

# VIVA O SEU PRESENTE

Um convite cristão para habitar  
a plenitude de Deus no agora



# E-book: Viva o Seu Presente

---

## Introdução

Um dos grandes problemas da vida moderna é o excesso de estímulos. Para simplesmente vivermos nossas vidas em paz precisamos percorrer uma maratona infinita de distrações que tentam a todo momento capturar a nossa atenção. Isso tende a nos desconectar do momento presente, resultando em uma vida completamente fragmentada e superficial.

Mas pior do que o ruído externo é o ruído interno. Nossa mente muitas vezes se vê tomada por preocupações, legítimas e imaginárias. Mas o nosso corpo suporta apenas uma quantidade limitada de estresse. Quando o estado de vigilância se torna crônico começam a surgir problemas físicos e mentais: cansaço, desânimo, ansiedade, depressão, queda de imunidade, pânico e ladeira abaixo.

Muita gente acredita que a solução é alcançar um patamar de vida que consideram superior: acesso a dinheiro, comodidades, fama, poder e oportunidades. E muitos estão dispostos a sacrificar ainda mais o seu presente para buscar esta vida supostamente “melhor”. Pensam que quando atingirem os seus sonhos todo esse ruído interno vai simplesmente desaparecer.

O problema desse raciocínio é que não se resolve um problema interno com um remédio externo. Se você é um pobre ansioso e ganhar dinheiro, simplesmente vai se tornar um rico ansioso. O “sucesso” e o dinheiro podem inclusive potencializar essa ansiedade, de modo a piorar a sua qualidade de vida. Existem pessoas que o acesso ao dinheiro apenas daria a ela os recursos necessários para se destruírem completamente.

O objetivo deste ebook é apresentar a você uma forma diferente de viver a sua vida atual. O que eu vou falar aqui não é nenhuma novidade, é uma filosofia que existe há milhares de anos, mas que não se popularizou no ocidente e parece ter caído no esquecimento. O objetivo é te ajudar a conviver com as dificuldades e alegrias da vida de forma mais presente, para que você encontre sentido e propósito em toda essa experiência. Quando você está plenamente conectado com o que acontece ao seu redor, a sua atuação passa a ser mais assertiva e os frutos começam a surgir. Mas viver dessa forma é um verdadeiro desafio e eu te explico o porquê no próximo capítulo.

## Capítulo 1: Os pensamentos

---

A nossa mente é um dos maiores empecilhos para uma vida presente. Isso porque os nossos pensamentos não estão sob o nosso controle. Eles surgem de forma completamente aleatória e inesperada, em geral nos momentos em que estamos mais vulneráveis, e têm o poder de controlar completamente o nosso ser, gerando todo tipo de sentimentos negativos. A vida pode estar acontecendo lá fora e nós simplesmente não conseguimos acessar porque estamos aprisionados em nossa própria mente.

Este tema não é novo para a humanidade. Lá no longínquo século III alguns homens, levando as palavras de Jesus sobre se isolar para orar de forma literal, decidiram mudar para o deserto do Egito para viver uma vida ascética.

*“Mas quando você orar, vá para seu quarto, feche a porta e ore a seu Pai, que está no secreto. Então seu Pai, que vê no secreto, o recompensará.”*

—**Mateus 6:6**

Eles são conhecidos no cristianismo como os “padres do deserto”. O primeiro a viver esta experiência foi o santo Antão e as suas práticas logo viraram um estilo de vida que se popularizou na antiguidade. Eles literalmente retiravam-se da vida cotidiana para fugir das distrações do mundo e ter uma experiência pessoal com Deus.

Estes homens desenvolveram uma filosofia e psicologia riquíssima sobre o papel dos pensamentos na existência humana. Um dos primeiros a sintetizar as ideias dos padres do deserto foi um homem chamado **Evágrio Pôntico**. Evágrio foi um religioso frustrado que encontrou no deserto a sua verdadeira vocação. Com linguagem altamente rebuscada ele conseguiu traduzir a espiritualidade dos padres do deserto em uma sistemática absolutamente impressionante.

Evágrio parte das ideias filosóficas de Platão que dividiam a alma humana em três potências: **razão** (logistikon), **irascibilidade** (thymoeides) e **concupiscência** (epithymetikon). A razão é a nossa capacidade de análise, raciocínio, lógica. A irascibilidade é a potência responsável pela nossa atuação humana. Podemos descrevê-la como a “força do ânimo”: é ela que nos faz ficar irados, indignados, com vontade de responder, de agir. E a concupiscência seria a parte da alma que busca o suprimento das nossas necessidades: fome, sexo, segurança, conforto, etc.

Evágrio herda dos filósofos aristotélicos e estoicos a ideia de que tudo o que experimentos pelos nossos sentidos deixa uma marca. Tudo o que vemos, tocamos, provamos ouvimos deixa em nós uma impressão que ele chama de **noêma**, traduzida costumeiramente pelo termo “representação”. Não se trata do

objeto em si, mas da imagem dele dentro de nós. Essas representações de nossas vivências são preservadas em nossa memória e podem ser ativadas a qualquer momento por algum gatilho interno ou externo. Elas são neutras mas podem surgir em nossa mente carregadas pelo que Evágrio chama de **logismo**.

Os logismo são narrativas específicas associadas a uma representação. Por exemplo: você vê uma foto de uma pessoa no Instagram realizando os sonhos. Essa imagem pode vir associada a narrativa de que "você não conseguiu o mesmo sucesso em sua vida pessoal" e surge um sentimento de tristeza, de fracasso. Você estava em paz e feliz, mas essa imagem se torna uma lembrança de que você está de alguma forma "pra trás" na vida. Para Evágrio isso configura um logismo de tristeza, causado pela vaidade ou inveja. Se você interagir com esse pensamento pode acabar associando a sua própria identidade ao fracasso, se afundando cada vez mais em autopiedade. Ou então pode começar a ter uma atitude soberba diante da felicidade dos outros, menosprezando suas conquistas. Isso corrompe as potências da sua alma e a sua atuação deixa de ser livre: você passa a ser controlado pelo logismo. Esse é o entendimento de Evágrio sobre o que seria o pecado.

