura (1217-1274): Teólogo, Cardeal e Doutor da Igreja.

<sup>39</sup> Êxodo 8, 16-20.

<sup>40</sup> *Gordura da devoção*: O Senhor instituiu o ritual de sacrifício de animais domésticos, determinando que “O animal será cortado em pedaços, com a cabeça e a *gordura*, e o sacerdote os disporá sobre

sempre cheia de bons pensamentos e desejos, sejas homem de oração. Se queres fortalecer e confirmar teu coração no caminho de Deus, sejas homem de oração. Finalmente, se queres desarraigar de tua alma todos os vícios e plantar em seu lugar as virtudes, sejas homem de oração. Porque nela se recebe a unção e a graça do Espírito Santo, que ensina todas as coisas. E, além disso, se queres te elevar à sublimidade da contemplação e gozar os doces abraços do Esposo, exercita-te na oração, porque este é o caminho por onde a alma sobe à contemplação e deleite das coisas celestiais.

6. “Vês, pois, quanta virtude e poder tem a oração? E, para provar tudo que foi dito, deixando de lado o testemunho das Escrituras divinas, basta lembrar, por ora, do que já ouvimos, vimos e ainda vemos a cada dia de muitas pessoas simples que alcançaram todas

---

a lenha acesa no altar” (Levítico 1, 12). Sentido da citação: A gordura, sendo inflamável, ajuda a manter acesa a chama que consumirá o sacrifício oferecido a Deus. Assim também, a oração alimenta a chama da devoção pela qual o próprio fiel se oferece em sacrifício a Deus.

essas coisas ditas acima e outras maiores mediante o exercício da oração.”

7. Até aqui são palavras de São Boaventura. Mas que tesouro, que devoção pode haver mais rica ou mais plena de todos os bens que essa? Ouve também o que diz a esse propósito outro Doutor muito piedoso e santo<sup>41</sup>, tratando desta mesma virtude:

8. “Na oração – diz ele – a alma purifica-se dos pecados, alimenta-se a caridade, confirma-se a fé, fortalece-se a esperança, alegra-se o espírito, comovem-se as entranhas, pacifica-se o coração, descobre-se a verdade, vence-se a tentação, espanta-se a tristeza, renovam-se os sentidos, restaura-se a virtude enfraquecida, expulsa-se o desânimo, elimina-se o mofo dos vícios. E nela não faltam centelhas vivas de desejos do céu, entre as quais arde a chama do divino amor. Grandes são as excelências da oração! Grandes são seus privilégios: a ela estão abertos os céus, a ela se revelam os segredos, a ela estão sempre atentos os ouvidos de Deus.”

---

<sup>41</sup> São Lourenço Justiniano (1381-1456): Primeiro Patriarca de Veneza.

9. Isso baste por ora para que se veja o fruto deste santo exercício.

## Capítulo 2

*Assunto da meditação: Os mistérios da fé e a paixão de Nosso Senhor. Apresenta as primeiras sete meditações para os dias da semana.*

1. Tendo visto quanto fruto produz a oração e a meditação, vejamos agora sobre o que devemos meditar. A isso se responde que, porquanto esse santo exercício se destina a criar em nossos corações amor e temor de Deus, além de obediência aos seus mandamentos, o assunto mais proveitoso para este exercício é o que melhor realiza esse propósito. E, embora seja verdade que todas as coisas criadas e todas as Escrituras sagradas nos movam a isso, porém, falando de modo geral, os mistérios de nossa fé contidos no *Símbolo*, que é o *Credo*<sup>42</sup>, são os mais eficazes e proveitosos para esse fim. Porque nele trata-se dos benefícios divinos, do

---

<sup>42</sup> *Símbolo da Fé* ou *Credo*: oração que resume as principais verdades da fé católica.

juízo final, das penas do inferno e da glória do paraíso, que são grandíssimos estímulos para mover nossos corações ao amor e temor de Deus. E nele também trata-se da vida e paixão de Cristo, nosso Salvador, nas quais consiste todo o nosso bem. Essas duas coisas são tratadas especialmente no *Símbolo*. E essas são as que mais ordinariamente examinamos na meditação. Por isso, com muita razão, diz-se que o *Símbolo* é o assunto mais apropriado para este santo exercício. Embora o será também, para cada um, aquele que mais mover o seu coração ao amor e temor de Deus.

2. Sendo assim, para introduzir os novatos e principiantes neste caminho (aos quais convém dar o alimento um tanto mastigado e digerido), mostrarei aqui brevemente dois grupos de meditações para todos os dias da semana, umas para a noite e outras para a manhã<sup>43</sup>, tiradas a

---

<sup>43</sup> Frei Granada não diz aqui quais meditações deverão ser feitas pela manhã e quais, à noite. Entretanto no *Libro de la Oración e Meditación* (Edição consultada: Barcelona, 1674) consta expressamente que as meditações da paixão de Nosso Senhor serão feitas de manhã, enquanto que



maior parte dos mistérios de nossa fé, para que, assim como damos a nosso corpo duas refeições a cada dia, assim também as demos à alma, cujo alimento é a meditação e reflexão sobre as coisas divinas.

3. Algumas dessas meditações versam sobre os mistérios da sagrada paixão e ressurreição de Cristo, e outras, sobre os demais mistérios de que já falamos. E quem não tiver tempo para recolher-se duas vezes por dia poderá ao menos meditar numa semana sobre o primeiro grupo de mistérios e noutra, sobre o segundo grupo. Ou poderá ficar só com os da paixão e vida de Cristo, que são os principais, embora não convenha esquecer os outros no início da conversão, porque são mais adequados para esse tempo em que se requer principalmente temor de Deus, remorso e horror ao pecado.

---

as outras, de noite. Em vista disso, acrescentamos o período correspondente após cada dia da semana.

## *Primeiras sete meditações para os dias da semana*

### SEGUNDA-FEIRA À NOITE

*Nesse dia, poderás recordar os teus pecados para conhecer a ti mesmo (a fim de que vejas quantos males tens e ainda, como não tens nenhum bem perfeito que não seja de Deus), que é o caminho por onde se alcança a humildade, mãe de todas as virtudes.*

4. Para isso deves primeiro<sup>44</sup> pensar na multidão dos pecados da vida passada, especialmente naqueles que fizeste no tempo que menos conhecias a Deus. Porque, se o sabes examinar bem, verás que se multiplicaram como os cabelos de tua cabeça e que viveste naquele tempo como um pagão que não sabe quem é Deus. Examina, pois, brevemente todos os dez mandamentos e os sete pecados capitais. E verás que não há nenhum deles em que não tenhas caído muitas vezes, por atos, palavras ou pensamentos.

5. Em segundo lugar, examina todos os benefícios divinos recebidos no tempo da vida

---

<sup>44</sup> Antes da meditação, deve-se fazer a preparação ensinada no Capítulo 5 desta Primeira Parte.

passada. E vê em que os empregaste, pois de todos eles prestarás contas a Deus. Então diga-me agora em que gastaste a infância? Em que a mocidade? Em que a juventude? Em que, finalmente, todos os dias da vida passada? Em que ocupaste os sentidos corporais e as faculdades da alma<sup>45</sup> que Deus te deu para que o conhecesses e servisses? Em que se empregaram teus olhos, senão em ver a vaidade? Em que teus ouvidos, senão em ouvir a mentira? Em que tua língua, senão em mil formas de insultos e murmurações? E em que teu paladar, e teu olfato, e teu tato, senão em deleites e satisfação dos sentidos? Como te beneficiaste dos sacramentos que Deus estabeleceu para teu socorro? Como lhe agradeceste por Seus benefícios? Como respondeste a Suas inspirações? Em que empregaste a saúde e as forças, e suas habilidades naturais, e os bens, que se costumam atribuir à sorte, e os recursos e oportunidades para bem viver? Cuidaste de teu

---

<sup>45</sup> As faculdades da alma são o entendimento, a memória e a vontade, como se dirá na meditação de domingo à noite.

próximo que Deus te confiou? E aquelas obras de misericórdia para as quais te designou? Que responderás então naquele dia em que terás de prestar contas, quando Deus te disser “Presta contas da tua administração e dos bens que te entreguei, pois não quero mais que administres os meus bens”?<sup>46</sup> Ó árvore seca e preparada para os tormentos eternos, que responderás naquele dia quando te pedirem conta de todo o tempo de tua vida, de cada etapa e cada momento?

6. Terceiro, pensa nos pecados que fizeste e ainda fazes a cada dia, depois que abriste mais os olhos ao conhecimento de Deus, e descobrirás que Adão ainda vive em ti com muitos costumes antigos e arraigados. Vê quão desrespeitoso és para com Deus, quão ingrato a seus benefícios, quão rebelde a suas inspirações, quão preguiçoso para o seu serviço que nunca fazes nem com a necessária presteza e diligência, nem com a devida pureza de intenção, mas com outros objetivos e interesses mundanos.

---

<sup>46</sup> Lucas 16, 2.

7. Considera, além disso, quão duro és para com o próximo e quão piedoso para contigo mesmo, quão amigo de tua própria vontade e de tua carne, e de tua honra, e de todos os teus interesses. Vê como ainda és soberbo, ambicioso, irado, vaidoso, invejoso, malicioso, amante de prazeres, inconstante, leviano, sensual, dado a distrações, e conversas, e risos, e mexericos. Vê, além disso, quão inconstante és nos bons propósitos, quão irrefletido em tuas palavras, quão despreparado em tuas obras e quão covarde e fraco para quaisquer negócios importantes.

8. Quarto, tendo visto assim a multidão de teus pecados, considera a gravidade deles, de sorte que vejas por todos os ângulos como é grande a tua miséria. Para isso, debes primeiramente examinar estas três circunstâncias relacionadas com os pecados da vida passada, a saber: contra quem pecaste, por que pecaste e de que maneira pecaste. Se atentas contra quem pecaste, verás que pecaste contra Deus, cuja bondade e majestade é infinita e cujos benefícios e misericórdias para com o homem excedem os grãos de areia do

mar. Mas por que pecaste? Por uma questão de honra, por um deleite de bestas, por um pequeno interesse e muitas vezes sem interesse nenhum, apenas por hábito e desprezo a Deus. Mas como pecaste? Com tanta facilidade, com tanto atrevimento, sem nenhum escrúpulo, sem nenhum temor e às vezes com tanta facilidade e contentamento, como se pecasses contra um Deus de madeira que nem sabe, nem vê o que se passa no mundo. Então, era essa a honra que se devia a tão alta Majestade? Esse é o agradecimento por tantos benefícios? É assim que se paga aquele sangue precioso derramado na Cruz e aqueles açoites e bofetadas recebidos por ti? Oh, pobre de ti pelo que perdeste e muito mais pelo que fizeste, e muito, muito mais se, com tudo isso, não te dás conta de tua perdição!

9. Depois disso, é imensamente proveitoso pensar um pouco em teu nada, isto é, em como, de tua parte, não tens outra coisa além de nada e pecado. E como tudo mais é de Deus. Pois está claro que tanto os bens naturais como os da graça, que são os maiores, são todos dele. Pois dele é a graça da predestinação, que é a fonte de todas as outras graças; e dele, a da vocação; e

dele, a graça concomitante<sup>47</sup>; e dele, a graça da perseverança; e dele, a graça da vida eterna. Então que tens de que possas te vangloriar, além de nada e pecado? Detém-te, pois, um pouco refletindo sobre esse nada e coloca apenas isso na tua conta e tudo mais na de Deus, para que vejas clara e inegavelmente quem és tu e quem ele é, quão pobre tu és e quão rico ele é. E, por conseguinte, quão pouco deves confiar em ti e estimar a ti e quanto deves confiar nele, amá-lo e gloriar-te nele.

10. Então, ponderadas todas essas coisas ditas acima, considera a ti mesmo o mais baixamente que te seja possível. Pensa que não passas de um caniço que se dobra a todos os ventos, sem peso, sem força, sem firmeza, sem estabilidade. Pensa que és um Lázaro<sup>48</sup> morto há quatro dias, com um corpo hediondo e abominável, cheio de vermes, diante do qual todos os que passam tapam o nariz e os olhos

---

<sup>47</sup> *Graça concomitante* é a graça atual, dada durante o processo de adesão à fé, como ensina a Constituição Dogmática *Dei Verbum*, 5.

<sup>48</sup> Lázaro de Betânia, que Jesus ressuscitou, em João 11, 17-44.

para não ver. Dessa maneira pareça-te que fedes diante de Deus e de seus Anjos. E considera-te indigno de erguer os olhos ao céu, e de que te sustente a terra, e de que te sirvam as criaturas, e do próprio pão que comes, e do ar que recebes.

11. Prosta-te como aquela pecadora pública aos pés do Salvador<sup>49</sup> – tendo a face coberta daquela confusão e vergonha que uma mulher sentiria diante de seu marido quando flagrada em traição – e, com muita dor e arrependimento em teu coração, pede-lhe perdão de teus erros e que, por sua infinita piedade e misericórdia, volte a receber-te em sua casa.

---

<sup>49</sup> João 8, 1-11.



## TERÇA-FEIRA À NOITE

*Neste dia, pensarás nas misérias da vida humana, para que, por meio delas, vejas quão vã e digna de ser desprezada é a glória do mundo, pois se assenta sobre tão fraco fundamento como é esta vida tão miserável.*

12. Embora os enganos e misérias desta vida sejam quase inumeráveis, tu podes agora refletir especialmente sobre estes sete.

13. Primeiramente, pondera como é breve esta vida, pois dura no máximo setenta ou oitenta anos, e a maior parte deles é de sofrimento e dor, como diz o Profeta<sup>50</sup>. E, se tirarmos daqui o tempo da infância, que mais parece vida de animais irracionais que de homens, e o tempo que se gasta dormindo, quando não usamos os sentidos nem a razão, que nos faz homens, descobriremos ser ainda mais breve do que parece. E sobretudo, se a comparas com a eternidade da vida futura, apenas te parecerá um instante. Por aí verás quão desvairados são os que, para gozar deste sopro de vida tão breve, perdem o descanso daquela que vai durar para sempre.

---

<sup>50</sup> Salmo 90, 10.

14. Segundo, considera quão incerta é esta vida, coisa que é outra miséria maior que a anterior, porque, como se não bastasse ser tão breve como é, até mesmo esse pouco tempo que temos de vida não é garantido, mas duvidoso. Pois quantos chegam a esses setenta ou oitenta anos que dissemos? A quantos se retira a tela quando começam a tecer?<sup>51</sup> Quantos se vão na flor da idade, como se diz, ou antes do tempo? “Não sabeis – diz o Salvador – quando virá vosso Senhor, se pela manhã, se ao meio-dia, se à meia-noite, se ao canto do galo”<sup>52</sup>.

15. Para melhor entender isso, ajudará recordar-te da morte de muitas pessoas que terás conhecido neste mundo, especialmente de teus amigos e familiares e de algumas pessoas ilustres e destacadas, às quais a morte surpreendeu em diversas idades, frustrando todos os seus planos e esperanças.

16. Terceiro, pensa como esta vida é frágil e quebradiça, e verás que não existe nenhum

---

<sup>51</sup> Ou seja, quantas vidas chegam ao fim logo nos primeiros anos?

<sup>52</sup> Marcos 13, 35.

jarro de vidro tão delicado como ela, pois basta uma rajada de ar frio, uma exposição maior ao sol, um jato de água fria, o bafo de um enfermo para despojar-nos dela, como mostra a experiência cotidiana de muitas pessoas, as quais, em plena flor da idade, tiveram suas vidas arruinadas por qualquer um desses incidentes.

17. Quarto, considera como tudo é mutável e como nada nunca permanece por muito tempo. Para isso, debes notar como mudam nossos corpos, que nunca permanecem com a mesma saúde e disposição. E como são ainda mais variáveis os estados de espírito, os quais, como o mar, sempre são agitados por muitos ventos e correntezas das paixões, dos apetites e das inquietações que nos perturbam o tempo todo. E, finalmente, quantas mudanças, atribuídas ao destino, que nunca permitem que as circunstâncias da vida humana permaneçam por muito tempo nem num mesmo estado, nem em constante prosperidade e alegria, mas sempre passam de um lugar a outro. E sobretudo considera como é contínuo o movimento de nossa vida, pois nunca para, nem

de dia, nem de noite, mas sempre vai perdendo algo do que é seu. Sendo assim, que é nossa vida senão uma vela que está sempre se gastando e, quanto mais arde e resplandece, mais se gasta? Que é nossa vida, senão uma flor que se abre pela manhã, ao meio-dia murcha e à tarde seca?<sup>53</sup>

18. Por causa dessa contínua mudança, Deus diz por Isaías: “Toda carne é feno, e toda a sua glória é como a flor do campo”<sup>54</sup>. Sobre essas palavras, diz São Jerônimo<sup>55</sup>: “Verdadeiramente, quem considerar a fragilidade de nossa carne e como em todas as épocas e momentos do tempo crescemos e decrescemos sem jamais permanecer num mesmo estado, e como nossa vida está sendo consumida agora mesmo, enquanto estamos falando, traçando e esquadrinhando este assunto, não hesitará em chamar a nossa carne

---

<sup>53</sup> Jó 14, 2.

<sup>54</sup> Isaías 40, 6.

<sup>55</sup> São Jerônimo (340-420): Doutor da Igreja e autor da tradução da Bíblia conhecida como Vulgata latina.

de feno e toda a sua glória, de flor do campo. Aquele que agora é bebê de peito rapidamente se faz criança, e a criança, moço, e o moço muito prontamente chega à velhice, e se descobre velho antes mesmo que possa se espantar vendo que já não é moço. E a mulher formosa, que levava atrás de si manadas de mocinhos, muito rapidamente descobre sua face marcada por rugas, e a que antes era encantadora daí a pouco vem a ser horrenda”.

19. Quinto, considera como esta vida é enganosa – coisa que talvez seja a pior parte, porque engana e leva atrás de si tantos e tão cegos amantes –, pois, sendo feia, nos parece formosa; sendo amarga, nos parece doce; sendo breve, a cada um, a sua lhe parece longa; e, sendo tão miserável, parece tão digna de ser amada que não há perigo nem sofrimento a que os homens não se exponham por ela, mesmo que seja com prejuízo do descanso eterno, fazendo coisas por meio das quais venham a perdê-lo.

20. Sexto, considera como, além de ser tão breve, etc., conforme está dito, esse pouco

tempo de vida está sujeito a tantas misérias, assim de alma como de corpo, que toda ela não é outra coisa senão um vale de lágrimas e um oceano de infinitas misérias. Escreve São Jerônimo que Xerxes, aquele poderosíssimo rei, que derrubava os montes e cruzava os mares, tendo subido a um alto monte para ver dali o exército de infinitas gentes que tinha reunido, depois de olhar bem, dizem que se pôs a chorar. E indagado por que chorava, respondeu: “Choro porque dentro de cem anos não estará vivo nenhum daqueles que vejo daqui”. Oh, se pudéssemos, diz São Jerônimo, subir a alguma torre de vigia da qual pudéssemos ver toda a terra debaixo de nossos pés! Dali verias as quedas e as misérias de todo o mundo, e nações destruídas por nações, e reinos por reinos. Verias como a uns atormentam, a outros matam; uns se afogam no mar, outros são levados cativos. Aqui verias casamento, ali pranto; aqui uns que matam, ali outros que morrem; alguns com riquezas em excesso, outros a mendigar. E finalmente verias não somente o exército de Xerxes, mas todos os

homens do mundo que agora vivem, mas que, daqui a poucos dias, se acabarão.

21. Examina, além disso, todas as enfermidades e sofrimentos dos corpos humanos, todas as aflições e preocupações dos espíritos e os perigos que há em todos os estados de vida e em todas as idades dos homens. E verás ainda mais claramente quantas são as misérias desta vida. E, vendo tão claro como tudo que o mundo pode dar é pouco, mais facilmente poderás desprezar tudo que há nele.

22. Depois de todas essas misérias, segue-se a última, que é a morte, a qual, tanto para o corpo como para a alma, é a última de todas as coisas terríveis. Pois num instante o corpo será despojado de todas as coisas, e se decidirá então qual será o destino eterno da alma. Tudo isso te fará entender como é breve e miserável a glória do mundo (embora sobre ela se assente a vida dos mundanos) e por conseguinte quão digna de ser espezinhada e menosprezada.

## QUARTA-FEIRA À NOITE

*Neste dia, pensarás na hora da morte, que é uma das mais proveitosas meditações que há, tanto para alcançar a verdadeira sabedoria como para fugir do pecado, e ainda para começar, com o tempo, a preparar-te para a hora de prestar contas a Deus.*

23. Pensa, então, primeiramente como é incerta aquela hora em que a morte vai te surpreender, porque não sabes em que dia, lugar ou estado te levará. Somente sabes que vais morrer. Tudo mais é incerto, salvo que ordinariamente essa hora costuma chegar quando o homem está mais desprevenido e esquecido dela.

24. Segundo, pensa na separação que ali haverá, não só de todas as coisas que são amadas nesta vida, mas também da alma e do corpo, companhia tão antiga e tão amada. Se o desterro da pátria e do lugar onde o homem se criou é considerado um grande mal, mesmo podendo o desterrado levar consigo tudo que ama, que será o desterro total de todas as coisas? (Da casa, dos bens, dos amigos, do pai e da mãe, dos filhos, desta luz e ar comuns e finalmente de todas as outras coisas.) Se um boi muge quando o separam de outro boi com o



qual arava a terra, que será o grito do teu coração quando te apartarem de todos aqueles em cuja companhia suportaste o peso desta vida?

25. Atenta ainda para o castigo que o homem recebe ali quando lhe mostram o que é feito do corpo e da alma depois da morte, porque agora ele sabe que não está reservado ao corpo destino melhor do que uma cova de sete palmos em companhia de outros mortos. Mas ele não sabe ao certo o que será da sua alma nem que destino terá. Esta é uma das maiores angústias que se padece ali: saber que há glória e castigo eternos. E estar tão perto de um como de outro, sem saber qual desses dois destinos tão desiguais nos caberá.

