

A mística  
ao alcance de todos

COLEÇÃO *dádivas do infinito*

*O tesouro escondido: para uma busca interior*

José Tolentino Mendonça



*Pai nosso que estais na terra: o Pai-Nosso aberto a crentes e não crentes*

José Tolentino Mendonça



*Nenhum caminho será longo: para uma teologia da amizade*

José Tolentino Mendonça



*O sopro da vida interior: a oração como experiência de misericórdia*

Joan Chittister

Albert Haase

# A mística ao alcance de todos

Um caminho de espiritualidade



Paulinas

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

Haase, Albert

A mística ao alcance de todos : um caminho de espiritualidade /  
Albert Haase ; tradução Andréia Schweitzer. - São Paulo : Paulinas, 2024.  
208 p. (Coleção Dádivas do infinito)

ISBN 978-65-5808-269-9

Título original: *Becoming an ordinary mystic: spirituality for the  
rest of us*

1. Espiritualidade 2. Mística 3. Cristianismo I. Título II. Schweitzer,  
Andréia III. Série

24-0030

CDD 248.4

**Índice para catálogo sistemático:**

1. Espiritualidade

1ª edição – 2024

Título original: *Becoming an ordinary mystic – Spirituality for the rest of us*  
*Originalmente publicado por InterVarsity Press*

© 2019 by Franciscan Friars of the State of Missouri.

*Traduzido e publicado com permissão de InterVarsity Press, P.O. Box 1400,  
Downers Grove, IL 60515, USA. www.ivpress.com.*

**Direção-geral:** *Ágda França*

**Editora responsável:** *Maria Goretti de Oliveira*

**Tradução:** *Andréia Schweitzer*

**Copidesque:** *Ana Cecília Mari*

**Coordenação de revisão:** *Marina Mendonça*

**Revisão:** *Sandra Sinzato*

**Gerente de produção:** *Felício Calegato Neto*

**Produção de arte:** *Elaine Alves*

---

*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.*

---



Cadastre-se e receba nossas informações  
[paulinas.com.br](http://paulinas.com.br)  
Telemarketing e SAC: 0800-7010081

**Paulinas**

Rua Dona Inácia Uchoa, 62  
04110-020 – São Paulo – SP (Brasil)

(11) 2125-3500

✉ [editora@paulinas.com.br](mailto:editora@paulinas.com.br)

© Pia Sociedade Filhas de São Paulo – São Paulo, 2024

“O cristão devoto do futuro ou será um ‘místico’  
– alguém que ‘vivenciou algo’ –  
ou não será absolutamente nada.”

KARL RAHNER



# Sumário

Introdução .....	9
<b>1</b> Aqui e agora A atenção plena produz o misticismo.....	15
<b>2</b> O que está faltando A autoconsciência sabota o pecado .....	33
<b>3</b> Jesus, o eletricitista O misticismo prático do Sermão da Montanha .....	50
<b>4</b> Espiritualidade essencial Os frutos do misticismo .....	61
<b>5</b> De dentro para fora O convite à transparência .....	79
<b>6</b> Um Deus volúvel Hoje aqui, amanhã passado .....	90
<b>7</b> Tateando no escuro Caminhar pela fé, não pela visão.....	102

8	Desafiando o ego	
	Perdoar a Deus, a mim mesmo e aos outros.....	116
9	Inspirado por Jesus	
	Redescobrir a Deus .....	132
10	Vida, palavras, silêncio e ação	
	A surpresa da oração mística .....	149
11	Ouvidos atentos	
	Ouvir a Deus .....	166
12	Exercícios práticos	
	Responder a Deus .....	175
13	Permanecer desperto	
	Viver com atenção plena .....	191
	Conclusão .....	204





# Introdução

**E**u tinha dez anos de idade. Estava sentado no chão do meu quarto, folheando um livro ilustrado sobre a vida dos santos. Era dia 14 de dezembro. Sei a data porque me lembro claramente de ir à página daquele dia para ver de quem era a festa que a Igreja Católica celebrava. Lembro-me de coçar a cabeça ao ler a primeira frase sobre o santo daquele dia: “São João da Cruz foi um místico carmelita do século XVI”. Eu tinha idade suficiente para saber que os carmelitas eram uma ordem religiosa como os franciscanos, dominicanos e beneditinos. Mas um místico?

Mais tarde, naquele dia, perguntei à minha mãe: “O que é um místico?”.

Minha mãe estava acostumada a responder minhas perguntas precoces. “É um amigo *especial* de Deus.”

“Eu quero ser um místico!”, imediatamente falei, imaginando que ser um amigo especial de Deus seria algo parecido com o que eu tinha com meu melhor amigo, Dennis, que morava do outro lado da rua.

“Não é exatamente assim que acontece”, disse ela. “Você não decide ser um místico. Você é escolhido.”

Eu não acreditei nela. Estava determinado a me tornar um amigo especial de Deus e passaria os anos seguintes tentando provar que ela estava errada.