Os logismo, portanto, não são simples experiências casuais da existência. São movimentos da alma que revelam o que ainda não foi purificado em nós.

Evágrio identificou oito logismo básicos que mais tarde viriam a ser adaptados pela Igreja Católica como os 7 pecados capitais, embora a igreja nunca tenha dado o crédito devido ao seu trabalho. São eles:

Gula

Luxúria

Avareza

Tristeza

Ira

Acídia

Vaidade

Soberba

Os logismo, para Evágrio, teriam origem em demônios que querem controlar as potências da nossa alma por meio dos nossos pensamentos, gerando o que ele chama de **paixões**. Os pensamentos em si não são pecados, são meras visitas

mentais. Mas quando nos identificamos com eles e começamos a dialogar internamente, a nossa razão pode ser tomada por vaidade e soberba; a irascibilidade pela tristeza e ira; e a concupiscência pela gula, luxúria, acídia ou avareza. Ficamos aprisionados e impedidos de nos conectar com o momento presente.

Conversar com os logismoi é, para Evágrio, abrir a porta da nossa alma para que os demônios tomem o nosso controle. Essa filosofia conversa muito com o ensino do próprio Jesus de Nazaré, que via o pecado como algo interior, não exterior. Jesus diz explicitamente

*“Não há nada fora do homem que, nele entrando, possa torná-lo impuro. Ao contrário, o que sai do homem é o que o torna impuro.*

*Depois de deixar a multidão e entrar em casa, os discípulos lhe pediram explicação da parábola.*

*— Vocês não a entenderam? — perguntou-lhes Jesus. — Não percebem que o que entra no homem não pode torná-lo impuro? Porque não entra no seu coração, mas no seu estômago, sendo depois eliminado.*

*Ao dizer isso, Jesus declarou puros todos os alimentos.*

*E continuou: — O que sai do homem é o que contamina o homem. Pois do coração dos homens saem os maus pensamentos, as imoralidades sexuais, os roubos, os homicídios, os adultérios, as cobiças, as maldades, o engano, a devassidão, a inveja, a calúnia, a arrogância e a insensatez. Todos esses males vêm de dentro e tornam o homem impuro.”*

**— Marcos 7:15-23**

O objetivo da prática espiritual de Evágrio é não se deixar ser corrompido pelos pensamentos e agir sempre do ponto de vista de um observador, não misturando a sua identidade pessoal com eles. A analogia comumente usada é a de pássaros que você não pode impedir que voem sobre si, mas consegue impedir que façam ninho sobre a sua cabeça. Ou então associar a si mesmo ao céu e os seus pensamentos a um rio que passa continuamente abaixo dele. Essa desconexão de nossa identidade com os pensamentos que nos acometem é o que permite um estado chamado por Evágrio de **apatheia**: um estado em que a alma não é mais sacudida pelo externo. Uma liberdade interior em que os pensamentos não têm mais o poder de ativar as suas emoções. Eles podem até causar uma perturbação momentânea, mas você logo retorna ao seu estado natural. Seria como um lago calmo ao ser atingido por uma pedra. A turbulência é rapidamente estabilizada pela calma do lago.

Para exemplificar: suponha que você esteja dirigindo e seja fechado no trânsito. E ainda por cima a pessoa que te fechou buzine, xingue e ainda acuse você de ser o culpado. A pessoa pode se deixar ser controlada por esta situação de modo a ser profundamente perturbada: para o carro, sai e discute. E mesmo passada a situação, fica remoendo o ocorrido em sua mente, revivendo a ira ao longo de todo o dia. Em suas interações com outras pessoas você não fala de outro assunto. Evágrio diria que você está num estado de paixão, controlado por um logismo de ira. Uma pessoa em apatia também viveria a mesma situação, sendo tentada pelo mesmo logismo, mas desconecta esse pensamento de si, o deixando passar rapidamente. Ela cortaria o diálogo: Sua atuação se resumiria a dar a seta pra esquerda e seguir a vida como se nada tivesse acontecido. A ideia da apatia é preservar o nosso próprio coração. Se irar nesse caso é um desperdício de energia vital, porque a situação se tornou passado assim que aconteceu.

Segundo os padres do deserto, a apatia é necessária para acessarmos a parte mais profunda da nossa alma, que Evágrio chama de **noûs**. Podemos definir o noûs como a nossa percepção espiritual: o “olho do coração”. É a faculdade humana capaz da contemplação e da presença. É o noûs que nos permite ver e experimentar a Deus. Ele é intuição pura: ele percebe o real sem palavras, ele sabe, ele vê.

Todos temos esta faculdade, mas na maior parte do tempo ela está inacessível. Isso porque o noûs é fragmentado por diversas paixões, por estarmos conversando em nossa mente com logismo a todo instante. Com o noûs fragmentado por uma série de pensamentos, nós somos removidos de nossa capacidade de consciência do presente e impedidos de nos conectar com Deus. É daí, muitas vezes, que vem a sensação de que Deus não nos responde, está em silêncio ou então que ele não existe. Para realmente experimentar a Deus é necessário um processo de purificação das paixões e recolhimento do noûs. Evágrio acreditava que é impossível para humanos sozinhos acessarem essa pureza, ela é dada pela graça divina. Mas nós podemos cooperar com Deus nesse processo de purificação e os padres do deserto desenvolveram uma série de atividades tendo em vista esse objetivo.

