

Imitação de Cristo

8.^a edição, revista



EDITORIAL AO

Prefácio e Introduções

Joaquim Abranches

Tradução

revista e confrontada com o original latino

P. António Cardoso, sj

Capa

Romão Figueiredo

Paginação

Editorial AO

Impressão e Acabamentos

Sersilito – Empresa Gráfica

Depósito Legal n.º

568009/26

ISBN

978-972-39-1043-8

8.ª Edição

Julho de 2026

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/livraria / livros@rmop.pt

Ó JESUS
VERDADEIRO DEUS E VERDADEIRO HOMEM
FILHO DE DEUS
CAMINHO, VERDADE E VIDA
SOL DE JUSTIÇA
Ó JESUS FILHO DE MARIA
REI DOS REIS
NOSSO SALVADOR E MESTRE
A VÓS DEDICO
ESTE PEQUENO TRABALHO
PARA QUE O ABENÇOEIS
PARA QUE IMPRIMAIS
NAS INTELIGÊNCIAS E NOS CORAÇÕES
AS VERDADES
QUE ESTAS PÁGINAS ENCERRAM

Prefácio

Mais uma das inúmeras edições da Imitação de Cristo, saídas a lume nos últimos séculos desde a invenção da imprensa. Descoberta a arte tipográfica, foi ela um dos primeiros livros editados logo a seguir à Bíblia, em 1475 o mais tardar, contando-se umas oitenta edições já anteriores a 1500. Na literatura religiosa de todos os séculos, é esta obra certamente uma das que refletem o mais puro espírito cristão e a que mais altos encómios tem recebido dos santos e mestres espirituais célebres, dos últimos séculos.

«O mais belo livro que saiu da mão dos homens, pois o Evangelho saiu da mão de Deus» (Fontenelle). Já no século XVI, personagens de vulto espiritual como São Filipe Néri, São Carlos Borromeu e Santo Inácio de Loiola o tinham como seu livro predileto e o recomendavam aos religiosos e almas piedosas. Os únicos livros que o Fundador da Companhia de Jesus persistentemente guardou até ao fim da vida sobre a secretária, foram o Novo Testamento e a Imitação de Cristo, a que, segundo o testemunho do seu íntimo colaborador, P. Gonçalves da Câmara, ele pitorescamente chamava «a perdiz dos livros espirituais». G. da Câmara acrescentava ainda que «conversar com o Padre Inácio é como ler Gerson (que ele supunha o autor da Imitação de Cristo) posto

em prática». São Francisco de Sales trazia-o sempre consigo e chamava-lhe «um elixir feito do puro sumo do Evangelho». Santa Teresa do Menino Jesus manuseava tanto este livro que o sabia de cor.

Louis Veuillot prefaciou assim a tradução francesa de Michel de Mariac: «A sabedoria de Deus encerrou em um só livro acessível a toda a gente tudo o que a maior parte dos homens precisa de saber para resistir às máximas mundanas que negam a virtude e perturbam a paz».

O mais antigo manuscrito é de 1424 e tem o título Contemptus Mundi. Pertenceu à Ordem dos Cónegos Regulares de Windesheim. Mais tarde prevaleceu o título De Imitatione Christi, que são as primeiras palavras do capítulo I, como frequentemente acontecia com as obras compostas por aquele tempo.

Em Portugal, segundo A. Ribeiro dos Santos, figurou nos incunábulo de Leiria uma tradução da Imitação de Cristo atribuída a Frei João Álvares, secretário do Infante D. Fernando, hipótese que alguns rejeitam. Publicou-se depois com o título «Contemptus Mundi» nuevamente romãzado. Trad. por Fr. Luis de Granada. Impreso en la muy noble ciudad de Lisboa en casa de German Gallarde. Acabose a cinco dias del mes de Enero, ano MDXLII.

Seguiram-se várias edições no século XVI e princípios de XVII, publicadas em Lisboa. Em 1670, sai a público mais uma edição em português: «Imitação de Cristo», que vulgarmente se intitula «Contemptus Mundi», escripta em latim pelo

Venerável Thomas de Kempis. Trad. por P. Diogo Vaz Carvalho. Impr. João da Costa, Lisboa 1670. *Vieram depois inúmeras edições desde o século XVII até aos nossos dias. Destaco, entre outras, a de Frei António de Padua e Bellas: «Imitação de Cristo» escrita pelo Venerável Thomas de Kempis. Nova ed. cor. e em. por um Religioso Arrábido. Lisboa em off. Rollandiana, 1777. Desta saiu a 17.^a edição em 1944, publicada por Mons. Manuel Marinho.*

Quem é o Autor deste livro?

