

**ANSELM GRÜN**

**Farmácia espiritual**

*para todos os casos*

2<sup>a</sup> edição



EDITORIAL A.O.

**Título original:**

Die spirituelle Hausapotheke – Für alle Fälle  
2. Auflage 2013

© Vier-Türme GmbH, Verlag, Münsterschwarzach 2013  
© Verlag Katholisches Bibelwerk GmbH, Stuttgart 2013

Alle Rechte vorbehalten

ISBN (Vier-Türme-Verlag): 978-3-89680-821-9

[www.vier-tuerme-verlag.de](http://www.vier-tuerme-verlag.de)

ISBN (kbw): 978-3-460-32127-4

[www.bibelwerk.de](http://www.bibelwerk.de)

**Tradução**

Manuel Losa, sj

**Capa**

Francisca Cardoso Girão

**Paginação**

Editorial A. O.

**Impressão e Acabamentos**

Papelmunde – Sociedade de Manufacturas, Lda.

**Depósito Legal nº**

474913/20

**ISBN**

978-972-39-0910-4

**1<sup>a</sup> edição**

Janeiro de 2016

**2<sup>a</sup> edição**

Setembro de 2020

*Com todas as licenças necessárias*

©

**SECRETARIADO NACIONAL DO APOSTOLADO DA ORAÇÃO**

Rua S. Barnabé, 32 – 4710-309 BRAGA | Tel.: 253 689 443

[www.redemundialdeoracaodopapa.pt](http://www.redemundialdeoracaodopapa.pt) | [livros@snao.pt](mailto:livros@snao.pt)

## **Introdução**

Os monges dos primeiros tempos examinavam os seus pensamentos com muita exatidão. Ao fazê-lo, descobriam a frequência com que, apesar de toda a espiritualidade e de todas as experiências espirituais, albergamos em nós pensamentos não piedosos. Lá estão os três instintos básicos a pedir a palavra: o desejo de comer, as fantasias sexuais e o pensar constante no dinheiro. Estão lá também as três emoções: tristeza, ira e preguiça (acédia). E os dois vícios do espírito: a ambição de prestígio e o orgulho. Se nos observarmos a nós próprios, descobriremos que em nós afloram, constantemente, pensamentos semelhantes.

Ora, os monges não se deixam sucumbir à pressão de só poderem ter pensamentos piedosos. Limitam-se, simplesmente, a aperceber-se, com certo humor, de que, por mais esforços que façamos, somos acometidos por tais pensamentos. Tomam, então, uma palavra da Escritura, que proferem para o interior desses pensamentos. Por vezes, a palavra da Escritura é, claramente, escolhida com humor. Não se aduzem muitas justificações;

contrapõe-se, simplesmente, uma palavra que desmascara e modifica as nossas palavras. E a palavra da Escritura põe-nos em contacto com o outro polo que também existe sempre na nossa alma. Cada um de nós tem sempre em si estes dois polos: medo e confiança, amor e agressão, disciplina e indisciplina, piedade e falta dela, santidade e mundanismo. Ao confrontarmos os nossos pensamentos negativos com a palavra da Bíblia, ela coloca-nos em contacto com a confiança, com o amor, com a força, com a santidade, que já existem em nós, mesmo quando o que não é santo faz ouvir, com tanta força, a sua voz.

O método «antirrético», apresentado por Evágrio Pôntico (345-399) – o psicólogo entre os monges dos começos – e exposto no seu livro *Antirrhetikon*, deve-se, pois, distinguir do poder do pensamento positivo como este é praticado na América. O poder do pensamento positivo quer expulsar de nós, à força, todos os pensamentos negativos e substituí-los por pensamentos positivos. Mas, com isso, surge a coação de se ter que ver sempre de forma positiva. Todavia, isso não corresponde à realidade.

E muita gente fracassou com o seu pensamento positivo. O polo negativo – muitas vezes é a depressão – levanta ruidosamente a sua voz. Os monges são mais realistas e mais humanos nesse capítulo. Contam, simplesmente, com os pensamentos negativos. Estes podem existir. Mas, depois, profere-se uma palavra da Bíblia que se lança para o interior dos pensamentos negativos; e a palavra da Bíblia opera a força curativa da Palavra de Deus contra o efeito doentio dos pensamentos. Evágrio acha que nós como que dividimos a alma em duas partes, como se lê no Salmo: «Porque estás triste, minha alma? Confia em Deus: ainda o hei de louvar». Voltamo-nos para o lado sombrio da nossa alma e reconciliamo-nos com ele. Mas também sabemos da existência do lado confiante e forte. E a palavra da Bíblia põe-nos em contacto com esse lado.