A principal atividade dos monges consiste no que eles chamam de **nepsis**. A nepsis é um estado de vigilância mental com o objetivo de identificar os momentos em que nos vemos perdidos conversando em nossa mente e rotular o logismo associado: “Isso é tristeza”, “Isso é avareza”, “Isso é ira” e simplesmente cessando a interação, deixando-a passar. Evágrio salienta a importância de não se ressentir ou lutar contra os pensamentos, simplesmente observá-los, desconectando-se deles. A nepsis mostrará os lugares internos em que a nossa alma ainda precisa de purificação para enfim recuperarmos a capacidade de viver em plenitude.

Ao capturar um pensamento entrante, é importante entendê-lo. Decifrar os truques as passagens, qual a narrativa precisa por traz de cada representação e qual logismo específico está nos tentando naquele momento. Quando você

disseca o próprio pensamento dessa forma, muitas vezes você consegue percebê-lo como mentira, devaneio ou absurdo e o pensamento simplesmente se desfaz. Nas palavras de Evágrio você descobriu o demônio atuando em você e como os demônios não gostam de ser descobertos ele fogem, te devolvendo a paz.

Paralelo a prática da nepsis Evágrio recomenda em sua obra **Pratikos**, uma série de atividades específicas para purificar cada potência da alma. O Jejum, a vigília e o dormir no chão duro serviriam para ampliar a resistência ao desconforto e a prática da moderação, purificando a potência concupiscente da alma. Os logismoi da gula luxúria e acídia perderiam a sua força. Para purificar a irascibilidade Evágrio faz um convite a não fugir do sofrimento e de atividades que exijam paciência, perdão e mansidão. A Mansidão é para Evágrio a virtude humana mais temida pelos demônios, pois implica em tomarmos domínio de nosso próprio ser. A razão seria purificada por meio de atividades de oração, canto e contemplação.

Quando você se depara com a espiritualidade dos padres do deserto você observa uma similaridade bastante interessante com o que nossa sociedade moderna entende por **mindfulness**. Evágrio chamaria isso de “recolher o noûs fragmentado”. A diferença é que, enquanto o mindfulness é um processo impessoal visando à melhora da qualidade de mente, o recolhimento do noûs teria por objetivo final a conexão espiritual com o Criador.

Evágrio, em suas obras, dá muitos outros insights riquíssimos sobre o silenciamento da mente e a superação das paixões. Creio que já abordei por aqui os pontos principais do pensamento dele, mas se quiser se aprofundar mais no assunto recomendo a leitura de suas obras originais. Ele já falava no século III com profundidade de coisas que estão a cada dia mais sendo validadas pela psicologia moderna. Mas existe ainda outro pensador cristão que conseguiu refinar ainda mais a já brilhante filosofia/psicologia/espiritualidade de Evágrio. Vamos falar dele no próximo capítulo.



## Capítulo 2: As potências da alma

---

**Máximo, o Confessor**, é um dos pensadores cristãos mais subestimados da história. Em sua vida ele foi mutilado pela igreja, tendo sua língua e mãos decepadas. Em sua morte suas ideias se mostraram corretas, sendo validadas no Terceiro Concílio de Constantinopla no ano de 681, embora a igreja tenha tomado todo o cuidado para evitar qualquer menção a ele, a verdadeira mente por trás das idéias tornadas canônicas. Sua principal contribuição teológica foi a visão sobre a relação entre a vontade humana e a vontade divina de Jesus. Ao analisar a experiência humana de Jesus, Máximo desenvolveu um aprofundamento magnífico das ideias dos padres do deserto.

Ele percebeu que as paixões humanas não precisam necessariamente ser silenciadas, como acreditava Evágrio. Ele preferia dizer que elas deveriam ser transfiguradas, reordenadas. Isso porque ele não acredita que as potências humanas são ruins em si mesmas. A concupiscência, por exemplo, pode realmente se perder na gula ou luxúria, mas pode se transformar em amor; a irascibilidade pode se tornar violência, mas a ira pode ser canalizada e se voltar contra o mal para defender o bem; a razão, em vez de se perder em soberba e vaidade, pode se voltar para a humildade e contemplação. A espiritualidade, portanto, não precisa ser sobre eliminar as paixões, mas sobre transformá-las.

Por exemplo: suponha que você se depare na rua com uma bela mulher. Você pode interagir com a imagem dela em sua mente a ponto de isso se converter em um logismo de luxúria, em que você a deseja para si. Nesse caso sua concupiscência é corrompida e se transforma em paixão e, segundo Jesus, você já cometeu pecado:

*“Mas eu lhes digo que todo aquele que persiste em olhar para uma mulher, a ponto de sentir paixão por ela, já cometeu no coração adultério com ela.”*

— **Mateus 5:28**

Mas para Máximo isso pode ser transfigurado. A sua concupiscência pode ser reordenada para que você olhe a mulher e admire a sua beleza sem necessariamente desejá-la. A beleza dela não desperta mais em você luxúria, mas admiração pelo Criador. A paixão é transfigurada em amor a Deus.

*“A vitória da vontade ou da graça concedida permite que vejas a beleza de uma mulher maravilhado e pleno de gratidão, sem que a desejes.”*

—**Evágrio Pôntico**



Evágrio acreditava que, nesse caso, a paixão foi simplesmente aniquilada, silenciada. Mas Máximo percebeu que ela foi, na verdade, transfigurada para uma forma superior.

Outro exemplo: surge um pensamento de alguma questão financeira. Se você interage e a sua concupiscência por segurança pode ser corrompida, se tornando avareza. Evágrio recomendaria o não-diálogo com o pensamento. Mas em uma concupiscência redirecionada para buscar a segurança em Deus, a mesma questão financeira pode gerar fé. Então Máximo percebe que o problema não é a potência da alma em si, mas o mau direcionamento dela.