A descoberta do autor anónimo tem sido um quebra-cabeças para os investigadores, e até agora ainda ninguém conseguiu ao certo dar com ele. A doutrina de humildade e apagamento obscuro prega-a não só com palavras, mas com o exemplo. Apaga-se na obscuridade do anonimato. Algum humilde Monge vivendo a vida comum, sem qualquer pretensão de notoriedade, o Autor desta obra genial escreve na sua cela, para uso pessoal e edificação de seus irmãos, os colóquios ferventes que tem com Deus, lançando no pergaminho as impressões pessoais da sua alma, resumindo os seus pensamentos em sentenças breves e incisivas. Na Idade Média, os leitores pouco se preocupavam com o nome do autor dum livro. Seguindo o conselho da Imitação de Cristo, procuravam saber o que foi dito e prescindiam facilmente de quem o disse. «Considera aquilo que se diz e não pretendas saber quem o disse» (Imitação I, c. 5, 1).

Assim, nos séculos XV e XVI não há grandes controvérsias a respeito do autor da Imitação. Depois, no curso dos tempos, houve quem a atribuísse a São Bernardo, São Boaventura, Santo António de Lisboa, Inocêncio III, Henrique de Kalkar, João Gerson, Tomás de Kempis. Está averiguado que o manuscrito de Antuérpia, de 1441, foi copiado por Tomás de Kempis, conhecido como calígrafo muito hábil. E os Cónegos de Windeshein atribuíram-lho a ele. O seu nome, porém, não figura em nenhum dos numerosos incunábulos. Depois, as opiniões dividem-se entre Kempis e Gerson. Recentemente, é a autoria de Kempis que prevalece.

Kempis nasceu na cidade de Kempen (diocese de Colónia) em 1379, de família modesta de apelido Hemerken. Feitos os estudos na escola de Deventer (Holanda), ingressou na Ordem dos Irmãos de Vida Comum, fundada, no último quartel do século XIV, por Gerardo Groot e Florêncio Radewyn, onde aprendeu os segredos da arte de copista, tornando-se um exímio calígrafo. Aos vinte anos foi admitido como noviço no mosteiro dos Cónegos Regrantes do Monte de Santa Inês (Diocese de Utrecht), onde professou e veio a ordenar-se sacerdote em 1413. Grande parte da sua longa vida (morreu em 1471, com 92 anos) consagrou-a ao apostolado, à oração e à composição e cópia de livros de espiritualidade. No seu mosteiro foi sub-Prior e Mestre de Noviços, para os quais escreveu uma das suas obras monásticas – Dialogus Novitiorum. Foi notável a sua mística

de renúncia. Alguém definiu a característica da sua espiritualidade nesta legenda latina:

«In loquendo vel scribendo magis curabat affectum inflamare quam acuire intellectum». *(Quando falava ou escrevia, antes queria inflamar o afeto do que aguçar o intelecto).*

A obra

A Imitação de Cristo consta de quatro livros:

- I. Avisos úteis para a vida espiritual.
- II. Exortação à vida interior.
- III. Da consolação interior.
- IV. Do Santíssimo Sacramento.

É indubitável que os quatro livros são dum único autor: o mesmo estilo, a mesma linguagem, a mesma terminologia, a mesma doutrina. Mas uma análise crítica faz-nos suspeitar que se trata de quatro tratados isolados, possuindo cada um a sua feição doutrinal e redacional própria, embora perfeitamente conjugados entre si. Isto explica que os livros tenham aparecido algumas vezes separadamente ou agrupados em dois ou três, até se juntarem em definitivo todos os quatro.

Caráter desta obra

A espiritualidade alemã do século XIV, com Eckart, Taulero, Suso, Ruysbroeck, era abstrata e di-

fácil de compreender, perdendo-se em divagações de ordem especulativa. No fim daquele século deu-se a reação, surgindo uma espiritualidade mais afetiva e empírica, independente de qualquer sistema, que se propunha dar conselhos práticos, mais do que perscrutar os mistérios da união mística. Os mestres espirituais desta escola expunham a sua doutrina sob a forma de máximas curtas e incisivas.

