

ANSELM GRÜN



PEQUENO  
TRATADO

— DO —

VERDADEIRO  
AMOR





ANSELM GRÜN



PEQUENO  
TRATADO

— DO —

VERDADEIRO  
AMOR

Tradução de Luiz de Lucca



VOZES



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

Grün, Anselm

Pequeno tratado do verdadeiro amor / Anselm Grün ; tradução de Luiz de Lucca. Petrópolis, RJ : Vozes, 2013.

Título original : Das Kleine Buch der wahren Liebe

ISBN 978-85-326-4722-1 – Edição digital

1. Amor I. Título.

13.10046

CDD-152.41

Índices para catálogo sistemático:

1. Amor : Psicologia 152.41

© 2011, Verlag Herder GmbH, Freiburg im Breisgau

Anselm Grün

Título do original alemão: *Das Kleine Buch der wahren Liebe*, editado por Rudolph Walter.

Direitos de publicação em língua portuguesa – Brasil:

2013, Editora Vozes Ltda.

Rua Frei Luís, 100

25689-900 Petrópolis, RJ

Internet: <http://www.vozes.com.br>

Brasil

Todos os direitos reservados. 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.

### **Diretor editorial**

Frei Antônio Moser

### **Editores**

Aline dos Santos Carneiro

José Maria da Silva

Lídio Peretti

Marilac Loraine Oleniki

### **Secretário executivo**

João Batista Kreuch

*Editoração:* Maria da Conceição B. de Sousa

*Projeto gráfico:* Sheilandre Desenv. Gráfico

*Capa:* Érico Lebedenco

ISBN 978-85-326-4722-1 (edição brasileira digital)  
ISBN 978-3-451-30489-7 (edição alemã impressa)

Editado conforme o novo acordo ortográfico.

# Sumário

## Introdução

### 1 A força que nos move

O melhor presente

O amor em casa

Livre de objetivos

O fantástico mundo dos contos

Um caminho da verdade

Sem alegria contínua

Tal como Mozart

Suavidade

Na alegria e na tristeza

A força que cura

Consideração por todos

Como uma fonte

### 2 Um coração amplo

Transformação e brilho

Benigno e livre

Tranquilo e corajoso

Reconhecedor e convidativo

Observador e sábio

Perseverante e paciente

Forte e belo

Quem ama tem o que lhe basta

### 3 Acredite no seu amor

Seja totalmente humano

Deixe-se encantar

Ame e faça o que quer fazer

Passa através do seu medo

### 4 Amar a si mesmo: a chave para a felicidade

Eu sou você

O olhar suave

Paz interior

Esteja próximo

Seja amigo

Confie em si mesmo

Tudo é bom

De dentro para fora

Forças para a alma

Tome você mesmo nos braços

E não se leve tão a sério

### 5 Carregue o amor pelo mundo

Abra seu coração

Promova a paz

Pouca coisa basta

Mais forte do que a violência

Abra o céu para os outros

Terra do amor, terra do bem

Centelhas que atravessam

Palavras também podem arder

O rabino e o filho

O rico presente

## 6 Amar é aliviar

Não só eu

Preservar é doar

Ar e respiração

Amar é deixar livre

O “não” no amor

O espaço próprio

Uma nova qualidade

Equilíbrio entre proximidade e distância

Sem imagem

Sem ilusões

Des-ilusão

Nada de prisão

Quem não tem paciência não ama

Sem cobrança

7 Dedicção e sexualidade

Anseio por totalidade

Expressão do amor

Esquecimento de si mesmo

Dedicção como pessoa

Unidos na base

Em todas as relações

8 Amor na vida diária – Um caminho de exercício

Não por si só

A relação requer tempo

Mediocridade

A atenção ajuda

Atenção mútua

O coração vê mais a fundo

Gratidão

O bom equilíbrio

Valorizar o outro

Organização do amor

Sinais de união

Lembranças que avivam

Lealdade

Dias bons e ruins

Ainda o amor

9 Dor e cura

Ferimentos

Mágoas

Quebrando e revelando

Proximidade dolorosa

Atritos

Conflitos podem ser oportunidades

Brigas e agressões

Perdoando

Perdoar não é ser tolo

A esperança tem muito fôlego

O que fica

10 O anseio pela perpetuidade

No anseio já está tudo contido

Conciliando

Cobiça

Maior que nós

O pino refulge

Durabilidade

11 A fonte de todo amor

Como o amor dá certo

Pela atitude se expressa o amor

Sem oposição

O aroma do amor pino

O anseio preenchido

Tudo permeia

O fim da dispersão

O céu em nós

Espaço sem palavras

Medida sem medida

Achar e procurar

## 12. O amor é mais forte do que a morte

Em meio à tristeza

Para sempre na casa do amor

Eternidade em minha alma

Você não vai morrer

Sem fim

Mais forte

Definitivamente

Deixando vestígios

Transformação

Para sempre em casa

Em que tenho esperança

Fontes

Textos de capa

## *Introdução*

“Todos nós precisamos governar nossa vida, mas a única maneira de fazê-lo consiste em amar.” O poeta francês George Bernanos disse isto. Neste livro eu gostaria de apresentar alguns pensamentos sobre o amor que se tornaram importantes para minha própria vida e a das pessoas cujas dificuldades da alma eu pude acompanhar. Quando as pessoas me descrevem seus problemas, eu reconheço a causa como a falta de amor, uma falta que elas experimentaram na infância, ou que vivenciam agora no ambiente em que vivem. Mas devemos nos conformar com isto? Não podemos fazer nada a respeito? Estamos simplesmente à mercê da situação?

Com certeza, não nos parecerá fácil amar nossa vida se até agora experimentamos muito pouco amor. Mas isso não tem a ver só com o amor que vivenciamos externamente. Dentro de cada um de nós existe um anseio por amor. Por menos amor que tenhamos experimentado, nós sabemos, no fundo da alma, o que é o amor e como ele é sentido. No anseio pelo amor já está presente o amor, já temos algum sentimento dele. George Bernanos, portanto, diz que ocorre uma decisão pela necessidade do amor, para que ele possa comandar sua vida. Eu me decido por amar minha vida. Esta decisão me ensina a ver com outros olhos a minha vida e a perceber seu valor. Sou grato pela vida que posso viver. Eu sou um ser único. Eu emano um certo brilho neste mundo, e me decido por deixar no mundo um vestígio de amor. Amar a minha vida significa, sobretudo, recebê-la como um presente precioso que um ser adorável escolheu para mim. Como a vida é uma expressão do amor de Deus, eu a recebo com amor, procuro amá-la.

Quando falamos do anseio pelo amor, normalmente nos referimos ao amor humano. Todos nós ansiamos por amar e ser amados. Nossa capacidade de amar também costuma depender do amor que os outros

têm por nós. Mas não há vida na qual não tenhamos vivenciado amor algum. O próprio fato de existirmos já vem do ato de amor de nossos pais. Ainda que não tenha sido um amor puro, a presença de amor é incontestável. Na infância recebemos amor de nossos pais. Pode ser que seu amor não tenha sido tão grande quanto esperávamos. Mas, com toda certeza, recebemos amor. Este amor que tivemos quando crianças deve ser lembrado hoje com gratidão. A lembrança deste amor nos torna capazes de amar.

Não há regra estabelecida que determine que amemos só na medida em que sejamos amados. Por sabermos, no fundo do coração, o que é o amor, somos capazes de amar os outros, e amar mais do que somos amados. Enquanto amamos, não ficamos pobres de amor. Em contrapartida, o amor cresce em nós através do amor. Quando amamos as pessoas eleva-se a fonte de amor que jorra no fundo de nossa alma e penetra cada vez mais em nossa consciência. Assim, quando amamos, tornamo-nos pessoas plenas de amor.

Dietrich Bonhoeffer, que foi julgado por causa de sua oposição ao regime do Terceiro Reich, assim resumiu a essência de sua vida: “Todo sentido da vida está completo onde existe amor”. Hoje lembramos esse grande homem por sua ação contra a ditadura, mas ele mesmo estava convencido de que sua missão na vida só teria valor se impulsionada pelo amor. Ele partilhava da convicção de São Paulo, que escreveu em sua canção do amor: “E se eu repartir todos os meus bens entre os pobres e entregar meu corpo ao fogo, mas não tiver amor, nada disso me aproveita” (1Cor 13,3). O sentido de nossa vida é preenchido se entregamos nossa vida ao amor. O amor é o único critério que determina se minha vida tem valor e sentido.

Assim desejo, cara leitora, caro leitor, que pelos pensamentos expostos neste livro vocês entrem em contato com seu anseio pelo amor. Creiam que, em seu anseio por amor, já existe amor. Não pretendo lhes dizer nada de novo. As almas de vocês sabem muito bem do que precisam para a vida. Suas almas sabem o que é o amor. Mas, às vezes, precisamos de um impulso para recobrar a consciência do que nossas almas, no fundo, já pressentem e sabem, para que este conhecimento interno da alma marque também plenamente os nossos pensamentos, palavras e atos.

Creiam no amor que brota em vocês. A Bíblia nos diz que esta fonte de amor é uma fonte divina, que jamais seca. Mas a fonte divina precisa da experiência do amor humano, para que não fique abstrata e fosca, e sim que brilhe, aqueça e alegre nossos corações. E caso vocês se lamentem por receber pouco amor, observem todos os sofrimentos que a falta de amor lhes proporciona, para descobrir no fundo da alma a fonte do amor, como uma fonte invencível sob todas as adversidades e tristezas. Tão logo entramos em contato com esta fonte, ela emerge e inunda nosso corpo e alma com uma nova sensação: a sensação doce e maravilhosa do amor.



*A força que nos move*

## *O melhor presente*

O AMOR é o mais belo presente que Deus nos deu ao coração.