Evágrio parece conversar com alguém que já se encontra num estágio mental/espiritual mais avançado, plenamente capaz de identificar um pensamento como mentiroso e ignorá-lo. Máximo, entretanto, refina este processo: ele aponta que a superação completa do logismo somente acontece por meio da percepção do movimento desordenado da alma e o reordenamento para o seu propósito correto. No fundo, eles estão falando da mesma coisa, mas sob perspectivas diferentes.

Para Máximo, o “corte” do diálogo com o pensamento está profundamente ligado à transfiguração da alma. Quando você é tratado de forma injusta, a ira te toma imediatamente. Mas a ira, uma manifestação da potência irascível da alma, pode ser canalizada para odiar a própria injustiça em vez de a pessoa que está praticando ela contra você. E, nesse reordenamento, você consegue responder com mansidão. Exteriormente parece que a ira não se manifestou, foi silenciada, mas ela está lá! só que agora lutando de acordo com o propósito divino, contra o mal para defender o bem. A ira foi transfigurada em mansidão.

Máximo ressignifica, portanto, a apatia de Evágrio: não é que você esteja silenciando completamente as potências da alma, a ponto de se libertar de qualquer tipo de reação, como é a linha filosófica do estoicismo. As potências são apenas transfiguradas para formas mais “silenciosas”: amor, mansidão, contemplação. Exteriormente parece silêncio, mas algo mais profundo está acontecendo em nível interior.

O coração do pensamento de Máximo está em sua visão sobre a vontade humana. Ele acredita estamos divididos entre duas vontades: a **vontade natural** e a **vontade gnômica**. A vontade natural é a inclinação profunda e essencial da natureza humana para o bem, que se direciona para o seu Criador. Não é uma escolha adquirida, é um movimento natural assim como o fogo tende ir para o alto e a pedra para baixo. Já a vontade gnômica é a vontade pessoal e individual: hesitante, dividida, opinativa, cheia de alternativas e medos. Ela é chamada assim porque opera por **gnômê**, isto é, por opinião, juízo particular, decisão subjetiva. A vontade natural é simples e unificada; a gnômica é fragmentada e ambígua.

A vontade gnômica é dessa forma porque é governada pelo prazer e pela dor, que seriam os verdadeiros “senhores” da alma humana. Deixamos de agir de acordo com a nossa razão e passamos a nossa vida buscando garantir o prazer e fugir da dor. Esse mecanismo gera um conflito interno: quando o bem dói, hesitamos. Quando o mal é prazeroso, arrumamos alguma justificativa falsa em nossa mente para praticá-lo. Vamos assim tomando as decisões por medo e desejo, levando uma vida ferida, reativa e escrava de nós mesmos.

A vontade natural existe em nós, mas está simplesmente é obstruída, abafada pela barulhenta vontade gnômica. É por isso que Máximo também é adepto de práticas de disciplina espiritual e comportamental capazes de romper o domínio que o prazer e a dor exercem sobre a alma. Quando a mente deixa de ser governada por impulsos ela recupera pouco a pouco a sua simplicidade perdida.

Mas só a disciplina não é suficiente visão de Máximo. Mais do que recolher o noûs, é necessário iluminá-lo para que ele consiga enxergar com clareza a vontade natural. É como um vidro embaçado que torna a nossa realidade turva distorcida a ponto de vermos o bem como pesado e o mal como atrativo. Conforme o noûs é iluminado os nossos caminhos de atuação vão se tornando cada vez mais evidentes, a realidade se torna luminosa e o interior se reorganiza. Com a visão clara não precisamos pensar muito, simplesmente sabemos o que é verdadeiro. Quando a vontade humana deixa de oscilar entre opções apaixonadas e adere ao bem por convicção amorosa, ela se torna a morada na qual as potências da alma podem operar segundo o propósito original de Deus.

Observe que nada impede que as potências nos levem a atuar de forma emocionalmente intensa ou até enérgica. O próprio Jesus era um homem profundamente enérgico e emocional. Ele sabia exatamente o momento de se manifestar e de ficar em silêncio. De dar consolo ou repreensão. Ele experimentou todas as emoções humanas e, ao tocá-las, purificou todas elas. Ele demonstrou na prática que as potências humanas não são más em si. E que é perfeitamente possível para o homem abandonar as paixões e se voltar para os propósitos gloriosos do Reino.

Jesus não delibera entre o bem e o mal. Ele não experimenta hesitação moral. Não cogita caminhos contrários ao Pai. Mesmo quando sua vontade natural humana de viver entra em conflito com o propósito divino para ele, ele submete-se aos caminhos do Pai.

“...Pai, se queres, afasta de mim este cálice; contudo, não seja feita a minha vontade, mas a tua.”

— **Lucas 22:42**

A vida humana de Jesus é a exibição do funcionamento perfeito da vontade natural humana sem a distorção gnômica e isso é essencial para a espiritualidade de Máximo.

Ele acredita que a vontade gnômica é impossível de ser superada completamente por esforço humano. Ela precisa ser curada por meio da união com Cristo. Essa união nos faz participar de seu mesmo modo de querer. A vontade gnômica é absorvida pela vontade natural, a única existente em Cristo. Você ainda é você. Mas passa a respirar no ritmo de Deus, desejar no ritmo de Deus, amar no ritmo de Deus.

Para acessarmos este estágio precisamos permitir que Deus transfigure a nossa alma por dentro e isso só acontece por meio do arrependimento, confissão e entrega. É necessária uma disposição interna de abandonar aquilo que estamos mais apegados. O perdão, por exemplo, é uma manifestação do abandono do nosso orgulho ao deixarmos de exigir do próximo uma retribuição de alguma dor que ele nos causou. A fé é a manifestação do abandono do controle e da entrega total do nosso destino a Deus. Sem entrega total de tudo o que temos, a união com Cristo não tem como acontecer; a cura fica inacessível; a vontade gnômica continua no controle; o logismo não cessa; o noûs não é recolhido e não conseguirmos presenciar a Deus em nossas vidas.