Entre estes, está o autor da Imitação de Cristo. «Oh! se pusessem tanto cuidado em arrancar os vícios e plantar as virtudes como empregam em suscitar questões, não se veriam tantos males e escândalos no povo, nem tanta relaxação nos mosteiros» (I, c. 3, 5). «De que te serve discutir altas coisas sobre a Trindade, se, por falta de humildade, desagradas a essa mesma Trindade?» (I, c. 1, 3). O que ele, antes de tudo, pretende é fazer um livro de devoção prática, sem se embaraçar em discussões escolásticas. Até por vezes parece depreciar a ciência, porque raramente conduz a Deus. «Muito insensato é quem atende a outras coisas, além das que tocam à salvação» (I, c. 2, 2). Mas logo corrige: «Nem a ciência, nem o simples conhecimento das coisas são condenáveis; consideradas em si mesmas, são boas e ordenadas por Deus. Contudo, sempre se lhes deve preferir a consciência pura e a vida virtuosa» (I, c. 3, 4).

Logo nos primeiros capítulos, o autor declara abertamente que só a vida cristã seriamente vivida é capaz de oferecer a este mundo a paz e alguma felicidade. A sua espiritualidade é toda interior; e a

renúncia a si mesmo é condição indispensável para a perfeição e união com Deus.

É por isso que ele pouco se preocupa com a ordem a seguir, assim como o divino Mestre espalhou a sua doutrina sem a classificar por capítulos. Embora a Imitação encerre abundantes e sábios conselhos sobre as três vias clássicas da perfeição, não segue uma ordem sistemática.

Assim, no primeiro livro, que se supõe reservado à via purgativa, temos o capítulo 15 sobre as obras que procedem da caridade, pertencente à via unitiva. E no terceiro livro, suposto mais da via iluminativa, aparece o capítulo 56 sobre a renúncia a si mesmo, da via purgativa. E no quarto livro, geralmente dedicado à via unitiva, fala do exame de consciência (c. 7) e da humildade e abnegação (c. 15) respeitantes à via purgativa. Mas do facto de não ter seguido um plano metódico rigoroso, resulta a vantagem de, qualquer que seja o estado de espírito de quem o lê, encontrar sempre nele uma resposta para os seus problemas.

Se algum método há, é mais de ordem afetiva, por exemplo do género Stabat Mater, do que intelectual, do género Adoro Te. Não é que o autor seja incapaz de dar uma sequência lógica ao seu pensamento, como bem o mostra, por exemplo, em III, c. 5: «Efeitos admiráveis do amor divino»; ou III, c. 6: «Prova do verdadeiro amor»; ou III, c. 54: «Diversos movimentos da natureza e da graça»; e outros que podem correr-se a pente fino, sem nada encontrar neles a suprimir, acrescentar ou modificar.

O espírito desta obra

Se aplicarmos à Imitação de Cristo o adágio que se atribui a Santo Agostinho – «A Escritura Sagrada deve ser toda lida com o mesmo espírito com que foi escrita» (cf. I, c. 5, 1) – poderemos perguntar-nos com que espírito foi este livro elaborado. Logo as primeiras palavras que, desde o fim da Idade Média, lhe deram o título, como frequentemente acontecia, no-lo deixam entender: «De Imitatione Christi». O primeiro capítulo abre logo de entrada com esta citação de Jo 8, 12: «Quem me segue não anda nas trevas». Toda a obra está marcada com o signo da «sequela Christi», seguir a Cristo. É logo o assunto do primeiro capítulo, é o tema principal de toda a obra que se desenvolve ao longo dos quatro livros. O que propõe à imitação do leitor não são tanto os exemplos da vida concreta do Senhor, mas o seu espírito, que o autor apresenta, não em esquemas teológicos sintetizados, como farão os mestres de espiritualidade no século da Renascença; o que ele pretende é compenetrar-nos do espírito de Cristo, dos sentimentos de Cristo, fazendo-nos saborear interiormente a Sagrada Escritura e os exemplos dos Santos.