26. Depois dessa angústia, segue-se outra não menor: o acerto de contas que ali se tem de fazer, tão rigoroso que faz tremer até os mais esforçados. Sobre Santo Arsênio<sup>56</sup>, escreveu-se que, estando já para morrer, começou a temer. E como seus discípulos lhe dissessem: “Pai, e tu agora temes?”, respondeu: “Filhos, este temor

---

<sup>56</sup> Um dos Pais do Deserto (354-450).

não é novo em mim, porque sempre vivi com ele”. Ali, pois, são mostrados ao homem todos os pecados da vida passada, como uma multidão de inimigos que se lançam sobre ele. E os maiores pecados, e os que lhe deram mais prazer, esses se apresentam mais vivamente e são causa de maior temor. Oh, quão amarga é ali a memória do deleite passado, que noutra tempo parecia tão doce! Por certo, o Sábio tinha muita razão quando disse: “Não te deixes fascinar pela cor vermelha do vinho quando resplandece na taça, pois, ainda que pareça suave quando o bebes, mais tarde te morderá como cobra e derramará seu veneno com fúria”<sup>57</sup>. Essas são as fezes daquela bebida venenosa do inimigo. Esse é o sabor daquele cálice da Babilônia, dourado por fora<sup>58</sup>.

27. E então o pobre homem, vendo-se cercado de tantos acusadores, começa a temer esse tribunal e a dizer para si: “Pobre de mim, que

---

<sup>57</sup> Provérbios 23, 31-32.

<sup>58</sup> Apocalipse 17, 1-6: Satanás apresenta-nos o pecado num cálice *dourado por fora*, isto é, com uma aparência vistosa e desejável, mas por dentro cheio de imundície, podridão e morte.

vivia tão enganado andando por tais caminhos. Que será de mim neste tribunal? Se São Paulo diz que aquilo mesmo que o homem tiver semeado é o que colherá<sup>59</sup>, que espero colher senão corrupção, eu, que não semeei nada além de obras da carne? Se São João diz que naquela majestosa cidade, que é toda de ouro puro, não vai entrar nada impuro<sup>60</sup>, que pode esperar quem levou uma vida tão impura e torpe?”

28. Depois disso vêm os Sacramentos da Confissão, da Comunhão e da Extrema Unção<sup>61</sup>, sendo este o último socorro com que a Igreja pode nos ajudar naquele tormento. E, tanto neste último como naqueles outros, debes pensar nas ânsias e angústias que ali o homem padecerá por ter vivido mal, e quanto quisera ter seguido por outro caminho, e que vida teria então se lhe dessem tempo para isso, e como se esforçará ali para chamar a Deus, e como terá

---

<sup>59</sup> Gálatas 6, 8.

<sup>60</sup> Apocalipse 21, 27.

<sup>61</sup> Unção dos enfermos, segundo o *Compêndio do Catecismo da Igreja Católica*.

de fazê-lo a duras penas, ante as dores e a rapidez da enfermidade.

29. Vê também como são espantosos e dignos de temor aqueles últimos infortúnios da enfermidade, que são como que mensageiros da morte. Dilata-se o peito, enrouquece a voz, distendem-se os pés, esfriam-se as articulações, estreitam-se as narinas, afundam-se os olhos, paralisa-se o rosto moribundo e a língua já não consegue fazer o seu ofício. Finalmente, dada a grande pressa da alma que se vai, todos os sentidos se perturbam e perdem sua utilidade e sua força. Mas sem dúvida é a alma que padece ali os maiores tormentos, porque está batalhando e agonizando, em parte por se desprender do corpo, em parte pelo temor da hora de prestar contas que se aproxima, pois ela naturalmente recusa-se a sair e ama a sua vida, e teme a hora de prestar contas.

30. Tendo a alma saído da carne, ainda te restam dois caminhos por percorrer, um acompanhando o corpo até a sepultura e outro seguindo a alma até a decisão de sua causa, para ver o que acontecerá a cada um dos dois. Vê, pois, como fica o corpo depois que sua alma o

desampara, e aquela roupa elegante com que o vestem para enterrá-lo, e como procuram tirá-lo de casa rapidamente. Observa o seu enterro e tudo que nele se passará: o dobrar dos sinos, as perguntas de todos acerca do morto, as orações e os cantos dolorosos da Igreja, o cortejo e a comoção dos amigos e, finalmente, todas as coisas peculiares que ali costumam acontecer até que se deixe o corpo na sepultura, onde acabará sepultado naquela terra de perpétuo esquecimento.

31. Tendo deixado o corpo na sepultura, vai logo atrás da alma e vê o caminho que seguirá por aquela nova região, e onde finalmente vai parar, e como será julgada. Imagina que já estás presente e que toda a corte do céu está aguardando a sentença desse tribunal, onde se fará a acusação e a defesa em vista de tudo que foi recebido até o último centavo. Ali se pedirá conta da vida, dos bens, da família, das inspirações de Deus, de tudo que tivemos para bem viver e principalmente do sangue de Cristo. E ali cada um será julgado segundo a conta que der do que recebeu.

## QUINTA-FEIRA À NOITE

*Neste dia, pensarás no juízo final, para que com essa reflexão despertem em tua alma aqueles dois principais sentimentos que deve ter todo fiel cristão, a saber: temor de Deus e aversão ao pecado.*

32. Pensa, pois, primeiramente como será terrível aquele dia em que se examinarão as causas de todos os filhos de Adão, e se concluirão os processos de nossas vidas, e se dará a sentença definitiva que decidirá nosso destino eterno. Aquele dia abarcará em si os dias de todo o tempo presente, passado e vindouro. Porque nele o mundo prestará contas de todos esses tempos e nele Deus derramará a ira e a sanha acumulada em todos os séculos. Aquele tão caudaloso rio da indignação divina surgirá com tal violência, com tanta ira e sanha quantos foram os pecados consumados desde o princípio do mundo até aquele dia.

33. Segundo, atenta para os sinais espantosos que precederão esse dia, pois, como diz o Salvador, antes que venha esse dia, haverá sinais no Sol, na Lua, nas estrelas e finalmente em todas as criaturas do céu e da terra. Porque todas elas pressentirão o seu fim antes que

pereçam e estremecerão antes da queda, e logo começarão a cair. Mas os homens, diz Ele, andarão secos e com uma fraqueza mortal, ouvindo os bramidos espantosos do mar, vendo as grandes ondas e tormentas que se levantarão, pressentindo as grandes calamidades e misérias com que tão temíveis sinais ameaçam o mundo<sup>62</sup>. E assim andarão atônitos e espantados, com as faces amarelas e desfiguradas, mortos antes da morte e sentenciados antes do julgamento, medindo os perigos com seus próprios temores. E tão ocupados cada um com seus temores que nem se recordará dos alheios, ainda que seja do próprio pai ou filho. Não haverá ninguém para ajudar ninguém, porque ninguém poderá ajudar nem a si mesmo.

34. Terceiro, pensa naquele dilúvio universal de fogo que virá adiante do Juiz e naquele estrondo assustador da trombeta que o Arcanjo tocará a fim de convocar todas as gerações do mundo para que se juntem num mesmo lugar e se façam presentes em juízo. E pensa sobretudo

---

<sup>62</sup> Lucas 21, 25-26.

na majestade espantosa com que o Juiz há de vir<sup>63</sup>.

35. Depois disso, considera quão rigorosa será a satisfação que ali se pedirá a cada um. Verdadeiramente, diz Jó, o homem não pode ser justificado quando se compara a Deus<sup>64</sup>. E se quiser entrar em juízo com Ele, de mil acusações, não poderá Lhe responder nem ao menos uma<sup>65</sup>. Portanto, que sentirá então cada um dos maus, quando Deus começar a examiná-lo e, lá dentro de sua consciência, disser assim:

36. “Vem cá, homem mau, que viste em mim, porque me desprezaste e te passaste ao bando do meu inimigo? Eu te criei à minha imagem e semelhança. Eu te dei a luz da fé, te fiz cristão e te redimi com meu próprio sangue. Por ti jejei, caminhei, velei, trabalhei e suei gotas de sangue. Por ti sofri perseguições, açoites, blasfêmias, escárnios, bofetadas, desonras, tormentos e cruz. Testemunhas são esta cruz e

---

<sup>63</sup> Mateus 24, 30-31.

<sup>64</sup> Jó 25, 4.

<sup>65</sup> Jó 9, 3.



cravos que aqui estão; testemunhas são estas chagas nos pés e mãos, que em meu corpo ficaram; testemunhas são o céu e a terra diante dos quais padeci. Então que fizeste dessa tua alma que eu fiz minha com meu sangue? Com que propósito usaste o que eu comprei tão caro?

37. “Ó geração louca e adúltera, por que preferistes servir com sofrimento a esse vosso inimigo a servir com alegria a mim, vosso Redentor e Criador? Chamei-vos tantas vezes, e não me respondestes. Bati em vossas portas, e não me reconhecestes. Estendi minhas mãos na cruz, e não a mirastes. Desprezastes meus conselhos e todas as minhas promessas e ameaças. Então, decidi agora vós, Anjos. Julgai vós, juízes, entre mim e minha vinha: ‘Que mais devia eu fazer por ela que não fiz?’”<sup>66</sup>.

38. Que responderão aqui os maus? os zombadores das coisas divinas? os ridicularizadores da virtude? os menosprezadores da simplicidade? os que tiveram mais compromisso com as leis do mundo que com as de Deus? os que a todas as

---

<sup>66</sup> Isaías 5, 4.

Suas vozes estiveram surdos? a todas as Suas inspirações, insensíveis? a todos os Seus mandamentos, rebeldes? e a todos os Seus benefícios e açoites, ingratos e inflexíveis? Que responderão os que viveram como se acreditassem que não havia Deus? e os que a nenhuma lei prestaram contas, mas cuidaram somente de seus interesses? “Que fareis – diz Isaías – no dia da visitação e da calamidade que virá de longe?”<sup>67</sup> A quem pedireis socorro? De que vos servirá a abundância de vossas riquezas?

39. Quinto, depois de tudo isso, pensa na terrível sentença que o juiz fulminará contra os maus e naquelas tremendas palavras que farão vibrar os ouvidos de quem as ouvir. “Seus lábios – diz Isaías – estão cheios de indignação, e sua língua é como fogo que devora”<sup>68</sup>. Que fogo abrasará tanto como aquelas palavras: “Apartai-vos de mim, malditos, para o fogo eterno que está preparado para Satanás e seus

---

<sup>67</sup> Isaías 10, 3.

<sup>68</sup> Isaías 30, 27.

anjos”?<sup>69</sup> Sobre cada uma dessas palavras tens muito que refletir e pensar: sobre a separação, a maldição, o fogo, a companhia dos condenados e sobretudo a eternidade.

### SEXTA-FEIRA À NOITE

*Neste dia, meditarás sobre os castigos do inferno, para que com essa meditação tua alma persevere ainda mais no temor de Deus e na aversão ao pecado.*

40. São Boaventura diz que devemos imaginar esses castigos mediante algumas representações e comparações materiais que os santos nos ensinaram. Por isso, será conveniente imaginar o lugar do inferno, segundo ele mesmo diz, como um lago escuro e tenebroso, posto debaixo da terra, ou como um poço profundíssimo cheio de fogo ou como uma cidade espantosa e tenebrosa que arde inteira em vivas chamas, na qual não se ouve outra coisa além de vozes e gemidos de torturadores e torturados, com perpétuo pranto e ranger de dentes.

---

<sup>69</sup> Mateus 25, 41.

41. Então, nesse desventurado lugar se padecem duas penas principais: uma que é chamada pena dos sentidos e outra chamada pena de dano. Quanto à primeira, pensa que não haverá ali sentido algum, dentro ou fora da alma, que não esteja penando seu próprio tormento. Porque, assim como os maus ofenderam a Deus com todos os seus membros e sentidos e de todos fizeram armas para pecar, assim Ele ordenará que cada um deles receba seu próprio tormento e pague seu merecido castigo. Ali os olhos adúlteros e desonestos padecerão com a visão horrível dos demônios. Ali os ouvidos, que se permitiram ouvir mentiras e palavras torpes, ouvirão perpétuas blasfêmias e gemidos. Ali os narizes, apreciadores de perfumes e odores sensuais, ficarão saturados de intolerável fedor. Ali o paladar, que se regalava com diversos manjares e guloseimas, será atormentado com raivosa fome e sede. Ali a língua, murmuradora e blasfema, será amargurada com o fel de

dragões<sup>70</sup>. Ali o tato, apreciador de deleites e suavidades, nadará, como diz Jó, naquelas águas agitadas do rio Cócito<sup>71</sup>, entre ardores e chamas de fogo. Ali a mente padecerá com a percepção das dores presentes; a memória, com a recordação dos prazeres passados; o entendimento, com a antevisão dos males vindouros; e a vontade, com as grandíssimas iras e raivas que os maus terão contra Deus. Finalmente, ali estarão reunidos todos os males e tormentos que se pode imaginar, porque, como diz São Gregório<sup>72</sup>, ali haverá frio que não se pode suportar, fogo que não se pode apagar, verme imortal, fedor intolerável, trevas palpáveis, açoites de atormentadores, visão de demônios, confusão produzida pelos pecados e desesperança de se alcançar qualquer bem.

---

<sup>70</sup> Satanás e seus anjos, conforme Apocalipse 12, 7-9.

<sup>71</sup> Referência não encontrada no Livro de Jó. Na mitologia grega, o Cócito é um dos rios do Hades, o mundo dos mortos.

<sup>72</sup> São Gregório Magno (540-604), Papa e Doutor da Igreja.

42. Então diz-me agora: se reconhecemos que seria difícilimo suportar, por muito pouco tempo, o menor de todos os males que há aqui neste mundo, que será então padecer ali, ao mesmo tempo, toda essa multidão de males em todos os membros e sentidos interiores e exteriores? E isso não por uma noite apenas nem por mil noites, mas por uma eternidade infinita? Que sentidos, que palavras, que mente neste mundo pode entender e avaliar o que é isso?

43. Mas essa ainda não é a maior pena que há ali. Há outra incomparavelmente maior, que os teólogos chamam de *pena de dano*, e consiste na privação eterna da visão de Deus e de sua gloriosa companhia, porquanto a maior pena é a que priva o homem do maior bem. E, visto que Deus é o maior de todos os bens, então, a ausência dele será verdadeiramente o maior de todos os males.

44. Essas são as penas que geralmente se aplicam a todos os condenados. Mas, além dessas penas gerais, há outras particulares que cada um padecerá ali conforme o tipo de seu delito. Porque uma será a pena do soberbo,

outra a do invejoso, outra a do avarento, outra a do luxurioso e assim por diante. Ali se graduará a dor conforme o deleite recebido; e a confusão, conforme a presunção e soberba; e a pobreza, conforme a imoderação e abundância; e a fome e a sede, conforme o deleite e a fartura desfrutada. A todas essas penas segue-se a eternidade do padecer, que é como a chave que encerra todas elas.

45. Tudo isso ainda seria tolerável se fosse finito, porque nada é realmente grande se tem fim. Mas pena que não tem fim nem alívio, nem declínio, nem diminuição (nem há esperança de que se acabará jamais nem a pena, nem Aquele que a aplica, nem quem a padece, mas é como um desterro obrigatório e como uma nódoa imperdoável, que nunca jamais se tira), tal pena só pode ser avaliada por quem a examina atentamente.

46. Daqui nasce aquele ódio raivosíssimo que os mal-aventurados têm contra Deus e aquelas maldições e blasfêmias que lançarão contra a Sua justiça. Esses serão seus perpétuos cânticos, dia e noite. E suas perpétuas matinas e salmos, pelos séculos dos séculos.

## SÁBADO À NOITE

*Neste dia, pensarás na glória dos bem-aventurados, para que assim teu coração se mova ao desprezo do mundo e ao amor e desejo da companhia deles.*

47. Então, para entenderes algo acerca desse grandíssimo bem, podes refletir sobre estas cinco coisas, entre outras, a saber: a excelência do lugar destinado aos bem-aventurados, o gozo da companhia deles, a visão de Deus, a glória dos corpos e finalmente a posse de todos os bens que há ali.

48. Primeiramente, examina a excelência do lugar e sobretudo a sua grandeza, que é admirável. Pois, quando o homem lê em alguns autores sérios que qualquer uma das estrelas do céu é maior que a Terra (e ainda há algumas de tão notável grandeza que são noventa vezes maiores que ela) e, com isso em mente, levanta os olhos ao céu e vê nele tamanha multidão de estrelas e tantos espaços vazios onde cabem muitas outras, como não haveria de se espantar? Como seria possível não ficar atônito e fora de si refletindo sobre a imensidão daquele lugar e, mais ainda, pensando na grandeza daquele soberano Senhor que o criou?



49. Mas não se pode descrever com palavras a formosura do céu, pois, se Deus criou neste vale de lágrimas e lugar de desterro coisas tão admiráveis e de tamanha formosura, que terá criado naquele lugar que é morada de sua glória, trono de sua grandeza, palácio de sua majestade, casa de seus escolhidos e paraíso de todos os deleites?

50. Depois de refletir sobre a excelência do lugar, atenta para a nobreza de seus moradores, cujo número, cuja santidade, cujas riquezas e formosura excedem tudo que se pode pensar. São João diz que é tão grande a multidão dos escolhidos que ninguém consegue contá-los<sup>73</sup>. São Dionísio<sup>74</sup> diz que é tão grande o número dos Anjos que excede sem comparação ao de todas as coisas materiais que há na Terra. Santo Tomás, concordando com esse parecer, diz que assim como a grandeza dos céus excede incomparavelmente a da Terra, assim também a multidão dos espíritos gloriosos excede a de

---

<sup>73</sup> Apocalipse 5, 11.

<sup>74</sup> São Dionísio (século III): Primeiro Bispo de Paris, mártir e padroeiro da França.

todas as coisas materiais que há neste mundo. Então, que pode ser mais admirável? Por certo, se isso fosse bem ponderado, bastava para deixar todos os homens atônitos. E, se cada um daqueles espíritos bem-aventurados, mesmo o menor deles, é mais formoso que todo este mundo visível, que será ver tal número de espíritos tão formosos e ver as perfeições e ocupações de cada um deles? Ali correm com prontidão os Anjos, ministram os Arcanjos, triunfam os Principados, alegam-se as Potestades, comandam as Dominações, resplandecem as Virtudes, relampejam os Tronos, brilham os Querubins e ardem os Serafins. E todos cantam louvores a Deus. Mas, se a companhia e convivência dos bons é tão doce e amigável, que será lidar ali com tantos bons? falar com os Apóstolos? conversar com os Profetas? comunicar-se com os Mártires e com todos os escolhidos?

51. E, se é tão grande glória gozar da companhia dos bons, que será gozar da companhia e presença d'Aquele a quem louvam as estrelas da manhã? de cuja formosura o Sol e a Lua se maravilham? ante cujo merecimento se

ajoelham os Anjos e todos aqueles espíritos soberanos? Que será ver aquele bem universal em quem estão todos os bens? e aquele mundo maior em quem estão todos os mundos? e aquele que, sendo um, é todas as coisas? e sendo simplíssimo abraça as perfeições de todas elas? Se ouvir e ver o rei Salomão foi tão grande coisa – que a rainha de Sabá dizia: “Bem-aventurados os que estão continuamente diante de ti e gozam de tua sabedoria”<sup>75</sup> –, que será ver aquele supremo Salomão, aquela eterna sabedoria, aquela infinita grandeza, aquela inestimável formosura, aquela imensa bondade e gozar dela eternamente? Essa é a glória essencial dos santos, esse é o fim último e destino final de todos os nossos desejos.

52. Pensa, depois disso, na glória dos corpos, os quais gozarão daqueles quatro dons extraordinários, que são sutileza, ligeireza, impassibilidade e claridade. E essa glória será tão grande que cada um resplandecerá como o Sol no reino de seu Pai. Mas, se basta apenas um Sol no meio do céu para dar luz e alegria a

---

<sup>75</sup> 2 Crônicas 9, 7.

todo este mundo, que farão tantos sóis e luminares como os que ali resplandecerão? E que direi de todos os outros bens que há naquele lugar? Ali haverá saúde sem enfermidade, liberdade sem servidão, formosura sem fealdade, imortalidade sem corrupção, abundância sem privação, sossego sem perturbação, segurança sem temor, conhecimento sem erro, fartura sem tédio, alegria sem tristeza e honra sem contestação. Ali a glória será verdadeira, diz Santo Agostinho<sup>76</sup>, pois ninguém será louvado por erro nem por adulação. Ali a honra será verdadeira e não se negará ao digno nem se concederá ao indigno. Ali a paz será verdadeira, pois o homem não será molestado nem por si mesmo, nem pelo próximo. O prêmio da virtude será o mesmo que foi dado pela virtude e se prometeu em recompensa dela, o qual se verá sem fim e se amará sem tédio, e se louvará sem cansaço. Ali o lugar é amplo, formoso, resplandecente e seguro, a companhia dos

---

<sup>76</sup> Santo Agostinho (354-430): Bispo de Hipona e Doutor da Igreja.

eleitos é muito boa e agradável, o tempo não tem alteração: não há diferença entre a tarde e a manhã, mas prolongamento de uma simples eternidade. Ali haverá perpétuo verão, que sempre floresce com o frescor e a brisa do Espírito Santo. Ali todos se alegram, todos cantam e louvam Aquele supremo doador de tudo, por cuja generosidade vivem e reinam para sempre. Oh, Cidade Celestial, morada segura, terra onde se encontra tudo que apraz! Povo sem murmuração, vizinhos quietos e homens sem nenhuma privação! Oh, que bom seria se esta luta se acabasse logo! Oh, que bom se os dias de meu desterro se concluíssem! Quando chegará esse dia? Quando poderei me aproximar e me apresentar ante a face do meu Deus?

### DOMINGO À NOITE

*Neste dia, pensarás nos benefícios divinos para dares graças ao Senhor e abrasar-te mais no amor de quem te fez tanto bem.*

53. Embora tais benefícios sejam inumeráveis, tu podes ao menos refletir sobre estes cinco principais, a saber: o benefício da

criação, conservação, redenção, vocação e os outros benefícios particulares e ocultos.

54. E, primeiramente, quanto ao benefício da criação, examina com muita atenção o que eras antes que fosses criado; e o que Deus fez por ti, antes que pudesses merecer qualquer coisa, dando-te esse corpo com todos os seus membros e sentidos; e essa alma tão excelente, com aquelas três notáveis faculdades, que são entendimento, memória e vontade<sup>77</sup>. E note bem que te dar essa alma foi dar-te todas as coisas, pois nenhuma perfeição há em qualquer criatura que o homem não a tenha à sua maneira. Portanto, parece que, só com isso, Ele já nos deu de uma vez todas as perfeições juntas.

55. Quanto ao benefício da conservação, vê como todo o teu ser depende da providência divina; como não viverias um instante nem darias um passo se não fosse por Ele; como criou todas as coisas do mundo para teu serviço: o mar, a terra, as aves, os peixes, os

---

<sup>77</sup> Como ensina Santo Agostinho, em *De Trinitate*, Livros 10 e 11.

animais, as plantas e até os próprios Anjos do céu designou para tua guarda. Em vista disso, reflete sobre a saúde que te dá, as forças, a vida, o sustento, com todos os outros socorros temporais. E, sobretudo, reflete muito acerca das misérias e desastres em que a cada dia vês cair os outros homens, nos quais também poderias ter caído se Deus, por sua piedade, não tivesse te preservado.