É simples para o ser humano encontrar o amor; o amor lhe é dado, ele o vivencia, quer queira, quer não. O amor pode adoecê-lo ou encantá-lo. É como uma chama que o queima. É como uma tempestade que o arrasta. O amor não é só o amor entre homem e mulher, mas também o amor aos filhos, às pessoas em geral, à natureza, é o amor como caráter e atitude, que marca todos os nossos pensamentos, desejos e ações, e é o amor entre Deus e o ser humano.

Não se pode definir o amor como um sentimento nem como um ato da vontade. Ele é como um poder próprio, que funciona no coração humano e afeta seus relacionamentos. O amor possibilita uma nova qualidade de vida, uma nova percepção de si mesmo, ele transforma a pessoa e lhe empresta um novo brilho.

## *O amor em casa*

QUALQUER PESSOA anseia por atenção. O desejo fundamental e elementar das crianças é que sua mãe lhes dê atenção e lhes sorria. Essa vivência primordial de se conceder à criança o *direito à existência* transmite a ela a sensação: “Você é bem-vindo nesta terra”. É algo que sempre queremos experimentar. A consideração maternal é a imagem inicial da vitória.

Todos anseiam também por um lar. Em casa eu estou onde sou amado, onde não preciso representar nenhum papel, onde posso ser tal como sou, pois posso me amar incondicionalmente. Tal experiência também tem a ver com um tipo de amor, maior do que a simpatia pessoal. É um amor que não preciso moldar, um amor que me é presenteado. Ele simplesmente existe, e por ele sou acolhido.

## *Livre de objetivos*

ONDE TUDO só vale em função dos cálculos de proveito e rentabilidade, o amor morre. Mas o amor é mais forte do que o cálculo. Ele não se deixa prender aos nossos planos de vida, ele simplesmente floresce onde e quando bem quer. A rosa desabrocha porque desabrocha, diz Mestre Eckhart. Ela não questiona quanto à sua utilidade, simplesmente existe. Assim, o amor não questiona quanto ao seu direito de acontecer. Ele é como é. Ele é porque é. Ele ultrapassa qualquer conceito de objetivo. É livre e não se deixa estabelecer. Para ele não existe *quando* nem *onde*, nem *como* deve florescer. Ele simplesmente brota e, onde ele brota, nosso coração se alegra.

 *Livre de  
objetivos*

## *O fantástico mundo dos contos*

Os CONTOS sabem que não há receita para o viver. Desvios e descaminhos não são excluídos. Não há programa nem planejamento. Nada podemos fazer, outro faz por nós. A transformação se dá no contato, no amor. O olhar amoroso dos outros nos transforma. Quando encontramos o amor nos renovamos. Outra pessoa pode amar algo que vem de nós, algo que é oculto e adormecido dentro de nós. O amor desperta em nós uma força que nos revela nosso próprio mistério.

## *Um caminho da verdade*

O ANSEIO por amar e ser amado é tão profundamente enraizado em nossos corações que não temos como arrancá-lo de nós. Quando somos amados sentimos-nos como que encantados. O amor não se restringe a profundas amizades ou sentimentos entre homem e mulher, mas também se volta a maravilhosos trabalhos de arte, como na poesia, na música e na pintura. Sem amor a vida seria fundamentalmente pobre. Naturalmente, também constatamos que o amor pode como que escorrer-se pelos dedos e que não há situação na qual possamos nos magoar mais do que na do amor. Mas isso não depõe contra o amor. Quando abordamos a questão do amor observamos algo diferente: a questão de como se pode ter êxito em amar de forma duradoura, sem culminar no caos e mágoa. Para que o amor seja duradouro não posso moldá-lo ao meu sentimento. O amor não é uma eterna paixão. A paixão deve tornar-se um amor no qual aceitamos os outros tal como eles são.

## *Sem alegria contínua*

O AMOR não é uma alegria contínua. Não existe amor sem dor. No amor eu me abro para os outros e posso ter mágoas. Sem esta abertura o amor não é possível. No amor mútuo conhecemos todas as mágoas que temos de experimentar na vida. O amor pode machucar. E o próprio amor possibilita a cura das mágoas.

 *Verdade*

## *Tal como Mozart*

NO TERCEIRO movimento de seu último concerto para piano, Mozart varia continuamente a mesma melodia de seu Lied “Komm, lieber Mai, und mache di Bäume wieder grün. Und lass mir an dem Bache die kleinen Veilchen blüh,n!” (“Vem, adorável maio, e devolve o verde às árvores. E faz, às margens dos riachos, as pequenas violetas florescerem!”) Nesta melodia ele imprimiu a totalidade de seu amor, a totalidade de sua alegria. A primavera na qual ele a compôs veio a ser a última primavera que presenciou em vida. Para Mozart, a primavera foi algo mais do que uma bela época do ano. Foi para ele a vitória sobre a morte, a dissolução de todo endurecimento, foi o desabrochar das flores e o verde dos campos. Tudo isso é para ele um símbolo de uma realidade profunda; enfim, a realidade da ressurreição, a vitória do amor sobre a morte, a vitória da vida sobre a dureza.

Quando tudo floresce na criação ocorre algo maior do que o poder vital da natureza. As pessoas – inclusive Mozart, com certeza – veem nisto a manifestação de um grande amor, que não se limita a vitalizar a natureza, mas também o coração humano. As pessoas florescem quando amam. Recebem algo da beleza e suavidade que Mozart imprimiu numa melodia.

## *Suavidade*

QUANDO ACARICIO suavemente uma flor, quando me deixo acariciar pelo vento, isto pode assumir uma forma de experiência amorosa, semelhante ao contato humano. Só preciso crer no amor de Deus, que pode me abraçar por meio da criação e posso senti-lo fisicamente.

Há pessoas em cujos olhos se vê que são plenas de amor, que absorvem em si plenamente o amor divino. Essas pessoas não dirigem seu amor a determinados indivíduos, elas irradiam o amor em seu ser total.

Seu amor volta-se a qualquer pessoa que encontram. Volta-se a qualquer um com um bem-querer indiscutível. Seu amor é dado aos animais, às plantas, a uma estátua, a uma imagem, à música. É um amor vivo a todo momento.

Perto delas nos sentimos bem.

Elas irradiam amor. Não se pode descrever com precisão o que nos ocorre quando encontramos tais pessoas. Mas, de algum modo, sentimo-nos acolhidos, levados a sério, considerados, amados. Nosso coração se abrande, sentimo-nos livres, não temos mais necessidade de nos ocultar, podemos ser tal como somos. As mãos dessas pessoas têm algo de suave, seus olhos são um convite à simplicidade.

## *Na alegria e na tristeza*

“SEM TRISTEZA no amor também não se experimenta a alegria do amor.” O crítico literário Marcel Reich-Ranicki colocou estas palavras, do poeta medieval Gotfried de Estrasburgo, no obituário para sua esposa Teófila, que o acompanhou na perseguição e exílio e também nos anos de sucesso. Ele as colocou como um mote para seu amor pela esposa. Reich-Ranicki refere-se à dor – não, a princípio, à dor que o casal judeu vivenciou na perseguição e no exílio, mas à dor causada por fatores externos que o amor, com certeza, ajudou-os a suportar. No amor, ambos se apoiaram mutuamente. Naquelas palavras há algo mais expresso: também passamos pela dor através do amor. Justamente enquanto vivemos causamos dor uns aos outros. Não há amor sem dor. O amor não conhece apenas a alegria, mas também a dor, pois quanto mais próximos dos outros estamos em função do amor, mais abertos nos tornamos. Sem abertura não há amor, e nesta abertura também somos vulneráveis. E não há relacionamento amoroso no qual aqueles que se amam não se magoem frequentemente, muitas vezes sem querer; a mágoa ocorre facilmente, queiramos ou não. Mas também existe a mágoa intencional, mesmo que amemos a pessoa. Às vezes simplesmente estendemos ao outro a mágoa que nós mesmos sofremos. Mas sem essas mágoas, que acontecem em função do amor, também não experimentamos alegria alguma. Uma coisa se liga à outra. É preciso viver a dor pelo amor, sem nos lamentarmos. E, ao mesmo tempo, vivenciar com gratidão a alegria que o amor nos dá. O amor abre para ambos: tristeza e alegria. O amor pode machucar e pode curar o machucado.

E justamente o amor nos faz experimentar a vida com intensidade em seus altos e baixos, sendo que, sem amor, só podemos sonhar.

## *A força que cura*

A INCONTESTÁVEL substância da nossa natureza é o amor. E só quando nossos olhos se abrem para essa profunda realidade é que nos tornamos realmente humanos. Assim não somos mais condicionados por nossas mágoas e doenças, mas pelo amor, que cura nossas feridas, que, por sua vez, clamam por um chamado do amor. Só quando descobrimos o amor divino no fundo de nossa alma é que o ouvimos, procurando, com ânsia e cheios de desejo, a satisfação de nossas necessidades pelo mundo afora. A cura é possível quando vivenciamos o amor, quando as pessoas nos amam incondicionalmente e quando reconhecemos, no amor humano, o infinito amor de Deus. Mas o amor de Deus não depende do amor humano. Está presente também em nosso coração. Assim sendo, não precisamos ficar constantemente observando as pessoas que nos amam.

## *Consideração por todos*

O AMOR é a consideração benevolente por todos. Uma pessoa plena de amor lida amorosamente consigo mesma, toca suavemente uma flor dentro de um cômodo, acaricia um cão quando o encontra, observa amorosamente uma paisagem. Irradia tal calor e amor, que faz bem a tudo que se aproxima dela; seu amor não é artificial. Ele não precisa disfarçar sua agressividade. Compreende as pessoas que a cercam, reage com misericórdia e suavidade aos duros julgamentos.

