

JOAN CHITTISTER

# MENSAGENS DO CORAÇÃO

*Os muitos caminhos  
para uma vida mais plena*



**Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)**  
**(Câmara Brasileira do Livro, SP, Brasil)**

Chittister, Joan

Mensagens do coração : os muitos caminhos para uma vida mais plena / Joan Chittister ; tradução de Claudia Santana Martins. – São Paulo : Paulinas, 2020. 120 p. (Fonte de vida)

ISBN 978-85-356-4538-5

Título original: Aspects of the heart: the many paths to a good life

1. Mensagens 2. Autoajuda 3. Vida cristã 4. Vida espiritual 5. Orações  
I. Título II. Martins, Claudia Santana III. Série

20-2256

CDD 241.4

**Índice para catálogo sistemático:**

1. Mensagens 241.4

Angélica Ilacqua - Bibliotecária - CRB-8/7057

1ª edição – 2020

Direção-geral: *Flávia Reginatto*

Editora responsável: *Marina Mendonça*

Tradução: *Claudia Santana Martins*

Copidesque: *Ana Cecília Mari*

Coordenação de revisão: *Marina Mendonça*

Revisão: *Sandra Sinzato*

Gerente de produção: *Felício Calegato Neto*

Capa e diagramação: *Tiago Filu*

---

*Nenhuma parte desta obra poderá ser reproduzida ou transmitida por qualquer forma e/ou quaisquer meios (eletrônico ou mecânico, incluindo fotocópia e gravação) ou arquivada em qualquer sistema ou banco de dados sem permissão escrita da Editora. Direitos reservados.*

---

**Paulinas**

Rua Dona Inácia Uchoa, 62

04110-020 – São Paulo – SP (Brasil)

Tel.: (11) 2125-3500

<http://www.paulinas.com.br> – [editora@paulinas.com.br](mailto:editora@paulinas.com.br)

Telemarketing e SAC: 0800-7010081

© Pia Sociedade Filhas de São Paulo – São Paulo, 2020



*Acima de tudo, guarde o seu coração,  
pois dele depende toda a sua vida.*

Provérbios 4,23



# Sumário

Prefácio .....	9
O coração .....	13
Um coração atento .....	15
Um coração partido.....	17
Um coração festivo.....	19
Um coração misericordioso.....	21
Um coração conectado .....	23
Um coração em transformação .....	25
Um coração cósmico .....	27
Um coração criativo .....	29
Um coração que deseja .....	31
Um coração judicioso .....	33
Um coração que duvida .....	35
Um coração perseverante .....	37
Um coração evolutivo .....	39
Um coração livre .....	41
Um coração talentoso.....	43
Um coração sofredor .....	45
Um coração arrebatado .....	47
Um coração ecológico .....	49
Um coração nostálgico .....	51
Um coração esperançoso .....	53
Um coração hospitaleiro .....	55
Um coração humano.....	57

Um coração humilde .....	59
Um coração imperfeito .....	61
Um coração amigo .....	63
Um coração batalhador .....	65
Um coração alegre .....	67
Um coração bondoso .....	69
Um coração amoroso .....	71
Um coração atento .....	73
Um coração místico.....	75
Um coração que não julga.....	77
Um coração aberto .....	79
Um coração apaixonado.....	81
Um coração paciente .....	83
Um coração pacífico.....	85
Um coração devoto.....	87
Um coração resoluto .....	89
Um coração questionador .....	91
Um coração reflexivo .....	93
Um coração com cicatrizes .....	95
Um coração que busca .....	97
Um coração autocompreensivo.....	99
Um coração silencioso .....	101
Um coração simples.....	103
Um coração estável .....	105
Um coração confiante .....	107
Um coração verdadeiro .....	109
Um coração desacorrentado.....	111
Um coração compreensivo.....	113
Um coração sábio .....	115

# Prefácio

Foi anos atrás, quando meu coração estava estilhaçado de tristeza, pela súbita perda de meu marido e minha filha em um acidente de automóvel, que descobri pela primeira vez o poder do coração humano. Encontrar o “sim” do coração, a sua disposição não apenas de seguir em frente, mas de viver plenamente a grande força do amor que perpassa a vida, era um grande desafio. Só décadas depois, alguém usaria palavras que enfatizavam aquele momento: *há duas coisas de grande importância na vida: a sua intenção e a abertura do coração.*