*“Assim, pois, todo aquele que dentre vós não renuncia a tudo quanto tem não pode ser meu discípulo.”*

— **Lucas 14:33**

Mas quem se submete ao processo cristão de purificação da alma, aos poucos começa a perceber a presença divina em sua vida. Vai entrando num estado em que os pensamentos ficam mais claros e o mundo diante de si começa a se apresentar como ícone, com tudo apontando para Deus. Os padres do deserto chamam esse processo de “descer o noûs ao coração”. A nossa percepção espiritual começa a se ver conectada ao que acontece no momento presente. Somos recolhidos em toda nossa unidade, vivendo plenamente a experiência de amar a Deus de todo o coração, alma, mente e força. Somos tomados pela presença divina habitando em nós e passamos a desejar essa presença divina a todo instante. De acordo com Jesus, são os puros de coração que “verão a Deus”, e os padres do deserto levavam isso a sério em seu modo de vida.

*“Amarás, pois, o Senhor, teu Deus, de todo o teu coração, de toda a tua alma, de todo o teu entendimento e de toda a tua força.”*

— **Marcos 12:30-34**

*“Bem-aventurados os puros de coração, pois verão a Deus.”*

— **Mateus 5:8**

Entramos num processo chamado pelos padres do deserto de **theosis**: um estado em que somos divinizados. Uma espécie de oração sem palavras. Assim como uma pessoa consegue apreciar uma obra de arte, ela também consegue, por meio do noûs recolhido, apreciar a presença de Deus em si mesma.

É nesse estágio que nós somos transformados, convertidos de acordo com a imagem divina. Essa questão de humanos serem capazes de vivenciar a divindade levou a uma grande disputa no cristianismo medieval o que levou um outro pensador cristão brilhante chamado **Gregório Palamás** a desenvolver uma teologia belíssima, com implicações práticas impressionantes.

Palamás fez uma distinção entre a essência e as energias divinas. Não podemos conhecer a Deus em sua essência, mas podemos participar de suas energias, pela ação interior do Espírito Santo. A analogia é como o sol: não podemos acessá-lo, mas participamos diretamente das suas energias, que sustentam a nossa vida. Para Palamás, as energias divinas estão acessíveis somente quando entramos num estado que ele chama de **hesychia**: quietude, paz interior, silêncio do coração.

Os adeptos dessa filosofia na ortodoxia oriental existem até hoje e são chamados de hesicastas. Eles são herdeiros dos padres do deserto, Evágrio, Máximo, Palamás e seguem a prática do que chamam de oração de Jesus, que é uma oração curta que eles usam para invocar a Deus sempre que um logismo rompe a unidade do noûs. Eles clamam:

“Senhor Jesus Cristo, o Filho de Deus, tem piedade de mim.”  
— **Oração de Jesus**

Em práticas hesicastas mais avançadas eles repetem essa invocação incessantemente até que toda a sua existência interna se converta em oração, que é o entendimento deles de “orar sem cessar”:

“*Orai sem cessar.*”  
— **1 Tessalonicenses 5:17**

Nesse estágio o monge fica completamente livre de imagens mentais, em completa tranquilidade, pois a mente fica repetindo naturalmente a oração de Jesus a todo instante. A vida dele pode então se focar na contemplação do que eles chamam de “luz incriada”, que seria a própria manifestação da divindade dentro do homem. Até hoje alguns monges no Monte Athos, na Grécia, relatam a sua experiência de uma luz literal envolvendo a sua pele em tranquilidade em alguns momentos. Essa manifestação espiritual, segundo eles, seria a mesma luz que envolveu Jesus no monte Tabor:

*“Seis dias depois tomou Jesus consigo a Pedro, a Tiago e a João, e levou-os à parte sós a um alto monte. Foi transfigurado diante deles; as suas vestes tornaram-se resplandecentes e em extremo brancas, como nenhum lavandeiro sobre a terra as pode alvejar.”*

—**Marcos 9:2-3**

Nesse breve resumo da espiritualidade cristã oriental antiga podemos observar um grande contraste com tudo o que observamos na vida moderna. Toda a meta da vida espiritual e filosofia dos padres do deserto é substituir o diálogo com seus pensamentos pelo diálogo com Deus através do silêncio. O silêncio é o lugar onde Deus se manifesta. É somente em hesychia que o homem consegue se conectar plenamente com as energias divinas e experimentar a vida em toda a sua plenitude. A vida eterna na Bíblia é sobre isso: relaciona-se ao conhecimento pessoal com Deus, a experiência interna e pessoal com ele.

*“E a vida eterna é esta: que te conheçam, a ti só, por único Deus verdadeiro, e a Jesus Cristo, a quem enviaste.”*

—**João 17:3**

A plenitude espiritual para os padres do deserto é uma jornada interior, não uma jornada exterior. Uma jornada rumo ao vazio para sermos completamente preenchidos de Deus. Abandonamos as paixões, as expectativas, as imagens mentais, o ego, o futuro. É nesse estado interior purificado que encontraremos a Deus, porque ele habita em nós. Toda essa visão espiritual conversa completamente com a teologia do Novo Testamento sobre a vida em Cristo que analisaremos no próximo capítulo.