56. Quanto ao benefício da redenção, podes refletir sobre duas coisas. A primeira, quantos e quão grandes terão sido os bens que o Salvador nos deu mediante o benefício da redenção. E a segunda, quantas e quão grandes foram as dores que padeceu em seu corpo e alma santíssima para ganhar-nos esses bens. E, para entender mais o que deves a este Senhor pelo que padeceu por ti, podes refletir sobre estas quatro principais circunstâncias presentes no mistério de sua sagrada paixão, a saber: quem padece, o que padece, por quem padece e por que motivo padece. Quem padece? Deus. O que padece? Os maiores tormentos e desonras que jamais se padeceram. Por quem padece? Por criaturas ingratas e perversas, semelhantes, em

suas obras, aos próprios demônios. Por que padece? Não para Seu proveito nem por nosso merecimento, mas pelas entranhas de Sua infinita caridade e misericórdia.

57. Quanto ao benefício da vocação, pensa primeiramente que te fazer cristão foi uma enorme graça de Deus, e chamar-te à fé por meio do santo batismo, e fazer-te também participante dos outros sacramentos. E como Lhe poderás agradecer por esse benefício se, depois desse chamado, te afastou do pecado quando já tinhas perdido a inocência, te reconduziu à Sua amizade e te devolveu o estado de graça? Que grandíssima misericórdia foi esperar-te tanto tempo e suportar tantos pecados teus, e enviar-te tantas inspirações, e não cortar o fio da tua vida, como cortou a outros nesse mesmo estado, e finalmente chamar-te com tão poderosa ajuda para que ressuscitasses da morte para a vida e abrisses os olhos à luz! Que misericórdia foi, depois de já convertido, dar-te a graça de não voltar ao pecado, vencer o inimigo e perseverar no bem!

58. Esses são os benefícios públicos e conhecidos. Há outros secretos que só os



conhece quem os recebeu. E ainda há outros tão secretos que nem mesmo quem recebeu os conhece, mas somente Aquele que os concedeu. Quantas vezes terás neste mundo merecido, por tua soberba, negligência ou ingratição, que Deus te desamparasse, e não o fez? (Como terá desamparado a muitos outros por algum desses motivos.) Quantos males e ocasiões de perigo o Senhor terá evitado com Sua providência desfazendo as redes do inimigo, encurtando-lhe os passos e não dando lugar a sua influência e conselhos? Então quem poderá saber esses segredos, senão Deus? Às vezes o homem pode conhecer bem os benefícios objetivos que recebe, mas quem conhecerá os privativos? (Que não consistem no bem que Ele nos faz, mas em livrar-nos de males.) Assim, por uns e por outros, temos razão para dar sempre graças ao Senhor e para entender quão endividados estamos, e quanto a nossa dívida é maior do que Lhe podemos pagar, pois sequer o podemos entender.

## Capítulo 3

### *Tempo e fruto das meditações sobreditas.*

1. Essas são, leitor cristão, as primeiras sete meditações sobre as quais podes filosofar e ocupar teu pensamento pelos dias da semana. Mas também podes pensar noutras coisas em outros dias, pois, como já dissemos, qualquer coisa que mova nosso coração ao amor e temor de Deus e à guarda de seus mandamentos é matéria de meditação. Porém, deve-se dar preferência aos temas que mencionei: primeiro, porque são os principais mistérios de nossa fé e os que mais nos movem, tanto quanto possível, ao amor e temor de Deus. E também para que os iniciantes, que necessitam de leite, encontrem aqui um tanto mastigadas e digeridas as coisas nas quais podem meditar, para que não andem como peregrinos em terra estrangeira, vagueando por lugares incertos, tomando umas coisas e deixando outras, sem se fixar em nenhuma.

2. Também é necessário saber que as meditações desta semana são muito adequadas, como já dissemos, para o início da conversão, que é quando o homem se volta de novo para Deus. Convém, então, começar pelas coisas que possam despertar em nós remorso e aversão ao pecado, temor de Deus e menosprezo do mundo, que são os primeiros degraus deste caminho. E, por isso, os iniciantes devem perseverar por algum tempo examinando essas coisas, para que assim se firmem mais nas referidas virtudes e inclinações da alma.

## Capítulo 4

*As outras sete meditações: A sagrada paixão.  
E como devemos meditá-las.*

1. Depois dessas, seguem-se as outras sete meditações, que tratam aqui da sagrada paixão, ressurreição e ascensão de Cristo, às quais quem quiser poderá acrescentar outras passagens principais da Sua vida santíssima.
2. Aqui cabe notar que devemos meditar em seis coisas relacionadas com a paixão de Cristo,

a saber: a grandeza de suas dores, para compadecermos-nos delas; a gravidade de nossos pecados, para detestá-los, pois foram eles que causaram as dores do Senhor; a grandeza do benefício que recebemos, para agradecer-Lhe; a excelência da divina bondade e caridade que ali se revela, para amá-la; o proveito do mistério, para maravilharmo-nos da sabedoria d'Aquele que o concebeu; e a multidão das virtudes de Cristo que ali resplandecem, para imitar algo delas.

3. Então, em vista disso, enquanto vamos meditando, devemos inclinar nosso coração algumas vezes a ter compaixão pelas dores do Salvador, pois foram as maiores do mundo, tanto pela sensibilidade de seu corpo, como pela grandeza de seu amor e ainda por padecer sem nenhum tipo de consolação, como está dito em outra parte<sup>78</sup>. Outras vezes, devemos ter discernimento para tirar daqui motivos para sentir remorso por nossos pecados, considerando que, por causa deles, o Senhor padeceu tantas e tão graves dores. Outras vezes,

---

<sup>78</sup> Na meditação de quarta-feira pela manhã.

devemos tirar daqui motivos para amar e agradecer, considerando a grandeza do amor que Ele assim nos revelou e a grandeza do bem que nos fez redimindo-nos tão abundantemente com tanto sacrifício seu e tanto proveito nosso. Outras vezes, devemos levantar os olhos pensando no acerto do plano que Deus usou para curar nossa miséria, isto é, para pagar nossas dívidas, para socorrer nossas necessidades, para merecermos sua graça, humilhar nossa soberba, induzir-nos ao desprezo do mundo e ao amor da Cruz, da pobreza, da austeridade, das injúrias e de todos os outros sofrimentos virtuosos e honestos. Outras vezes, devemos fixar os olhos nos exemplos de virtudes que resplandecem em sua sacratíssima vida e morte (em sua mansidão, paciência, obediência, misericórdia, pobreza, austeridade, caridade, humildade, benignidade e em todas as outras virtudes que resplandecem em todas as suas obras e palavras, mais que as estrelas no céu), para imitar algo do que vemos n'Ele, de maneira que não fiquemos ociosos o espírito e a graça que para isso recebemos d'Ele. E assim caminhemos até Ele por Ele. Essa é a

mais alta e mais proveitosa maneira de meditar na sagrada paixão, ou seja, pela imitação, para que, pela imitação, venhamos a nos transformar n'Ele. E assim possamos dizer como o Apóstolo: “Já não sou eu quem vive, mas é Cristo quem vive em mim”<sup>79</sup>.

4. Além disso, convém ter Cristo presente diante dos olhos em todos esses acontecimentos e fazer de conta que estamos diante dele quando padece. E ter em mente, não só a história de sua paixão, mas também todas as circunstâncias a ela relacionadas, especialmente estas quatro: quem padece, por quem padece, como padece, por que motivo padece.

5. Quem padece? Deus Todo-poderoso, infinito, imenso, etc. Por quem padece? Pela mais ingrata e dissimulada criatura do mundo. Como padece? Com grandíssima humildade, caridade, benignidade, mansidão, misericórdia, paciência, modéstia, etc. Por que motivo padece? Não em benefício próprio nem por

---

<sup>79</sup> Gálatas 2, 20.

merecimento nosso, mas pelas entranhas de sua infinita piedade e misericórdia.

6. Depois disso, não se contente o homem em ver o que Ele padece por fora, mas procure muito mais ver o que padece por dentro. Porque há muito mais para contemplar na alma de Cristo do que no corpo de Cristo, tanto as dores da Sua alma como outras sensações e pensamentos que teve.

7. Feita, então, essa pequena introdução, comecemos a tratar dos mistérios desta sagrada paixão.

*Outras sete meditações: A sagrada paixão.*

## SEGUNDA-FEIRA PELA MANHÃ

*Neste dia, feito o sinal da Cruz, com a preparação que será ensinada adiante<sup>80</sup>, deve-se pensar na cena do lava-pés e na instituição do Santíssimo Sacramento.*

8. Observa, pois, ó alma minha, o teu doce e benigno Jesus nesta ceia e atenta para o exemplo inestimável de humildade que aqui te dá, levantando-se da mesa e lavando os pés dos seus discípulos. Ó bom Jesus, que é isso que

---

<sup>80</sup> No Capítulo 5.

fazes? Ó bom Jesus, por que tanto se humilha tua Majestade? Que sentirias, alma minha, se visses ali Deus ajoelhado ante os pés dos homens? E ante os pés de Judas? Ó cruel criatura, tamanha humildade não abranda teu coração? Como não te rompe as entranhas esta tão grande mansidão? Será possível que tenhas decidido a venda deste mansíssimo Cordeiro? Será possível que não estejas agora arrependido diante deste exemplo? Ó brancas e formosas mãos, como podeis tocar pés tão sujos e abomináveis? Ó mãos puríssimas, como não tendes asco de lavar os pés enlameados nos caminhos da traição ao vosso sangue? Ó Apóstolos bem-aventurados, como não vos perturbais vendo esta tão grande humildade? Pedro, que fazes? porventura consentirás que o Senhor da Majestade te lave os pés?

9. Surpreso e atônito, São Pedro, vendo o Senhor ajoelhado diante de si, começou a dizer: “Tu, Senhor, lavas-me os pés?”<sup>81</sup>. Não és tu o Filho do Deus vivo? Não és tu o Criador do mundo? a formosura do céu? o paraíso dos

---

<sup>81</sup> João 13, 6.



anhos? o remédio dos homens? o resplendor da glória do Pai? a fonte da sabedoria de Deus nas alturas? Então queres lavar meus pés? Tu, Senhor, de tanta majestade e glória, queres encarregar-te de tarefa tão baixa, etc.?”

10. Observa também como, tendo acabado de lavar os pés, limpa-os com aquele sagrado lenço com que estava cingido. E, erguendo mais alto os olhos da alma, verás ali representado o mistério de nossa redenção. Vê como aquele lenço (tendo recolhido em si toda a imundície dos pés sujos, que assim ficaram limpos) ficou ele mesmo todo manchado e sujo, depois de terminar esse trabalho. Que há de mais sujo que o homem concebido em pecado? E que há de mais limpo e mais formoso que Cristo concebido do Espírito Santo? “Branco e corado é meu Amado e escolhido entre milhares”, diz a Esposa<sup>82</sup>. Pois, sendo tão formoso e tão limpo, quis receber sobre si todas as manchas e fealdades de nossas almas, deixando-as limpas e livres delas, enquanto Ele terminou

---

<sup>82</sup> Cantares 5, 10.

profanado e desfigurado por elas, como o vês na Cruz.

11. Depois disso, reflete sobre aquelas palavras com que o Salvador concluiu esta história, dizendo: “Dei-vos o exemplo, para que vós façais assim como eu fiz”<sup>83</sup>. Tais palavras não se referem apenas ao exemplo de humildade dado nessa passagem do Evangelho, mas também a todas as obras e toda a vida de Cristo, porque ela é um perfeitíssimo modelo de todas as virtudes, especialmente da que nesse lugar<sup>84</sup> nos apresenta.

### *Instituição do Santíssimo Sacramento*

12. Para entender algo deste mistério, debes admitir que nenhuma língua criada pode expressar a grandeza do amor que Cristo tem por sua Esposa, a Igreja, e conseqüentemente por cada uma das almas que estão em estado de graça, pois cada uma delas é também sua esposa. Então, querendo partir desta vida e ausentar-se de sua Esposa, a Igreja, este

---

<sup>83</sup> João 13, 15.

<sup>84</sup> No lugar da última ceia.

dulcíssimo Esposo deixou-lhe por memorial (para que ela não se esquecesse d'Ele em Sua ausência) este Santíssimo Sacramento, no qual Ele mesmo estava. Pois não queria que entre Ele e ela houvesse nenhuma outra dádiva que despertasse a Sua memória, a não ser Ele mesmo.

13. O Esposo queria também, nessa ausência tão longa, deixar uma companhia à sua Esposa, para que ela não ficasse só. E deixou-lhe a deste sacramento, onde Ele mesmo está, que era a melhor companhia que lhe podia deixar.

14. Queria também padecer a morte pela Esposa, redimi-la e enriquecê-la com o preço de seu sangue. E deixou-lhe as chaves deste tesouro para que ela pudesse gozar dele quando quisesse neste sacramento, pois, como diz São Crisóstomo<sup>85</sup>, todas as vezes que nos aproximamos dele, devemos pensar que colocamos a boca no lado de Cristo e bebemos daquele precioso sangue, e nos fazemos participantes dele.

---

<sup>85</sup> São João Crisóstomo (348-407): Arcebispo de Constantinopla e Doutor da Igreja.

15. Além disso, esse celestial Esposo desejava ser amado por sua Esposa com grande amor. E para isso instituiu esse misterioso alimento, consagrado com tais palavras que quem o recebe dignamente é tocado e ferido por esse amor.

16. Queria também assegurar e dar-lhe garantias daquela bem-aventurada herança de glória, para que, com a esperança desse bem, passasse alegremente por todos os demais sofrimentos e dificuldades desta vida. Então, para que a Esposa tivesse como certa e segura a esperança desse bem, deixou-lhe aqui como garantia este inefável tesouro, que vale tanto quanto tudo que se espera alcançar no céu. Fez isso para que ela não duvidasse que Deus se dará a ela na Glória onde viverá em espírito, já que não se lhe negou neste vale de lágrimas onde ela vive em carne.

17. Queria também, na hora de Sua morte, fazer testamento e deixar à Esposa algum legado para seu auxílio. E deixou-lhe esse que era o mais precioso e proveitoso que poderia lhe deixar, pois nele deixa-lhe o próprio Deus.

18. Queria finalmente deixar suficiente provisão de alimento para nossas almas, já que a alma necessita de seu próprio alimento para conservar a vida espiritual, tanto quanto o corpo necessita do seu para a vida corporal. Para isso, este tão sábio Médico (que também teria examinado a nossa fraqueza) instituiu este sacramento como uma espécie de alimento, para que a própria espécie em que o instituía nos anunciasse o efeito que operava e a necessidade que nossas almas teriam dele, não menor que a que os corpos têm de seu próprio sustento.

### TERÇA-FEIRA PELA MANHÃ

*Neste dia, pensarás na oração do Horto das Oliveiras, na prisão do Salvador, na sua entrada na casa de Anás e nas ofensas ali recebidas.*

19. Pensa, pois, primeiramente que, acabada aquela ceia mística, o Senhor foi com seus discípulos ao monte das Oliveiras fazer oração, antes que entrasse na batalha de sua paixão, para ensinar-nos que, em todos os sofrimentos e tentações desta vida, devemos sempre recorrer à oração como a uma sagrada âncora,

por cuja virtude ou nos será tirado o peso da tribulação, ou nos serão dadas forças para suportá-la, coisa que é outra graça ainda maior.

20. Para acompanhá-lo nesse caminho, tomou consigo aqueles três amados discípulos, São Pedro, São Tiago e São João<sup>86</sup>, os quais tinham sido testemunhas de sua gloriosa transfiguração, para que eles mesmos vissem quão diferente aparência assumia agora, por amor dos homens, Aquele que se mostrara tão glorioso naquela visão. E, para que entendessem que os sofrimentos interiores de sua alma eram tão grandes como os que começava a demonstrar por fora, disse-lhes aquelas palavras tão amarguradas: “Minha alma está triste até a morte. Esperai-me aqui e velai comigo”<sup>87</sup>.

21. Concluídas essas palavras, o Senhor apartou-se dos discípulos à distância de um tiro de pedra e, prostrado em terra com grandíssima reverência, começou sua oração dizendo: “Pai, se é possível, afasta de mim este cálice. Mas não

---

<sup>86</sup> Mateus 17, 1.

<sup>87</sup> Mateus 26, 38.

se faça como eu quero, e sim como tu queres”<sup>88</sup>. E, feita essa oração três vezes, na terceira ficou em tão grande agonia que começou a suar gotas de sangue que corriam em fios por todo o seu sagrado corpo até cair em terra. Observa, pois, o Senhor nesse momento tão doloroso. E vê como apresentaram-se-Lhe ali todos os tormentos que havia de padecer, e como ele compreendeu perfeitissimamente quão cruéis seriam as dores que se preparavam para o mais sensível dos corpos. E, diante de todos os pecados do mundo pelos quais padecia e ante a ingratição de tantas almas (que não haviam de reconhecer este benefício nem se aproveitar de tão grande e tão caro remédio), sua alma foi afligida de tantas maneiras e seus sentidos e carne sensibilíssima tão perturbados que todas as forças e elementos de seu corpo se desarranjaram. E sua carne bendita se abriu por toda parte fazendo que o sangue brotasse com tal abundância que corresse até a terra. E, se a carne, que padecia essas dores apenas de maneira indireta, encontrava-se em tal estado,

---

<sup>88</sup> Mateus 26, 39.

como estaria a alma que as padecia diretamente?

22. Vê depois como, terminada a oração, chegou aquele falso amigo com aquela companhia infernal, tendo já renunciado ao apostolado e fazendo o papel de guia e capitão do exército de Satanás. Vê quão descaradamente adiantou-se a todos e, apresentando-se ao bom Mestre, vendeu-o com um beijo de falsa paz<sup>89</sup>.

23. Naquela hora, o Senhor disse aos que vinham prendê-lo: “Saístes a minha procura com espadas e lanças como se eu fosse um ladrão? E, estando eu convosco cada dia no Templo, não levantastes as mãos contra mim. Mas esta é a vossa hora e o poder das trevas”<sup>90</sup>. Este é um mistério admirável. O que poderia ser mais espantoso do que ver o Filho de Deus assumir a aparência, não somente de pecador, mas também de condenado? “Esta é – diz ele – a vossa hora e o poder das trevas.” Dessas palavras, se deduz que naquela hora foi dado

---

<sup>89</sup> Lucas 22, 47-48.

<sup>90</sup> Lucas 22, 52-53.



poder aos príncipes das trevas, que são os demônios, para que, por meio de seus servidores, aplicassem naquele inocentíssimo Cordeiro todos os tormentos que lhe infligiram depois. Então, pensa agora até onde se rebaixou aquela divina Alteza por ti, pois chegou ao último de todos os males, que é ser entregue a tais carrascos. E como essa era a pena que teus pecados mereciam, ele quis submeter-se a ela para que tu ficasses livre dela.

24. Ditas essas palavras, todo aquele bando de lobos famintos logo atacou o manso Cordeiro. E uns o agarravam por um lado, outros por outro, cada um como podia. Oh, quão desumanamente o tratariam, quantas grosserias lhe diriam, quantos golpes e safanões lhe dariam, que gritos e vozerios levantariam, como costumam fazer os vencedores quando se veem já com a presa! Tomam aquelas santas mãos, que pouco antes tinham feito tantas maravilhas e atam-nas muito fortemente com uns laços deslizantes até soltar-lhe a pele dos braços e fazê-la verter sangue. E assim levam-no atado pelas ruas com grande ignomínia. Vê bem como vai por esse caminho desamparado

por seus discípulos e acompanhado por seus inimigos: o passo corrido, o fôlego apressado, a cor mudada e o rosto já abrasado e vermelho com a pressa do caminhar. E, ante tão mau tratamento dispensado à Sua pessoa, contempla quanta amabilidade em seu rosto, quanta gravidade em seus olhos e aquele semblante divino que, em meio a todas as grosserias do mundo, nunca pôde ser obscurecido.

25. Em seguida, podes ir com o Senhor à casa de Anás e ver ali como Ele responde cortesmente à pergunta que o Pontífice lhe fez sobre seus discípulos e sua doutrina. Vê como um daqueles malvados que estavam presentes deu uma grande bofetada em seu divino rosto dizendo: “Assim respondes ao Pontífice?”, à qual o Salvador benignamente respondeu: “Se falei mal, mostra-me em que, e se falei bem, por que me bates?”<sup>91</sup>. Vê, pois, aqui, ó alma minha, não somente a mansidão dessa resposta, mas também aquele divino rosto vermelho e marcado com a força do golpe, e a moderação

---

<sup>91</sup> João 18, 22-23.

daqueles olhos tão serenos e sem perturbação diante daquela afronta, e aquela alma santíssima tão humilde no interior e tão pronta para oferecer a outra face se o carrasco lhe pedisse.

### QUARTA-FEIRA PELA MANHÃ

*Neste dia, pensarás na apresentação do Senhor ante o Pontífice Caifás, nos sofrimentos daquela noite dolorosa, na negação de São Pedro e nos açoites recebidos enquanto esteve atado à coluna.*

26. Primeiramente, observa como levam o Senhor à casa do Pontífice Caifás, depois de passar pela casa de Anás. Aí deverás acompanhá-Lo e verás eclipsado o Sol de justiça, e cuspidos aqueles divinos rostos que os Anjos desejam olhar. Porque, tendo sido insistentemente interrogado, em nome do Pai, para que dissesse quem era, o Salvador respondeu como devia. Contudo aqueles que eram tão indignos de ouvir tão elevada resposta, cegando-se com o resplendor de tão grande luz, voltaram-se contra ele como cães raivosos e descarregaram sobre ele todas as suas iras e raivas. Ali todos obstinadamente lhe dão bofetadas e socos; ali cospem com suas

bocas infernais naquele divino rosto; ali lhe cobrem os olhos com um pano, dando-lhe bofetadas no rosto, e zombam dele dizendo: “Adivinha quem te bateu”<sup>92</sup>. Oh, maravilhosa humildade e paciência do Filho de Deus! Ó formosura dos Anjos, esse rosto foi feito para ser cuspidor? Os homens costumam voltar a face para o lugar mais desprezível quando querem cuspir. Então, Senhor, em todo esse palácio<sup>93</sup> não se encontrou nenhum lugar mais desprezível que teu rosto para se cuspir?