A este espírito de Cristo opõe vigorosamente o Autor a natureza humana decaída, e quer levar o leitor a combater renhidamente as exigências desta natureza, para se deixar embeber intimamente dos sentimentos de Cristo. A pretensão fundamental de toda a obra é levar a natureza humana marca-

da pelo pecado a submeter-se à graça purificante e transformante de Cristo, para a converter em nova criatura, ou num outro Cristo. O Autor é de certo um contemplativo que vive do desejo de Deus, e expande esse desejo em todas as páginas deste livro. Está inserido, afinal, na corrente de espiritualidade que irriga a Idade Média cristã. A piedade, a interioridade, a docilidade, a procura da simplicidade contrastam com a complexidade analítica da corrente escolástica posterior.

Certamente que o estilo deste livro nada tem de dulçoroso, nem de condescendente com sentimentalismos piegas. Não disfarça as rígidas exigências do seguimento de Cristo. «Se alguém quiser vir após mim, abnegue-se a si mesmo, tome a sua cruz e siga-me» (Mt 16, 24). Tanto mais de admirar é o fascínio que ao longo de mais de cinco séculos ele tem despertado nas almas piedosas de todas as classes e culturas, como bem demonstram as suas inúmeras edições, em épocas ideologicamente mais díspares. Daqui se conclui que no fundo subconsciente do ser humano há uma sede de Deus e de verdade que facilmente desperta quando Deus e a verdade transparecem através das linhas simples, despreziosas e austeras dum Autor que as soube viver.

Oxalá esta nova edição, como tantas outras passadas, possa fazer despertar a chama adormecida no peito de muitos leitores.

Conclusão

Em tudo o que ficou dito a respeito deste livro precioso, não tivemos em conta a problemática ideológica que nos nossos últimos tempos se tem levantado contra ele. Apresentámo-lo simplesmente como uma obra cujo Autor optou pela supremacia da via de interiorização da vida cristã e tentou ensinar a sua prática pela própria experiência, como uma ascensão progressiva para a união com Deus.

O Autor está intimamente convencido que o sentido profundo da vida só se pode encontrar na interioridade. Compreendemos que este ponto de vista pode parecer a alguns um tanto restrito, e denote uma mentalidade que condiz mal com as tendências ativantes da sociedade moderna. Tem-se acusado este livro de falho de teologia eclesial, de espírito litúrgico no sentido estrito da expressão e sobretudo de sublinhar quase exclusivamente a dimensão vertical do Cristianismo e descurar a horizontal. Haverá talvez alguma parte de verdade nestas críticas.

Mas não temos de censurar o Autor por se manter dentro dos limites da natureza da sua obra. Precisamente da fidelidade a estes limites é que vem à «Imitação de Cristo» toda a força e unidade da sua forma, que faz deste livro uma das obras-primas da literatura espiritual. Se certas dimensões da vida cristã a que a mentalidade moderna é hoje em dia mais particularmente sensível não mereceram a atenção especial do Autor, foi primeiramente porque ele per-

cebia com mais acuidade o conjunto dos valores e hábitos do espírito da sua época. Mas notamos também que ele, sem incluir desenvolvidamente aquelas dimensões que hoje nos parecem particularmente importantes, também as não exclui. E certamente que esta falta de desenvolvimento da dimensão horizontal não debilita em nada o fim que a obra tem em vista, isto é, conduzir a alma, através da contemplação e imitação de Cristo, à união íntima com Deus.

O Autor não pretendeu expor tudo o que pode levar o homem a uma autêntica vida espiritual. Quis simplesmente dizer o que a seus olhos lhe parecia o essencial desta vida e o que estimava como a via excelente para o atingir. Nem que ele tivesse vivido nos nossos dias, julgo que, sem negar o enriquecimento do contributo espiritual moderno, manteria ainda com todo o seu vigor os dois princípios que tinha por essenciais à vida cristã, e que são a base da sua obra: o primado da contemplação sobre a ação e do amor de Deus sobre o amor do próximo, de que é inseparável (cf. Vaticano II, Sacrosanctum Concilium, 2).

E com o mesmo ardor defenderia ainda hoje as máximas evangélicas: «Quem quiser vir após mim, abnegue-se a si mesmo, tome a sua cruz e siga-me» (Mt 16, 24) e «o reino de Deus está dentro de vós» (Lc 17, 21).