## *Como uma fonte*

UMA PESSOA amada é como uma fonte da qual se pode beber. Essa experiência foi cantada pelos poetas de toda parte em suas poesias de amor. A mulher é, para o homem, uma fonte de inspiração que lhe dá asas, mas é também uma fonte de amor que o aconchega. Por outro lado, o homem pode ser para a mulher uma fonte de clareza e orientação, e também uma fonte de onde ela pode extrair forças e energia para sua vida diária.

Quem vive dessa fonte pode constatar que sua vida tem o êxito e captar uma nova sensação: a vivência da amplitude e da liberdade, da vitalidade e do amor.



*Um coração amplo*

## *Transformação e brilho*

O AMOR marca nossos pensamentos, sentimentos, desejos e atos. Ele possibilita uma nova qualidade de vida, uma nova percepção de si mesmo. Ele nos transforma, faz-nos brilhar. Quando encontramos o amor começamos a mudar. O amor desperta em nós uma força que nos faz descobrir nosso próprio mistério.

Mesmo quando refletimos muito sobre o amor, nosso entendimento não pode captá-lo concretamente. Pode-se apenas descrever seus efeitos:

O amor é paciente, o amor é benigno, não é invejoso; o amor não é orgulhoso, não se envaidece, não é descortês, não é interesseiro, não se irrita, não guarda rancor, não se alegra com a injustiça, mas regozija-se com a verdade; tudo desculpa, tudo crê, tudo espera, tudo suporta. O amor jamais acaba (1Cor 13,4-8).

## *Benigno e livre*

O AMOR é benigno. Uma pessoa cheia de amor faz bem aos outros, tem uma irradiação de cura. Perto dela a gente se sente bem. Ela vê o bem nas outras pessoas e faz com que elas o manifestem. Como crê no bem das pessoas, relaciona-se benignamente com elas.

O amor irradia sossego e independência. Quem sente o amor em si é livre. Não fica se comparando com os outros, vive em si. Seu coração não é suscetível a atos que causam tristeza. O amor conduz o ser humano a si mesmo, a seu próprio modo de ser, manifesta seu ser interior.

## *Tranquilo e corajoso*

O AMOR não se deixa levar pela raiva. Não se deixa alterar nem se tornar áspero, não se exalta em forma de paixão ardente, não se torna febril. Não se remói no rancor. Ele tem, na verdade, a qualidade do sossego e da força, calor e clareza.

O amor tem a coragem de dizer a alguém que ele feriu um outro, que se enraiveceu com a pessoa. Ele esclarece o desentendimento, observa as agressões que no amor sempre ocorrem e nos alerta para não cairmos numa falsa harmonia. A palavra grega para “raiva” vem da ideia de “fora de tempo, corrido, apressado”. O amor reage com moderação. Ele está no momento. Ele não deixa que palavras agressivas o arranquem do momento presente.

## *Reconhecedor e convidativo*

O AMOR não carrega o mal, não calcula o mal. Aquele que se torna pleno no amor vence o mal, em vez de avaliá-lo e intensificá-lo.

O amor não se compraz na injustiça nem na mágoa, e sim na verdade. Ele se alegra quando o outro é valorizado tal como é.

O amor suporta tudo. Ele é como um teto protetor, que impede que se estabeleçam más disposições em nossa casa. O amor é como uma casa na qual podemos morar, uma casa onde nos sentimos acolhidos e protegidos. E quando, em nossa casa, sentimo-nos *em casa*, também podemos, com nosso amor, proporcionar aos outros um teto protetor, sob o qual eles sabem que são acolhidos e aceitos. O amor convida também os outros a sentirem a vida em nossa casa.

## *Observador e sábio*

O AMOR crê em tudo. Ele é sustentado por uma confiança básica nas pessoas, na vida, em Deus. Só quando creio em alguém é que posso amá-lo. Crer significa ver o bem. Amar significa relacionar-se bem uns com os outros. Só posso amar o que vejo com bons olhos, aquilo em que confio. O amor precisa da confiança, mas também se expressa concretamente na confiança e na fé. Ao crer nas pessoas, eleva-lhes o espírito e desperta nelas o bem.

O amor nos abre os olhos para que possamos ver. Quem crê e ama vê de fato. Vê a realidade tal como ela é.

O amor enxerga além dos olhos físicos. Ele vê mais fundo, descobre no ser humano a boa essência, que pode desabrochar. Vê na pessoa os sinais de vitalidade, sinceridade, as capacidades e possibilidades guardadas em seu ser.

## *Perseverante e paciente*

O AMOR persevera em tudo! Ele ampara os outros, para apoiá-los continuamente. Ele é para cada um sempre o mesmo, não importa o grau de desenvolvimento e como a pessoa se manifesta. Ele se mantém junto à pessoa em todos os seus erros e atribulações, e só é capaz disso porque em tudo crê e tudo espera, porque vê o bem na outra pessoa, e tem a esperança de que a boa essência venha cada vez mais à tona. O amor é como uma coluna na qual o outro pode se apoiar, que sustenta a casa dos que convivem. O amor tem em si uma força. O amor não se deixa espantar. Ele assume a luta contra os poderes inimigos. Ele crê na vitória. É mais forte do que tudo o mais que a vida pode conter em si.

O amor é paciente, tem paciência, tem um coração grande e vasto. Ele sabe esperar, ele não é pequeno, está sempre aberto para os outros. Se tenho um coração amplo, sinto-me de um modo especial, sou livre, aberto. O amor pode jorrar de mim, jamais me fixo numa imagem negativa daquilo que percebo em mim ou nos outros. O coração vasto é o oposto da pobreza mental, da mentalidade estreita, da obstinação tola. Pelo modo de ser de uma pessoa sabe-se se ela tem um coração amplo.

## *Forte e belo*

O AMOR traz em si uma força. Sim, ele é a própria força. Às vezes sentimos que somos completamente feitos de amor, e que este amor jorra para tudo e todos que existem conosco.

O amor torna as pessoas belas. Cada pessoa é bela quando é plenamente ela mesma. Quem entra em contato com o amor que já existe dentro de si e irradia este amor pelo mundo afora – ou seja, quem é belo – é totalmente livre das modas em voga e dos ideais externos de beleza.

A decorative flourish consisting of several overlapping, swirling lines in a light gray color, positioned to the left of the word 'Forte'.

*Forte*

## *Quem ama tem o que lhe basta*

NO AMOR eu sou simplesmente eu mesmo. Eu me apresento conforme sou, nada tenho a esconder. Não preciso alardear desempenhos, estou em paz comigo mesmo, porque sinto em mim o gosto do amor. Ele faz com que a vida valha a pena, não preciso do reconhecimento dos outros, nem que confirmem o meu valor. O amor nunca atua de modo inadequado ou indecoroso, não é disforme nem repulsivo. O amor, na verdade, traz à tona o modo de ser das pessoas, tornando-as belas. Traz a forma que lhes corresponde. A partir do momento em que amamos nos tornamos verdadeiramente humanos.

O amor não procura vantagens, não se concentra em si mesmo, não gira em torno de si. Não precisa se impor, simplesmente existe. Não precisa dos outros para si; na verdade, serve aos outros.

O amor não vem em pequenas doses. Quem é pleno de amor tem o que lhe basta, não precisa sempre de algo mais.



*Acredite no seu amor*

## *Seja totalmente humano*

ACREDITE NO AMOR que as pessoas despertam em você. Acredite no amor que você recebe de um amigo ou amiga. Em todo amor há algo de elevado e puro. Em cada amor humano, mesmo que entendido desta forma, há algo do puro amor divino. Deixe que seu coração seja tocado pelo amor, deixe que o amor chegue a você ou arda em você. É o próprio Deus que lhe toca.

O amor é a realidade decisiva de nossas vidas. No amor que você tem, mesmo que mesclado com sentimento ou desejo de posse, sempre reluz também algo do amor espiritual, que preenche o seu profundo anseio por amor. Acredite no seu amor, mas também viva esse amor com base no fato de que, com ele, você encontra Deus, como sua verdadeira fonte. E acompanhe seu amor até o fim; então, será guiado por Deus, que não apenas ama como nós, mas que é, na verdade, o próprio Amor.

## *Deixe-se encantar*

A EMANAÇÃO do seu amor abre você para as outras pessoas, impele você para a vida, enche você de alegria e felicidade.

Toque as pessoas a seu redor com seu amor. Creia em amar e ser amado. Deixe-se encantar pelo amor, deixe que ele o introduza no mistério de um profundo amor, que preencherá seu verdadeiro anseio.

## *Ame e faça o que quer fazer*

“AME e faça o que quer”, disse Agostinho. Em minha juventude sempre me foi dito para amar todas as pessoas, mas eu sentia esse amor como algo forçado. Eu tinha que controlar todos os meus movimentos para que nenhuma palavra desagradável ou qualquer olhar de rejeição partisse de mim. Mas o amor não pode ser forçado. Creia no amor que está em você. O amor já está em você. Você não precisa extraí-lo de si. Siga a percepção do seu amor. Ele não o conduz só a Deus, mas também abre você para as pessoas. Ele impele você para a vida, enche você de alegria e felicidade.

O amor é como um presente que nos é dado. Aquele que é atingido pelo amor fica encantado.

## *Passe através do seu medo*

O CALOR do amor alivia todas as tensões. Quem sente que é acolhido e acariciado nos pontos exatos onde é atingido, é aliviado de toda pressão. Portanto, não se prenda ao seu medo, mas passe através dele. Assim você sentirá, no fundo de seu coração, um amor suave que o aceita com seu medo e todas as pressões e sensações de ameaça que seu medo lhe inflige. Seu medo também pode existir, mas é tocado pelo amor divino, que o transmuta e dissipa.