27. E tu, que és terra e cinza, como é possível que não aprendas a ser humilde diante desse exemplo?

28. Depois disso, reflete sobre os sofrimentos que o Salvador suportou durante toda aquela noite dolorosa, pois os soldados que o vigiavam escarneciam dele, como diz São Lucas<sup>94</sup>. E, para vencer o sono da noite, entretinham-se zombando e divertindo-se com o Senhor da Majestade. Vê, pois, ó minha alma, como ali teu

---

<sup>92</sup> Mateus 26, 68.

<sup>93</sup> *Palácio*: Residência de Caifás.

<sup>94</sup> Lucas 22, 63-65.

doce Esposo é alvo de tantos golpes e bofetadas. Oh, noite cruel, oh, noite desassossegada, na qual, ó bom Jesus, não dormias nem dormiam os que tinham por descanso atormentar-te! A noite foi feita para que nela todas as criaturas repousassem e descansassem os sentidos e os membros cansados dos trabalhos do dia. E agora os maus a usam para atormentar todos os teus membros e sentidos, ferindo teu corpo, afligindo tua alma, atando tuas mãos, esbofeteando tua face, cuspidando em teu rosto e atormentando teus ouvidos com palavras injuriosas, para que, no período em que todos os membros costumam descansar, os teus penassem e sofressem. Que matinas<sup>95</sup> são essas tão diferentes das que naquela hora te cantariam os coros dos Anjos no céu? Lá dizem: “Santo, Santo!”. Aqui dizem: “Morra, morra! Crucifica-o, crucifica-o!”. Ó Anjos do paraíso, vós que ouvis umas e outras vozes, que sentíeis vendo tão mal tratado na terra aquele a quem

---

<sup>95</sup> Matinas são os cânticos da primeira parte do Ofício Divino, entoados geralmente entre a meia-noite e o alvorecer. Com a reforma litúrgica, as matinas passam a se chamar ofício das leituras.

tratais com tanta reverência no céu? Que sentíeis vendo que Deus padecia tais coisas em proveito dos mesmos que as faziam? Quem jamais ouviu falar de semelhante caridade: que alguém sofra a morte para livrar da morte ao mesmo que o mata?

29. Os sofrimentos daquela noite dolorosa aumentaram com a negação de São Pedro, aquele amigo tão familiar, aquele que foi escolhido para ver a glória da transfiguração, aquele dentre todos honrado com o principado da Igreja. O primeiro de todos jura e perjura – não uma, mas três vezes, na presença do próprio Senhor – que não o conhece, nem sabe quem é. Ó Pedro, esse que aí está é tão má pessoa que consideras grande vergonha tê-lo conhecido? Vê que assim tu o condenas antes dos Pontífices. Pois dás a entender que ele seja pessoa tal que é para ti uma desonra conhecê-lo. Mas que injúria poderia ser maior que essa?

30. Voltou-se então o Salvador e mirou a Pedro<sup>96</sup>, buscando com os olhos aquela ovelha perdida. Oh, olhar de maravilhosa virtude! Oh,

---

<sup>96</sup> Lucas 22, 61.

olhar silencioso, mas altamente significativo! Pedro entendeu bem o apelo e a voz daquele olhar. E, se a voz do galo<sup>97</sup> não bastou para despertá-lo, essa sim. Mas os olhos de Cristo não falam apenas, pois também obram. E as lágrimas de Pedro o revelaram, embora não brotassem tanto dos olhos de Pedro quanto dos olhos de Cristo.

31. Depois de todas essas injúrias, pensa nos açoites que o Salvador padeceu atado à coluna. Pois, vendo que não podia aplacar a fúria daquelas feras infernais, o juiz<sup>98</sup> determinou que se aplicasse nele um castigo tão extraordinário que bastasse para saciar a raiva daqueles corações tão cruéis, de modo que, contentes com isso, deixassem de pedir a Sua morte. Então, alma minha, entra agora no tribunal de Pilatos em espírito e prepara tuas lágrimas que serão muito necessárias para o que ali verás e ouvirás. Vê com que desumanidade aqueles cruéis e vis carniceiros

---

<sup>97</sup> Lucas 22, 54-62.

<sup>98</sup> Pôncio Pilatos, em Mateus 27, 26; Marcos 15, 15; e João 19, 1-3.

desnudam o Salvador de suas vestes e com que humildade Ele se deixa desnudar, sem abrir a boca nem responder uma palavra sequer a tantas grosserias como lhe fariam ali. Vê como logo atam aquele santo corpo a uma coluna para que assim o pudessem ferir mais, onde e como mais quisessem, a seu bel prazer. Vê como ali, entre tão cruéis carrascos, o Senhor dos Anjos estava só, sem ter nem protetores, nem defensores que lhe valessem, nem sequer olhos que se compadecessem dele. Vê como logo começam com grandíssima crueldade a descarregar seus chicotes e disciplinas sobre aquelas sensibilíssimas carnes e como se acrescentam açoites sobre açoites, chagas sobre chagas, feridas sobre feridas. Ali verias logo aquele sacratíssimo corpo cobrir-se de hematomas, rasgar-se a pele, brotar o sangue e correr em fios por toda parte. Mas, sobretudo, que seria ver aquela chaga imensa, aberta no meio das costas onde mais caíam os golpes?

32. Terminados os açoites, vê, em seguida, como o Senhor se cobriria e como andaria por todo aquele pretório buscando suas vestes em presença daqueles cruéis carniceiros, sem que



ninguém se importasse nem ajudasse, nem oferecesse nenhum cuidado ou alívio, como os que se costumam dar aos que ficam assim chagados. Todas essas coisas são dignas de grande comoção, agradecimento e reflexão.

### QUINTA-FEIRA PELA MANHÃ

*Neste dia, deve-se pensar na coroação de espinhos, no “Ecce Homo” e em como o Salvador levou a Cruz às costas.*

33. No livro dos Cantares, a Esposa nos convida à meditação desses passos tão dolorosos por estas palavras: “Saí, filhas de Sião e vede o rei Salomão usando a coroa com que sua mãe o coroou no dia de seu casamento e no dia da alegria de seu coração”<sup>99</sup>. Alma minha, que fazes? coração meu, que pensas? língua minha, como emudeceste? Ó dulcíssimo Salvador meu, quando eu abro os olhos e vejo este espetáculo tão doloroso que aqui se me apresenta, meu coração se parte de dor. Então, Senhor, como se já não bastassem os açoites infligidos, a morte próxima e tanto sangue derramado, depois de tudo isso, os espinhos

---

<sup>99</sup> Cantares 3, 11.

ainda tinham de arrancar à força o sangue da cabeça de quem perdoou os açoites?

34. Portanto, alma minha, para que te compadeças um pouco desta cena tão dolorosa, primeiro coloca ante teus olhos a imagem inicial deste Senhor<sup>100</sup> e a excelência de suas virtudes e, em seguida, volta a olhar como ele está aqui. Vê a grandeza de sua formosura, a circunspecção de seus olhos, a doçura de suas palavras, sua autoridade, sua mansidão, sua serenidade e aquele seu aspecto digno de tanta veneração. E, depois que o tiveres olhado assim, deleitando-se com sua tão bem-acabada figura, volta os olhos para mirá-lo como o vês aqui, coberto com aquela púrpura de escárnio, tendo na mão uma vara por cetro real e aquela horrível coroa na cabeça<sup>101</sup>, aqueles olhos moribundos, aquele rosto defunto e aquela figura toda manchada com sangue e maculada pelo cuspe que por todo o rosto se espalhava. Vê-o todo, por dentro e por fora, o coração

---

<sup>100</sup> Alude à aparência de Jesus antes da sua flagelação.

<sup>101</sup> Mateus 27, 27-30.

atravessado de dores, o corpo cheio de chagas, desamparado por seus discípulos, perseguido pelos judeus, escarnecido pelos soldados, desacreditado pelos pontífices, desdenhado pelo rei iníquo<sup>102</sup>, acusado injustamente e privado de toda ajuda humana.

35. E não penses nisso como coisa do passado, mas como presente; não como dor alheia, mas como tua própria. Põe-te a ti mesmo no lugar daquele que padece e observa o que sentirias se, em parte tão sensível como é a cabeça, te fincassem muitos e agudíssimos espinhos que penetrassem até os ossos. E que chamo de espinhos? Se fosse uma picada de um só espinho, poderias suportá-la, com muita dor. Mas, que sentiria aquela sensibilíssima cabeça com esse tipo de tormento?

36. Terminados os escárnios e a coroação do Salvador, o juiz tomou-o pela mão, assim tão mal tratado como estava, e, exibindo-o à vista

---

<sup>102</sup> Refere-se a Herodes, que zombou de Jesus, em Lucas 23, 11.

do povo furioso, disse-lhes: “Ecce Homo”<sup>103</sup>, como se dissesse: “Se por inveja procuráveis matá-lo, ei-lo aqui em tal estado que não há motivo de inveja, e sim de lástima. Temíeis que se fizesse Rei? Pois ei-lo aqui tão desfigurado que apenas parece homem. Destas mãos atadas, que temeis? Que mais quereis deste homem açoitado?”. Por aqui podes pensar, alma minha, que o Salvador seria então libertado, pois o juiz acreditou que bastaria mostrar publicamente o estado em que Ele se encontrava para quebrantar o coração de tais inimigos. Em vista disso, podes entender muito bem como está mal o cristão que não sente compaixão pelas dores de Cristo, pois elas eram tais que bastavam, segundo acreditou o juiz, para abrandar tão ferozes corações.

37. Então, vendo que não bastavam os castigos aplicados naquele santo Cordeiro, Pilatos entrou no pretório e assentou-se no seu tribunal para decidir aquela causa. A Cruz já estava preparada às portas, já aparecia no alto

---

<sup>103</sup> Palavras de Pôncio Pilatos, que significam *Eis o Homem* (João 19, 5).

aquela temível bandeira<sup>104</sup>, ameaçando a cabeça do Salvador. Decidida e anunciada a sentença cruel, os inimigos acrescentam uma crueldade a outra, lançando o madeiro da Cruz sobre aquelas costas tão moídas e dilaceradas pelos açoites. Apesar de tudo, o piedoso Senhor não recusou essa carga, na qual iam todos os nossos pecados. Mas, por amor a nós, até a abraçou com suma caridade e obediência. Caminha, pois, o inocente Isaque<sup>105</sup> até o lugar do sacrifício com aquela carga tão pesada sobre seus ombros tão enfraquecidos, seguido por muita gente e muitas piedosas mulheres que o acompanhavam com suas lágrimas<sup>106</sup>. Quem não havia de derramar lágrimas vendo o Rei dos Anjos caminhar, passo a passo, com aquela carga tão pesada, os joelhos trêmulos, o corpo encurvado, os olhos circunspectos, o rosto ensanguentado, com aquela coroa na cabeça e

---

<sup>104</sup> *Bandeira*: símbolo de união em torno de uma causa comum, neste caso, a dos que conspiravam contra Jesus.

<sup>105</sup> Gênesis 22, 1-18.

<sup>106</sup> Lucas 23, 27.

com aqueles tão vergonhosos clamores e vociferações contra Ele?

38. Enquanto isso, alma minha, afasta um pouco os olhos deste cruel espetáculo e com passos apressados, com gemidos aflitos, com olhos chorosos, caminha para o palácio<sup>107</sup> da Virgem e, quando a ela chegares, prostrado aos seus pés, começa a lhe dizer com voz dolorosa: “Ó Senhora dos Anjos, Rainha do Céu, porta do paraíso, advogada do mundo, refúgio dos pecadores, fortaleza dos justos, alegria dos santos, mestra das virtudes, modelo de pureza, dom de castidade, exemplo de paciência e soma de toda perfeição! Ai de mim, Senhora minha, para que se conservou minha vida até esta hora? Como posso viver tendo visto com meus olhos o que vi? Para que mais palavras? Deixo

---

<sup>107</sup> Frei Granada escreveu *Palacio*, que significa *residência dos reis*, mas também, *casinha com paredes de barro, geralmente de um só cômodo* (conforme *Diccionario de la Lengua Castellana*, Real Academia Espanhola, 1726, p. 86-87, Vol. 5). Possivelmente para aludir e contrastar a dignidade de Maria como Rainha do Céu e sua humilde condição de vida neste mundo.

teu unigênito Filho e meu Senhor nas mãos de seus inimigos, com uma Cruz às costas para ser nela supliciado”.

39. Quem pode avaliar a que ponto chegou a dor da Virgem? Aqui sua alma desfaleceu. E cobriu-lhe a face e todos os membros virginais um suor mortal que bastaria para tirar-lhe a vida, se a providência divina não a guardasse para maior sofrimento e maior glória.

40. A Virgem caminha, pois, em busca do Filho, recebendo da vontade de vê-lo as forças que a dor lhe tirava. Ouve de longe o ruído das armas, o tropel das gentes e os berros com que o insultavam. Logo vê o ferro das lanças e agulhões que brilhavam no alto. Aproxima-se mais e mais de seu Filho amado para, se possível, ver ao que amava sua alma, tendo seus olhos obscurecidos sob a dor e a sombra da morte. Oh, amor e temor do coração de Maria! Por um lado, desejava vê-lo, por outro, recusava vê-lo em tão lastimável estado. Finalmente, tendo chegado onde o pudesse ver, aqueles dois luminares do céu miram-se um ao outro, e transpassam-se os corações com os olhos, e ferem com o olhar suas almas devastadas. As

línguas estavam emudecidas, mas o coração do Filho dulcíssimo falava ao coração da mãe e lhe dizia: “Para que vieste aqui, minha *paloma*<sup>108</sup> e minha mãe? Tua dor aumenta a minha, e teus tormentos me atormentam. Volta, minha mãe, retorna à tua pousada, pois não pertence a teu pudor e pureza virginal a companhia de homicidas e de ladrões”.

41. Aqueles piedosos corações falavam essas palavras e outras ainda mais queixosas, e dessa maneira percorreu-se aquele penoso caminho até o lugar da Cruz.

## SEXTA-FEIRA PELA MANHÃ

*Neste dia, deve-se contemplar o mistério da Cruz e as sete falas que o Senhor ali pronunciou.*

42. Desperta, pois, agora, alma minha, e começa a pensar no mistério da santa Cruz, por

---

<sup>108</sup> *Paloma* significa *pomba* ou *pessoa de temperamento pacífico e quieto*, segundo o *Diccionario de la Lengua Castellana*, Real Academia Espanhola, 1726, p. 97, Vol. 5.



cujo fruto foi reparado o dano daquele venenoso fruto da árvore proibida<sup>109</sup>.

43. Vê primeiramente como, tendo o Salvador chegado a este lugar, aqueles perversos inimigos o desnudam de todas as suas vestes, para que sua morte fosse mais vergonhosa. Inclusive da túnica interior, que era toda inteiriça de alto a baixo, sem costura alguma. Vê, pois, com quanta mansidão aquele inocentíssimo Cordeiro aqui se deixa despojar, sem abrir a boca nem falar qualquer palavra contra os que assim o tratavam. Pelo contrário, de muito boa vontade, consentia em ser despojado de suas vestes e ficar desnudo, para que com elas se cobrisse (melhor do que com folhas de figueira) a nudez em que caímos por conta do pecado<sup>110</sup>.

44. Dizem alguns Doutores que, para despir o Senhor dessa túnica, lhe tiraram com grande

---

<sup>109</sup> Refere-se à árvore do conhecimento do bem e do mal, no Jardim do Éden, conforme Gênesis 2, 15-17.

<sup>110</sup> Gênesis 3, 6-7: Depois de comer do fruto proibido, Adão e Eva viram que estavam nus e cobriram-se com folhas de figueira.

crueledade a coroa de espinhos que tinha na cabeça. E, depois de já despido, puseram-na de novo e fincaram outra vez os espinhos na sua cabeça com grandíssima dor. É possível, certamente, que usariam dessa crueldade aqueles que usaram contra Ele tantas outras e muito incomuns, em todo o processo de sua paixão, principalmente porque o Evangelista diz que fizeram com Ele tudo o que quiseram<sup>111</sup>. E, como a túnica estava colada às chagas dos açoites, e o sangue estava já seco e aderido à sua veste, quando a arrancaram (pois eram tão sem piedade aqueles malvados), desprendeuse de um só golpe e com tanta força que O esfolaram e renovaram todas as feridas dos açoites. De tal maneira que o santo corpo ficou por toda parte aberto, em carne viva, e feito uma grande chaga que, por toda parte, vertia sangue.

45. Então, alma minha, considera aqui a grandeza da divina bondade e misericórdia que resplandece tão claramente neste mistério. Vê como Aquele que veste os céus de nuvens e os campos de flores e formosura é aqui despojado

---

<sup>111</sup> Mateus 17, 12.

de suas vestes. Pensa no frio que padeceria aquele santo corpo, estando como estava dilacerado e despido, não só de suas vestes, mas também da própria pele, e com tantas chagas abertas por toda parte. E, se São Pedro sentiu frio na noite anterior, mesmo estando vestido e calçado, quanto mais o sentiria aquele sensibilíssimo corpo estando tão chagado e nu?

46. Depois disso, considera como o Senhor foi pregado na Cruz e a dor que sentiria enquanto aqueles cravos grossos e facetados atravessavam as mais sensíveis e mais excelentes partes do mais sensível de todos os corpos. E mira também o que a Virgem sentiria quando visse com seus olhos e ouvisse com seus ouvidos os cruéis e duros golpes que caíam tão amiúde sobre aqueles membros divinos, pois verdadeiramente aquelas marteladas nos cravos atravessavam as mãos do Filho, mas feriam o coração da mãe.

47. Vê como logo levantaram a Cruz e a foram fincar em um buraco que para isso tinham preparado. E como, na hora de assentá-la, os cruéis soldados a deixaram cair de uma vez. E assim todo aquele santo corpo estremeceria no

ar e as perfurações dos cravos se rasgariam mais, provocando intolerável dor.

48. Então, ó Salvador e Redentor meu, haverá coração de pedra tão dura que não se parta de dor, vendo o que padeces nesta Cruz? (Pois nesse dia as pedras se partiram<sup>112</sup>.) Cercaram-te, Senhor, dores de morte, e investiram sobre ti todas as ondas do mar. Estás atolado no fundo dos abismos, e não encontras nada em que te possas apoiar<sup>113</sup>. O Pai desamparou-te, que esperas dos homens, meu Senhor? Os inimigos gritam contigo, os amigos partem o teu coração, tua alma está aflita e, por amor a mim, não queres ser consolado<sup>114</sup>. Duros foram meus pecados, e tua penitência o revela. Vejo-te, meu Rei, unido a um madeiro. Não há nada que sustente teu corpo, a não ser três ganchos

---

<sup>112</sup> Trata-se possivelmente de um paralelo com Lucas 19, 40: “Se eles se calarem, as pedras clamarão”. Assim também aqui, se os corações de pedra não se partirem, as pedras se partirão.

<sup>113</sup> Salmo 69, 2-4.

<sup>114</sup> Por amor aos homens, o Salvador não se poupou de nenhum sofrimento. Tampouco quis receber qualquer consolação.

de ferro. Deles pende tua sagrada carne, sem ter alívio. Quando apoias o corpo sobre os pés, os cravos neles atravessados rasgam-lhe as feridas dos pés. Quando te apoias nas mãos, rasgam-se as feridas das mãos com o peso do corpo. E onde se apoiaria a santa cabeça, atormentada e enfraquecida pela coroa de espinhos? Ó sereníssima Virgem, como vossos braços seriam bem empregados neste serviço! Mas agora não serviram ali os vossos, e sim os braços da Cruz. Sobre eles se reclinará a sagrada cabeça quando quiser descansar. E o alívio que receberá deles será fincarem-se mais os espinhos pela cabeça.

49. Com a presença da mãe, aumentaram as dores do Filho, as quais também sentia o Seu coração, crucificado por dentro, tanto quanto o sagrado corpo, crucificado por fora. Neste dia, há duas cruzes para ti, ó bom Jesus: uma para o corpo, outra para a alma. Uma é de paixão, outra de compaixão. Uma transpassa o corpo com cravos de ferro, outra, tua alma santíssima com cravos de dor. Quem poderia, ó bom Jesus, dizer o que sentias quando observavas as angústias daquela alma santíssima que, com

tanta certeza, sabias estar crucificada contigo na Cruz? Quando vias aquele piedoso coração ferido e atravessado por uma espada de dor?<sup>115</sup> Quando estendas os olhos ensanguentados e olhavas aquele santo rosto coberto de uma palidez mortal? E aquelas angústias de sua alma ainda viva, embora estivesse mais que morta? E aqueles rios de lágrimas que saíam de seus olhos puríssimos? E quando ouvias os gemidos desentranhados daquele sagrado peito oprimido sob o peso de tão grande dor?

50. Depois disso, podes examinar aquelas sete falas do Senhor na Cruz, das quais a primeira foi: “Pai, perdoa-lhes, pois não sabem o que fazem”<sup>116</sup>. A segunda, ao ladrão: “Hoje estarás comigo no paraíso”<sup>117</sup>. A terceira, à sua mãe Santíssima: “Mulher, eis aí o teu filho”<sup>118</sup>. A quarta: “Tenho sede”<sup>119</sup>. A quinta: “Meu Deus,

---

<sup>115</sup> Lucas 2, 35.

<sup>116</sup> Lucas 23, 34.

<sup>117</sup> Lucas 23, 43.

<sup>118</sup> João 19, 26.

<sup>119</sup> João 19, 28.

meu Deus, por que me desamparaste?”<sup>120</sup>. A sexta: “Está consumado”<sup>121</sup>. A sétima: “Pai, em tuas mãos entrego meu espírito”<sup>122</sup>. Vê, pois, ó alma minha, com quanta caridade encomendou seus inimigos ao Pai, com quanta misericórdia recebeu o ladrão que O confessava<sup>123</sup>, com que grande amor confiou a piedosa mãe ao discípulo amado, com quanta sede e ardor mostrou que desejava a salvação dos homens, com que voz dolorosa derramou sua oração, mostrando o muito que sofreu para cumprir a vontade divina, como levou a cabo tão perfeitamente a obediência ao Pai e como, finalmente, confiou-Lhe seu espírito e se resignou todo em suas mãos santíssimas. Portanto, cada uma dessas falas encerra o ensinamento de uma virtude específica. Na primeira, recomenda-nos a caridade para com os inimigos. Na segunda, a misericórdia para

---

<sup>120</sup> Mateus 27, 46.

<sup>121</sup> João 19, 30.

<sup>122</sup> Lucas 23, 46.