Introdução
ao Livro Primeiro

Abre o primeiro livro com o título «*Avisos importantes para a vida espiritual*». Tem por fim libertar o homem interior, o homem autêntico. Pretende incutir no leitor a aversão por tudo o que é meramente exterior, banal, ilusório, falso; e convencê-lo a não se fixar tanto no que se passa fora dele, mas sim na verdade da própria existência íntima, em sua tendência mais nobre e radical para Deus.

A esta libertação interior quer o Autor conduzir-nos pela pista humana e divina que Jesus Cristo nos traçou, a pista que Ele e os Santos seguiram, e que está aberta a todo o homem, com a graça de Deus. É a via da interiorização em Cristo. Tudo o que desvia o homem da verdade que é Cristo, para o dispersar pelas coisas exteriores, é vaidade. E assim, a *Imitação* considera como pura vaidade, não só os passatempos supérfluos, as idas e vindas inúteis fora do convento, e todas as dissipações da consciência psicológica, mas até a procura desordenada das ciências profanas, ou teológicas, feita só como alimento da vaidade e complacência própria. «Nem a ciência, nem o simples conhecimento das coisas são condenáveis; consideradas em si mesmas, são

boas e ordenadas por Deus. Contudo, sempre se lhes deve preferir a consciência pura e a vida virtuosa» (I, c. 3, 4).

Esta vida virtuosa, apresenta-a a *Imitação*, não tanto como um autodomínio, uma guarda que defende o homem de cair na violência das suas paixões, mas sim como uma maneira de ser e viver segundo Cristo, numa atitude evangélica de humanidade, de compunção, renúncia de si mesmo e, sobretudo, de caridade. No primeiro livro, o Autor insiste nesta renúncia como expressão de amor: «Sem caridade, nada vale uma obra exterior» (I, c. 15, 1). Mesmo o valor da obediência não se mede pela necessidade ou utilidade daquilo que se manda, mas pelo amor de Deus com que se obedece; só na sujeição amorosa da obediência se pode alcançar a liberdade de espírito (cf. I, c. 9, 1). Destas virtudes fundamentais brotam como seus frutos a alegria, a simplicidade, a pureza, a paciência, a doçura.

A leitura do primeiro livro da *Imitação*, feita superficialmente, poderá à primeira vista parecer, por vezes, rigorista, legalista. Mas feita numa procura leal da verdade evangélica, nada tem de opressivo e estreito de vistas. Apresenta-nos simplesmente o desenvolvimento lógico duma decisão: seguir o caminho interior na pegada de Cristo, com todas as exigências que esta interiorização traz consigo. Tal escolha está em relação direta com a doutrina do sermão da Montanha.

Livro I

AVISOS IMPORTANTES PARA A VIDA ESPIRITUAL

Capítulo 1 **Imitação de Cristo e desprezo de todas as vaidades do mundo**

1. *Quem me segue, não anda em trevas (Jo 8, 12).*
É assim que Jesus Cristo nos exorta a imitarmos a sua vida e costumes, se quisermos verdadeiramente ser esclarecidos e livres de toda a cegueira de coração.

O nosso empenho principal deve, pois, consistir em meditar a vida de Jesus Cristo.

2. A doutrina de Cristo excede todas as outras doutrinas dos santos; e quem possuir o seu espírito, nela encontrará o Maná escondido.

Mas acontece que muitos, apesar de ouvirem com frequência o Evangelho, se sentem pouco atraídos para ele, por não terem o espírito de Cristo.

Quem quiser compreender e saborear plenamente as palavras de Cristo, procure conformar com Ele toda a sua vida.

3. De que te serve discutir altas coisas sobre a Trindade, se, por falta de humildade, desagradas a essa mesma Trindade?

Não é a sabedoria profunda, mas a vida inocente, que torna o homem santo, justo e agradável a Deus.

Prefiro sentir a compunção, a saber defini-la.

Para nada te aproveitaria saber de cor toda a Bíblia e as sentenças de todos os filósofos, se não possuísses o amor e a graça de Deus.

Vaidade das vaidades, e tudo vaidade, exceto amar a Deus e só a Ele servir.

A suma sabedoria consiste em caminhar, pelo desprezo do mundo, para o reino dos Céus.

4. E assim, é vaidade procurar riquezas perecedouras e nelas pôr a esperança.

Vaidade é também ambicionar honras e subir a altas dignidades.

Vaidade é seguir os apetites da carne e aspirar a gozos que me valerão um severo castigo.