Infelizmente, não há livros nessa escola. Para aprender sobre o coração humano, todos dependemos das experiências da vida e dos guias que encontramos ao longo do caminho. Com o tempo, alguns de nós começamos a investigar por nós mesmos, permitindo que a jornada desperte muitos questionamentos. Quer decidamos ir mais fundo ou não, nenhum de nós escapa ao convite do coração. Às vezes, o coração grita a sua sabedoria, mas, com muita frequência, ele nos envia mensagens tão silenciosas que corremos o risco de não as ouvir. Algo parece claro: para ajudar que o impulso de amor encontre o seu caminho neste mundo, precisamos desenvolver uma relação diferente e mais profunda com o

coração. Precisamos arriscar nossa própria vulnerabilidade e responder ao seu chamado. Precisamos aprender que o que quer que nos leve ao limite de nossas forças, existe para o nosso próprio bem.

Nestas belas e breves reflexões, Joan nos convida a sentar à mesa do mundo e decidir o que nosso coração irá servir. Com sabedoria, ela lembra ao leitor que “não existe ato isolado”. Cada um de nós é responsável por “fazer tudo o que pudermos para tornar o mundo completo”. Apesar disso, não é necessário fazer algo heroico. Ao fazer uma peregrinação ao coração, não lutamos primeiro contra os problemas e injustiças do mundo; enfrentamos primeiro o amor lutando para vencer as nossas próprias circunstâncias especiais. Notamos quão fácil e automaticamente o coração começa a se fechar, quando nos sentimos ameaçados de algum modo. Notamos que levar o amor onde houver o ódio, como São Francisco pregou, não é para os fracos de coração. Mas o resultado de nosso esforço para viver a vida plenamente é que nós mesmos nos tornamos o espaço através do qual o amor pode se mover no mundo. Precisamos fazer apenas uma coisa: deixar que o coração nos chame de volta ao amor.

Estas páginas irão ajudá-lo a reconhecer muitas características do coração: *Um coração bondoso. Um coração humilde. Um coração que não julga. Um coração festivo. Um coração confiante...* Elas irão lhe dar a certeza de que as tempestades da vida são o local exato para procurar a Deus. Elas levarão à compreensão de que “a verdadeira paz exige a



resistência ao mal. Mas não por meios maléficos". Elas mostrarão que você deve "correr o risco de se renovar". Elas o ajudarão a reconhecer e valorizar o tesouro que é seu.

As poderosas, hábeis e proféticas reflexões de Joan são como um manual de instruções para entender o poder do coração e a força do amor. Sua sabedoria acumulada se torna o texto subliminar que nos lembra de que, embora a prática devotada de dizer "sim" ao amor não consiga fazer com que nossos problemas desapareçam, isso *vai* nos ajudar a reconhecer a Luz que se move através da escuridão, capaz de infiltrar-se em nossas lutas, quando acontecerem. No ato de abrir o coração, a profunda e transformadora quietude de Deus começa a se mover. Viva nos limites do seu coração, Joan nos diz. Como ela continua fazendo isso na própria vida, essas mensagens têm grande poder. Ditas com a autenticidade de sua considerável contribuição ao mundo, a sua advertência de que "Hoje é a vida toda. Não a desperdice" se torna a voz norteadora desses potentes ensinamentos. Vá devagar, ela nos lembra. Olhe ao redor. Viva a vida profundamente. Ela está disponível a todos nós.

Paula D'Arcy



## O coração

Tudo o que fazemos na vida, as Escrituras nos lembram, é guardado como um tesouro no coração. As ideias, com que enchemos nosso coração, determinam a forma como vivemos nossa vida. Essas são as fontes a que recorreremos nos momentos em que precisamos penetrar fundo em nós mesmos em busca de caráter, coragem, resistência e esperança. É por isso que o que lemos, o que vemos e o que fazemos em nosso dia a dia conta tanto na vida.

O coração não é uma flecha. É um amálgama de ímãs, todos puxando em direções diferentes. É compromisso com a família, compromisso consigo mesmo, compromisso com o sucesso, compromisso com a vida, compromisso com Deus, compromisso com a segurança, compromisso com a aprovação – tudo embaralhado, confuso e complicado. A bondade é a habilidade de escolher um entre os outros, quando importa.