*Amar a si mesmo: a chave para a felicidade*

## *Eu sou você*

A CHAVE para a felicidade é justamente amar a si mesmo com suas próprias limitações e, da mesma forma, amar os outros com seus limites.

Quem não tem percepção de si mesmo não tem um relacionamento bem definido com os outros. Este não sabe quem é ele mesmo. Assim, também não tem segurança para se apresentar diante dos outros. Tem medo de que os outros percebam seu vazio interior. *Eu sou você*, diz Martin Buber. Mas onde não existe um *eu* também não pode haver um encontro com um *você*.

## *O olhar suave*

CONHECEMOS nosso olhar agudo, que quer perceber tudo, aquele olhar ávido, aqueles olhos fixos, de posse, de crítica. Seria preciso haver uma escola para olhos, que nos ensinasse a olhar com bondade, suavidade e confiança para tudo o que temos à frente. Assim como o suave sol de outono tudo toca com sua luz agradável, nossos olhos deveriam envolver com um manto de suavidade e amor, inclusive os aspectos negativos. Não se trata de ver tudo cor-de-rosa, nem de ignorar os fatos ruins. Devemos ver a realidade tal como ela é, mas tocando-a com a suave luz do entardecer.

Seria falso crer que podemos nos preocupar só com os outros, e não conosco. Misericordioso é aquele que tem o coração voltado para os infelizes e desvalidos; mas, antes de se voltar para eles, tem que ter o mesmo coração voltado para o desvalido e infeliz que há nele próprio.

## *Paz interior*

A HARMONIA interna necessita de um olhar amoroso voltado ao elemento adverso que há dentro de nós e fora de nós. E isso requer o caminho da contemplação, pelo qual penetramos em nosso espaço interno da paz e do amor. Isto é, enfim, o amor, que apazigua as pessoas em conflito e vence nossos conflitos interiores.

## *Esteja próximo*

PRECISAMOS de pessoas que nos proporcionem acolhimento. E precisamos da proximidade salvadora e amorosa de Deus, na qual sabemos que somos acolhidos. Mas, se só nos limitamos a ansiar por esta proximidade das pessoas e de Deus, jamais a experimentaremos. É preciso que aprendamos algo muito elementar a respeito: estarmos próximos de nós mesmos, suportarmos a nós mesmos, lidar amorosamente conosco, para que possamos sentir a proximidade que vivenciamos com os outros e com Deus. O anseio por acolhimento não admite passividade. Na verdade, levamos à ação, no sentido de nós mesmos nos aproximarmos e nos abirmos para as pessoas que já estão próximas de nós. Quando nos aproximamos delas, também sentimos sua proximidade. Mas se apenas deixamos tudo como está e ficamos sozinhos no nosso canto, ninguém se aproximará de nós.

## *Seja amigo*

SÓ QUANDO estou em contato comigo mesmo é que posso estar em contato com os outros. Assim, não tenho mais medo de que alguém descubra algo em mim, que eu tenha escondido de mim mesmo. Se eu próprio entro na casa de meu corpo e minha alma, então posso permitir que os outros também entrem. Posso deixar que vejam tudo o que há em mim, porque permiti a mim próprio que a morada da minha vida assim apareça.

O relacionamento comigo mesmo retira o medo da proximidade dos outros. Já que me tornei próximo de mim mesmo posso não apenas permitir a proximidade alheia; mais do que isso, posso experimentá-la de fato. Já que sou amigo de mim mesmo também posso ser amigo de outra pessoa.

## *Confie em si mesmo*

QUEM NÃO tem autoconfiança também desconfia dos outros. Quem traz para o casamento ressentimentos referentes à mãe vai querer que seu companheiro ou companheira se preocupe constantemente com ele. Uma pessoa com uma história assim nunca obtém atenção que lhe baste. Quem traz consigo ressentimentos referentes ao pai guarda em si uma profunda desconfiança. Quando tal desconfiança é desperta, cada palavra que outra pessoa lhe diz com toda sinceridade lhe parecerá dita contra ele, e cada olhar logo parecerá um gesto de rejeição. Num clima assim tão carregado não é nada fácil criar um ambiente de confiança. Antes que a confiança em alguém possa crescer é preciso que eu veja de frente as minhas próprias feridas. Mas às vezes a própria confiança do parceiro pode curar minhas chagas. Isto, naturalmente, desde que eu mesmo não as ignore.

## *Tudo é bom*

OLHE PARA a luz de uma vela e deixe que essa luz penetre em todas as profundidades de sua alma, nas regiões fechadas, onde muita coisa está reprimida e oculta, na escuridão da tristeza, no seu medo, em suas dúvidas, em sua incerteza, em seu vazio. Imagine que tudo em você está sendo iluminado por esse calor da suave luz da vela. Na luz, o amor de Deus penetra em você. A luz não julga você. Ela lhe diz: Tudo pode estar em você, mas tudo também pode ser mudado pela luz e pelo amor. Simplesmente deixe que a luz lhe penetre o ser. Pode ser que também sinta o quanto de calor lhe toma o coração, como o amor jorra para dentro de você e lhe diz: Tudo é bom.

Pode ser que os anseios, as necessidades ou as partes amortecidas em seu ser venham à tona. Às vezes isso dói, mas é bom quando a luz da vela lhe põe em contato com seus anseios. Ela lhe mostra que sua vida não é tão estreita nem tão vazia, como às vezes lhe parece. Em você está a luz de Deus, que quer iluminar e sanar tudo, quer encher você de amor e esperança.

## *De dentro para fora*

NÃO PRECISAMOS ganhar o amor. Ele está em nós. O filósofo judeu Friedrich Weinreb assim expressa esta visão: “Por dentro, no lado oculto, o homem já é bom e amado, mas o outro lado precisa de toda atenção, pois sofre e é oprimido”. Pela fonte interna do amor devemos atender nosso lado externo que sofre.

Muitas pessoas reagem com depressão às decepções no amor. Por outro lado, experimentam grande bem-estar quando alguém as ama com toda dedicação. Mas, muitas vezes, pessoas depressivas exigem demais o amor daqueles que as cercam. Assim sendo, é importante descobrir o valor do amor em si mesmo. Em cada um de nós existe algo deste valor. Em cada um de nós há uma fonte do amor. Mas também depende de nós a atitude de viver dessa fonte interna.

## *Forças para a alma*

A SAÚDE da alma consiste em sabermos amar a nós mesmos e nos amarmos com tudo o que há em nós. A alma está saudável quando pode respirar. Há muitas pessoas que não têm contato com a própria alma, vivem só na superfície. Esse afastamento da alma adoece o ser humano. Só quando obtemos acesso à alma é que ela pode ganhar vida e desenvolver-se. A alma precisa ser nutrida.

O amor faz bem à alma. Muita gente adoece porque não dá espaço para a ela. A alma precisa de asas, leveza e amplitude. Quem corta suas asas e restringe seu espaço retira as forças da alma.

## *Tome você mesmo nos braços*

TOME em seus braços maternais a criança magoada que há em você. Trate-se maternalmente a si mesmo. Assim, não precisará, ao longo da vida, que sua mãe lhe dê o amor pelo qual você anseia, que sua mãe lhe diga as palavras de reconhecimento e elogio de que tanto precisa. Seja você mesmo a sua mãe. Tome você mesmo amorosamente nos braços e dê a si mesmo o acolhimento de que a criança magoada e solitária que há em você necessita. Há suficiente maternidade em você, porque você partilha do amor e da força maternais de Deus.

 *Alma*

## *E não se leve tão a sério*

O HUMOR é uma dádiva própria, que nem todos possuem. Não se trata de levar tudo na brincadeira. O que caracteriza o humor é a gente se aceitar com amor e saber rir diante de nossas fraquezas humanas, porque elas nos fazem ser um humano entre humanos, com os pés no chão.

A serenidade não é algo que simplesmente se decreta. Tenha coragem de não se lamentar mais por suas falhas e fraquezas, e sim ria delas. Elas sempre foram relevadas pela misericórdia de Deus. Você pode rir de si mesmo se não se levar a sério demais. Você pode ser sereno se captar a leveza do ser, que tem sua base numa profunda confiança na ilimitada misericórdia de Deus. Se Ele o ama com misericórdia, então você poderá rir de tudo o que hoje ainda o pressiona, e seguir seu caminho com liberdade e cheio de confiança.

5



*Carregue o amor pelo mundo*

## *Abra seu coração*

A FELICIDADE que imagino como algo que devo reservar exclusivamente para mim não é uma felicidade real. Uma felicidade que não pode ser dividida com os outros é pequena demais para nos tornar realmente felizes. A felicidade sempre necessita de uma liberdade e plenitude internas, um jorrar e fluir da vida e do amor. Qualquer interpretação egoística acaba com a felicidade.

Abra seu coração para o amor; o amor deve jorrar para que se mantenha vivo. Abra seu coração para o amor; o amor que jorra de nós também faz com que sintamos o amor que vem dos outros para nós.

Quando alguém ama as pessoas sente-se bem ao se aproximar delas, e, quando se despede, segue seu caminho com novas forças.

Se acreditamos que existe em nós uma fonte do amor, sentimo-nos bem ao lado das pessoas. Não precisamos fazer nada; simplesmente deixamos o amor fluir, e assim recebemos muito amor de volta.

O amor flui em ambos os sentidos.

## *Promova a paz*

UMA IMAGEM fundamental de promotor da paz em nosso tempo foi Martin Luther King, o pastor batista negro. Sua prática e modo de promover a paz recorre à mensagem de Jesus da não violência e da força do amor aplicada. Da prisão ele escreveu aos racistas brancos: “Coloquem-nos na prisão, e, mesmo assim, iremos amá-los! Atirem bombas em nossas casas, ameacem nossas crianças, e mesmo assim amaremos vocês!” Para ele, promover a paz não significa impor algo, e sim vencer o próprio oponente pelo amor, pois o amor é um poder que produz a paz duradoura. Tudo o que se alcança só pela negociação permanece frágil. É necessário o amor, que dá firmeza à paz com métodos criativos.

