



Balta Lelija

10 de outubro de 2022  
**SÉRIE SOBRE A VIDA ESPIRITUAL**  
**“A ascese dos pensamentos”**  
**(Parte III)**

**Rejeição dos pensamentos inúteis**

Ontem nos concentramos em mostrar a importância da ascese dos pensamentos para ganhar domínio sobre eles e para sermos nós a decidir que tipo de atenção damos ou não a cada pensamento. Tínhamos nos concentrado especialmente na luta contra os maus pensamentos, que devemos combater com determinação para que eles não ganhem terreno dentro de nós.

Mas não são apenas os maus pensamentos que nos cercam, querendo nos roubar nossa liberdade. Ainda são mais abundantes aqueles pensamentos inúteis, o entretenimento nas coisas superficiais da vida, as notícias insignificantes, a leitura fugaz de tudo o que o mundo nos oferece, particularmente na atual ditadura do barulho com todas as impressões com que a mídia bombardeia nossos sentidos.

No caminho de seguir o Senhor, também é necessário evitar - ou pelo menos limitar - pensamentos inúteis voluntários, pois eles desviam nossa atenção do que é essencial.

Aqui nossa determinação de procurar a pureza de coração deve se tornar ainda mais profunda. À luz do Evangelho, os pensamentos maus e destrutivos são relativamente fáceis de detectar, e é óbvio que devem ser combatidos. Por outro lado, distanciar-se de pensamentos desnecessários requer uma decisão mais profunda de percorrer o caminho da perfeição. Além disso, é preciso aprender a perceber a delicada voz do Espírito Santo dentro de si e reconhecer o estado em que a alma se encontra. A seguinte frase de São Paulo nos dá uma orientação para esta dimensão mais sutil da ascese dos pensamentos:

*“Tudo é permitido, mas nem tudo é oportuno. Tudo é permitido, mas nem tudo edifica”* (1Cor 10,23).

Portanto, o objetivo da ascese dos pensamentos não é apenas evitar pensamentos que são pecaminosos; ela também chama a pessoa a se conter de pensamentos que são lícitos mas não realmente edificantes, para que nossa atenção esteja cada vez mais focalizada em Deus e a alma possa adquirir maior liberdade. Também aqui, é essencial tomar uma clara decisão interior. Isto poderia inicialmente causar uma crise em nós, porque estamos acostumados a ser distraídos por pensamentos inofensivos, sem estarmos conscientes das consequências espirituais que eles têm.

Depois de ter tomado a decisão de se lançar no caminho da perfeição, podem surgir sugestões que querem nos fazer acreditar que, com tal decisão, perderemos a alegria de viver ou uma

certa espontaneidade. O termo "sugestão" é usado pelos Padres do Deserto para se referir, por exemplo, a todo tipo de medos que, sob a forma de pensamentos e sentimentos intensos, tentam influenciar nossa decisão. Seu objetivo é impedir a implementação da resolução tomada, ou pelo menos enfraquecer sua realização. São João da Cruz também adverte que uma decisão firme de avançar no caminho da perfeição é muitas vezes seguida por ataques maciços do Diabo.

No entanto, estas sugestões são enganosas, porque o objetivo da ascese dos pensamentos não é uma auto repressão teimosa e forçada, mas a possibilidade de abrir-se mais profundamente ao amor de Deus. Neste processo, nossa relação com o Senhor se intensifica, de modo que com o tempo adquirimos uma justa medida interior, que se torna nosso guia e nos impede de sermos levados simplesmente pelas distrações de nossos pensamentos. Vale notar que, ao dar este passo, pode acontecer que inicialmente passemos por uma espécie de deserto interior, e depois vem a tentação de voltar ao nosso modo de pensar acostumado.

Uma grande ajuda para a ascese dos pensamentos é a chamada "oração do coração". É uma prática que procura nos levar à oração constante. Assim, mesmo nas diversas tarefas que não requerem nossa total concentração, podemos continuar com a oração interior, de forma que o coração e a mente se acostumem a ela. Um fruto desta prática é que somos progressivamente atraídos pela oração, e assim o Espírito do Senhor pode nos conter para que não nos deixemos levar por distrações desnecessárias e não percamos nosso recolhimento em Deus. Esta "oração do coração" é como repetir certas orações jaculatórias, mas não apenas de vez em quando, em certos momentos, mas sistematicamente.

Se nos exercitamos na virtude da temperança e na ascese dos pensamentos, entramos numa fase em que cooperamos ativamente no caminho da santificação. E é aqui que entra em jogo a virtude da prudência, da qual falaremos amanhã...