Vaidade é desejar vida longa e cuidar pouco de que seja boa e santa.

Vaidade é atender somente à vida presente e não prever o futuro.

Vaidade é amar o que passa com tanta rapidez e não procurar com fervor uma felicidade que é eterna.

5. Lembra-te amiúde daquele provérbio: *Não se fartam os olhos de ver, nem os ouvidos de ouvir* (Ecl 1, 8).

Procura, pois, desapegar o coração do amor das coisas visíveis e afeiçoá-lo às invisíveis.

Porque aqueles que seguem as inclinações da sensualidade mancham a consciência e perdem a graça de Deus.

Índice

<i>Prefácio</i>	7
<i>Introdução ao Livro Primeiro</i>	19

Livro I

AVISOS IMPORTANTES PARA A VIDA ESPIRITUAL

1. Imitação de Cristo e desprezo de todas as vaidades do mundo	21
2. Sentimentos humildes que cada um deve ter de si mesmo	24
3. Doutrina da verdade	26
4. Prudência nas ações	30
5. A lição da Sagrada Escritura	31
6. Afetos desordenados	32
7. Da vã esperança e da soberba	33
8. Deve evitar-se a demasiada familiaridade	35
9. Obediência e sujeição	36
10. Devem evitar-se as conversas inúteis	38
11. Há de adquirir-se a paz de coração e adiantar-se na virtude	40
12. Utilidade das adversidades	43
13. Resistência às tentações	45
14. Devem evitar-se os juízos temerários	49
15. Obras que procedem da caridade	51
16. Sofrimento dos defeitos do próximo	53
17. Vida religiosa	55
18. Exemplos dos Santos Padres	57
19. Exercícios do bom Religioso	60
20. Amor da solidão e do silêncio	64

21. Compunção do coração	68
22. Consideração das misérias humanas	71
23. Meditação da morte	75
24. Juízo e penas do pecado	80
25. Emenda fervorosa de toda a nossa vida	85
<i>Introdução ao Livro Segundo</i>	<i>91</i>

Livro II

AVISOS CONDUCENTES À VIDA INTERIOR

1. Conversação interior	97
2. Submissão humilde	102
3. O homem bom e pacífico	104
4. Pureza de coração e simplicidade de intenção	106
5. Consideração de nós mesmos	108
6. Alegria da boa consciência	110
7. Amor de Jesus sobre todas as coisas	113
8. Amizade familiar com Jesus	115
9. Privação de toda a consolação	118
10. Gratidão pela graça de Deus	123
11. São poucos os que amam a Cruz de Jesus Cristo	126
12. Caminho real da Santa Cruz	129
<i>Introdução ao Livro Terceiro</i>	<i>137</i>

Livro III

DA CONSOLAÇÃO INTERIOR

1. Conversação interior de Cristo com a alma fiel	143
--	-----

2.	A verdade fala interiormente à alma sem ruído de palavras	145
3.	As palavras de Deus devem ouvir-se com humildade: são muitos os que não as meditam	147
4.	Devemos andar na presença de Deus em verdade e humildade	151
5.	Efeitos admiráveis do amor divino	154
6.	Prova do verdadeiro amor	158
7.	Deve ocultar-se a graça sob a guarda da humildade	161
8.	Vil estimação de si mesmo aos olhos de Deus	165
9.	Tudo se deve referir a Deus como último fim.....	167
10.	É suave desprezar o mundo para servir a Deus	169
11.	Devem-se examinar e regular todos os desejos do coração	172
12.	Exercício de paciência e luta contra a sensualidade	174
13.	Obediência humilde, a exemplo de Jesus Cristo	177
14.	Devemos considerar os juízos ocultos de Deus, para não nos desvanecermos com as boas obras	179
15.	Como se deve falar das coisas que desejamos	182
16.	A verdadeira consolação só em Deus se há de procurar	185
17.	Todos os nossos cuidados se hão de pôr em Deus	187
18.	Devemos sofrer pacientemente as misérias desta vida, a exemplo de Cristo	189