E quando realmente importa? Importa quando a vida de outra pessoa será prejudicada, se não reunirmos coragem para fazer a escolha certa nesta situação, neste momento, neste lugar.

O antigo patriarca budista do Camboja, Maha Ghosananda, viu toda a sua família ser morta pelo Khmer Vermelho – seguidores do Partido Comunista, responsáveis por um regime genocida no país.

Foi ele quem iniciou as marchas pela paz, através das áreas rurais, ocupadas pelo Khmer Vermelho, na esperança de levar o Camboja à reconciliação. Isso é bondade.

A coragem pode ser uma virtude oculta. A fé pode ser pessoal. A bondade é um tipo de traço de caráter que, contudo, não pode ser praticado a sós. Bondade exige postura pública. Para ser bom, é preciso ser bom para alguém mais. E, talvez, o mais essencial de tudo para a natureza da bondade seja o fato de que não escolher – não se envolver, não decidir, não se preocupar – é a escolha mais séria de todas.



*Uma pessoa boa tira coisas boas  
do tesouro do coração.*

(Lucas 6,45)

## *Um coração atento*

Uma coisa é receber de Deus a vida. Outra coisa é viver de forma que seja um tributo às possibilidades da vida.

Enquanto estamos trabalhando duro, correndo demais, comprando tanto e planejando “o futuro”, o dia de hoje passa sem que notemos. A vida passa sem que percebamos. Torna-se uma lista de coisas que gostaríamos de fazer – mas que não fazemos: ir ao teatro, visitar os parentes, convidar os vizinhos para um churrasco, sentar-se à margem do rio e pescar, escutar a suave e calma voz de Deus em nosso coração. Mas, se é assim, o que são realmente todas aquelas outras coisas?

Para a vida ser vida, devo praticar pelo menos uma ação por dia para minha alma, uma ação por dia para meu coração, uma ação por dia para minha mente. Conte essas ações todos os dias, durante um mês, e saberá o que está faltando em você, quando disser a si mesmo: “Há algo de errado comigo, mas não sei o que é”.

A chave para o dia de hoje é vivê-lo bem, vivê-lo com alegria, vivê-lo com surpresa. Algo de bom vai acontecer. Tudo o que temos de fazer é reconhecê-lo, quando chegar a hora. A boa vida é a vida em que cada uma de suas dificuldades foi vivida

com um coração bom, a mente aberta e com a fé que nos diz que Deus está por trás de cada nova e diferente porta.

Hoje é a vida toda. Não a desperdice.



*Vivamos de tal modo que, quando morreremos,  
até o agente funerário fique triste.*

(Mark Twain)

## *Um coração partido*

Muitas coisas na vida fazem com que um coração se parta. Súbitas explosões de beleza fazem com que as escamas caiam dos olhos. Começamos a ver de modo diferente. Uma rosa suportando a neve do início do inverno faz isso sempre.

A angústia sepulcral com certeza estorvará nossos passos, fazendo-nos pensar novamente no que é a vida, sacudindo nossos alicerces.

A paixão dá à vida um dourado mais brilhante do que jamais poderíamos imaginar. Deixa-nos cheios de assombro, cheios de fé, cheios da consciência de um universo sorridente.

Aflições prolongadas, lentas, tenazes – uma criança cujo problema ninguém consegue diagnosticar, uma carteira sempre vazia, a distância de alguém de quem esperaríamos ajuda –, podem ser um desafio. Com o tempo, o coração seca pela falta de nutrição, e as fissuras começam a se formar. Então, o que acontece conosco? Tudo depende do que estivemos depositando em nosso coração ao longo dos anos. Se for a Sagrada Escritura, saberemos que Deus está conosco agora, pois ele sempre esteve ativo no mundo desde o início dos tempos. Se tivermos permanecido próximos ao relato da presença de Deus na vida, aguentaremos qualquer aflição,

sobreviveremos a qualquer perda, absorveremos toda beleza existente sem morrer devido à sua glória estonteante, e nos entregaremos ao outro lado do amor – o lado que dá tanto quanto recebe.