<sup>123</sup> *Confessar Jesus*: reconhecê-lo como seu Deus, Senhor e Salvador, conforme Mateus 16, 16; João 1, 49; 6, 69; 11, 27; e 20, 28; etc.

com os pecadores. Na terceira, a piedade para com os pais. Na quarta, o desejo da salvação do próximo. Na quinta, a oração para os momentos em que passamos por tribulações estando desamparados por Deus. Na sexta, a virtude da obediência e perseverança. E na sétima, a perfeita resignação nas mãos de Deus, que é a soma de toda a nossa perfeição.

### SÁBADO PELA MANHÃ

*Neste dia, se contemplará o golpe de lança que se deu no Salvador, a sua descida da Cruz, o pranto de Nossa Senhora e o sepultamento.*

51. Tendo o Salvador expirado na Cruz e cumprido o desejo daqueles cruéis inimigos que tanto desejavam vê-lo morto, observa então como, mesmo depois de tudo isso, não se apagou a chama de seu furor, já que ainda quiseram se vingar encarnecidamente naquelas santas Relíquias que ficaram. Chega, pois, um soldado com uma lança na mão e atravessou-a com grande força pelos peitos defuntos do Salvador. A Cruz estremeceu no ar com a força do golpe, e dali saiu água e sangue com que se lavam os pecados do mundo. Ó rio que sais do



paraíso e regas com tuas correntes toda a superfície da terra!<sup>124</sup> Ó chaga do costado precioso, feita mais com o amor aos homens e menos com o ferro da lança cruel!<sup>125</sup> Ó porta do céu, janela do paraíso, lugar de refúgio, torre de fortaleza, santuário dos justos, sepultura dos peregrinos, abrigo das almas simples e leito florido da esposa de Salomão!<sup>126</sup> Deus te guarde, chaga do costado precioso, a ti que chagas os corações devotos! Ferida que feres as almas dos justos, rosa de inefável formosura, rubi de preço inestimável, entrada para o coração de Cristo, testemunho de seu amor e dádiva da vida eterna.

52. Depois, pensa que, naquele mesmo dia à tarde, chegaram aqueles dois santos homens, José e Nicodemus, e, apoiando suas escadas na Cruz, desceram em seus braços o corpo do Salvador. Enquanto isso, a Virgem – vendo que, acabado o tormento da paixão, o sagrado corpo chegava à terra – preparava-se para dar-lhe

---

<sup>124</sup> Gênesis 2, 10.

<sup>125</sup> João 19, 34.

<sup>126</sup> Cântico dos Cânticos 1, 16.

porto seguro no seu seio e nos seus braços, recebendo-o dos braços da Cruz. E, como não tinha se despedido de seu Filho nem recebido dele os últimos abraços na Cruz, quando de sua partida, pede então, com grandíssima humildade àquela nobre gente, que a deixem agora aproximar-se dele, de modo que os amigos não queiram aumentar seu desconsolo, tirando-lhe agora o filho morto que os inimigos lhe tiraram vivo.

53. Mas quem poderá dizer o que a Virgem sentiu quando O tomou em seus braços? Ó Anjos da paz, chorai com esta sagrada Virgem! Chorai, céus! Chorai, estrelas do céu e todas as criaturas do mundo! Acompanhai o pranto de Maria!

54. A mãe abraça o corpo dilacerado, aperta-o fortemente em seu seio. Só para isso lhe restavam forças. Põe seu rosto entre os espinhos da sagrada cabeça, junta-se rosto com rosto, a face da sacratíssima mãe é tingida pelo sangue do Filho. E a do Filho é regada pelas lágrimas da mãe. Ó doce mãe, é esse porventura o vosso dulcíssimo Filho? É esse o que concebeste com tanta glória e pariste com tanta

alegria? Mas que foi feito de vossos gozos passados? Aonde foram as vossas antigas alegrias? Onde está aquele modelo de formosura que admiravas?

55. Choravam todos os que estavam presentes, choravam aquelas santas mulheres, choravam aqueles nobres homens. Chorava o céu e a terra, e todas as criaturas acompanhavam as lágrimas da Virgem. Chorava igualmente o santo evangelista e, abraçado ao corpo de seu Mestre, dizia: “Ó bom mestre e Senhor meu, quem me ensinará daqui em diante? A quem irei com minhas dúvidas? Em que peitos descansarei?<sup>127</sup> Quem me mostrará os segredos do céu? Que partida foi esta tão chocante? À noite me acolheste em teu sagrado seio dando-me alegria de vida, e agora te pago aquele tão grande benefício tendo-te morto nos meus? É este o rosto que eu vi transfigurado no monte Tabor? É esta aquela figura mais clara que o Sol do meio dia?”<sup>128</sup>

---

<sup>127</sup> Trata-se do Apóstolo São João, que se reclinou sobre o peito de Jesus, em João 13, 25.

<sup>128</sup> Referência a Mateus 17, 1-2.

56. Chorava também aquela santa pecadora<sup>129</sup> e, abraçando os pés do Salvador, dizia: “Ó luz dos meus olhos e remédio da minha alma! Quem me receberá quando eu ficar cansada dos meus pecados? Quem curará minhas chagas? Quem responderá por mim? Quem me defenderá dos fariseus? Oh, em que outra ocasião tão diferente toquei estes pés e os lavei quando me acolheste!<sup>130</sup> Ó amado de minhas entranhas, quem me dera morrer agora contigo! Ó vida de minha alma, como posso dizer que te amo, pois estou viva enquanto estás morto diante de meus olhos?”

57. Assim todo aquele santo cortejo chorava e se lamentava, regando e lavando com lágrimas o corpo sagrado. Então, chegada a hora do sepultamento, envolvem o santo corpo em um lençol limpo, atam seu rosto com um sudário e, posto sobre uma cama de varas, caminham com ele até o lugar do túmulo e ali depositam aquele precioso tesouro. O sepulcro foi coberto com

---

<sup>129</sup> Maria Madalena, segundo o Evangelho de João 19, 25.

<sup>130</sup> Lucas 7, 36-50.

uma pedra, e o coração da mãe, com uma escura névoa de tristeza. Ali se despede outra vez de seu Filho. Ali começa a sentir de novo sua solidão. Ali já se vê despojada de todo o seu bem. Ali fica seu coração sepultado onde está o seu tesouro<sup>131</sup>.

### DOMINGO PELA MANHÃ

*Neste dia, poderás pensar na descida do Senhor ao Limbo e em sua aparição a Nossa Senhora, a Santa Madalena e aos discípulos. E depois, no mistério de sua gloriosa ascensão.*

58. Quanto ao primeiro mistério, pensa como foi grande a alegria daqueles santos Patriarcas<sup>132</sup> ao receber no Limbo a visitação e a presença de seu Libertador, neste dia. E que graças e louvores lhe deram por essa justificação<sup>133</sup> tão desejada e esperada.

---

<sup>131</sup> Mateus 6, 21.

<sup>132</sup> Refere-se aos antigos Patriarcas instituidores da fé, Abraão, Isaque e Jacó, entre outros, que foram liberados do Limbo depois da paixão de Cristo.

<sup>133</sup> Todos fomos *justificados* pelo sangue do Senhor, que foi derramado na Cruz, segundo Romanos 3, 23-24 e 5, 9.

59. Pensa também nas manifestações de júbilo da sacratíssima Virgem neste dia com a alegria de ver o Filho ressuscitado. Pois é certo que, assim como ela foi a que mais sentiu as dores de sua paixão, igualmente foi a que mais se alegrou com sua ressurreição. Então, que sentiria quando visse diante de si o seu Filho vivo e glorioso, acompanhado de todos aqueles santos Pais que com ele ressuscitaram? que faria? que diria? quantos abraços e beijos Lhe daria? e as lágrimas de seus olhos piedosos? e o desejo de ir atrás d'Ele, se lhe fosse concedido?

60. Pensa na alegria daquelas santas Marias e especialmente daquela que perseverava chorando junto do sepulcro, quando visse o amado de sua alma e se lançasse a seus pés, encontrando ressuscitado e vivo aquele que buscava e desejava ver, ainda que morto. E note bem que, depois da mãe, Ele apareceu primeiro àquela que mais amou, mais perseverou, mais chorou, mais solicitamente o buscou<sup>134</sup>, para que assim tenhas certeza de que encontrarás a

---

<sup>134</sup> Maria Madalena, conforme João 20, 11-18.

Deus, se com estas mesmas lágrimas e dedicação o buscares.

61. Reflete também sobre a maneira como apareceu aos discípulos que iam a Emaús, vestido como peregrino<sup>135</sup>. E vê quão amável se mostrou, quão familiarmente os acompanhou, quão docemente ocultou sua identidade e por fim quão amorosamente se revelou e os deixou com toda doçura e suavidade nos lábios. Sejam, pois, assim tuas conversas, tais como eram as deles. E trata com dor e sensibilidade as dores e os sofrimentos de Cristo, como eles faziam. E tem certeza de que não te faltará Sua presença e companhia se te recordares sempre disso.

62. Acerca do mistério da ascensão, observa primeiramente como o Senhor adiou sua subida aos céus por quarenta dias, nos quais apareceu muitas vezes a seus discípulos e lhes ensinava e conversava com eles sobre o Reino de Deus<sup>136</sup>. De maneira que não quis subir aos céus nem se afastar deles antes de prepará-los para que pudessem subir ao céu com Ele em espírito.

---

<sup>135</sup> Lucas 24, 13-15.

<sup>136</sup> Atos dos Apóstolos 1, 3.

Daqui verás que muitas vezes eles são desamparados pela presença corporal de Cristo, isto é, pela consolação sensível da devoção, pois estão mais protegidos do perigo e já podem voar alto com o espírito. Nisso resplandece maravilhosamente a providência de Deus e a maneira como trata os seus em cada momento: como deleita os fracos e aperfeiçoa os fortes, dá leite aos pequeninos e desmama os grandes, consola uns e prova outros. E, assim, trata cada um segundo o seu grau de adiantamento. Donde se conclui que nem o que se deleita tem motivo para se envaidecer, pois o deleite é sinal de fraqueza, nem o desconsolado tem por que desanimar, pois isso é muitas vezes indício de fortaleza.

63. Subiu ao céu na presença dos discípulos e à vista deles<sup>137</sup>, porque haviam de ser testemunhas desses mistérios. E ninguém é melhor testemunha das obras de Deus do que aquele que as conhece por experiência. Se queres saber verdadeiramente quão bom é Deus, quão doce e quão suave para com os seus

---

<sup>137</sup> Atos dos Apóstolos 1, 9.



e qual é a força e a eficácia de sua graça, de seu amor, de sua providência e de suas consolações, pergunta aos que o provaram, pois esses te darão sufficientíssimo testemunho.

64. Quis também que o vissem subir aos céus para que o seguissem com os olhos e com o espírito, a fim de que se entristecessem com sua partida e sentissem solidão em sua ausência, pois essa era a melhor preparação para receber sua graça. De maneira que serão participantes do Espírito de Cristo aqueles a quem o amor fizer sentir tristeza ante a partida de Cristo, ou seja, os que sentirem sua ausência e ficarem neste desterro suspirando sempre por sua presença.

65. Então, que seriam a solidão, a tristeza, os gemidos e as lágrimas da sacratíssima Virgem, do discípulo amado, de santa Madalena e de todos os Apóstolos quando vissem ir embora e desaparecer de seus olhos Aquele que tão completamente tinha roubado seus corações? E, depois de tudo isso, dizem que voltaram a Jerusalém com imenso gozo pelo muito que o amavam. Porque o mesmo amor que os fazia sentir tanto Sua partida, por outro lado, os fazia

alegrar-se com Sua glória<sup>138</sup>, pois o verdadeiro amor não busca o próprio contentamento, mas o daquele a quem ama.

66. Resta examinar com quanta glória, com que alegria e com que saudações e louvores seria recebido Aquele nobre vencedor na cidade soberana. Qual seria a festa que lhe fariam, como o receberiam? Que seria ver ali homens e Anjos reunidos como se fossem um só, e todos juntos a caminhar até aquela nobre cidade, e ocupar aquelas cadeiras vazias há tantos anos? E elevar-se acima de todos aquela sacratíssima Humanidade, e assentar-se à direita do Pai?

67. Tudo isso merece muita reflexão, para que se veja como são bem empregados os sofrimentos por amor a Deus, e como aquele que se humilhou e padeceu mais do que todas as criaturas é aqui exaltado, e elevado sobre todas elas. Desse modo, os amantes da verdadeira glória poderão entender qual é o caminho que devem seguir para alcançá-la, que é descer para subir, e colocar-se debaixo de todos para ser exaltado sobre todos.

---

<sup>138</sup> Lucas 24, 52.

## Capítulo 5

*Seis coisas que podemos associar à prática da Oração: preparação, leitura, meditação, ação de graças, oferecimento e pedido.*

1. Essas são, leitor cristão, as meditações que podes praticar nos dias da semana, para que assim não te falte assunto em que pensar. Mas aqui vale notar que essa meditação pode ser precedida por algumas coisas e seguida de outras que estão associadas e como que próximas delas.
2. Pois, antes que entremos em meditação, primeiramente é necessário preparar o coração para este santo exercício, como quem afina a viola para a tocar.
3. Depois da preparação, segue-se a leitura do texto que vai ser meditado naquele dia, segundo a divisão dos dias da semana, como dissemos acima. Isso, sem dúvida, é necessário nos começos, até que o homem saiba o que vai meditar.
4. Depois da meditação, pode-se fazer uma devota ação de graças pelos benefícios

recebidos e oferecer toda a nossa vida e a vida de Cristo nosso Salvador, em retribuição a Deus.

5. A última parte é a petição, que é a oração propriamente dita, na qual pedimos tudo aquilo que convém, tanto para nossa salvação, como para a do próximo e de toda a Igreja.

6. A oração pode ser acompanhada por essas seis coisas, que, entre outros proveitos, ainda têm este: dão ao homem mais abundantes temas de meditação, apresentando-lhe todos esses diferentes alimentos para que, se não puder comer um, coma outro, de modo que, se o fio da meditação termina, comece logo outro tema que lhe ofereça um assunto diferente para meditar.

7. Bem sei que nem todas essas partes nem esta ordem são sempre necessárias. Ainda assim, isso servirá aos principiantes para que tenham alguma ordem e algum fio condutor por onde possam se guiar no princípio. E por isso não quero que se faça lei perpétua nem regra geral de nada que disser aqui. Pois meu intento não foi ditar regras, mas propor um modo de

começar, a fim de introduzir os novatos neste caminho, no qual, depois que tiverem entrado, a prática e a experiência, e principalmente o Espírito Santo, lhes ensinarão o resto.

*Preparação para antes da oração*

8. Agora será bom que tratemos individualmente de cada uma dessas partes ditas acima. E vamos falar primeiro da preparação, que antecede as outras.

9. No lugar onde vai orar, de joelhos ou em pé ou prostrado ou sentado, se não puder ficar de outra maneira, feito primeiramente o sinal da Cruz, recolherá sua imaginação e a separará de todas as coisas desta vida. Então, erguerá seu entendimento para o alto, tendo em mente que Nosso Senhor o vê. E ficará ali com aquela atenção e reverência como se realmente O tivesse presente. E, com um arrependimento geral de seus pecados, fará a confissão geral, se é a oração da manhã, ou examinará sua consciência, se é a oração da noite, lembrando-se de tudo que naquele dia pensou, falou, fez e ouviu, tendo em mente as vezes que se esqueceu de Nosso Senhor, condoendo-se das

imperfeições daquele dia e de todas as da vida passada.

10. E, humilhando-se diante da Divina Majestade ante quem está, dirá aquelas palavras do santo Patriarca: “Falarei a meu Senhor, embora eu seja pó e cinza”<sup>139</sup>. E logo poderá dizer aqueles versos do Salmo: “Elevo meus olhos a ti, que moras nos céus. Assim como os olhos dos servos estão atentos às mãos de seus senhores, e como os olhos da serva, às mãos de sua senhora, assim nossos olhos estão voltados para Nosso Senhor, esperando que tenha misericórdia de nós<sup>140</sup>. Tem misericórdia de nós, Senhor, tem misericórdia de nós”. Glória ao Pai, etc. “E, como não podemos, Senhor, pensar nada de bom por nós mesmos, já que toda nossa capacidade vem de Deus e, como ninguém pode invocar dignamente o nome de Jesus sem a ajuda do Espírito Santo, então: Vem, ó dulcíssimo Espírito e envia do céu os raios de tua luz. Vem, ó Pai dos pobres. Vem, ó doador das luzes. Vem, luz dos corações.

---

<sup>139</sup> Gênesis 18, 27.

<sup>140</sup> Salmo 123, 1.

Vem, consolador boníssimo e doce hóspede de nossa alma e seu doce refrigério. Ó luz beatíssima, enche o íntimo do coração de teus fiéis”.

11. Feito isso, suplicará em seguida a nosso Senhor para que lhe dê a graça de estar ali com aquela atenção e devoção, com aquele recolhimento interior e com aquele temor e reverência que convém ter diante desta soberana Majestade. E que assim use aquele tempo de oração, de modo que saia dela com novas forças e coragem para todas as coisas do serviço de Deus, pois a oração que não produz logo esse fruto é muito imperfeita e de muito pouco valor.

### *Leitura*

12. Concluída a preparação, segue-se a leitura do que se vai meditar na oração, a qual não deve ser apressada nem corrida, mas atenta e calma, aplicando nela não só o intelecto para entender o que se lê, mas principalmente a vontade para saborear o que se entende. E, quando chegar a alguma passagem devota, detenha-se nela um pouco mais, para melhor senti-la. E que não

seja muito longo cada trecho da leitura, para que se dê mais tempo à meditação, que é tanto mais proveitosa quanto mais se ruma e penetra as coisas mais lentamente e com mais interesse. Porém, quando o coração estiver tão distraído que não possa entrar em oração, poderá se deter um pouco mais na leitura, ou fazer a leitura e a meditação ao mesmo tempo, lendo um trecho e meditando sobre ele e depois lendo outro da mesma forma, para que, indo assim atado às palavras da leitura, o entendimento não tenha tanta ocasião de dispersar-se, como acontece quando vai livre e solto. Se bem que melhor seria combater para afastar os pensamentos, perseverar no trabalho da oração e lutar como outro Jacó, que pelejou por toda a noite<sup>141</sup>, para que, no fim, terminada a batalha, se alcance a vitória, recebendo de Nosso Senhor a devoção e alguma outra graça maior, que nunca se nega aos que fielmente pelejam.

---

<sup>141</sup> Gênesis 32, 22-28.



## *Meditação*

13. Depois da leitura, segue-se a meditação do texto que acabamos de ler. Às vezes a meditação trata de coisas que podem ser representadas com a imaginação, como são todos os passos da vida e paixão de Cristo, o juízo final, o inferno e o paraíso. Outras vezes, a meditação versa sobre coisas que pertencem mais ao entendimento que à imaginação, como é a reflexão sobre as graças de Deus e sua bondade, justiça e misericórdia ou qualquer outra de suas perfeições. Essa segunda forma de meditação chama-se intelectual, e a primeira, imaginária. E costumamos usar uma e outra nestes exercícios, segundo o que requer o tema da meditação.

14. E, quando a meditação é imaginária, temos de representar cada uma dessas coisas da maneira como ela é, ou da maneira como teria acontecido. E fazer de conta que tudo se passa no mesmo lugar onde estamos, em nossa presença, para que, por meio dessa representação das coisas, seja mais vívida sua observação e compreensão. É melhor ainda

imaginar que tais coisas se passam dentro de nosso coração, pois, se nele cabem cidades e reinos, quanto mais a representação desses mistérios. Isso ajudará muito a alma a recolher-se, ocupando-se dentro de si mesma em fabricar seu favo de mel, como a abelha dentro da colmeia.

15. Contudo, ir a Jerusalém em pensamento, meditando nas coisas que ali se passaram em seus próprios lugares, costuma enfraquecer e fazer mal à cabeça. Por isso mesmo, o homem não deve fixar muito a imaginação nas coisas que pensa, para não se cansar demais com esse vigoroso esforço de compreensão.

### *Ação de graças*

16. Depois da meditação, segue-se a ação de graças, que deve se referir ao mesmo tema da meditação, dando graças a Nosso Senhor pelo bem que nos fez. Se meditou sobre a paixão, deve dar graças a Nosso Senhor porque nos redimiou com tantos sofrimentos; se meditou sobre os pecados, dê graças porque esperou tanto tempo a nossa penitência; se meditou sobre as misérias desta vida, dê graças porque

nos livrou de muitas; se meditou sobre o passo da morte de Cristo, dê graças porque nos livrou dos perigos de morte e esperou a nossa penitência; se meditou sobre a glória do paraíso, dê graças porque o criou para nos fazer tanto bem; e assim por diante.

17. A esses benefícios juntará todos os outros de que tratamos acima, que são o benefício da criação, da conservação, da redenção, da vocação, etc. E assim dará graças a Nosso Senhor porque o fez à Sua imagem e semelhança, e lhe deu memória para que se lembrasse d'Ele, entendimento para que o conhecesse, vontade para que o amasse. E porque lhe deu um Anjo que o guardasse de tantos sofrimentos e tantos perigos de cair em pecados mortais; e da morte, quando estava em pecado mortal, coisa que foi, nada mais, nada menos, que livrá-lo da morte eterna. E porque quis assumir nossa natureza humana e morrer por nós. E porque o fez nascer de pais cristãos, e lhe deu o sagrado batismo, por meio do qual lhe deu Sua graça, prometeu sua glória e o recebeu como filho adotivo. E porque lhe deu armas para lutar contra o demônio, o mundo e

a carne no Sacramento da Confirmação. E porque lhe deu a si mesmo no Sacramento do Altar. E porque lhe deu o Sacramento da Penitência, para retomar a graça perdida pelo pecado mortal. E pelas muitas boas inspirações que sempre lhe enviou e envia. E pela ajuda que lhe deu para orar, fazer o bem e perseverar no bom caminho.

18. E a esses benefícios junte os demais benefícios gerais e particulares que sabe ter recebido de Nosso Senhor. E, por esses e todos os outros, tanto públicos como secretos, dê quantas graças puder e convide todas as criaturas do céu e da terra para que te ajudem neste louvor. E, com este espírito, poderás dizer, se quiseres, aquele cântico: “Bendizei ao Senhor, todas as obras do Senhor, aclamai e superexaltai-o, etc.”<sup>142</sup> Ou o Salmo: “Bendize, minha alma, ao Senhor, e todo o meu ser, ao seu santo nome! Bendize, minha alma, ao Senhor e não te esqueças de nenhum de Seus benefícios. Ele perdoa todas as tuas iniquidades e cura todas as tuas doenças. Ele resgata a tua vida da

---

<sup>142</sup> Daniel 3, 57-89.

morte e te coroa de misericórdia e compaixão, etc.”<sup>143</sup>

### *Oferecimento*

19. Quando, de todo o coração, o homem dá graças ao Senhor por todos esses benefícios, logo irrompe espontaneamente no seu coração aquele sentimento do profeta Davi, que diz: “Que retribuirei ao Senhor por todos os favores que ele me fez?”<sup>144</sup> Esse desejo ele satisfaz, em certa medida, dando e oferecendo a Deus tudo o que tem e pode lhe oferecer.