## Capítulo 3: A vida “em Cristo”

---

A prática cristã inteira é condensada nas palavras a seguir:

*“Se alguém quer vir após mim, negue a si mesmo, tome a sua cruz e siga-me.”*  
— **Marcos 8:34**

Essa frase, curta e simples, é a síntese de toda a transformação espiritual. É a raiz, o caminho e o destino do cristianismo. Paulo interpreta esse comando como um processo real e ontológico, não simbólico, que ele chama de morte do “velho homem”:

*“Fomos crucificados com Cristo.”*  
— **Romanos 6:6**

A crucificação interior não é metáfora psicológica: é o abandono radical de toda forma de autonomia, controle, narrativa pessoal e vontade própria. É o fim do “eu autofundado”. É a abertura para um novo modo de ser. João expressa a mesma realidade de outra maneira:

*“É necessário nascer de novo para ver o Reino de Deus.”*  
— **João 3:3**

O novo nascimento não cria um “eu melhorado”, mas um eu recriado, habitado por Deus, enxertado em Cristo, reorganizado a partir do Espírito Santo. São três linguagens para o mesmo evento: o negar-se de Jesus, o crucificar o velho homem de Paulo e o nascer de novo de João descrevem uma mesma transformação ontológica na existência humana. É muito importante salientar que se trata de uma transformação de verdade! Não apenas moral, emocional ou comportamental. Paulo diz:

*“A vossa vida está escondida com Cristo em Deus.”*  
— **Colossenses 3:3**

Isso significa duas coisas:

Por fora, nada extraordinário acontece. Você continua com o mesmo corpo, as mesmas rotinas, as mesmas responsabilidades, os mesmos problemas. Nada muda biologicamente. Nada muda socialmente. Nada muda externamente de imediato.

Mas por dentro, tudo passou a operar de outra maneira. A fonte da sua identidade muda de lugar. Você deixa de existir “a partir de si mesmo” para existir “em Cristo”.

O núcleo ontológico do próprio ser é realocado. A nova vida não é “eu vivendo bem com Deus”. É eu vivendo em Deus, e Deus vivendo em mim. É a união de que Jesus fala na metáfora da videira:

“Permanecei em mim, e eu permanecerei em vós.”

— **João 15:4**

Você passa a operar em um novo um tipo de existência compartilhada:

- Sua consciência se une à consciência de Cristo;
- Sua vontade se curva à vontade de Cristo;
- Sua vida é nutrida pela vida de Cristo;
- Sua identidade é ampliada pela identidade de Cristo.

Você recebe direito a tudo o que pertence a Ele: filiação divina, vida eterna, herança celestial, o Espírito Santo. Não como ideias, mas como participação ontológica. Você não “tem” o Espírito Santo. Você existe no Espírito Santo. Os frutos do Espírito não são “virtudes que você tenta exercer”. São propriedades da vida de Cristo que agora fluem pela sua existência. Assim como a videira produz uva sem esforço porque é sua natureza, a vida de Cristo produz amor, paz, longanimidade, domínio próprio, mansidão. Não é disciplina. É natureza. E por isso Jesus diz:

“A quem tem mais será dado.”

— **Mateus 13:12**

Porque vida gera mais vida. Plenitude gera mais plenitude. Fé aprofunda mais fé. Quem permanece, frutifica.

Esta nova vida não remove os problemas, mas redefine completamente a maneira como eles são experimentados. Quando ainda vivemos a partir do “velho homem”, cada dificuldade se torna uma ameaça: algo que pode nos destruir, expor, humilhar, tirar aquilo que julgamos necessário para existir. E por isso tudo parece muito pesado, definitivo, desesperador.

Mas quando a nossa identidade passa a estar escondida em Cristo, algo radical acontece: o problema deixa de ter acesso ao nosso centro.

O sofrimento continua real, a perda continua doendo, a injustiça continua sendo injustiça. Mas nada disso toca a nossa essência, porque a essência agora está



unida Àquele que não pode ser abalado. Encontramos em Jesus alívio, revigoramento dentro do problema.

A nova vida não substitui os eventos da existência, ela muda a perspectiva ontológica com que os vemos. O que antes era vivido como peso, agora é vivido como cruz: não como castigo, mas como participação.

A dor é vivida como um momento em que a nossa dor se une à dor de Cristo. Seria o verdadeiro significado de carregar a cruz. Uma oportunidade em que podemos submeter a nossa vontade humana à vontade divina. Em que podemos deixar o poder de Deus nos sustentar. Somos purificados de nossa própria vontade humana, divinizados, de forma que mesmo a situação mais difícil se converta em glória.

O cristão não enfrenta mais ou menos tempestades que os outros. A diferença é que ele enfrenta as tempestades na perspectiva de estar dentro do barco onde Cristo dorme, que é o símbolo da confiança absoluta no Pai. Então o cristão, mesmo que a atitude não faça nenhum sentido do ponto de vista exterior, o cristão se permite parar de remar, jogar o remo fora. Porque, ao viver assim, com fé e confiança de que as coisas já deram certo, ele acorda a Cristo dentro dele que brada aos ventos: “silêncio, cala-te” e a própria realidade é curvada e reordenada de acordo com a divindade habitando em você.

E essa confiança não é meramente psicológica, é relacionada a própria essência e substância do novo ser que tem certeza de que a vida verdadeira está ancorada em Deus, e não na instabilidade do mundo. Por isso Jesus enfatiza a todo instante a “não se preocupar com o dia de amanhã”. Não é um convite ao desleixo, mas um chamado para viver a partir da vida que já está garantida n’Ele. A transformação cristã faz com que os problemas deixem de ser ameaças existenciais e se torne uma ocasião de aprofundamento no conhecimento da realidade do Reino. Não é que os problemas diminuam; é o nosso ser que se expande.

Você passa a viver como se estivesse em outra realidade porque a sua identidade foi realmente alterada. Ela só está oculta com Deus em Cristo, mas há de ser revelada no momento apropriado. Quem vive em comunhão com Cristo pode se concentrar plenamente na nova vida, no momento presente, e passar a viver em plenitude; não precisa se preocupar com o resto, pode descansar em Jesus sem nenhuma preocupação porque o Senhor e glorioso Criador de todas as coisas mora em você.