Vinte anos depois, sentei-me com meu orientador espiritual. Foi um daqueles dias – eu estava um pouco desanimado. Depois de contar a ele sobre aquele primeiro encontro com João da Cruz na infância e minha reação ao comentário de minha mãe, comecei a pensar em voz alta:

- *Eu deveria estar mais adiantado na jornada espiritual.*
- *Por que não vejo nenhum progresso?*
- *O que estou fazendo de errado?*

Depois de vinte anos tentando ser escolhido como amigo especial de Deus, senti que estava apenas andando em círculos espirituais.

“Agora entendo por que Santa Teresa d’Ávila, tendo sido derrubada de sua carruagem e caído em uma poça de água, disse: ‘Ó Deus, se é assim que você trata seus amigos, não é de admirar que sejam tão poucos!’.”

“Mas, Albert”, respondeu meu orientador espiritual, “Teresa d’Ávila era uma mística. É assim que os místicos às vezes se sentem. E eu suspeito que, como está se sentindo assim, você também seja um místico. Todos somos chamados a ser místicos.”

*Eu, um místico? Eu tinha sido escolhido para ser um amigo especial de Deus e não sabia disso?*

Ele continuou: “Em cada momento de nossa vida, Deus está nos pedindo para responder à graça – e a graça é simplesmente o desejo ardente e o convite entusiástico de Deus para um relacionamento mais profundo, um relacionamento místico. Os místicos são cristãos comuns que fazem o que todos somos chamados a fazer: responder à graça. Eu o conheço bem o suficiente para saber que reza com intenção. Então você está respondendo ao convite de Deus para passar um tempo com ele. Você se compromete com atos de caridade. Então está respondendo ao chamado de Deus para ir além do seu egoísmo. Você faz retiros anuais. Continua trabalhando no perdão. E continua tentando ficar mais atento e sensível ao que Deus está lhe pedindo. Acho que posso dizer com segurança que você foi escolhido, como todo mundo, para ser um ‘amigo especial de Deus’, como sua mãe dizia. Você é um místico comum”.

*U-m m-í-s-t-i-c-o c-o-m-u-m.* Tive que deixar as palavras aprofundarem. Eu nunca havia pensado nisso, mas certamente agora fazia sentido.

Mesmo tentando ingenuamente me tornar digno de ser escolhido, eu pensava erroneamente que misticismo significava adquirir conhecimento esotérico ou ter experiências raras – mas onde estavam a sabedoria e os sentimentos superdimensionados? Por isso fiquei desanimado.

Depois de mais de trinta anos desde aquela conversa com meu orientador espiritual, descobri que o misticismo é mais comum do que eu pensava inicialmente. É viver com sensibilidade à presença divina e responder ao desejo ardente de Deus e a seu convite entusiástico de um relacionamento mais profundo neste exato momento: em uma

sarça ardente, como aconteceu com Moisés; num sussurro, como Elias experimentou; no chamado a sair do esconderijo, como Zaqueu; no estranho misterioso que, de repente, aparece e oferece esperança, como aconteceu com os dois discípulos a caminho de Emaús.

Os místicos nos ensinam a celebrar a oferta de perdão de Jesus aqui, agora, e a não viver no passado, submersos em culpa por ações pecaminosas. Os místicos se distraem na oração – Teresa d’Ávila menciona momentos em que, durante a oração, sua atenção se concentrava mais nos grãos de areia da ampulheta do que no crucifixo –, mas reconhecem e respeitam as distrações como potenciais mestres na vida espiritual. Os místicos oram a partir de seus sentimentos momentâneos, mesmo aqueles que outras pessoas consideram impróprios de serem expressos a Deus – pense novamente em Teresa caindo da carruagem. Os místicos, às vezes, perdem a sensação de ter Deus em sua vida – João da Cruz chamou isso de “noite escura”, e Madre Teresa de Calcutá vivenciou isso por quase cinquenta anos. Os místicos são garçons, soldados, escritores e web designers que respondem com fervor ao convite direto e entusiástico de Jesus: “Vem, segue-me”. É o chamado comum oferecido singularmente a todos. A jornada dos místicos é, na verdade, a jornada dos discípulos: “Todos nós somos chamados a ser místicos”, como dizia meu orientador espiritual.

Há muitos místicos comuns nestas páginas que me ensinaram sobre a formação espiritual e a jornada mística. Alguns são amigos meus. Alguns são orientadores espirituais, alguns foram meus orientadores pessoais. Mudei seus nomes e alguns detalhes para garantir-lhes o direito à privacidade. Fiz o melhor para transmitir a sabedoria e os ensinamentos deles.

No final de cada capítulo, há um conjunto de exercícios – *Praticar*, *Refletir* e *Ponderar*. Encorajo você a deter-se um pouco em cada um deles. Pode usar o item *Praticar* para enriquecer suas ferramentas de formação espiritual. Pode fazer um diário das perguntas do item *Refletir* e compartilhar suas respostas com seu orientador espiritual. Um grupo de estudos ou de formação espiritual apresentará outras maneiras de vivenciar os ensinamentos encontrados em cada capítulo. Uma maneira útil de concluir cada sessão seria sentar-se em silêncio por cinco minutos e refletir sobre a frase sugerida no item *Ponderar*.