20. E, para isso, primeiramente deve oferecer a si mesmo como Seu escravo perpétuo, resignando-se e colocando-se em Suas mãos para que faça dele tudo que quiser no tempo e na eternidade. E oferecer juntamente todas as suas palavras, obras, pensamentos e sofrimentos, de modo que tudo que fizer e padecer seja para honra e glória de Seu santo nome.

---

<sup>143</sup> Salmo 103, 1-4.

<sup>144</sup> Salmo 116, 12.

21. Em segundo lugar, ofereça ao Pai os méritos e os serviços de seu Filho e todos os sofrimentos que padeceu neste mundo por sua obediência, desde a manjedoura até a Cruz, pois todos eles são propriedade nossa, que ele nos deixou como herança no Novo Testamento, pelo qual nos fez herdeiros de todo esse grande tesouro. E por isso, o homem pode fazer essa segunda oferenda tanto como pode fazer a primeira, mencionando, como ele ordenou, todos esses serviços e sofrimentos, e todas as virtudes de sua vida santíssima (sua obediência, sua paciência, sua humildade, sua generosidade, sua caridade, sua misericórdia e todas as demais), porque esta é a mais rica e mais preciosa oferta que lhe podemos fazer.

### *Pedido*

22. Feita essa tão rica oferenda, logo em seguida, podemos pedir as graças de que necessitamos, com a certeza de sermos atendidos. E peçamos, antes de tudo, com grande caridade e zelo da honra de Nosso Senhor, que todos os povos e nações do mundo o conheçam, louvem e adorem como seu único

e verdadeiro Deus e Senhor, dizendo, do íntimo de nosso coração, aquelas palavras do Profeta: “Que os povos te louvem, Senhor, que te louvem todos os povos”<sup>145</sup>.

23. Roguemos também pelos que são líderes da Igreja, como o Papa, os Cardeais, os Bispos e todos os outros ministros e prelados inferiores, para que o Senhor os dirija e ilumine de tal maneira que levem todos os homens ao conhecimento e à obediência de seu Criador. E, do mesmo modo, devemos rogar, como aconselha São Paulo, pelos reis e príncipes e por todos os que estão constituídos em dignidade, para que, mediante sua prudência, vivamos uma vida pacífica e tranquila, pois isso agrada a Deus nosso Salvador, o qual deseja que todos os homens se salvem e cheguem ao conhecimento da verdade<sup>146</sup>.

24. Roguemos também por todos os membros de Seu corpo místico. Pelos justos, que o Senhor os conserve; pelos pecadores, que os converta; e pelos defuntos, que os tire

---

<sup>145</sup> Salmo 67, 4.

<sup>146</sup> 1 Timóteo 2, 1-4.

misericordiosamente de tanto sofrimento<sup>147</sup> e os leve ao descanso da vida eterna. Roguemos também por todos os pobres, enfermos, encarcerados, cativos, etc., que Deus os ajude e livre do mal, pelos méritos de seu Filho.

25. E, depois de pedir para o próximo, peçamos agora para nós mesmos. E a própria necessidade de cada um lhe ensinará o que deve pedir, caso se conheça bem. Mas, para facilitar essa tarefa, podemos pedir as seguintes graças.

26. Primeiramente, peçamos, pelos méritos e sofrimentos deste Senhor, perdão por todos os nossos pecados e sua emenda. Peçamos especialmente a sua bênção contra todas aquelas paixões e vícios a que somos mais inclinados e pelos quais somos mais tentados, mostrando todas essas chagas àquele médico celestial para que ele as trate e cure com a unção de sua graça.

27. Em segundo lugar, peçamos aquelas altíssimas e nobilíssimas virtudes que constituem a soma de toda perfeição cristã, que são fé, esperança, amor, temor, humildade,

---

<sup>147</sup> Que há no Purgatório.



paciência, obediência, fortaleza para todo sofrimento, pobreza de espírito<sup>148</sup>, desprezo do mundo, prudência, pureza de intenção e outras virtudes semelhantes que estão no topo deste edifício espiritual. Pois a fé é o principal fundamento de toda a cristandade, a esperança é proteção e remédio contra todas as tentações desta vida, a caridade é o fim de toda a perfeição cristã, o temor de Deus é o princípio da verdadeira sabedoria, a humildade é o fundamento de todas as virtudes, a paciência é armadura contra os golpes e combates do inimigo, a obediência é uma oferenda muito agradável a Deus, pois nela o homem oferece a si mesmo em sacrifício, a prudência é o olho com que a alma vê e anda por todos os seus

---

<sup>148</sup> São João da Cruz (1542-1591) ensina que, para alcançar o estado de união com Deus, é necessário que a alma “Seja esvaziada até ficar completamente *pobre de espírito*. Isso se faz purgando-se todos os seus apegos, consolações e saber humano acerca de todas as coisas do céu e da terra. E, assim, estando vazia, bem *pobre de espírito* e despida do velho homem, poderá viver aquela nova e bem-aventurada vida” (*Noite Escura da Alma*, Livro Segundo, Capítulo 9 – grifos do tradutor).

caminhos, a fortaleza, os braços com que ela faz todas as suas obras, e a pureza de intenção é a virtude que endereça e remete todas as nossas obras a Deus.

28. Em terceiro lugar, peçamos em seguida outras virtudes que, além de serem por si mesmas muito importantes, servem para resguardar essas virtudes maiores, tais como a temperança no comer e beber, a moderação da língua, a guarda dos sentidos, a seriedade e a compostura exterior do homem, a mansidão e o bom exemplo para com o próximo, o rigor e a dureza para consigo mesmo e outras virtudes semelhantes.

29. Depois disso, conclua pedindo o amor de Deus. E aqui se detenha e ocupe a maior parte do tempo. E, com profundo sentimento e desejo, peça ao Senhor esta virtude, pois nela consiste todo o nosso bem. E poderá dizer assim:

*Pedido especial do amor de Deus*

30. Mais que todas essas virtudes, dá-me, Senhor, a graça para que eu te ame com todo o meu coração, com toda a minha alma, com

todas as minhas forças e com todas as minhas entranhas, assim como tu o mandas<sup>149</sup>. Ó toda minha esperança, toda minha glória, todo meu refúgio e alegria!

31. Prepara, meu Deus, prepara, Senhor, uma agradável morada para ti em mim, para que, segundo a promessa de tua santa palavra, venhas a mim e repouses em mim. Mortifica em mim tudo que desagrada aos teus olhos e transforma-me num homem novo, segundo a tua vontade. Fere, Senhor, o mais íntimo de minha alma com as setas de teu amor e embriaga-a com o vinho de tua perfeita caridade. Oh, quando será isso, quando te agradarei em todas as coisas? quando estará morto tudo que em mim há de contrário a ti? quando serei todo teu? quando deixarei de ser meu? quando nada fora de ti viverá em mim? quando te amarei ardentíssimamente? quando me abrasará por inteiro a chama de teu amor? quando abrirás a este pobre mendigo e lhe mostrarás o teu formosíssimo Reino, que está dentro de mim e és tu com todas as tuas

---

<sup>149</sup> Mateus 22, 37.

riquezas? quando me arrebararás, preencherás, transportarás e me esconderás em ti, donde eu não saia nunca mais? quando, eliminados todos os impedimentos e estorvos, me farás um só espírito contigo, para que nunca mais eu possa me separar de ti?

32. Ó amado de minha alma, ó doçura de meu coração, ouvi-me, Senhor, não por meus merecimentos, mas por tua infinita bondade. Ensina-me, ilumina-me, corrige-me e ajuda-me em todas as coisas, para que eu nada faça nem diga que não seja agradável aos teus olhos. Ó Deus de minhas entranhas, por que não te dás ao pobre? Enches os céus e a terra, e meu coração deixas vazio? Pois, se vestes os lírios do campo, dás de comer aos passarinhos e alimentas os vermes, por que te esqueces de mim, que a todos esqueço por ti? Tarde te conheci, bondade infinita; tarde te amei, formosura tão antiga e tão nova; triste foi o tempo em que não te amei; pobre de mim, que não te conhecia; cego que era, pois não te via; estavas dentro de mim, e eu andava a te procurar do lado de fora. Então, embora tenha

te encontrado tarde, não permitas, Senhor, por tua divina clemência, que jamais te deixe.

33. E, como uma das coisas que mais te agradam e mais comovem o teu coração é ter olhos para saber mirar-te, dá-me, Senhor, esses olhos para mirar a ti, a saber: olhos de pomba simples, olhos castos e recatados, olhos humildes e amorosos, olhos devotos e chorosos, olhos atentos e sensatos, para entender a tua vontade e cumpri-la. De modo que, mirando-te com esses olhos, seja por ti mirado com aqueles olhos com que miraste São Pedro, quando o fizeste chorar seu pecado<sup>150</sup>, com aqueles olhos com que miraste o filho pródigo, quando saíste ao seu encontro e lhe deste o beijo da paz<sup>151</sup>, com aqueles olhos com que miraste o publicano, enquanto ele não ousava erguer os olhos ao céu<sup>152</sup>, com aqueles olhos com que miraste Santa Madalena, enquanto ela lavava teus pés com as lágrimas de seus olhos<sup>153</sup>. Dá-

---

<sup>150</sup> Lucas 22, 61.

<sup>151</sup> Lucas 15, 20.

<sup>152</sup> Lucas 18, 13.

<sup>153</sup> Lucas 7, 37-38.

me, Senhor, esses olhos, para que, vendo-te, seja sempre olhado por ti com os olhos da tua infinita piedade e misericórdia, tu que vives e reinas pelos séculos dos séculos. Amém.

## Capítulo 6

*Alguns avisos sobre como proceder neste santo exercício para cultivar a devoção, buscar o amor de Deus e permitir que o intelecto repouse nos braços da contemplação, entre outros.*

1. Tudo que se disse até aqui serve como material de reflexão, que é uma das partes principais deste negócio, porque poucas pessoas têm suficiente assunto para reflexão, e assim, por conta disso, muitos não se dedicam a este exercício.

2. Agora diremos resumidamente como proceder na oração. E, embora o Espírito Santo seja o principal mestre dessa matéria, ainda assim, a experiência nos mostrou serem necessários alguns avisos nesta parte. Pois o caminho para Deus é árduo e necessita de guia, sem o qual muitos andam perdidos por muito tempo.

*Primeiro aviso*

3. Seja, então, o primeiro aviso que, quando nos pusermos a examinar alguma daquelas coisas ditas acima, nos horários e exercícios determinados, não devemos estar tão atados a ela que pensemos ser errado trocar uma por outra quando encontrarmos nessa outra mais devoção, mais gosto ou mais proveito. Pois, como a finalidade de tudo isso é a devoção, deve-se então considerar melhor aquilo que for mais útil para esse fim. Contudo, não se deve fazer isso por motivo leviano, e sim com vista a alguma vantagem conhecida. Da mesma forma, se, em algum ponto de sua oração ou meditação, sentir mais gosto ou devoção que noutro, detenha-se nele enquanto durar este sentimento, mesmo que todo o tempo restante do recolhimento seja gasto assim. Pois, como a finalidade de tudo isso é a devoção, como dissemos, seria perda de tempo buscar em outra parte o que certamente já temos em mãos.

*Segundo aviso*

4. Seja o segundo aviso que o homem se esforce para evitar a excessiva especulação do

intelecto neste exercício. E procure tratar deste negócio guiando-se mais pelas inclinações de sua alma e por suas percepção das coisas espirituais do que por raciocínios e especulações do intelecto. Pois, sem dúvida, não acertam este caminho os que meditam sobre os mistérios divinos como se os estudassem para evangelizar o próximo, coisa que mais dispersa que recolhe o espírito e mais corresponde a andar fora de si que dentro de si. Daí que, terminada a oração, ficam secos e sem proveito da devoção e tão inclinados e prontos para qualquer leviandade como estavam antes. Porque, em verdade, tais pessoas não oraram de fato, mas apenas falaram e estudaram, coisa que é bem diferente de fazer oração. Tais pessoas deveriam ponderar que neste exercício mais escutamos que falamos. Pois, para acertar neste negócio, o homem deve vir com o coração de uma velhinha ignorante e humilde. E mais com a vontade disposta e preparada para sentir e apaixonar-se pelas coisas de Deus do que com o intelecto desperto e atento para esquadrihá-las, pois isso é próprio dos que estudam para



aprender, e não dos que oram e pensam em Deus para chorar.

*Terceiro aviso*

5. O aviso anterior nos ensina como devemos acalmar o intelecto e entregar todo este negócio à nossa vontade. Mas o presente aviso acrescenta ainda qual é a medida e a intensidade dessa mesma vontade, para que não seja excessiva nem impetuosa. Para isso, é necessário saber que a devoção que procuramos não é algo que se possa alcançar à força de braços (como pensam alguns, que procuram lágrimas e compaixão de maneira artificiosa, com muita insistência e tristeza forçada, quando meditam na paixão do Salvador), pois isso costuma ressecar ainda mais o coração e fazê-lo mais inapto para a visitação do Senhor, como ensina Cassiano<sup>154</sup>. Além disso, essas coisas costumam fazer mal à saúde do corpo e às vezes deixam a alma tão atemorizada com o sensabor que ali recebeu que teme retomar o

---

<sup>154</sup> São João Cassiano (360-435), um dos Pais da Igreja.

exercício, visto que aquilo que experimentou lhe deu muita tristeza. Contente-se, pois, o homem com fazer bem a sua parte, ou seja, estar presente ao que o Senhor padeceu, mirando com um olhar simples e tranquilo e com um coração terno e compassivo. E pronto para receber qualquer sensação espiritual que o Senhor quiser lhe dar acerca do que padeceu por ele. Mais inclinado a receber a sensação que Sua misericórdia quiser lhe dar do que a arrancá-la à força de braços. Feito isso, não se aflija demais, quando não lhe for dada.

#### *Quarto aviso*

6. De tudo que foi dito acima, podemos concluir como devemos ficar atentos na oração. Porque aqui primeiramente convém ter o coração não decaído nem frouxo, porém vivo, atento e voltado para o alto.

7. Mas, assim como é necessário estar aqui com o coração atento e recolhido, por outro lado, também é preciso que essa atenção seja contida e moderada, para que não seja danosa à saúde nem impeça a devoção. Pois algumas pessoas cansam a cabeça com o esforço

excessivo que fazem para estar atentas ao que pensam, como já dissemos. E há outras que, para fugir desse inconveniente, ficam ali muito frouxas e negligentes, e muito facilmente deixam-se levar por qualquer distração. Para fugir desses extremos, convém adotar o meio termo, a fim de que nem com demasiada concentração cansemos a cabeça, nem com excessivo descuido e frouxidão deixemos o pensamento andar sem rumo por onde quiser. De maneira que, assim como costumamos aconselhar a quem monta num animal malicioso que mantenha a rédea curta, ou seja, nem muito esticada, nem muito frouxa, de modo que nem volte atrás, nem avance com perigo, assim também devemos procurar manter uma atenção moderada e não forçada, com vigilância e não com fadiga angustiante.

8. E convém avisar que, especialmente no princípio da meditação, não devemos cansar a cabeça com demasiado esforço de concentração, porque, quando se faz isso, as forças costumam faltar mais tarde, como faltam ao caminhante, quando se apressa muito no princípio da jornada.

### *Quinto aviso*

9. Mas, entre todos esses avisos, o principal é que não se deve desanimar nem desistir da oração, quando não se experimenta logo aquela desejada suavidade da devoção. É necessário esperar a vinda do Senhor com paciência e perseverança. Pois, ante a glória de Sua Majestade, a baixeza de nossa condição e a grandeza do negócio de que tratamos, incumbe-nos ficar muitas vezes aguardando às portas de seu palácio sagrado.

10. Então, quando dessa maneira tiveres esperado um pouco, se o Senhor vier, dá-Lhe graças por sua vinda. E, se te parecer que não vem, humilha-te diante dele e reconhece que não mereces o que não te dão. E contenta-te com ter feito ali sacrifício de ti mesmo, e negado tua própria vontade, e crucificado teus apetites, e lutado contra o demônio e contra ti mesmo, e feito ao menos a tua parte. E, se não adoraste ao Senhor com a adoração sensível que desejavas, baste que o tenhas adorado em espírito e em verdade, como ele quer ser adorado<sup>155</sup>. E crê-

---

<sup>155</sup> João 4, 23.

me com certeza que este é o momento mais perigoso desta viagem, e o lugar onde os verdadeiros devotos são provados, e que, se te saís bem aqui, em todo o resto seguirás prosperando.

11. Finalmente, se ainda te parecer que é tempo perdido perseverar na oração e cansar a cabeça sem proveito, neste caso, não seria inconveniente que, depois de fazer o que puderes, tomasses algum livro devoto e trocasses nesse dia a oração pela leitura. Contanto que a leitura não seja corrida nem apressada, mas pausada e com muito discernimento e deleite nas coisas espirituais que estás lendo, alternando muitas vezes a oração com a leitura, coisa que é muito proveitosa e muito fácil para todos, até para os mais rudes e principiantes neste caminho.

### *Sexto aviso*

12. E não contraria o que disse antes nem é menos necessário avisar ao servo de Deus que não se contente com qualquer gostinho que encontre em sua oração, como fazem alguns que, derramando uma lagriminha ou sentindo

alguma ternura no coração, pensam que já terminaram o seu exercício. Isso não basta para o que pretendemos aqui. Pois, assim como não basta um pouco de orvalho para que a terra frutifique (que não faz mais que matar a poeira e molhar a terra por fora), mas é necessária tanta água que encharque até o íntimo da terra e a deixe farta de água para que possa frutificar, assim também é necessária aqui a abundância do orvalho dessa água celestial, para dar fruto de boas obras.

13. Por isso, com muita razão, aconselha-se que tomemos para este santo exercício o mais largo espaço de tempo que pudermos. E melhor seria um período longo que dois curtos, porque, se o período é breve, todo ele se gasta para acalmar a imaginação e aquietar o coração. E, depois de quieto, levantamo-nos do exercício quando deveríamos começá-lo.

14. E, explicando exatamente quanto tempo é necessário, parece-me que qualquer período menor que uma hora e meia ou duas horas é pouco para a oração, porque muitas vezes passa-se mais de meia hora afinando a viola e aquietando a imaginação, como disse. E todo o

tempo restante é necessário para gozar do fruto da oração. É verdade que o coração se encontra mais disposto para este negócio depois de alguns outros santos exercícios, como, por exemplo, depois das matinas ou depois de se ouvir ou rezar missa ou depois de alguma leitura devota ou oração vocal. E, assim como num lenho seco, muito mais prontamente se ascende este fogo celestial. Além disso, o tempo de oração durante a madrugada pode ser mais curto, pois esse período é o mais indicado para este ofício. Mas quem tiver pouco tempo, por conta de suas muitas ocupações, não deixe de oferecer sua moedinha, como a viúva pobre no Templo<sup>156</sup>, pois, se não é por negligência, Aquele que provê todas as criaturas conforme a sua necessidade e natureza também proverá a ele, de acordo com a sua.

### *Sétimo aviso*

15. O próximo aviso é semelhante ao anterior e é que, quando a alma receber, na oração ou fora dela, alguma especial visitação do Senhor,

---

<sup>156</sup> Lucas 21, 2.

não a deixe passar em vão, mas aproveite a oportunidade que se oferece, pois é certo que, com esse vento, o homem navegará mais em uma hora do que navegaria sem ele em muitos dias. Dizem que São Francisco<sup>157</sup> fazia isso e era tão cuidadoso, segundo escreve São Boaventura, que, se recebesse alguma especial visitação de Nosso Senhor enquanto caminhava, fazia ir adiante os companheiros e se detinha até acabar de ruminar e digerir aquele bocado que lhe vinha do céu. Os que não fazem isso geralmente são castigados com esta pena: não encontrar a Deus quando o buscarem, pois quando Ele os buscava não os encontrou.

### *Oitavo aviso*

16. O último e mais importante aviso é que, neste santo exercício, procuremos reunir numa só coisa a meditação e a contemplação, usando uma como escada para subir à outra. Para isso, deve-se saber que a meditação consiste em

---

<sup>157</sup> São Francisco de Assis (1182-1226): Fundador da Ordem dos Franciscanos.



examinar com empenho e atenção as coisas divinas, meditando sobre elas para mover nosso coração a algum sentimento e percepção espiritual, como quem golpeia uma pedra-de-fogo para tirar dela alguma centelha. Mas a contemplação consiste em já ter tirado essa centelha, quero dizer, já ter encontrado este sentimento e esta percepção que se buscava, e estar em repouso e silêncio gozando deles, não com muitos raciocínios e especulações do intelecto, mas com uma simples visão da verdade. Em vista disso, um santo Doutor diz que a meditação se dá com esforço e com fruto, mas a contemplação sem esforço e com fruto. Uma busca, outra encontra; uma mastiga o alimento, outra o saboreia; uma examina e tira conclusões, outra se contenta com uma simples visão das coisas, pois já tem o amor e o gozo delas; finalmente, uma é meio, outra, fim: uma é caminho e movimento e a outra, término desse caminho e movimento.

17. Daqui se conclui uma coisa muito frequente, que ensinam todos os mestres da vida espiritual, embora pouco entendida pelos que a leem, a saber, assim que se alcança o fim

almejado, cessam os meios, tal como cessa a navegação quando o barco entra no porto. Sendo assim, quando o homem, mediante o esforço de meditação, chegar ao repouso e deleite da contemplação, deve então interromper aquela piedosa e trabalhosa investigação. E, contente com uma simples visão e lembrança de Deus, como se O tivesse presente, gozar daquele sentimento que lhe é dado: ora de amor, ora de admiração ou de alegria ou coisa semelhante. O motivo desse conselho é que a finalidade de todo este negócio consiste mais em inclinar a vontade para o amor do que fazer especulação intelectual. Portanto, quando a vontade já está presa e possuída por essa inclinação da alma, devemos dispensar todos os raciocínios e especulações do intelecto, tanto quanto nos seja possível, para que nossa vontade se empenhe nesse amor com todas as suas forças, sem se dispersar ante a interferência das outras faculdades<sup>158</sup>. E, por isso, um Doutor aconselha que, assim que o

---

<sup>158</sup> Sem se deixar distrair pelas outras duas faculdades da alma, que são o entendimento e a memória.

homem sentir que está inflamado pelo amor de Deus, deve logo abandonar esses raciocínios, porque nesta altura são impedimento para outro bem maior, que é cessar o movimento (uma vez que já se chegou ao destino pretendido) e deixar a meditação por amor à contemplação.