É importante observar que para tudo isso funcionar é necessário entrega total à nova vida. Jesus não aceita nada menos do que inteira completude do seu ser. É necessária entrega e fé radical nas promessas de Jesus:

*“Ele nos concedeu as suas preciosas e mui grandes promessas, para que por elas vocês se tornem coparticipantes da natureza divina.”*

— **2 Pedro 1:4**

Se você se apegar a qualquer coisa antiga, não vai completar a obra. Você precisa abandonar completamente o velho eu, colocá-lo à morte. Os logismoi vão tentar a todo momento te fazer retornar ao seu antigo modo de vida, mas você deve ser capaz de identificá-los como mentira e continuar concentrado na nova vida.

É preciso ter consciência de que não é mais você quem vive: Cristo viverá em você. Você deixará de ser agente para se tornar instrumento. A todo instante você deverá silenciar para que, em hesychia, consiga discernir exatamente o que Jesus quer que você faça em cada momento. Você deixa ele escrever o seu caminho, a sua história. Abandona completamente as suas vontades e seus sonhos. Toda a sua tarefa será deixá-lo agir livremente. A sua luta diária agora consiste em eliminar os empecilhos para atuação plena de Jesus: pecado, cálculo, mágoas, maldade, preocupações. Tudo isso você vai deixar de lado, descansando plenamente em Cristo e o deixando atuar em você.

O que você ganha em retorno é a experiência da plenitude ontológica: profundidade existencial, gratidão, conexão perpétua. Essa plenitude é descrita de forma belíssima no Salmo 23:

*“O Senhor é o meu pastor, nada me faltará.  
Deitar-me faz em verdes pastos, guia-me mansamente a águas tranquilas.  
Refrigera a minha alma; guia-me pelas veredas da justiça, por amor do seu nome.  
Ainda que eu andasse pelo vale da sombra da morte, não temeria mal algum, porque tu estás comigo; a tua vara e o teu cajado me consolam.  
Preparas uma mesa perante mim na presença dos meus inimigos, unges a minha cabeça com óleo, o meu cálice transborda.  
Certamente que a bondade e a misericórdia me seguirão todos os dias da minha vida; e habitarei na casa do Senhor por longos dias.”*  
— **Salmo 23**

Este capítulo não é nenhuma novidade. É a mensagem original do evangelho, que se encontra no Novo Testamento em que todos tem acesso. Por algum motivo esta espiritualidade cristão belíssima e profunda foi substituída nos tempos modernos por outros tipos de cristianismo que diminuem o ser em vez de expandi-lo. Mas quem vive o cristianismo real simplesmente não tem como não ter uma vida plena em todos os momentos. Ela se torna uma pessoa frutífera, transbordante.

É importante observar que todas essas bênçãos da vida em Cristo se manifestam no momento presente, que é onde Deus habita. Explicaremos no capítulo a seguir a visão de Agostinho sobre o tempo, e como ela se relaciona com as bênçãos divinas.

## Capítulo 4: O Tempo

---

Uma das ideias mais impressionantes do cristianismo é a visão de Agostinho de Hipona sobre o tempo. Agostinho propõe que o tempo não é algo externo que existe no mundo, mas uma manifestação que acontece dentro da alma. O passado em si não existe. Tampouco o futuro. A única coisa verdadeiramente real é o momento presente, mas mesmo ele é tão efêmero que é impossível de capturar.

Deus existiria fora do tempo em um eterno presente. Dentro de sua estabilidade ele observa a nós como seres em constante mutação. O instante seria a exata quantidade de vida que teríamos capacidade de suportar, de outra forma seríamos esmagados pelo peso da existência. Deus nos dá assim a vida em gotas, momento a momento. Nós só conseguimos experimentar a existência porque o presente está se convertendo em passado a todo o momento.

A estrutura da nossa consciência é para Agostinho uma espécie de palco onde os tempos se encontram: lembramos o passado, antecipamos o futuro, mas fazemos isso a partir do agora. O presente é, portanto, o centro nervoso da existência humana. É o lugar onde somos moldados, onde escolhemos, onde amamos, onde pecamos, onde nos arrependemos, onde oramos, onde vivemos. Não existe Reino de Deus fora desse instante, porque não existe vida fora de agora. Deus, sendo eterno, não habita a sequência cronológica; Ele habita o eterno “agora” que toca cada momento do nosso tempo humano.

Quando Jesus anuncia que “o Reino de Deus está próximo”, Agostinho lê não como um evento cronológico agendado para o futuro, mas como a abertura de uma realidade que se manifesta no momento presente. O Reino não chega como uma mudança de circunstâncias externas, mas como uma transformação do interior da alma, que passa a viver de forma diferente no tempo. O Reino se manifesta no presente porque é o único lugar onde a alma pode se entregar, confiar, amar, negar a si mesma e abraçar o Cristo. É também o único lugar onde o Espírito age, onde a graça opera, onde o coração pode ser purificado e onde a vontade pode ser convertida.

Ao entender isso, a relação do cristão com a vida muda radicalmente. Os problemas continuam existindo, mas deixam de dominar o horizonte da alma. A maior parte da nossa ansiedade nasce do futuro: do medo, da projeção, do cálculo, da expectativa, das imagens que criamos daquilo que pode acontecer. O futuro é sempre um lugar do pânico. Mas para Agostinho, o futuro não existe, ele não tem substância. O que nos fere não é o futuro em si, mas a forma como a nossa alma se relaciona com ele no momento presente. Quando aprendemos a viver o que existe no agora, nos libertamos da tirania das antecipações. Quando retornamos ao agora, retornamos ao único ambiente onde Deus fala, sustenta e guia. A alma então deixa de se alimentar de fantasias e se ancora na realidade viva do Espírito.

A grande descoberta de Agostinho, e o que torna sua visão tão profunda, é que viver no presente não é uma técnica psicológica, mas um ato relacionado experimentar a vida em toda a sua profundidade. Permanecer no agora é permanecer em Deus. Quando a alma fica presa ao passado ou tenta viver do futuro, ela se desconecta da Fonte. É como um galho tentando viver longe da videira: começa a murchar. No entanto, quando ela retorna para o presente, reencontra a vida, reencontra o fluxo da graça, reencontra aquele “hoje” eterno que sustenta o mundo. O presente é o sacramento do tempo, o espaço onde o Reino se torna visível, não como espetáculo, mas como transformação silenciosa da existência.