Só o amor pode promover a paz. “O ódio não pode resolver o ódio. Só o amor consegue. O ódio propaga o ódio, a violência aumenta a violência, a dureza endurece mais, numa contínua espiral de destruição.” Estas são palavras que valem ainda hoje. Hoje ansiamos por pessoas que, com tal imaginação e também com força e consequência, façam a paz como Martin Luther King.

## *Pouca coisa basta*

O AMOR pacífico de muitas pessoas é como uma semente de mostarda, que se transforma numa árvore em cuja sombra as pessoas podem conviver em paz. É como o fermento que permeia toda a massa.

Um confrade falou, certa vez, que a dedicação e o amor de três monges seriam suficiente para transformar uma comunidade de duzentos monges. Talvez trinta monges cheios do amor de Deus fossem o bastante para pôr um povo inteiro em movimento.

Quem crê no poder do amor, na menor das hipóteses, não se sente totalmente impotente diante do mundo atual. Ele mantém seu amor ativo, ainda que, durante muito tempo, pareça não surtir efeito. Ele crê na força transformadora do amor, e com sua fé supera a resignação e o desespero em que muitos caem em função da própria impotência perante os impulsos beligerantes. Uma coisa é certa: ele não pode comprovar o poder do seu amor; ele só pode crer e esperar que a semente do amor germine e traga bons frutos.

## *Mais forte do que a violência*

A VIOLÊNCIA não desaparecerá completamente do mundo. Considerar esta hipótese seria, para mim, irrealista. Isto não quer dizer que me resigno. Eu creio na força do bem e na força do amor. Quando o cristão faz valer o seu amor, sem fechar os olhos ingenuamente ante a realidade da violência, o amor triunfará cada vez mais. Entretanto, essa vitória não será definitiva. O mal simplesmente existe no mundo. A violência é muitas vezes o resultado de sofrimentos passados por pessoas, que, depois, querem que outras pessoas, que nada têm a ver com seus sofrimentos, paguem por eles. Se é verdade que pessoas magoadas na infância tendem a magoar outras pessoas, então é ainda mais importante educar os filhos com amor, para que os sofrimentos não se multipliquem continuamente. É preciso fé e esperança, é preciso crer no amor, que pode sanar mais e mais as crianças que sofrem, decrescendo o poder da violência e desfazendo a espiral de novos sofrimentos.

O homem não está inexoravelmente sujeito ao mal. Ele pode lutar contra o mal e mudar as coisas. O amor é mais forte do que o mal.

## *Abra o céu para os outros*

TODOS NÓS temos o céu conosco. Quando nos voltamos a uma pessoa que está em dificuldade, aprisionada em seus problemas, podemos abrir o céu sobre ela, de modo que seu olhar se abra e ela possa vivenciar a presença de Deus. Quando nos voltamos a alguém cujas emoções estão no fundo do poço, podemos elevá-lo ao céu, à proximidade e ao amor de Deus.

## *Terra do amor, terra do bem*

MESMO QUE em nosso mundo quase nada haja de doçura e suavidade, e nenhuma terra as herde, elas existem numa terra totalmente diferente, numa terra onde valem as leis de Deus, onde nossos padrões não têm força. É a terra do bem e do amor. Nessa terra é melhor de se viver do que nesta, onde valem as leis do êxito e da posse. Mesmo que muitos digam que do espírito da amizade e da suavidade nada se “herde” em nosso mundo agressivo, eu acredito que a terra lhes pertencerá. Se entenderem a natureza da doçura na relação com as pessoas, eles mudarão a terra. Na seara deste mundo sua doçura germinará aqui e ali e, entre as muitas pedras, produzirão frutos.

## *Centelhas que atravessam*

O FOGO aquece, ilumina e transforma. No fogo, o ouro é purificado; o metal bruto se transforma em metal nobre. O fogo é também uma imagem do amor. Quando alguém ama com paixão tem os “olhos em fogo”; vitalidade e força emanam dele. Mas o fogo também pode queimar e destruir; ele precisa ser amansado. Em Pentecostes nós pedimos ao Espírito Santo para que Ele transforme o fogo de nossas paixões em fogo de nosso ânimo e amor, tal que as centelhas que emanem de nós atravessem também outras pessoas.

Quando uma pessoa está cheia do fogo do amor, outros podem se aquecer junto a ela. Quando estamos esgotados, ninguém pode se aquecer perto de nós.

## *Palavras também podem arder*

NINGUÉM QUER ser esfriado por nossa frieza. Quando o poder de que falamos vem de um coração amoroso, então emana algo de nosso falar que une as pessoas e as abre para o mistério da vida.

Palavras de amor são palavras que aquecem, que abrem o coração, que despertam no coração centelhas de esperança e atizam um fogo de nova energia.

 *Chamas*

## *O rabino e o filho*

UM JUDEU levou seu filho difícil a um rabino e expôs sua impotência em lidar com o filho, que era rebelde e insuportável. O pai não sabia mais o que fazer. O rabino abraçou o filho tão longamente, que o rapaz se sentiu absolutamente acolhido. Então, devolveu ao pai o filho modificado, sanado. – A maior dignidade do amor está em podermos amar saudavelmente. O amor é ativo. Ele traz o bem como algo visível. O amor cura, transforma.

Junto a toda força curadora de meu amor devo aceitar também que o amor pode curar verdadeiramente, mas só se o outro aceitar o amor e reencontrá-lo em si mesmo.

## *O rico presente*

SE ABRO meu coração a alguém só visando recompensa, nada obtenho. Se abro meu coração porque a pessoa me interessa, porque percebo seus problemas, porque participo de seus sentimentos, porque desejo ajudá-lo, então sou ricamente recompensado. Quando me dou porque eu mesmo preciso de atenção e reconhecimento, sinto-me logo esgotado. Mas se me dou porque eu mesmo recebo amor suficiente, sinto-me enriquecido no ato da doação. Quando o outro se sente entendido por mim e se despede aliviado, sinto-me também presenteado. Através de mim outra pessoa ganhou mais vida. Isto desperta em mim um sentimento de gratidão e alegria.

6



*Amar é aliviar*

## *Não só eu*

VIVEMOS numa época de individualismo. Ele tem seus aspectos positivos. Traz consigo a ideia de que cada um pode administrar sua própria vida sem as falhas causadas por uma influência intensificada da sociedade. Mas tal liberdade também tem seus lados sombrios. A energia do indivíduo concentra-se no desenvolvimento exclusivo de sua vida. O outro se torna, em primeira instância, alguém que vejo como útil ou prejudicial a mim. Positivamente, é alguém que pode me ajudar a desenvolver meu próprio potencial. Ele fica instrumentalizado, ou seja: só serve para meu proveito pessoal. Por outro lado, o homem continua um ser social, anseia por relacionamento.

O anseio por inclusão às vezes ocorre como começo de uma amizade. Assim, o outro passa a servir para afastar a solidão. Porém, num clima de aproveitamento e posse não é possível crescer uma relação verdadeiramente profunda.

## *Preservar é doar*

“O AMOR só é preservado enquanto é doado. Uma felicidade que procuramos só por nós mesmos é algo que não se encontra, pois uma felicidade que se reduz quando vamos reparti-la com os outros não é grande o suficiente para nos tornar felizes” (Thomas Merton). E, de fato, vejo cada vez mais pessoas que veem como sua função mais importante a impressão que causam aos outros. Estas têm um medo insano de se tornarem inúteis, de serem exigidas além da conta em sua utilidade. Mas quem só olha com tanto medo para seu conceito externo jamais experimentará o amor de que é capaz. O amor quer fluir, e só quando ele flui é que posso senti-lo. Não posso guardar o amor num frasco, e, caso pudesse, ele se estragaria logo. É claro que o amor também precisa de limites, porque não somos Deus. Não podemos amar ilimitadamente, mas temos participação no ilimitado amor de Deus. Se nosso amor jorra da fonte do amor divino, ele flui para todo lado, sem que nos esgotemos. Então ele até se fortalece quando flui de nós para outros. Recebemos algo em retorno, sem que tenhamos tido a intenção de receber. Quem só ama visando ser amado, logo se sentirá esgotado. Mas quem crê no amor que jorra de si é presenteado quando presenteia.

## *Ar e respiração*

TENTAMOS nos agarrar aos outros porque não queremos perdê-los. Esperamos dos outros prontidão absoluta, absoluto acolhimento e absoluto amor. Mas nenhum ser humano pode oferecer algo absoluto. Assim, estamos sobrecarregando as pessoas com nossas expectativas. Muitas crises conjugais têm sua causa nessas expectativas exacerbadas. Porém, se nos falta a dimensão da transcendência, é compreensível que esperemos o absoluto daquilo que é limitado, ou seja, que esperemos algo divino de um ser humano.

Mas se encontro em Deus a minha absoluta prontidão e meu amor incondicional, posso estabelecer minha relação com os outros em liberdade. Não fico em total dependência dos outros. E só com tal liberdade é que o relacionamento humano pode dar certo. Só assim cada um de nós tem ar suficiente para respirar.

## *Amar é deixar livre*

NADA ME pertence, nem uma pessoa, nem minha casa, nem minha vida. Eu posso desfrutá-los, mas sei que tudo isso me é emprestado. Meu corpo me é presenteado, mas não posso possuí-lo e garantir suas funções por um modo de vida saudável. Eu sou meu corpo, mas ele também me é retirado. Pessoas a quem amo não me pertencem. Elas são livres. E só se as deixo livres é que posso amá-las de verdade.