19. Sofrimento das injúrias e prova
de verdadeira paciência 191
20. Confissão da própria fraqueza e das misérias
desta vida 194
21. Acima de todos os dons e benefícios,
devemos descansar em Deus 197
22. Lembrança dos inumeráveis benefícios
de Deus 201
23. Quatro coisas que dão grande paz 204
24. Deve evitar-se a curiosidade de saber
da vida alheia 207
25. Em que consiste a paz firme do coração
e o verdadeiro aproveitamento da alma 209
26. Excelência da liberdade de espírito, que se
merece mais pela oração humilde
do que pela leitura 211
27. O amor próprio é o que mais nos impede
de alcançar o sumo bem 213
28. Contra as línguas maldizentes 216
29. Devemos invocar a Deus e louvá-lo
no tempo da tribulação 217
30. Como se há de implorar o auxílio divino e a
confiança que se há de ter de recuperar a graça 219
31. Desprezo de todas as criaturas para
encontrar o Criador 223
32. Abnegação de si mesmo e renúncia
de toda a ambição 226
33. Inconstância do coração e necessidade de
fixar a intenção em Deus, como último fim 228
34. Quem ama a Deus, n'Ele se delicia acima
de tudo e em tudo 230
35. Nesta vida não estamos livres de tentações .. 233
36. Contra os vãos juízos dos homens 235

37. Renúncia completa de si mesmo,
para alcançar a liberdade de coração 237
38. Boa ordem nas coisas exteriores e recurso
a Deus nos perigos 239
39. O homem deve evitar o demasiado afã
nos negócios 241
40. O homem nada tem de bom e de nada
se pode gloriar 242
41. Desprezo das honras temporais 245
42. A nossa paz não deve depender
dos homens 246
43. Contra a vã ciência do mundo 248
44. Desapego das coisas exteriores 251
45. Não se deve dar crédito a todos e facilidade
com que se peca por palavra 252
46. Confiança que devemos ter em Deus
quando nos dizem palavras injuriosas 256
47. Devem sofrer-se todos os males para
alcançar a vida eterna 259
48. O dia da eternidade e as misérias
desta vida 261
49. Desejo da vida eterna: bens prometidos
aos que combatem 265
50. O homem atribulado deve entregar-se
nas mãos de Deus 269
51. Devemos ocupar-nos em coisas humildes
quando a alma não pode entregar-se
a coisas mais elevadas 274
52. O homem não se deve julgar digno
de consolação, mas sim de castigo 276
53. A graça de Deus é incompatível com o gosto
das coisas terrenas 279
54. Diversos movimentos da natureza e da graça .. 281

55. Corrupção da natureza e eficácia da graça divina	286
56. Devemos abnegar-nos e imitar a Cristo pela Cruz	290
57. O homem não deve desanimar quando cai nalguma falta	293
58. Não se devem perscrutar as coisas sublimes nem os juízos ocultos de Deus	295
59. Só em Deus se deve pôr toda a esperança e confiança	301
<i>Introdução ao Livro Quarto</i>	305

Livro IV

SACRAMENTO DA EUCARISTIA

Exortação à Sagrada Comunhão	309
1. Reverência com que se há de receber a Cristo	310
2. No Santíssimo Sacramento manifesta-se a grande bondade e caridade de Deus para com o homem	317
3. Utilidade da comunhão frequente	321
4. Graças abundantes que recebe quem comunga devotamente	324
5. Dignidade do Santíssimo Sacramento e do estado sacerdotal	328
6. Oração para antes da Comunhão	331
7. Exame de consciência e propósito de emenda	332
8. Oferecimento de Cristo na Cruz e resignação própria	335
9. Devemos oferecer-nos a Deus com todas as nossas coisas e rezar por todos	337

10. A Sagrada Comunhão não se deve deixar facilmente	340
11. O Corpo de Jesus Cristo e a Sagrada Escritura são de grande necessidade à alma fiel	344
12. Preparemo-nos com grande diligência para receber a Cristo	349
13. A alma devota deve desejar com todo o coração unir-se a Cristo na Comunhão	352
14. Devoção ardente de alguns fiéis ao Corpo de Cristo	355
15. A graça da devoção adquire-se com a humildade e a abnegação de si mesmo	357
16. Devemos manifestar a Cristo as nossas necessidades e pedir-lhe a sua graça	360
17. Amor ardente e desejo abrasado de receber a Cristo	362
18. O homem não deve ser curioso em esquadrinhar o mistério da Eucaristia, mas sujeitar os sentidos à fé	365
<i>Índice</i>	369