Por isso, para Agostinho, viver o presente é viver a própria realidade divina. É participar da eternidade enquanto ainda estamos no tempo. É experimentar a paz que Jesus prometeu: não a paz da ausência de conflitos, mas a paz do coração que não se deixa arrastar para longe do agora. O presente, iluminado pela graça, torna-se o espaço onde a vida cristã realmente acontece: onde o velho homem morre, onde o novo homem nasce, onde os frutos do Espírito brotam, onde a alma descansa. É no agora que o Reino cresce, invisível como a semente e poderosíssimo como a videira que sustenta seus ramos.

Assim, o presente é mais do que apenas um instante fugaz; é o lugar onde Deus se encontra conosco. É o único ambiente no qual podemos ser transformados. É onde a eternidade toca o tempo. E é nesse toque silencioso, profundo e real que o Reino de Deus se manifesta.

Quando partimos desse ponto de vista seremos capazes de encontrar sentido mesmo na atividade cotidiana mais banal. Conseguiremos mergulhar em todo tipo de experiência, boa ou ruim, e tirar dela uma nova forma de conhecer a Deus. Saber que Deus habita o instante também altera o curso de nossas vidas, pois deixamos de pensar, de calcular e nos preocupamos em silenciar a nossa mente para perceber. Toda a experiência humana de existência passa a fazer muito mais sentido, porque estaremos conectados com a eternidade.

É inevitável começar a enxergar as experiências que recebemos em cada instante como algo vindo misericordiosamente de cima. Isso é capaz de nos encher de gratidão e nos fazer viver na energia de alguém que já recebeu tudo o que precisa e está apenas retribuindo a Deus a graça que lhe foi concedida. É totalmente diferente da energia de alguém que ainda buscando alguma coisa que o complete. Para quem está completamente imerso no momento a própria passagem do tempo perde completamente a capacidade de ferir.

## Capítulo Final: Plenitude

---

Quando você deixa de tentar controlar o futuro e começa como quem habita a realidade de Deus agora algo silencioso e poderoso nasce dentro de você: a plenitude. Não uma plenitude falsa, condicionada a circunstâncias favoráveis, mas uma plenitude permanente, parte de sua identidade, que nasce do tipo de existência que você agora possui em Cristo.

A plenitude cristã não é um prêmio, é uma consequência. Ela brota da união com Cristo da mesma forma que a seiva flui naturalmente do tronco para os ramos. Não vem de esforço, nem de técnicas mentais, nem de afirmações positivas. Ela vem de habitação dele e nele. Quando você deixa de carregar sozinho seus pesos, quando rende seus desejos, quando abandona o controle e permite que Cristo habite e transforme profundamente sua interioridade, você experimentar uma forma nova de existir mais leve, mais presente, mais inteira. Que a forma como o próprio Cristo viveu em sua experiência humana

Essa plenitude não depende do desaparecimento dos problemas. Ela nasce de um modo novo de enxergá-los. Na vida antiga, qualquer desafio arrastava você para o medo, para o cálculo, para a ansiedade. Na nova vida, os problemas continuam lá, mas já não têm a mesma voz. Porque agora você entende que sua fonte não está fora, mas dentro: Cristo em você, a esperança da glória. A cruz permanece pesada, mas você não a carrega sozinho. E é justamente quando entrega o peso nas mãos dele que sua alma encontra espaço para respirar.

Essa plenitude gera frutos e se manifesta no cotidiano: na forma como você trabalha, como conversa, como toma decisões. Você age a partir de uma consciência pacificada, não reativa; a partir da confiança, não da necessidade de controlar. Não busca mais provar nada pra ninguém, apenas responde ao amor que recebeu. E, ao viver assim, começa a experimentar aquilo que Jesus descreveu tão simplesmente: “aquele que tem, mais lhe será dado”. Esse promessa nunca foi sobre prosperidade material. Mas num sentido mais profundo: de ser capaz de experimentar o momento cada vez mais plenamente em todos os sentido. Quanto mais você habita o presente com Cristo, mais a vida dele se derrama sobre você.

E então, de modo natural, você percebe que está vivendo algo muito superior aquilo que você buscava anteriormente. Mas paradoxalmente não alcança isso por meio de seu próprio esforço, isso chega pelo caminho completamente oposto: O descanso. Não um descanso superficial, de um dia tranquilo, mas o descanso profundo da alma que finalmente encontrou o lugar onde pertence: o presente onde Deus se manifesta. Você descobre que plenitude não é ausência de vazio; é a presença de Deus preenchendo tudo. Não é ausência de problemas; é a certeza de que, mesmo no meio deles, você está sustentado.

Esse é o convite do cristianismo desde o início: uma troca de existências. Entregar a vida antiga, receber uma nova. Deixar o controle, ganhar liberdade. Renascer para um modo de ser no qual tudo se torna possível, porque tudo se torna sustentado por Ele. E, se este e-book abriu em você uma fresta, uma curiosidade, um desejo de caminhar mais fundo nesse modo de existir saiba que estamos juntos nessa caminhada.

Todo o meu estilo de vida e conteúdo nas redes hoje gira em torno dessa vida espiritual aplicada ao dia a dia: presença, descanso, transformação interior, maturidade emocional e um cristianismo vivido com verdade. A jornada não termina aqui. A vida plena está apenas começando. Há muito mais a ser explorado, compreendido e vivido.

Espero que esse breve e-book o tenha ajudado a identificar o valor dos conceitos cristãos para atingir uma vida mais plena, leve e presente. Continue me acompanhando para ficar por dentro de novos conteúdos que lança semanalmente sobre vida espiritualidade. Obrigado pela confiança!