Evágrio remete para o próprio Jesus Cristo, a quem, na tentação, Satanás dirigiu palavras que queriam induzi-Lo a demonstrar, perante as pessoas, o seu poder e a sua grandeza. E contra as palavras negativas de Satanás – que até falseia a palavra da Bíblia no seu sentido – Jesus aduz

palavras da Escritura que tiram a força às palavras de Satanás. Mas Jesus também sabe o que é a tentação. E essa tentação há de vir, sempre de novo, sobre nós. Deveremos contar com isso e não nos vangloriarmos e acharmos que progredimos tanto na espiritualidade ou na nossa capacidade de pensar positivamente que todos os paradigmas negativos de pensamento deixaram de ser problema para nós.

Os monges são realistas, mas também são humanos. Não exigem demasiado de nós. Contam com que pensamentos loucos se façam ouvir em nós, e também, por vezes, pensamentos melindrosos, de que nos envergonhamos. É assim mesmo. E é necessário ter paciência e humor, para nos voltarmos para tais pensamentos negativos. Gostaríamos muito mais de conversar apenas sobre os nossos progressos e experiências psicológicas e espirituais. Mas não estamos entregues aos pensamentos negativos. Deus ofereceu-nos, na Bíblia, um livro de receitas, com palavras que se adequam exatamente aos nossos pensamentos caóticos, e os modificam, lentamente, se as proferimos para dentro deles.

Os pensamentos que Evágrio refere como doentios não correspondem sempre à nossa experiência e à nossa linguagem. Têm que ser traduzidos para o nosso mundo. Notaremos, então, que os nossos pensamentos não estão tão longe como isso dos pensamentos que Evágrio refere. Neste livro, procuramos traduzir para a nossa, a linguagem de Evágrio, a fim de, assim, mostrarmos a atualidade deste método antigo – o método «antirrético».

Oxalá esta farmácia caseira possa ser, para si, um bom companheiro, no seu modo de lidar com os seus pensamentos e sentimentos. Não se condene por causa desses pensamentos, não os valorize, limite-se, simplesmente, com serenidade, humor e confiança, a opor-lhes as palavras que Evágrio lhe aconselha. Fará, então, a experiência de que também o seu pensar se modifica – e, com o seu pensar, também o seu sentir e a sua autoperceção. Desejo-lhe muitas felicidades nesse exercício!

P. ANSELM GRÜN  
Münsterschwarzach, no outono de 2012



*«As pessoas são  
aquilo que comem»*

LUDWIG FEUERBACH



**GULA**

*A barra de chocolate durante a tarde –  
para a fome pequena, de tempos a tempos*

*ANTIRRETIKÓS 1, 7*

Contra o pensamento da gula,  
que me coage a comer à hora nona:

**Que Deus me trate com todo o rigor,  
se eu comer pão ou qualquer outra coisa  
antes do pôr do sol.**

*2 SAMUEL 3, 35*

Muitas vezes, apodera-se de nós, ao longo do dia, uma sensação de fome. E, então, achamos que a devemos satisfazer, de imediato, deitando mão à barra de chocolate ou àquilo que, na altura, estiver à mão. Ou então, a meio do trabalho, que não está a avançar, ataca-nos o apetite de guloseimas. Pensamos: é claro que também podemos conceder-nos alguma coisa, já que tanto trabalhamos. Mas, depois, quando, de tempos a tempos, nos pomos em cima da balança, aborrecemo-nos com as pequenas coisas que comemos, entre as refeições. Poderia ajudar-nos a objeção clara: antes do pôr do sol, não comerei. Necessitamos de tempos claros para a nossa comida. Caso contrário, poderíamos comer, sempre, alguma coisa e, dessa forma, entupir a nossa apatia.

## **Índice**

*Introdução*    7

«As pessoas são aquilo que comem»

**GULA**    13

«Quando não se sabe dar e receber amor, sem condições, não é amor mas sim negócio»

**LUXÚRIA**    31

«Pobre não é o que tem pouco, mas o que deseja muito»

**GANÂNCIA**    49

«Quem está triste sem razão, tem razão para estar triste»

**TRISTEZA**    67

«Quando nos irritamos, o nosso adversário conseguiu o seu objetivo: estarmos sob o seu domínio»

**IRA**    85

«É a preguiça a acorrentar-nos a situações penosas»

**APATIA**    103

«Cada pessoa possui exatamente tanta vaidade,  
quanto lhe falta entendimento e juízo»

**AMBIÇÃO DE PRESTÍGIO 121**

«Todo o orgulho é defensivo, defende um  
lugar vazio»

**ORGULHO 139**

*Índice 157*