*Um rabino sempre dizia a seu povo que, se estudassem a Torá, a Sagrada Escritura pousaria em seus corações. Um deles perguntou:*

*"Por que 'pousaria' em nosso coração, e não 'entraria'?" O rabino respondeu: "Somente Deus pode fazer a Sagrada Escritura entrar nos corações. Mas, lendo o texto sagrado, ele pousará sobre seus corações, e então, quando o coração se partir, as palavras sagradas cairão lá dentro".*



## *Um coração festivo*

Se você quer saber se está levando ou não uma vida equilibrada, pergunte a si mesmo se os seus banquetes e jejuns – o seu senso de louvor e confiança – estão em boa proporção.

Aprender a celebrar a vida é uma das melhores lições que uma pessoa pode aprender. As celebrações são uma desculpa para desfrutar o mundo e possibilitar que outros façam o mesmo. Quando pontuamos nossa vida com dias de banquete, programados ou não, lembramo-nos de que somos capazes de criar a alegria tanto quanto de esperá-la.

No mundo atual, somos condicionados a pensar que reservar um tempo para comermos juntos, para fazermos de uma refeição um evento e não um ato, é algo que rouba tempo de afazeres importantes em nossa vida. Talvez seja exatamente por isso que estamos tão confusos quanto ao que é realmente importante na vida. Amar a boa comida é uma medida de nosso amor à vida. O preparo da comida nos ensina a fazer todo o possível para tornar a vida saborosa, bem temperada, reconfortante, cheia de amor.

Uma deliciosa torta de chocolate e um peru de Natal, uma saborosa ceia de Ano-Novo com lombo recheado, sanduíches feitos com pão fresquinho e crocante e um bom vinho para acompanhar, a refeição

semanal com um grupo de amigos, os feriados, aniversários, piqueniques e os pratos favoritos da família servem para nos lembrar da glória de Deus, da bondade de Deus, da bem-aventurança da vida. Essa é a prova de que a vida, no fim das contas, é sempre boa.

Ser celebrado é ser amado de modo extravagante. Celebrar é um imperativo divino. Ele diz: “Não debes ignorar as alegrias da vida”.



*Uma das melhores coisas da vida é que, periodicamente,  
devemos parar o que quer que estejamos fazendo  
e dar atenção à comida.*

(Luciano Pavarotti)

## *Um coração misericordioso*

É fácil ser religioso; é difícil ser espiritual. Uma vida religiosa requer que sejamos justos uns com os outros. Uma vida espiritual exige que sejamos misericordiosos uns com os outros.

Para ser profundamente espiritual, integralmente misericordioso, devemos nos lembrar de que a pessoa necessitada é apenas outra versão de nós mesmos que talvez ainda não tenhamos encontrado na vida, mas que algum dia certamente encontraremos.

O mundo não vai se curar sozinho. Apenas um coração misericordioso pode fazer isso.

A misericórdia lubrifica a astronomia da condição humana. Coloca-nos em contato com o outro, revela a luz em cada um e a expande até o mundo brilhar com um novo tipo de compreensão, um tipo melhor de comunidade humana.

O conhecimento faz muito pouco pela vida. É a misericórdia que a torna suportável, que transmite o tipo de visão que dá a todos uma razão para viver.

Nenhum de nós está aqui só para si mesmo. Essa é a lição mais importante da vida. A misericórdia, para ser real, precisa ser universal, não seletiva. Não posso alegar ser misericordioso, se deixo alguém fora do alcance da minha compaixão. Só se meu coração for grande o suficiente e minha

visão ampla o bastante, posso esperar ser maior do que a minha própria agenda de compromissos. Então, terei algo pelo qual valerá a pena viver, dar, sofrer, sempre. Então, serei um presente para o resto da humanidade.



*A solicitude é que dá à vida  
a sua significação mais profunda.*

(Pablo Casals)

## *Um coração conectado*

O hinduísmo ensina que tudo o que foi criado vem da quebra do Ovo Divino. Somos todos, portanto, fragmentos do Divino e vinculados a tudo o que existe na vida.

Não existe ato isolado. Não é verdade que nada do que fazemos importa, que somos impotentes, que não temos nada a ver com as grandes coisas da vida. Sem as pequenas coisas, as grandes coisas da vida se deterioram – como o casamento, a paz mundial e o ecossistema.

O que nós mesmos não fazemos bem, não pode ser feito por outra pessoa. É por isso que tudo o que fazemos – lavar a louça, cuidar do bebê, doar alimentos, visitar os idosos, ajudar um colega, dar um presente, cuidar do quintal – é tão importante.