 *Respirar*

## O “não” no amor

NUMA RELAÇÃO, o dar e receber devem ser equilibrados. Quando só um é sempre o doador, um dia ele se sentirá explorado. E quem recebe se tornará progressivamente passivo e inútil. Só quando ambos dão e recebem estabelece-se uma relação que não é restritiva, e sim frutífera.

Uma relação saudável, para se manter viva, também precisa de agressão, como uma força limitadora e, ao mesmo tempo, estabilizadora. Quando defendo meus limites de um modo saudável, o outro conhecerá também os dele. Assim, meus limites são respeitados e o outro se sentirá respeitado nos dele. Só quando dois parceiros se definem bem nesse sentido é que podem se relacionar bem, podem se encontrar. Aliviam os limites no amor para interagirem, mas tornam a recorrer aos limites para poderem se entender.

## O espaço próprio

ESTA EXPERIÊNCIA não é rara: pares de amigos e casais costumam dizer que a proximidade incomoda. A distância também se faz necessária. Precisam estabelecer limites mútuos, precisam se aliviar, para que voltem a ter prazer em caminharem juntos. Quando duas pessoas vivem próximas demais costumam ocorrer agressões. Alguns dizem que não se entendem o bastante. Carregam dentro de si a obrigação de serem plenos de amor quando estão juntos. Não percebem que a agressão é um clamor para reservar um espaço próprio. Em seu ideal de união acham que precisam estar presos a um amor contínuo. Ao lado dessa proximidade excessiva há um outro perigo à espreita: a utilidade do outro para mim mesmo. Eu não vejo o outro em seu próprio modo de ser, como alguém totalmente próprio. Eu o tomo como uma ajuda para mim, que serve para eu encontrar a mim mesmo. Procuo no outro nada mais do que uma extensão de meu próprio *eu*. O parceiro quer absorver o outro em si. Não se dá conta de que não pode capturar o ser alheio. No outro existe um espaço ao qual não tenho acesso. Há nele um mistério que transcende a ele e a mim. E só se levo em consideração esse mistério é que a relação dá certo.

## *Uma nova qualidade*

O ENCONTRO de Jesus ressuscitado com Maria Madalena (Jo 20,1-18) nos mostra o limite na relação. Maria Madalena, de manhã bem cedo, está toda ansiosa por ir à sepultura. Ela procura aquele a quem sua alma ama. Queria ver Jesus mais uma vez, e tocar nele, mesmo morto. Mas o túmulo está vazio. Três vezes ela diz que o Senhor foi retirado do túmulo e ninguém sabe para onde o levaram. Pela terceira vez ela diz ao suposto jardineiro: “Senhor, se foste tu que o levaste, dize-me onde o puseste e eu irei buscá-lo” (Jo 20,15). Ela diz que pode ir buscar o corpo e tomá-lo nas mãos. Nesse momento Jesus a chama pelo nome: “‘Maria’. Ela virou-se e disse em hebraico: ‘*Rabuni!*’” (Jo 20,16). Nesse curto diálogo ocorre o *ser-um-com*. Refulge o amor entre ela e Jesus. Ela quer reter esse amor. Ela abraça Jesus. Mas Ele diz: “Não me retenhas porque ainda não subi ao Pai” (Jo 20,17). Jesus estabelece um limite. Não se deixa reter. Mas esse limite não prejudica a relação. Na verdade, possibilita uma relação num outro nível. No outro sempre existe algo a que não temos acesso. Esse elemento interno, que também está em nós, esse espaço interior do silêncio é impenetrável para outras pessoas, e podemos tranquilamente reservá-lo a nós. Maria Madalena sente-se contemplada por Jesus no amor. Ela o encontra, ela vivencia uma nova qualidade de relação. Isto a torna feliz e livre. Ela pode deixar Jesus à vontade, porque a palavra de amor que ela ouve é mais forte do que o “não” da limitação. O “não” do limite aprofunda seu amor.

 *Qualidade*

## *Equilíbrio entre proximidade e distância*

É SEMPRE necessário um bom equilíbrio entre proximidade e distância. Se eu só mantenho distância do outro, ele sente falta. Um homem contou que sentia frieza perto de sua mulher, pois nunca era bom o suficiente. Ela só percebia aquilo em que ele faltava, não havia fortalecido o que ele tinha em si. E não conseguia lhe dar valor, nenhuma nutrição humana nem calor. Um bom relacionamento sempre necessita de proximidade e distância. A proximidade do outro alimenta nosso espírito, mas quando é exagerada, essa nutrição se torna restritiva e doentia. Uma simbologia da vida em comum dá a entender que um viva pelo outro. Mas, com isso, outras fontes que também podem nutrir ficam desativadas. A fonte do outro um dia fica esgotada e, assim, a simbiose se torna uma relação estéril e infrutífera.

## *Sem imagem*

A RELAÇÃO com o parceiro ou parceira só se mantém viva se superarmos nossa própria imagem e nos abrimos para o mistério sem imagem do outro. Quando me prendo à imagem que associo ao outro, a relação logo fica abalada. Sempre tenho em mente seu comportamento, tenho uma ideia formada para cada palavra e atitude dele(a).

A ausência de imagem numa relação é a condição para que eu tenha curiosidade a respeito do outro, para que eu esteja aberto para seu mistério. Max Frisch descobriu isso como o segredo do verdadeiro amor. “O amor liberta de toda imagem prévia”, escreveu ele em seu diário. E sua filha Ursula Priess, que cita essa frase, acrescenta no livro sobre seu pai, que é também um livro sobre sua dificuldade no relacionamento com ele: “Só no amor é possível não se fazer imagem alguma”.

## *Sem ilusões*

MUITAS VEZES sobrepomos ao outro nossas próprias imagens e desejos, e amamos mais a forma que fizemos dele do que ele próprio, como realmente é. Amar o outro de tal modo, tal como ele é, não é fácil. Para isso é preciso a gente se despedir de todas as ilusões que formamos a respeito dele. E também é preciso nos despirmos da ilusão de que o amor é sempre um sentimento maravilhoso. Muitas vezes ele é simplesmente a fidelidade ao outro. Isso é mais do que apenas suportá-lo. Trata-se de aceitá-lo com suas características comuns e banais.

## *Des-ilusão*

SE ESTOU apaixonado, entro em contato com o amor que existe em mim. Mas a paixão ainda não é o amor puro. Na paixão – segundo C.G. Jung – ainda ocorre projeção. Eu projeto meus anseios no outro. Enfim, eu amo a mim mesmo na mulher por quem estou apaixonado. Eu amo o que está em mim e que, no entanto, negligenciei. A mulher por quem estou apaixonado traz à tona a minha parte negligenciada e ignorada por mim. Minha tarefa seria, então, perceber e desenvolver em mim aquilo que a mulher me faz lembrar. Assim, a paixão pode se transformar em amor. O primeiro passo é eu ficar independente da minha paixão. O amor que sinto pela mulher me põe em contato com o potencial de minha própria alma. Assim, torno-me livre para ver a mulher conforme ela realmente é. Enfim, na paixão eu amo a minha própria imagem na mulher. É um amor que cega, pois eu não vejo a mulher, e sim eu mesmo projetado nela. Quando retiro a projeção, torno-me capaz de amar de fato.

## *Nada de prisão*

UM AMOR que prende oprime o outro e vai sufocando-o aos poucos. O amor precisa de uma atitude que encontramos nas claras palavras de Jesus: “Não me retenhas!” Quando alguém é retido, sente-se como que arrancado à força de si mesmo, e tenta se libertar, ou se desliga cada vez mais do amor pelo outro. Para que o amor se mantenha vivo é preciso proximidade e distância. Não basta a interação; também são necessários os limites. E também o sentimento da indisponibilidade do outro, o reconhecimento do mistério em sua pessoa, para que o amor possa respirar, para que o amor continue sendo um lar e não se torne uma prisão.

## *Quem não tem paciência não ama*

QUEM AMA deixa tempo para o ser amado se desenvolver. Dá liberdade ao outro para se formar tal como gostaria. Aceita-o tal como ele é; é paciente com ele em todas as suas forças e fraquezas, com suas falhas e limitações. O impaciente tem conceitos determinados sobre o outro e acha que o outro deve preencher esses conceitos prontamente. Se ele demonstra alguma falha, tem que corrigi-la o mais rápido possível. Mas esta impaciência acaba com o amor. É natural que esperemos algo da pessoa amada, esperamos que se desenvolva bem, que possa corrigir suas falhas. Mas temos que lhe dar tempo, devemos aguardar que seu tempo transcorra. O impaciente acha que o outro pode se modificar de repente. Acha que só tem que querer, e assim a coisa funciona. Por trás da impaciência oculta-se uma imagem estreita do ser humano: ele tem que *funcionar*, tem que mudar prontamente em tudo. Não se deixa tempo algum para o crescimento e o amadurecimento. E há uma recusa de aceitar o outro em suas características próprias. Falhas e fraquezas também são dignas de amor, mas dependem de meu ponto de vista. Se tenho paciência com alguém, da maneira que ele é, sempre obterei dele o melhor de suas características pessoais. E as falhas e fraquezas não terão mais tanta importância.

## *Sem cobrança*

NO DIA A DIA costumamos definir o outro segundo o que esperamos dele, ou segundo o que dele sabemos. É sempre necessário dar um passo atrás, em meio aos acontecimentos diários, para lançarmos um novo olhar sobre o outro. Não é um olhar de análise nem de julgamento, mas um olhar de percepção, que nos faz perceber a realidade do outro. Em grego, verdade (ou realidade) se diz *aletheia*. Isto é, a natureza da pessoa é captada retirando-se o esquecimento. O véu é retirado para que vejamos a realidade como ela é. Assim, a percepção do outro ocorre quando se retira o véu na vida diária, observando e acolhendo o outro, para que possamos ver sua verdadeira natureza abertamente. O mistério do outro é percebido retirando-se o esquecimento. Na vida diária costumamos esquecer quem o outro realmente é. Perceber é: eu observo sua realidade tal como é. Eu tomo sua realidade nas mãos e a seguro como uma pérola preciosa. Eu nada cobro dessa pérola, mas olho para ela como algo diferente de mim, mas penso da mesma forma que o faço em relação à pérola que tenho em minha própria alma.