Se você deseja uma apreciação mais profunda do desejo ardente de Deus e do convite entusiástico para um relacionamento mais profundo, este é o livro ideal. Você pode se surpreender ao descobrir que, mesmo sem saber, foi escolhido para ser um amigo especial de Deus. Talvez você não tenha pensamentos elevados ou experiências de êxtase – a maioria de nós não tem. Apenas tente todos os dias ouvir o convite de Deus e responder a ele. E esse é o segredo: como Moisés, Elias, Zaqueu e os discípulos de Emaús, Deus está sempre nos convidando a notar o extraordinário no comum, o sagrado no secular e o místico no mundano – para nos tornarmos místicos comuns.

Embora todas as histórias deste livro sejam verdadeiras, alguns nomes e informações podem ter sido alterados para proteger a privacidade dos indivíduos.



# Aqui e agora

A atenção plena produz o misticismo

**E**u tinha acabado de voar de volta para o Texas na noite anterior, e aqui estava eu novamente no Aeroporto Internacional de Dallas/Fort Worth, preparando-me para voar para San Diego, onde pregaria por cinco dias. Estava cansado, depois de três semanas consecutivas de viagens, pregando e lecionando. Felizmente, como sou um passageiro frequente da United Airlines, recebi um *upgrade* gratuito para a primeira classe.

Embarquei no avião, acomodei-me no meu assento e procurei os programas de entretenimento gratuitos na tela

à minha frente. Também bebi um pouco de suco de laranja, estiquei as pernas e pensei em descansar um pouco durante o voo de três horas para a Califórnia.

Assim que alcançamos a altitude de cruzeiro de trinta e sete mil pés (12 mil metros), o piloto nos deu as boas-vindas e desligou o sinal de “Apertar os cintos de segurança”. A essa altura, eu estava completamente absorto em um filme e me divertindo. De repente, uma pergunta surgiu do nada: “Tranquei o carro depois de estacionar no aeroporto?”. Fiquei distraído e inquieto.

A pergunta remexia no fundo da minha mente. Eu me ajeitei no assento e me perguntei novamente: “Tranquei o carro *ou não*?”. Não conseguia lembrar-me de ter ouvido o bipe do alarme, indicando que o carro tinha sido trancado. Em pouco tempo, estava batendo na minha própria cabeça. “Como pude ser tão tolo e irresponsável? E se alguém roubar o carro?”

Embora fisicamente estivesse na cabine da primeira classe, voando a doze mil metros de altura, mentalmente ainda estava no chão, preso no estacionamento, com a culpa passada e a preocupação futura. Estava novamente em dois lugares ao mesmo tempo.

## Preso no estacionamento

Muitos de nós experimentamos essa bilocação. Alguns de nós estão aqui e, ao mesmo tempo, vivemos no passado, sentindo-nos culpados por algo que fizemos dias, meses ou até anos atrás. Kieran vive com a culpa diária de que a bebida destruiu sua família. Jason se arrepende amargamente de ter adiado em um dia o retorno para a cabeceira de sua mãe; ela morreu naquela mesma manhã, logo cedo. Marge



gostaria de apagar a infidelidade cometida no ano passado. Os chineses dizem: “Não deixe o ontem consumir o hoje”, mas algumas pessoas permitem que ele faça exatamente isso. A culpa nos esgota emocionalmente, mantendo-nos melancolicamente absorvidos em nós mesmos e incapazes de estar presentes no momento atual.

Outros são como Marc. “Vivo preocupado”, confessou. “Eu me preocupo se terei dinheiro suficiente guardado para minha aposentadoria. Perco o sono por causa dos meus filhos e das escolhas que eles estão fazendo. Fico agoniado, pensando na reunião de amanhã com a equipe: ‘Preparei tudo que meu chefe queria?’” Pessoas como Marc roem as unhas e ficam obcecadas com coisas que não podem controlar. Um provérbio chinês diz: “Você não pode evitar que os pássaros da preocupação voem sobre você; mas pode impedir que eles construam ninhos em sua cabeça”.

Um bebê recém-nascido, por outro lado, não sabe nada sobre o passado ou o futuro. A criança vive no momento presente. Quando está com fome, ela chora. Quando vê algo agradável, ela sorri. A criança demonstra que culpa, preocupação e ansiedade não são naturais. Essas respostas são *aprendidas* à medida que crescemos e amadurecemos: “Você vai ver quando seu pai chegar em casa!” ensina o menino a se sentir culpado; ouvir um pai ou uma mãe preocupados, dizendo: “Não sei como vamos pagar as contas este mês”, expõe uma menina à preocupação e à ansiedade. Essas respostas aprendidas nos mantêm no chão e presos no estacionamento do aeroporto.