18. Isso se pode fazer principalmente ao final de todo exercício, isto é, depois de pedir o amor de Deus, como falamos acima. Primeiro, porque se presume que neste momento o esforço aplicado no exercício anterior já terá ocasionado algum sentimento e percepção de Deus, pois, como diz o Sábio, “Mais vale o fim da oração que o princípio”<sup>159</sup>. E segundo, porque, depois do esforço de meditação e oração, é razoável que o homem dê um pouco de folga ao intelecto e deixe-o repousar nos braços da contemplação. Que o homem afaste nesse momento todas as imagens que lhe vierem à mente, acalme o intelecto, aquiete a memória e fixe-a em Nosso Senhor, pensando que está em sua presença, não especulando

---

<sup>159</sup> Eclesiastes 7, 8.

sobre nada em particular. Contente-se com o conhecimento que tem dele pela fé e ponha em prática a vontade e o amor, pois só o amor O abraça e nele está o fruto de toda meditação. Que o homem encerre-se dentro de si mesmo no centro de sua alma onde está a imagem de Deus. E fique ali atento a ele como quem escuta alguém que fala de uma torre alta ou como se O tivesse dentro de seu coração, como se, em toda a criação, não houvesse nada mais além dele. E ainda há de se esquecer até de si mesmo e do que faz, pois, como dizia um daqueles Patriarcas<sup>160</sup>, na oração perfeita, quem está orando não se lembra que está orando.

19. E não só ao final do exercício, mas também no meio e em qualquer outra parte em que formos tomados por esse sono espiritual (quando o intelecto está como que adormecido e a vontade acordada), devemos fazer essa pausa e gozar desse benefício. E só voltar ao nosso trabalho depois de acabar de digerir e degustar aquele bocado, assim como faz o

---

<sup>160</sup> Refere-se aos antigos Patriarcas, instituidores da fé.

lavrador quando rega um pedaço de terra: depois de encharcá-la, para de molhá-la e deixa que a água penetre na terra seca. Mas não se pode explicar com palavras o que a alma sente então, o que goza, a luz, a fartura, a caridade e a paz que recebe, pois aqui está a paz que ultrapassa toda compreensão e toda felicidade que se pode alcançar nesta vida.

20. Alguns ficam tão cheios do amor de Deus que, começando a pensar nele, basta a lembrança do seu doce nome para lhes derreter as entranhas. Esses têm tão pouca necessidade de raciocínios e motivos para amá-lo como a mãe ou a esposa tem para alegrar-se com a lembrança de seu filho ou esposo, quando lhes falam deles. E há outros que não só no exercício da oração, mas até fora dele, andam tão absortos e tão imersos em Deus que se esquecem de todas as coisas e de si mesmos por causa dele. E, se muitas vezes o amor impetuoso de um homem devasso também pode fazer isso, quanto mais o amor daquela infinita formosura! Pois a graça de Deus não é mais poderosa que a natureza e a culpa? Portanto, quando a alma sentir isso, em qualquer parte da

oração, de modo algum deve repeli-lo, ainda que todo o tempo do exercício se gaste assim, sem rezar ou meditar as outras coisas que estavam determinadas, se não forem obrigatórias.

21. Depois disso, também é muito importante notar que, assim como nos convém deixar a meditação pelo deleite espiritual, para subir do menor ao maior, às vezes, convirá fazer o contrário, deixando o deleite espiritual pela meditação, quando esse deleite for tão intenso que se tema perigo para a saúde, caso se persevere nele, como muitas vezes acontece aos que, sem este aviso, se dedicam a esses exercícios e os fazem sem cautela, atraídos pela força da divina suavidade. Em tal caso, diz um Doutor, é bom remédio buscar algum sentimento de compaixão, meditando um pouco na paixão de Cristo ou nos pecados e misérias do mundo, para aliviar e desafogar o coração.

**SEGUNDA  
PARTE**

# Capítulo 1

*O que é e o que não é a devoção. Trata dos meios pelos quais se alcança a verdadeira devoção.*

1. A maior dificuldade das pessoas que se dedicam à oração é a falta de devoção que muitas vezes sentem. Pois, quando essa não falta, não há nada mais doce nem mais fácil que orar. Já que estamos falando de oração e do proveito que podemos tirar dela, será bom tratarmos agora das coisas que ajudam a devoção e também das que a impedem, e das tentações mais comuns das pessoas devotas, além de alguns avisos que serão necessários para este exercício.

2. Mas primeiro virá muito ao caso dizer o que seja devoção, para que saibamos antes o que é a joia pela qual pelejamos. Devoção, diz Santo Tomás, é uma virtude que faz o homem pronto e hábil para toda virtude e que o desperta e favorece para todas as coisas do



serviço de Nosso Senhor<sup>161</sup>. Essa definição revela claramente a grande necessidade e utilidade desta virtude, porque nela está encerrado mais do que alguns podem pensar. Para entender isso, é necessário saber que o maior impedimento que temos para bem viver é a corrupção da natureza humana, que nos veio pelo pecado, da qual procede uma grande inclinação que temos para o mal e uma grande dificuldade e descontentamento para fazer o bem. Essas duas coisas tornam difícil o caminho da virtude, embora ela seja por si mesma o que há de mais doce, mais formoso, mais amável, mais honroso no mundo. Então, contra tal dificuldade e descontentamento, a Divina Sabedoria providenciou um efficientíssimo remédio, que é o poder e o socorro da devoção. Pois, assim como o vento do norte espalha as nuvens e deixa o céu sereno e limpo, assim a verdadeira devoção sacode de nossa alma todo esse descontentamento e dificuldade. E deixa-a então capacitada e

---

<sup>161</sup> Frei Granada repete aqui a mesma definição que foi dada na *Primeira Parte*, Capítulo 1.

pronta para todo bem, pois essa virtude é tão poderosa que é também um dom especial do Espírito Santo, um orvalho do céu, um socorro e uma visitação de Deus alcançados pela oração, cuja vocação é lutar contra esta dificuldade, expulsar a tibieza, colocar a alma em prontidão e enchê-la de bons desejos, iluminar o intelecto, encorajar a vontade, inflamar o amor a Deus, apagar as chamas dos maus desejos, causar tédio do mundo e aversão ao pecado. E, portanto, a devoção dá ao homem outro fervor, outro espírito e outra força e ânimo para bem agir. Assim como Sansão tinha mais força que todos os outros homens do mundo quando tinha cabelos, e era tão fraco como todos os outros quando esses lhe faltaram, assim é também a alma do cristão quando tem devoção e quando não a tem. É isso que Santo Tomás quis dizer naquela definição. E este é sem dúvida o maior elogio que se pode fazer a esta virtude, que, sendo apenas uma, é estímulo e incentivo para todas as outras. Portanto, aquele que verdadeiramente deseja seguir pelo caminho das virtudes não vá sem essas esporas,

porque sem elas nunca poderá tirar a sua mula preguiçosa da frouxidão<sup>162</sup>.

3. Depois de tudo o que foi dito, fica claro o que é a verdadeira e essencial devoção. Pois não é devoção aquela ternura do coração ou aquela consolação que às vezes sentem os que oram, e sim esta prontidão e este ânimo para bem agir. Por isso, muitas vezes acontece de uma estar presente sem a outra, quando o Senhor quer provar os seus. É verdade que, desta devoção e prontidão, muitas vezes nasce aquela consolação. Mas também é verdade que, ao contrário, esta mesma consolação e gosto espiritual pode trazer o que há de essencial na devoção, que é a prontidão e o ânimo para bem agir. E por isso os servos de Deus podem, com muita razão, desejar e pedir estas alegrias e consolações, não pelo deleite que há nelas, mas porque aumentam a devoção, que nos habilita para bem agir, como o Profeta deu a entender quando disse: “Corri pelo caminho dos teus mandamentos, Senhor, quando dilatastes meu

---

<sup>162</sup> Ou seja, nunca conseguirá vencer a própria dificuldade para fazer oração.

coração”<sup>163</sup>, ou seja, com a alegria de tua consolação, que foi a causa dessa ligeireza.

4. Por isso, pretendemos tratar agora dos meios pelos quais se alcança esta devoção. E, tendo em vista que andam juntas com essa virtude todas as outras que têm especial proximidade com Deus, concluímos que tratar dos meios pelos quais se alcança a devoção é o mesmo que tratar dos meios pelos quais se alcança a perfeita oração, e a contemplação, e as consolações do Espírito Santo, e o amor de Deus, e a sabedoria do céu, e aquela união de nosso espírito com Deus, que é o propósito de toda a vida espiritual, e é finalmente o mesmo que tratar dos meios por onde se alcança o próprio Deus nesta vida. Pois Deus é aquele tesouro do Evangelho e aquela pérola preciosa por cuja posse o sábio mercador se desfez alegremente de todos os seus bens<sup>164</sup>. Daqui se depreende que esta é uma altíssima Teologia, pois aqui se ensina o caminho para o bem supremo e, pouco a pouco, se constrói uma

---

<sup>163</sup> Salmo 118, 32.

<sup>164</sup> Mateus 13, 44-46.

escada para alcançar o prêmio da felicidade, segundo o que nesta vida se pode alcançar.

## Capítulo 2

*Nove coisas que ajudam a alcançar a devoção.*

1. Muitas coisas ajudam a virtude da devoção. Antes de tudo, é muito importante tomar estes santos exercícios mui a sério e com muita garra, com um coração mui determinado e entregue a tudo o que for necessário para alcançar esta pérola preciosa, por mais árduo e difícil que seja. Pois certamente não há nenhuma grande obra que não seja árdua e difícil. E assim também é esta, ao menos no começo. Ajuda também guardar o coração de todo gênero de pensamentos ociosos e vãos, e de todas as inclinações e apegos a coisas passageiras, e de todas as perturbações e impulsos das paixões. Pois é evidente que cada uma dessas coisas impede a devoção. E, por certo, é mais vantajoso ter o coração sereno

para orar e meditar do que ter a viola afinada para tocar<sup>165</sup>.

2. Ajuda também vigiar os sentidos, especialmente os olhos, os ouvidos e a língua. Porque pela língua o coração se dispersa e pelos olhos e ouvidos enche-se de muitos pensamentos que perturbam a paz e a tranquilidade da alma. Por isso, se diz com razão que o contemplativo deve ser surdo, cego e mudo, porque, quanto menos se dispersar por fora, tanto mais recolhido estará por dentro.

3. Ajuda para isso a solidão, que afasta as ocasiões de distração dos sentidos e do coração, como também as ocasiões de pecado. Mas não só isso, pois ainda convida o homem a morar dentro de si mesmo e a tratar com Deus e consigo mesmo impelido pela oportunidade, já que assim não há outra companhia além dessas.

4. Ajuda, além disso, a leitura de livros espirituais e devotos, porque fornecem material para reflexão, recolhem o coração e despertam a devoção. E fazem com que o homem de boa

---

<sup>165</sup> Isto é, para gastar o tempo com pensamentos ociosos e vãos.

vontade pense naquilo que lhe foi docemente revelado, embora sempre se apresente na memória o que abunda no coração.

5. Ajuda a lembrança contínua de Deus e o andar sempre em sua presença. E o uso daquelas orações breves que Santo Agostinho chama de jaculatórias, porque elas guardam a casa do coração e conservam o calor da devoção, como se falou acima. Com isso, o homem estará pronto para entrar em oração a qualquer momento. Essa é uma das principais instruções para a vida espiritual e uma das maiores ajudas para aqueles que não têm tempo nem lugar para fazer oração. E quem perseverar nesse zelo progredirá muitíssimo em pouco tempo.

6. Ajuda também prosseguir com empenho nos bons exercícios, em seus horários e lugares determinados, principalmente à noite ou de madrugada, que são os horários mais convenientes para a oração, como toda a Escritura nos ensina.

7. Ajudam as austeridades e as abstinências corporais: a mesa pobre, a cama dura, o cilício,

a disciplina e outras coisas semelhantes. Porque, além de nascer da devoção, tudo isso também a fortalece, conserva e aumenta.

8. Ajudam finalmente as obras de misericórdia, porque complementam nossas orações com serviços e nos dão confiança para comparecer diante de Deus, de maneira que não se possa dizer que sejam de todo pedidos estéreis, pois merecem ser recebidas misericordiosamente, já que procedem de um coração misericordioso.

## Capítulo 3

### *Dez coisas que impedem a devoção.*

1. E, assim como há coisas que ajudam a devoção, também há coisas que a impedem, dentre as quais a primeira são os pecados, não só os mortais, mas também os veniais, porque esses, embora não tirem a caridade, tiram o fervor da caridade, que é quase o mesmo que devoção. Por isso, é preciso evitá-los com todo empenho, não apenas pelo mal que nos fazem,



mas ainda porque são obstáculo a um grande bem.

2. Impede também o remordimento da consciência, quando é excessivo, que procede dos mesmos pecados, porque faz com que a alma fique inquieta, decaída, desfalecida e fraca para todo bom exercício espiritual.

3. Impedem também os escrúpulos, pelo mesmo motivo, porque são como espinhos que transpassam a consciência e a inquietam. E não a deixam repousar e sossegar em Deus, e gozar da verdadeira paz.

4. Impede também qualquer amargura, desgosto do coração e tristeza desordenada, porque assim quase não se pode desfrutar o prazer e a suavidade da boa consciência e da alegria espiritual.

5. Impedem, além disso, o zelo exagerado para se alcançar a devoção, o qual é como aqueles mosquitos do Egito<sup>166</sup>, que inquietam a alma e não a deixam dormir esse sono espiritual

---

<sup>166</sup> Êxodo 8, 16-20: Uma das dez pragas que Deus lançou sobre o Egito.

que se tem na oração. Pelo contrário, ali, mais do que em qualquer outra parte, inquieta-a e a distrai.

6. Impedem também o excesso de afazeres, porque ocupam o tempo e sufocam o espírito. E assim deixam o homem sem tempo e sem coração para descansar em Deus.

7. Impedem os deleites e consolações sensuais em excesso, porque quem se dá muito às consolações do mundo não merece as do Espírito Santo, como diz São Bernardo.

8. Impede o prazer de comer e beber muito, principalmente nos jantares prolongados que atrapalham os exercícios espirituais e as vigílias sagradas, porque, quando o corpo está pesado e farto de alimento, a alma fica muito indisposta para voar alto.

9. Impede o vício da curiosidade, tanto dos sentidos como do intelecto, que é querer ouvir, ver e saber muitas coisas e desejar coisas finas, raras e bem elaboradas. Porque tudo isso ocupa o tempo, estorva os sentidos, inquieta a alma e dispersa-a por muitos lugares, e assim impede a devoção.

10. Impede, finalmente, a interrupção de todos esses santos exercícios, a menos que seja em razão de alguma piedosa ou justa necessidade. Porque, como diz um Doutor, o espírito de devoção é muito sensível e, depois de ir embora, ou não volta mais, ou, se volta, é com muita dificuldade. E, por isso, assim como as árvores e os corpos humanos querem suas regras e alimentos regularmente e, caso faltem, logo morrem e se deterioram, assim também acontece com a devoção quando lhe falta a regra e o alimento da meditação.

11. Tudo isso foi dito assim resumidamente para que melhor se possa guardar na memória aquilo que foi dito na primeira e segunda parte do *Livro de Oração e Meditação*, ao qual remetemos o leitor cristão<sup>167</sup>.

---

<sup>167</sup> Obra escrita por Frei Granada, já mencionada na seção *Ao Leitor*, que é uma versão ampliada do presente livro.

## Capítulo 4

*Tentações mais comuns que costumam afligir aos que se dedicam à oração. E seus remédios.*

1. Será bom tratar agora das tentações mais comuns das pessoas que se dedicam à oração e de seus remédios, as quais em geral são as seguintes: a falta de consolações espirituais, a guerra dos pensamentos inoportunos, os pensamentos de blasfêmia e infidelidade, o temor desordenado, o sono excessivo, a desconfiança de quem supõe não estar progredindo, a presunção de estar já muito adiantado, o apetite exagerado de saber, o indiscreto zelo de ajudar. Essas são as tentações mais comuns que há neste caminho, cujos remédios são os seguintes:

### *Primeiro remédio*

2. Primeiramente, o remédio para quem não recebe consolações espirituais é que nem por isso deixe o exercício habitual da oração, ainda que lhe pareça sem graça e infrutífero, mas ponha-se na presença de Deus como réu e

culpado. Examine sua consciência e veja se porventura perdeu esta graça por sua culpa. Suplique ao Senhor, com inteira confiança, que lhe perdoe e manifeste as riquezas inestimáveis de sua paciência e misericórdia, tolerando e perdoadando a quem não sabe fazer outra coisa além de ofendê-Lo. Dessa maneira, poderá tirar vantagem de sua aridez, aproveitando a ocasião para se humilhar mais, vendo o muito que peca, e também para amar ainda mais a Deus, vendo o muito que lhe perdoa. E, mesmo que não encontre gosto nesses exercícios, não desista deles, pois não é necessário que seja sempre deleitoso o que há de ser proveitoso.

3. Ao menos isto se aprende com a experiência: que todas as vezes que o homem persevera na oração com um pouco de atenção e zelo, fazendo bem o pouco que pode, no final sai dali consolado e alegre, vendo que fez a sua parte. Faz muito aos olhos de Deus quem faz tudo o que pode, ainda que possa pouco. Nosso Senhor não olha tanto a quantidade de coisas que o homem faz, e sim as suas possibilidades e a sua vontade. Dá muito quem deseja dar muito, quem dá tudo o que tem, quem não deixa

nada para si. Não é muita coisa demorar-se muito na oração, quando se recebe muita consolação. Muito é quando, embora recebendo pouca consolação, ora muito, com grandíssima humildade, paciência e perseverança no bem proceder.

4. Também é necessário nessas ocasiões<sup>168</sup> andar com maior solícitude e cuidado que no resto do tempo, vigiando a si mesmo e examinando com muita atenção seus pensamentos, palavras e obras. E, já que nos falta a alegria espiritual (que é o principal remo desta embarcação), é necessário suprir com cuidado e diligência o que falta de graça. Quando te vires assim, debes fazer de conta, como diz São Bernardo, que os guardas que te vigiavam caíram no sono e que os muros que te defendiam desabaram. E por isso toda a esperança de salvação está nas armas, pois o muro já não pode te defender, e sim a espada e a destreza em pelejar. Oh, quão grande é a glória da alma que batalha desta maneira: que sem escudo se defende, sem armas peleja, sem

---

<sup>168</sup> Em que faltam as consolações espirituais.

fortaleza é forte! E, encontrando-se só na batalha, toma por companheiros o esforço e o ânimo!

5. Não há maior glória no mundo que imitar as virtudes do Salvador. E, entre Suas virtudes, conta-se em primeiríssimo lugar ter padecido o que padeceu, sem receber nenhum tipo de consolo em sua alma. Portanto, quem assim padecer e lutar será tanto maior imitador de Cristo quanto mais carecer de todo tipo de consolação. E isso é beber o cálice da pura obediência, sem nada misturar nele. Essa é a maior prova da dedicação dos amigos, de que são verdadeiros ou não.

### *Segundo remédio*

6. Contra a tentação dos pensamentos inoportunos que costumam nos combater na oração, o remédio é lutar contra eles viril e perseverantemente, embora essa resistência não deva ser com demasiada fadiga e aflição do espírito. Porque aqui não é tão importante fazer força, pois o que mais importa é receber a graça com humildade. E por isso, quando o homem se encontrar nessa situação, deve voltar-se a Deus

sem escrúpulo e sem se angustiar, já que nisso ele não tem culpa, ou a tem muito leve. E, com toda humildade e devoção, dizer-lhe: “Vedes aqui, meu Senhor, quem sou eu. Que se esperava deste monturo, senão semelhantes odores? Que se esperava desta terra que vós amaldiçoastes, senão sarças e espinhos?<sup>169</sup> É este o fruto que ela pode dar se vós, Senhor, não a limpais”. E, dito isso, retome o fio da meada e espere com paciência a visitação do Senhor que nunca falta aos humildes. E, se ainda assim os pensamentos te inquietarem, e tu ainda lhes resistires perseverantemente e fizeres o que est a ao teu alcance, debes ter certeza de que muito mais ganhas com essa resistência do que se estivesses gozando de Deus a todo sabor.

### *Terceiro remédio*

7. O remédio para as tentac es de blasfêmia   saber que esse   o tipo de tentac o menos perigoso de todos, embora seja também o mais penoso. E assim o remédio   não fazer caso dessas tentac es, pois o pecado não est a no

---

<sup>169</sup> Gênesis 3, 17-19.



sentimento, mas no consentimento e no deleite, coisa que não está presente aqui, muito pelo contrário. E assim seria apropriado dizer que essas tentações são mais um castigo do que um motivo de culpa, pois o homem está muito longe de se alegrar com elas, tanto quanto está de ter culpa por causa delas. E assim o remédio, como disse, é ignorá-las e não as temer. Pois, quando são temidas demasiadamente, o próprio temor as desperta e revigora.

#### *Quarto remédio*

8. Contra as tentações de infidelidade, o remédio é que recordando-se por um lado da pequenez humana e, por outro, da grandeza divina, o homem pense no que Deus lhe manda fazer e não seja curioso querendo esquadrinhar Suas obras, pois muitas delas ultrapassam todo o nosso saber<sup>170</sup>. E, portanto, quem quiser entrar no santuário das obras divinas deve ter muita humildade e reverência, e olhos de

---

<sup>170</sup> Devemos cumprir a vontade de Deus, ainda que não sejamos capazes de compreendê-la.

*paloma*<sup>171</sup> simples, não de serpente maliciosa, e coração de discípulo, não de juiz imprudente. Faça-se igual a uma criança pequena, pois a esses Deus ensina seus segredos. Não procure saber o porquê das obras divinas, feche os olhos da razão e abra apenas os da fé, porque é assim que se devem tatear as obras de Deus. Os olhos da razão humana são muito bons para examinar as obras humanas. Contudo, não há nada mais desajeitado que eles para investigar as obras divinas. Mas, como ordinariamente esta tentação é penosíssima para o homem, o remédio é o mesmo da tentação anterior, ou seja, não fazer caso dela, pois é mais um castigo do que uma culpa, já que não pode haver culpa onde a vontade é contrariada, como se disse ali.