*Dedicação e sexualidade*

## *Anseio por totalidade*

HÁ UM MITO grego que o filósofo Platão nos transmitiu: As pessoas tinham, originalmente, uma forma esférica, e os deuses, por ciúme, as dividiram ao meio. Desde então, as pessoas ficaram desorientadas e procuravam sua outra metade. No amor sexual está contido o anseio pela totalidade, como motivação final. O homem sozinho não se sente uma pessoa completa. O mesmo ocorre com a mulher.

O erótico humaniza a sexualidade, marca sua dimensão espiritual e sensorial. Segundo Platão, Eros tem as asas do espírito. Ele é também uma força que nos impele, não só em direção às pessoas, mas também a Deus. Aristóteles, outro grande filósofo grego, considera Eros como a força cômica que une todos os opostos nas pessoas e, com prazer, desfaz todas as separações das pessoas e nas pessoas. Ele é a força que impele os seres humanos a preencher todas as suas necessidades e sanar suas faltas, tornando-se, assim, completos.

## *Expressão do amor*

O AMOR quer se expressar na sexualidade. Na união sexual os parceiros atingem o clímax de seu amor. O amor entre casados precisa de sexualidade para atingir sua totalidade. Mas quando o amor se prende demais à sexualidade ocorre o perigo de se tornar seco. Não é só o ato sexual que aprofunda o amor e fortalece a relação. Também o erótico – como uma forma espiritual de sexualidade – dá ao amor entre homem e mulher a vibração adequada. No erótico – assim dizem – está a vibração. Homem e mulher sentem-se atraídos reciprocamente, e esta atração mútua mantém o amor vivo. Mesmo entre idosos ocorre o erótico e a sexualidade, que nutrem o amor. É maravilhoso quando o velho casal é carinhoso, quando cada vez mais a atração erótica do outro é percebida e quando sua vida ainda é cheia de sexualidade. Quanto mais velhos ficam e quanto mais tempo um casal vive em comum, torna-se claro o que de fato ocorre: a aceitação incondicional um do outro e o fato de se acompanharem em todas as áreas da vida, mesmo na doença e em situações de fraqueza.

## *Esquecimento de si mesmo*

A UNIÃO sexual só dá certo quando ambos os parceiros se doam mutuamente, sem visar unicamente o próprio prazer ou desejo de posse. Assim, os dois são realmente livres e vivenciam grande felicidade na união. Mas essa felicidade não é algo que se retém. Sempre é preciso aquele momento de dedicação para se sentir essa felicidade. Mas a dedicação que atinge seu ponto alto na sexualidade deve ser praticada concretamente na vida diária. Quando a mãe cuida dos filhos com plena dedicação, quando se entrega plenamente aos afazeres domésticos diários, quando o homem cuida de sua mulher com toda dedicação, quando ela está doente... está ocorrendo a felicidade do “esquecimento de si mesmo”. George Bernanos disse uma vez que é uma grande graça a pessoa aceitar a si mesma. Sabemos bem como é difícil para nós nos aceitarmos com as nossas limitações. Mas a graça de todas as graças consiste em podermos nos esquecer de nós mesmos, pois no momento em que esqueço de mim estou totalmente presente. Não fico mais girando em torno das minhas necessidades. Não fico me perguntando como estou me sentindo, o que minha ação me traz, o que minha dedicação me traz. É uma situação na qual simplesmente me dou, na qual fico livre de mim mesmo.

## *Dedicação como pessoa*

SOMENTE se vivo minha sexualidade de modo plenamente pessoal, quando toda minha pessoa se manifesta com seu amor e observa o outro como pessoa, só assim eu a vivo de forma adequada. Quem quer dominar sua sexualidade não a vive como pessoa. Nossa liberdade interior e nossa libertação do ego fazem parte da sexualidade plena. Mas são definitivamente atitudes espirituais: a dedicação sexual dada ao outro só é possível se me liberto do ego, se me dou completamente ao outro e no outro e, assim, me dou no amor e, por fim, em Deus.

Quando a sexualidade ocorre satisfatoriamente, homem e mulher vivenciam a unidade um no outro. Assim sentem uma dimensão de consonância, de esquecimento de si mesmos e dedicação, que satisfaz seu anseio de vida plena e felicidade num momento. Mas não se pode satisfazer tal anseio o tempo todo. Ele é repetidamente despertado em cada experiência sexual feliz. Só posso viver esse anseio de modo satisfatório se não o ligo somente à sexualidade, e sim à realidade, que só o anseio pelo êxtase pode preencher.

## *Unidos na base*

SE NO AMOR sexual ignoro o mistério da outra pessoa, o ato se degenera na forma de um exercício de ginástica. A dedicação ao outro só ocorre como deve se conheço a respeito de seu mistério. Conhecer sobre o mistério do outro é, enfim, a expressão de uma profunda espiritualidade. Assim, a sexualidade já requer de si o elemento espiritual para que possa proporcionar alegria duradoura e não se transforme numa produção frustrada do “ponto alto da sexualidade”. A dimensão espiritual da sexualidade consiste em que eu saiba que a dedicação ao outro é sempre, pura e simplesmente, uma dedicação na vida e no amor. Eu me entrego a esta pessoa concreta, eu me torno um com ela. Mas, enquanto me unifico a ela, unifico-me com a base de todo ser, com a base de todo amor.

## *Em todas as relações*

A SEXUALIDADE nos mostra que nos relacionamos essencialmente com o outro. Não podemos nem nos é permitido levar um relacionamento sexual com todos com quem simpatizamos. Mas a sexualidade flui dentro da relação. Toma a forma erótica, que empresta à nossa relação o entusiasmo, a vitalidade e a força. E a sexualidade também pode influir em nossa relação com as coisas, enquanto percebemos seu sentido e nos alegramos com isso. E, por fim, a sexualidade pode nos integrar em nossa relação com Deus. É o que ocorre numa espiritualidade mística.

A sexualidade e o erótico querem manter desperto o amor em nós. Sem amor nossa vida seca.

O prazer tem em si algo da sensação da eternidade; enfim, da sensação de Deus. O prazer conhece em si uma dimensão religiosa. Quem vive o prazer com todos os seus sentidos capta algo do eterno Deus, o único que pode preencher nosso profundo anseio por prazer.



*Amor na vida diária*

*Um caminho de exercício*

## *Não por si só*

A RELAÇÃO não dá certo por si só. É preciso um caminho de exercício. É, por fim, um caminho de exercício espiritual, pois nesse caminho pomos em prática as atitudes espirituais essenciais: atenção, respeito, amor, dedicação, consideração e aceitação incondicional. Então, o trabalho na relação é, enfim, também um trabalho em nossa saúde, pois só é saudável a pessoa bem relacionada consigo mesma, com as coisas, as outras pessoas e com Deus. Saudável só é aquele de quem a vida flui. E só pode fluir se flui para os outros.

## *A relação requer tempo*

MUITAS PESSOAS que têm funções de direção numa empresa me contam que não possuem mais tempo para relações humanas. Vivem tão envolvidas no trabalho, cada vez mais denso, que não resta tempo para cuidar ou formar uma relação. Vivem viajando pelo mundo a serviço da empresa e, assim, não sobra tempo livre para qualquer relacionamento. Um homem era casado com uma mulher. Ambos tinham cargos de responsabilidade na empresa em que trabalhavam. Viajavam por todo o mundo, não tinham tempo algum para a vida a dois. Iam, cada um, para Hong-Kong e São Paulo. Mas, com a relação se limitando a contatos telefônicos, em algum momento ela pode fracassar. E, principalmente, não viam qualquer possibilidade de constituir uma família com filhos. Assim, a relação ocorria em separado. A velocidade opressiva do mundo com a qual todos nós vivemos leva muita gente a não ter mais paciência para levar e desenvolver a uma relação conjugal. O desapontamento também é acelerado para muitos – muitas pessoas se separam em pouco tempo de relacionamento.

## *Mediocridade*

TODAS AS expectativas exageradas voltadas para mim mesmo e para o parceiro levam ao fracasso. O reconhecimento dessa realidade nos leva a lamentar nossa relação. Eu lamento por nosso casamento ser como é, porque meu parceiro não preenche minhas expectativas, porque eu mesmo não preencho o que espero de mim. Só quando lamentamos a mediocridade da nossa relação é que o potencial positivo que temos em nós vem à tona. E assim podemos sentir com gratidão que o nosso casamento também tem em si o fato de que convivemos em confiança, que podemos nos conceder espaço mutuamente, que formamos uma família, que administramos um lar, que vivemos um para o outro. Mas se não lamentamos nossa mediocridade, nos queixamos da situação do nosso casamento ou nos queixamos do parceiro, culpando-o pela vida em comum ser tão difícil.

## *A atenção ajuda*

SER ATENTO ao outro também é ser atento ao que o outro tem dentro de si. É importante nos sintonizarmos cada vez mais com o outro, sempre nos perguntarmos o que ele deseja, o que o entristece, por que ele é tão suscetível, porque ele reage de determinada forma. Não posso me concentrar só em mim. O modo de agir do outro diz algo a seu respeito. E, se é uma pessoa difícil, isto sempre tem uma causa na história de sua vida. Assim sendo, não reajo sarcasticamente ao seu comportamento. Se o entendo, posso reagir melhor. Junto a todas as limitações que vejo no outro também posso ver o que há de bom nele. Só se acredito no que há de bom na pessoa, o seu âmago positivo se desenvolve. Posso contribuir ativamente. Minha crença no que o outro tem de bom cresce, por exemplo, se rezo por ele ou se o abençoo. Na bênção eu desejo para a pessoa aquilo de que ela necessita para alcançar a paz. Na prece eu aprendo a ver a pessoa com outros olhos. E justamente esta capacidade – a de ver a pessoa com outros olhos – é decisiva para o bom êxito de um relacionamento.