Não existe ser “neutro”. Ou somos a favor de algo e contribuímos para o seu crescimento ou somos contra algo e resistimos a ele. Até o “não fazer nada” é fazer alguma coisa. Com o nosso silêncio, encorajamos ou dificultamos exatamente aquilo a respeito do qual alegamos ser neutros.

A harmonia não resulta de nos opormos a participar e, assim, recusarmo-nos a fazer nossa parte no mundo. Resulta de fazermos tudo o que podemos para tornar o mundo completo. Não somos mundos

em nós mesmos, partes indivisíveis em órbita ao redor umas das outras. Pois até aquela pessoa por quem passamos em um corredor é afetada por nós de um jeito ou de outro. Nós poluímos ou purificamos um ambiente. Não há outra escolha.

Uma vez que percebemos que tudo está conectado, entendemos o propósito da vida. O nosso próprio e o de todos os demais.



*Cada pequena tarefa da vida cotidiana  
é parte da harmonia total do universo.*

(Santa Teresinha do Menino Jesus)

## *Um coração em transformação*

A mudança é muito difícil. Exige que aceitemos, de braços abertos e com coração confiante, que o Deus que nos amparava ontem ainda estará lá amanhã.

Nem mesmo a vida espiritual é imutável. Ao contrário, nada exige mais humildade de nós do que a disposição de nos abirmos ao desconhecido, para que Deus possa completar em nós o que iniciou.

Abrir mão daquilo de que passamos a depender nunca é fácil. Mas sempre propicia crescimento. Mantém-nos jovens, vibrantes e ocupados. Torna-nos importantes, em vez de apenas convencionais. Sagrados, em vez de meramente farisaicos.

Quando simplesmente fechamos nossa mente às novas possibilidades – sem sequer nos preocuparmos em refletir sobre as novas questões a partir das quais novas formas estão emergindo –, nós nos enterramos em um mundo muito pequeno chamado medo, controle e esclerose espiritual.

A transformação é o que possibilita que nos tornemos o melhor que podemos ser. Liberta-nos daquilo que nos escravizou. O crescimento humano não é absoluto nem certo. É uma viagem na selva do ego, com a intenção de encontrar um caminho para fora dele, mais forte, mais pleno e

mais pacífico do que antes. É a aventura de uma vida. Como o mestre do deserto Abba Poemen disse sobre Abba Pior: “Cada novo dia é um novo começo para ele”.



*Insistir em uma prática espiritual  
que o ajudou no passado  
é carregar a jangada às costas  
depois de ter atravessado o rio.*

(Buda)



## *Um coração cósmico*

Deus fala em muitas línguas, brilha em muitas cores, chama-nos em muitas vozes e está além de qualquer imagem pequena, insignificante, paroquial que façamos dele. É esse grande Deus cósmico que buscamos.

Reconhecer Deus nos outros é ampliar os limites do ego. Então, Deus e nós não somos um mundo em nós mesmos. Somos simplesmente uma peça perdida nas glórias do universo.

Quando começamos a entender que Deus está em todos os lugares, em todas as pessoas, sempre vivo no mundo, então a vida se torna uma alegria, e não um fardo, e as outras pessoas são um sinal de possibilidade, e não de perigo. E então aprendemos a rir de novo.

Uma vida preenchida com a consciência de Deus, a sensação da proteção de Deus e a apreciação da criatividade de Deus, significa uma vida cheia do riso que vem de saber que tudo é sagrado e que, ao final, tudo dará certo.

Como sei que estou finalmente me aproximando de Deus? Fácil. É quando vejo Deus em todos e encontro e toco Deus em tudo o que existe.

Como sabemos se a religião, que dizemos tanto estimar, acreditar tão profundamente e praticar tão

bem, está realmente tão desenvolvida em nós quanto acreditamos? Nick Annis escreveu: “Aqui está uma dica: se você está matando alguém em nome de Deus, você não entendeu a mensagem”.



*Aprendi tanto com Deus  
que não posso mais me dizer  
cristão, hindu, muçulmano, budista, judeu.  
A verdade compartilhou tanto de si comigo,  
que não penso mais em mim mesmo  
como homem, mulher, anjo ou mesmo pura alma.  
A existência se tornou tão repleta de risos,  
que me libertou de qualquer conceito e imagem  
contra os quais uma mente pudesse guerrear.  
(Hafiz, trad. Daniel Ladinsky)*