### *Quinto remédio*

9. Há alguns que são oprimidos por grandes temores e devaneios quando se recolhem à noite para orar. Contra essa tentação o remédio é que o homem se esforce para perseverar em

---

<sup>171</sup> *Paloma* significa “pomba” ou “pessoa de temperamento pacífico e quieto”.

seu exercício. Pois, fugindo, cresce o temor, mas, lutando, cresce a ousadia. Ajuda também pensar que nem o demônio, nem ninguém, pode nos fazer dano sem licença de Nosso Senhor. Também ajuda pensar que temos o Anjo da Guarda ao nosso lado, e, na oração, mais do que em outra parte, porque ele está ali para nos ajudar, levar nossas orações ao céu e defender-nos do inimigo, para que não possa nos fazer mal.

### *Sexto remédio*

10. Contra o excesso de sono, o remédio é pensar que, às vezes, o sono procede de necessidade. Então, o remédio é não negar ao corpo o que é seu, para que ele não nos impeça o que é nosso. Outras vezes, procede de enfermidade, e então o homem não deve afligir-se por isso, já que não tem culpa. Tampouco deve deixar-se vencer por inteiro, mas fazer o melhor que puder para não abandonar completamente a oração, sem a qual não temos segurança nem alegria verdadeira nesta vida.

11. Outras vezes, o sono nasce de preguiça ou vem do demônio, que o procura estimular.

Então, o remédio é jejuar, não beber vinho, beber pouca água, ficar de joelhos ou em pé ou em cruz, e não apoiado, aplicar alguma disciplina ou qualquer outra aspereza que atormente e desperte a carne. Finalmente o único e geral remédio, tanto para este mal como para os outros, é pedir Àquele que está sempre pronto para dar, se houver quem Lhe queira pedir.

### *Sétimo remédio*

12. Contra as tentações da desconfiança e da presunção<sup>172</sup>, que são vícios contrários entre si, é necessário usar diversos remédios. Para a desconfiança, o remédio é pensar que este negócio não será alcançado somente com tuas forças, mas pela graça divina, a qual tanto mais rapidamente se alcança quanto mais o homem desconfia da própria virtude e confia somente na bondade de Deus, a quem tudo é possível.

---

<sup>172</sup> *Desconfiança* de quem julga não estar progredindo e *presunção* de quem pensa estar muito adiantado, como se disse acima.

13. Para a presunção, o remédio é pensar que o sinal mais claro de que o homem está muito longe de sua meta é quando ele pensa que está muito perto. Porque, neste caminho, os que vão conquistando mais terras, esses mais se apressam vendo o muito que lhes falta. E, por isso, nunca fazem caso do que têm, em vista do que ainda desejam ter. Olha-te, pois, como num espelho, comparando a tua vida com a vida dos Santos e a de outras pessoas destacadas que agora vivem na carne, e verás que diante deles és como um anão na presença de um gigante, e assim não te vangloriarás.

### *Oitavo remédio*

14. Contra a tentação do apetite exagerado de saber e estudar, o primeiro remédio é pensar em como a virtude é superior à ciência e como a sabedoria divina é superior à humana, para que assim o homem veja que deve se ocupar muito mais nos exercícios pelos quais se alcançam as coisas de Deus. Tenha ele a glória da sabedoria do mundo, as grandezas que quiser, mas no final essa glória se acaba junto com a vida. Assim sendo, que pode ser

mais miserável que adquirir com tanto sacrifício aquilo que tão pouco se poderá gozar?

15. Tudo o que podes saber neste mundo não é nada. E, se te exercitares no amor a Deus, logo irás vê-Lo e nele verás todas as coisas. E, no dia do juízo, não nos perguntarão o que lemos, mas o que fizemos. Nem quão bem falamos ou ensinamos, mas quão bem procedemos.

### *Nono remédio*

16. Contra a tentação do zelo indiscreto de ajudar aos outros, o principal remédio é que ajudemos o próximo de tal maneira que não seja com prejuízo nosso. E que nos ocupemos dos assuntos das consciências alheias de modo que não nos falte para os nossos o tempo necessário, que deve ser suficiente para manter o coração continuamente devoto e recolhido, pois isso é andar em espírito, como diz o Apóstolo<sup>173</sup>, que é quando o homem anda mais em Deus do que em si mesmo. Então, considerando como isso é fundamento e

---

<sup>173</sup> Gálatas 5, 16.

princípio de todo o nosso bem, todo o nosso trabalho deve ser procurar ter uma oração tão longa e tão profunda que seja suficiente para manter o coração sempre com esse tipo de recolhimento e devoção, para o qual não basta um recolhimento e uma oração qualquer, mas é necessário que o recolhimento seja muito longo e a oração, muito profunda.

## Capítulo 5

*Alguns avisos para os que se dedicam à Oração.*

1. Uma das coisas mais árduas e difíceis desta vida é saber ir a Deus e tratar familiarmente com ele. E, por isso, não se pode andar por este caminho sem um bom guia, tampouco sem alguns avisos para não se perder. Então, será necessário apontar aqui alguns desses avisos, com nossa costumeira brevidade.

### *Primeiro aviso*

2. O primeiro aviso tem a ver com o objetivo que se deve ter nestes exercícios. Esta

comunicação com Deus é tão doce e tão deleitosa, como diz o Sábio<sup>174</sup>, que muitas pessoas, atraídas pela força desta maravilhosa suavidade, que excede tudo que se pode dizer, chegam-se a Deus e dedicam-se a todos os exercícios espirituais, tanto de leituras como de oração e uso dos sacramentos, movidas pelo imenso gosto que encontram neles, de tal maneira que sua principal motivação é o desejo de usufruir essa maravilhosa suavidade. Esse é um grandíssimo e generalíssimo engano em que muitos caem, pois a finalidade principal de todas as nossas obras deve ser amar a Deus e buscar a Deus. No entanto, isso é mais amar a si e buscar a si, ou seja, seu próprio gosto e contentamento, coisa que os filósofos antigos pretendiam em sua contemplação. E isso é também, como diz um Doutor, um tipo de avareza, luxúria e gula espiritual, não menos perigosa que a luxúria sensual.

3. Além do mais, desse mesmo engano segue-se outro não menor, que é quando o homem toma esses deleites e sensações como

---

<sup>174</sup> Salmo 119, 103.



critério para julgar a si e aos outros, crendo que cada um é mais ou menos perfeito à medida que se deleita mais ou menos em Deus, coisa que é um grandíssimo engano.

4. Portanto, o presente aviso serve como regra geral contra esses dois enganos: que cada um entenda que a finalidade de todos esses exercícios e de toda a vida espiritual é a obediência aos mandamentos de Deus e o cumprimento da divina vontade. Para isso, é necessário que morra a vontade própria. E assim viva e reine a divina vontade que é tão contrária a ela.

5. E, como não se pode alcançar uma vitória tão grande como essa sem grandíssimos favores e presentes de Deus, deve-se exercitar principalmente a oração, para que, por meio dela, se alcancem esses favores e se experimentem essas dádivas que nos ajudam a ter sucesso neste negócio. E, dessa maneira e para tal fim, podem-se pedir e procurar os deleites da oração, como os pedia Davi quando dizia: “Devolve-me, Senhor, a alegria da tua salvação e confirma-me com um espírito

generoso”<sup>175</sup>. Pois, em vista disso, o homem entenderá qual deve ser o objetivo destes santos exercícios. E assim também entenderá como avaliar e medir seu progresso e o dos outros, a saber, não pelos deleites que tiver recebido de Deus, mas por aquilo que tiver padecido por Ele, tanto por fazer a vontade divina como por negar a própria.

6. Para demonstrar que esse deve ser o objetivo de nossas leituras e orações, não quero trazer outro argumento além daquela divina oração do Salmo *Bem-aventurados os íntegros em seu caminho*<sup>176</sup>, que, embora tenha cento e setenta e sete versos, pois é o maior do Saltério<sup>177</sup>, não contém nenhum verso que não faça menção à lei de Deus e à guarda de seus mandamentos. O Espírito Santo quis que assim fosse para que desse modo os homens vissem claramente que todas as suas orações e meditações tinham de se orientar, no todo e em

---

<sup>175</sup> Salmo 50, 14.

<sup>176</sup> Salmo 119.

<sup>177</sup> Saltério: Livro dos Salmos, composto por 150 salmos.

cada parte, para esse fim, que é a obediência e a guarda da Lei de Deus. Tudo que foge disso é um dos mais sutis e mais dissimulados enganos do inimigo, com o qual faz crer aos homens que são algo quando não são. Por isso, os santos dizem muito bem que o homem é verdadeiramente provado, não quando experimenta deleites na oração, mas quando lhe é exigida paciência na tribulação, sacrifício de si mesmo e cumprimento da divina vontade, embora ajudem grandemente, em tudo isso, tanto a oração como os deleites e as consolações que nela experimentamos.

7. Então, sendo assim, quem quiser ver quanto progrediu neste caminho de Deus, veja quanto cresce a cada dia em humildade interior e exterior: como sofre as ofensas dos outros, como sabe ignorar as fraquezas alheias, como socorre as necessidades do próximo, como se compadece e não se revolta contra os defeitos alheios, como sabe esperar em Deus no tempo da tribulação, como governa sua língua, como guarda seu coração, como mantém sua carne domada, com todos os seus apetites e sentidos, como se comporta na prosperidade e na

adversidade, como se acautela e decide todos os assuntos com seriedade e prudência. E, sobretudo, veja se está morto o amor da honra, do prazer e do mundo. E, conforme tiver progredido ou não nisso, assim se julgue, e não segundo as consolações que recebe ou não de Deus. E, por isso, sempre há de ter um olho na mortificação, principalmente, e outro na oração, já que não se pode alcançar a perfeita mortificação sem a ajuda da oração.

### *Segundo aviso*

8. E, se não devemos desejar consolações e deleites espirituais por eles mesmos, mas pelos proveitos que nos trazem, muito menos se devem desejar visões ou revelações ou arrebatamentos e coisas semelhantes, que podem ser mais perigosos para os que não estão alicerçados na humildade. E que o homem não tenha medo de ser desobediente a Deus neste ponto, porque, quando quer revelar algo, Ele o faz notar com tais artifícios que, por mais que o homem fuja, Ele o confirmará, de modo que não possa duvidar, mesmo se quiser.

*Terceiro aviso*

9. Deve também ser avisado para silenciar os favores e os agrados que Nosso Senhor lhe fizer, com exceção apenas de seu diretor espiritual. Por isso, São Bernardo diz que o varão devoto deve ter estas palavras escritas em seu quarto: “Meu segredo é para mim, meu segredo é para mim”.

*Quarto aviso*

10. O homem também deve estar avisado para tratar com Deus com a maior humildade e reverência que lhe seja possível, de maneira que a alma nunca esteja tão satisfeita e favorecida por Deus que não volte os olhos para dentro de si e mire a sua vileza, recolha suas asas e se humilhe diante de tão grande majestade, como fazia Santo Agostinho, de quem se diz que tinha aprendido a alegrar-se na presença de Deus, com temor.

*Quinto aviso*

11. Dissemos acima que o servo de Deus deve ter seus momentos estipulados para descansar em Deus. Entretanto, além dessa rotina diária,

deve desocupar-se periodicamente de todo tipo de negócios, ainda que sejam santos, para entregar-se por inteiro aos exercícios espirituais e dar à sua alma um abundante alimento, com o qual se reponha o que se gasta com as faltas de cada dia, e assim se recebam novas forças para seguir adiante. E deve-se ainda fazer isso em outras ocasiões além dessas, especialmente nas principais festas do ano, nos momentos de tribulações e sofrimentos, depois de uma viagem longa ou de algum negócio que tenha causado distração e dissipação no coração, para voltar a recolhê-lo.

### *Sexto aviso*

12. Há também alguns que têm pouca cautela e discernimento em seus exercícios, quando estão bem com Deus. Para esses, a sua prosperidade vem a ser ocasião de perigo. Porque, ao que parece, muitos recebem esta graça de mãos cheias e, como experimentam tão suave comunicação com o Senhor, entregam-se tanto a ela e prolongam tanto o tempo de oração, as vigílias e as austeridades corporais, que o corpo, não podendo suportar

continuamente tamanha carga, não consegue prosseguir. Daí resulta que muitos debilitam o estômago e a cabeça e, por esse motivo, tornam-se incapacitados não só para outros trabalhos corporais, mas também para esses mesmos exercícios de oração.

13. Por isso, convém ter muita cautela nessas coisas, especialmente nos começos (quando os fervores e as consolações são maiores e a experiência e o discernimento, menores), para nos conduzirmos de tal modo que não nos faltem as forças no meio do caminho.

14. O extremo oposto disso é o caso dos que também são agraciados com muitas consolações, mas que, fingindo ter discernimento, poupam o corpo de qualquer sacrifício, coisa que, embora seja muito prejudicial para todo tipo de pessoas, é muito mais para os que começam, pois, como diz São Bernardo, é impossível que persevere muito tempo na vida religiosa aquele que sendo noviço já tem discernimento, sendo principiante, quer ser prudente e, sendo ainda novo e moço, começa a tratar-se e a deleitar-se como velho.

15. E não é fácil julgar qual desses dois extremos seja o mais perigoso, embora a falta de discernimento, como diz muito bem Gerson<sup>178</sup>, seja mais incurável, porque, enquanto o corpo está são, há esperança de que poderá ter remédio, mas, depois de já estragado com a falta de discernimento, mal se pode remediar.

*Sétimo aviso*

16. Há também outro perigo neste caminho e porventura maior que todos os anteriores. É que muitas pessoas (depois de terem experimentado algumas vezes a virtude inestimável da oração e terem visto por experiência como todo o ajuste da vida espiritual depende dela) pensam que essa virtude já é tudo e basta para colocá-los a salvo. E assim esquecem-se das outras virtudes e afrouxam em tudo mais. Daqui também resulta que, como todas as outras virtudes ajudam esta virtude, faltando o fundamento, também falta o

---

<sup>178</sup> Jean Gerson (1363-1429), teólogo e Cardeal francês.



edifício. E, assim, quanto mais o homem procura somente esta virtude, menos pode encontrá-la. Por isso, então, o servo de Deus deve pôr os olhos, não em uma só virtude, por maior que seja, mas em todas as virtudes. Porque, assim como, na viola, uma só nota não compõe uma melodia, se não se une às outras notas, assim também uma virtude sozinha não basta para compor esta harmonia espiritual, se todas não respondem com ela. E, assim como um relógio para de funcionar, se uma só peça emperra, assim também acontece no relógio da vida espiritual, se falta uma só virtude.

### *Oitavo aviso*

17. Aqui também convém avisar que todas essas coisas, que foram ditas até agora para ajudar a devoção, devem ser encaradas como um preparativo com que o homem se dispõe para receber a graça divina, ocupando-se nele diligentemente, mas retirando dele a sua confiança e depositando-a somente em Deus. Digo isso porque há algumas pessoas que fazem de todas essas regras e instruções uma espécie de método, pensando que, assim como quem

aprende um ofício, cumprindo bem as suas regras, em razão disso, logo será um bom profissional. Assim também, alguns acreditam que, seguindo estas regras de oração, em virtude delas, alcançarão logo o que desejam, sem se dar conta de que isso é transformar a graça de Deus em uma espécie de técnica, atribuindo a regras e artifícios humanos o que é pura dádiva e misericórdia do Senhor.

18. Por isso, não convém encarar esse negócio como algo que depende de habilidades humanas, mas como dependente da graça. Porque, vendo-o dessa maneira, o homem saberá que a principal condição que se requer para isso é uma profunda humildade e conhecimento de sua própria miséria, com grandíssima confiança na divina misericórdia, para que, do conhecimento de um e de outro, procedam sempre contínuas lágrimas e orações, com as quais, entrando pela porta da humildade, o homem alcance o que deseja por meio da humildade e o conserve com humildade, e o agradeça com humildade, que é a porta geral de todos os bens.

F I M

# Índice

Luís de Granda, Mestre de Santa Teresa .....	4
Apresentação do Tradutor .....	12
Licença para Impressão .....	18
Licença para Venda.....	20
À Excelentíssima Senhora Duquesa de Alba.....	21
Ao Leitor .....	23
<b>Breve Introdução</b>	
Para as pessoas que querem se dedicar à oração e ao exercício de todas as virtudes. Apresenta alguns conselhos muito bons para iniciantes e adiantados. Ensina algumas devotas orações vocais que preparam o fiel para o exercício da oração mental. ....	27
Cinco coisas que deve fazer quem deseja progredir muito em pouco tempo .....	36
Oração para pedir ao Senhor perdão pelos pecados.....	46
Oração a Deus e a todos os Santos para pedir tudo que é necessário para nós e para o próximo .....	52
Devotíssima oração para pedir o amor de Nosso Senhor .....	56
Oração devotíssima a Nossa Senhora.....	66

## PRIMEIRA PARTE

### Capítulo 1

Grandes frutos e proveitos do exercício da Oração e Meditação.....73

### Capítulo 2

Assunto da meditação: Os mistérios da fé e a paixão de Nosso Senhor. Apresenta as primeiras sete meditações para os dias da semana. .... 79

Primeiras sete meditações para os dias da semana

#### SEGUNDA-FEIRA À NOITE

Nesse dia, poderás recordar os teus pecados para conhecer a ti mesmo (a fim de que vejas quantos males tens e ainda, como não tens nenhum bem perfeito que não seja de Deus), que é o caminho por onde se alcança a humildade, mãe de todas as virtudes.....82

#### TERÇA-FEIRA À NOITE

Neste dia, pensarás nas misérias da vida humana, para que, por meio delas, vejas quão vã e digna de ser desprezada é a glória do mundo, pois se assenta sobre tão fraco fundamento como é esta vida tão miserável. ....89

#### QUARTA-FEIRA À NOITE

Neste dia, pensarás na hora da morte, que é uma das mais proveitosas meditações que há, tanto para alcançar a verdadeira sabedoria como para fugir do pecado, e ainda para começar, com o tempo, a preparar-te para a hora de prestar contas a Deus.....96

#### QUINTA-FEIRA À NOITE

Neste dia, pensarás no juízo final, para que com essa reflexão despertem em tua alma aqueles dois principais

sentimentos que deve ter todo fiel cristão, a saber: temor de Deus e aversão ao pecado. .... 102

**SEXTA-FEIRA À NOITE**

Neste dia, meditarás sobre os castigos do inferno, para que com essa meditação tua alma persevere ainda mais no temor de Deus e na aversão ao pecado..... 107

**SÁBADO À NOITE**

Neste dia, pensarás na glória dos bem-aventurados, para que assim teu coração se mova ao desprezo do mundo e ao amor e desejo da companhia deles. .... 112

**DOMINGO À NOITE**

Neste dia, pensarás nos benefícios divinos para dares graças ao Senhor e abrasar-te mais no amor de quem te fez tanto bem. .... 117

**Capítulo 3**

Tempo e fruto das meditações sobreditas. .... 122

**Capítulo 4**

As outras sete meditações: A sagrada paixão. E como devemos meditá-las..... 123

*Outras sete meditações: A sagrada paixão.*

**SEGUNDA-FEIRA PELA MANHÃ**

Neste dia, feito o sinal da Cruz, com a preparação que será ensinada adiante, deve-se pensar na cena do lava-pés e na instituição do Santíssimo Sacramento. .... 127

Instituição do Santíssimo Sacramento..... 130

**TERÇA-FEIRA PELA MANHÃ**

Neste dia, pensarás na oração do Horto das Oliveiras, na prisão do Salvador, na sua entrada na casa de Anás e nas ofensas ali recebidas. .... 133

## **QUARTA-FEIRA PELA MANHÃ**

Neste dia, pensarás na apresentação do Senhor ante o Pontífice Caifás, nos sofrimentos daquela noite dolorosa, na negação de São Pedro e nos açoites recebidos enquanto esteve atado à coluna. ....139

## **QUINTA-FEIRA PELA MANHÃ**

Neste dia, deve-se pensar na coroação de espinhos, no “Ecce Homo” e em como o Salvador levou a Cruz às costas. ....145

## **SEXTA-FEIRA PELA MANHÃ**

Neste dia, deve-se contemplar o mistério da Cruz e as sete falas que o Senhor ali pronunciou. ....152

## **SÁBADO PELA MANHÃ**

Neste dia, se contemplará o golpe de lança que se deu no Salvador, a sua descida da Cruz, o pranto de Nossa Senhora e o sepultamento. ....160

## **DOMINGO PELA MANHÃ**

Neste dia, poderás pensar na descida do Senhor ao Limbo e em sua aparição a Nossa Senhora, a Santa Madalena e aos discípulos. E depois, no mistério de sua gloriosa ascensão. ....165

## **Capítulo 5**

Seis coisas que podemos associar à prática da Oração: preparação, leitura, meditação, ação de graças, oferecimento e pedido. ....171

Preparação para antes da oração. ....173

Leitura .....175

Meditação .....177

Ação de graças .....178

Oferecimento .....181

Pedido.....	182
Pedido especial do amor de Deus.....	186
Capítulo 6	
Alguns avisos sobre como proceder neste santo exercício para cultivar a devoção, buscar o amor de Deus e permitir que o intelecto repouse nos braços da contemplação, entre outros.....	190
Primeiro aviso .....	191
Segundo aviso.....	191
Terceiro aviso .....	193
Quarto aviso .....	194
Quinto aviso .....	196
Sexto aviso.....	197
Sétimo aviso .....	199
Oitavo aviso .....	200

## SEGUNDA PARTE

### Capítulo 1

O que é e o que não é a devoção. Trata dos meios pelos quais se alcança a verdadeira devoção. 208

### Capítulo 2

Nove coisas que ajudam a alcançar a devoção.....213

### Capítulo 3

Dez coisas que impedem a devoção.....216

## Capítulo 4

Tentações mais comuns que costumam afligir aos que se dedicam à oração. E seus remédios.....	220
Primeiro remédio .....	220
Segundo remédio.....	223
Terceiro remédio .....	224
Quarto remédio .....	225
Quinto remédio .....	226
Sexto remédio.....	227
Sétimo remédio .....	228
Oitavo remédio.....	229
Nono remédio.....	230

## Capítulo 5

Alguns avisos para os que se dedicam à Oração.	
Primeiro aviso .....	231
Segundo aviso.....	236
Terceiro aviso .....	237
Quarto aviso .....	237
Quinto aviso .....	237
Sexto aviso.....	238
Sétimo aviso .....	240
Oitavo aviso .....	241