## *Atenção mútua*

SE SOU ATENTO, dou atenção ao outro. Percebo seus sentimentos, suas reações. Sinto a mim mesmo nele, na forma como me percebe. E me pergunto do que ele necessita. Isso lhe faz bem, mas, se sou atento, também lido bem com meus próprios sentimentos.

Muitas relações tornam-se ruins porque o parceiro não está realmente com o outro, mas com seu trabalho ou com a preocupação do que deve fazer futuramente. A relação se torna viva pela atenção. Isto quer dizer: eu presto atenção em mim, aos meus sentimentos e movimentos. E também aos movimentos e necessidades do outro. Eu percebo a mim mesmo nele. Eu não o condiciono a uma imagem que formei, mas estou sempre pronto a me sintonizar com seu ser interior, a perceber os seus anseios, a ver como ele vai e o que sente.

Atenção tem a ver com despertar. Costumamos ficar adormecidos quanto ao outro, ficamos nos embalando com determinadas ideias sobre a vida e sobre os outros. Viver atento significa estar desperto, abrir os olhos e observar o outro como se nunca o tivéssemos visto antes. Ou seja, ver alguém não só com os olhos físicos, mas com os olhos do coração.

## *O coração vê mais a fundo*

EM SUA parábola do Pequeno Príncipe, Antoine de Saint-Exupéry desvenda o segredo da felicidade: “Adeus, disse a raposa. Eis o meu segredo. É muito simples: só se vê bem com o coração. O essencial é invisível para os olhos”.

Os olhos veem a superfície. Percebem como são os aspectos externos do outro. Percebem a raiva, a insatisfação, o fechamento do espírito, a dureza, a aflição e a tristeza. O coração vê a fundo. Vê o que há por trás das aparências de uma pessoa. Vê o que há em seu coração e, no coração de alguém, percebe o anseio de ser bom, de estar em paz consigo e com o mundo, o anseio de entregar a si mesmo e sua vida sofrida a Deus e de encontrar nele a cura, e, por fim, entrar em sintonia consigo mesmo. O essencial de uma pessoa é invisível, mas também o é o essencial do mundo. A arte de viver consiste em ver com o coração.

Só quando vejo com o coração é que encontro numa flor a beleza do Criador, e, numa árvore, meu próprio anseio de estar fortemente enraizado num solo profundo. Só o coração vê em tudo o pressentimento de uma realidade e sabedoria definitivas, que me olham pela face de cada pessoa, de cada pedra e cada talo de erva, para me dizer: “Você é amado. O amor o envolve em tudo o que você vê”.

## *Gratidão*

SOMOS GRATOS pelo amor que Deus nos deu, pelo parceiro que nos aceita e está a nosso lado, por ser leal e se relacionar conosco de modo justo.

Somos gratos pelo amor que podemos perceber. Constatamos que o amor é, por fim, sempre uma dádiva, que não ganhamos por medida estipulada. É um mistério que nos une no fundo da alma. Esta gratidão requer – como tudo na espiritualidade – uma expressão sempre reiterada. As possibilidades disso são muitas... A gratidão não é, de modo algum, uma atitude com dia determinado, deve ser praticada todo dia e deve ser dado sempre um pequeno sinal – de modo verbal ou simbolicamente – para mostrar que percebemos o que ele ou ela faz por nós. Mas não agradecemos só pelo que a pessoa faz e pelo que nos diz, mas também pelo que ela é. Às vezes faz bem simplesmente agradecer ao outro por ser tal como é, por estar a nosso lado, por podermos viver juntos.

## *O bom equilíbrio*

SE FICO o tempo todo agarrado a uma pessoa, não lhe deixo espaço para respirar, ela não pode se nutrir de nada que não venha de mim. Mas eu sozinho não sou nutrição suficiente. Para um, a música é uma nutrição adicional, para outro a visita a um museu, para outro um passeio em meio à natureza, para outro um curso sobre meditação ou outro tema espiritual. E para muitos a nutrição são os amigos. Quando se encontram com seus amigos e se relacionam com eles, sentem-se fortalecidos. Pesquisas mostram que pessoas casadas que têm um bom círculo de amigos, cada um por si ou conjuntamente, levam melhor a vida em comum. Não se sobrecarregam com expectativas mútuas. Possuem também outras fontes das quais se nutrem.

É sempre necessário um bom equilíbrio entre proximidade e distância. Se mantenho alguma distância do outro, ele sente falta. Um homem me contou que se sentia frio perto de sua mulher. Nunca era bom o bastante, ela só via nele as falhas; assim não fortalecia o que havia nele. E não conseguia lhe dar valor, nenhuma nutrição humana, nem calor. Uma boa relação sempre requer proximidade e distância. A proximidade do outro nos nutre, mas se a proximidade se torna um apego desmedido, a nutrição se torna unilateral e doentia.

## *Valorizar o outro*

A PALAVRA “respeito” vem de *respicere*, isto é, sempre tornar a ver o outro. Como, na vida diária, costumo ver os outros por alto, eu paro para lançá-les mais um olhar, para vê-los novamente. Respeito também significa “olhar de ré”, voltar a observar a pessoa para percebê-la. Não passo adiante dela, eu me volto para vê-la. A palavra alemã *ansehen* (ver atentamente) tem um significado profundo. Quando olho para alguém com atenção estou lhe dando prestígio, reconheço seu valor. No olhar, manifesto a valorização humana. Reconheço seu valor, sua dignidade, suas características pessoais, sua unicidade. Em diálogos com pessoas costumo ouvir: “Meu marido simplesmente não me vê. Só olha para seus próprios assuntos. Sinto-me totalmente ignorada”. Quando o homem não percebe a mulher ela se sente ignorada; então se lamenta da falta de valorização por parte do marido.

Mas essa valorização não é manifesta apenas num olhar, mas também com palavras. O outro precisa de minhas palavras, palavras que manifestem seu valor, para que ele mesmo possa crer no seu valor. A valorização humana também pode ser expressa com um presente. Não é o valor material do presente que conta. Muitos procuram expressar a valorização pelo tamanho do presente, mas às vezes o presente pode parecer um substituto para a valorização verdadeira, que falta no dia a dia. Seja como for, o amor sempre precisa da dádiva. A palavra alemã *schenken* (dar, presentear) tem sua base na figura do senhor (ou amo). O senhor me dá algo para saciar minha sede. Assim, o presente assume a forma de algo que sacia a sede do outro por amor, que o nutre em seu caminho. Não é o valor material que constitui o presente, e sim a ideia e o amor que deposito nele.

 Valorização  
humana

## *Organização do amor*

O AMOR vive da espontaneidade e da criatividade. Mesmo assim ele precisa de formas concretas, de modo a não desvanecer. Sentimentos vêm e vão. São necessários pontos de referência nos quais o sentimento do amor se apoie. Esses pontos de referência e de recordação são os rituais. Eles mantêm nosso amor vivo. São os elementos sem os quais os sentimentos não se manifestariam. Eles aprofundam as relações entre pessoas e geram uma identidade conjunta. Eles nos unem num nível profundo, como o do entendimento e da vontade, tão profundos quanto o sentimento. Isto vale principalmente para os rituais afetivos do casal. Alguns casais têm o ritual de se saudar de manhã com um beijo, fazendo o mesmo à noite. Isso pode parecer fugaz, mas, se o ritual é praticado diariamente, ocorre, no mínimo, um toque carinhoso entre os dois. Às vezes o beijo se torna intenso, às vezes é apenas um ato diário da confirmação de que levamos o amor a sério.

## *Sinais de união*

PARA COMEÇAR um relacionamento, muitas vezes escrevemos uma carta ao outro, na qual expressamos nosso amor. Quando já está formada a relação, os dois imaginam que podem falar tudo um com o outro diretamente. Mas, de tempos em tempos, é bom também escrever uma carta. A carta sempre requer uma causa especial, seja aniversário natalício, aniversário de casamento ou uma situação difícil na qual não se consegue um bom entendimento nem clareza pelo diálogo. Para escrever uma carta eu reservo algum tempo, eu me preparo e reflito bem sobre o que estou escrevendo ao outro. Eu escrevo cheio de bem-querer e amor. Ao escrever, eu peço a Deus que me inspire as palavras adequadas. E escrevo coisas que já queria dizer há bastante tempo, mas que não saíam. Na carta eu posso assegurar ao outro o quanto ele é importante para mim, o quanto o amo e o quanto sou grato por seu amor. Uma carta assim aprofunda o amor e nos leva à base do amor, à base onde o amor de Deus nos une um ao outro. É claro que hoje há muitos outros recursos de comunicação. O telefone também aproxima quando se está longe, ou podemos escrever uma curta mensagem por SMS. Tudo isso são sinais de união e podem ser meios de aprofundá-la.

## *Lembranças que avivam*

UM MEIO de fortalecer a união é relembrar o começo. O que nos fez ficar juntos? Qual foi a fascinação? O amor que começou certa vez não fica perdido no passado. Pode ser que tenha mudado, ou pode ter perdido aquele ardor do início. Não posso repetir os sentimentos que me despertaram a paixão, pois aqueles sentimentos intensos também tinham características de projeção. A mulher por quem me apaixonei despertou em mim sentimentos fortes. Tocou meu profundo anseio pela união. Ela me pôs em contato com sentimentos que estavam adormecidos em minha alma e queriam ser despertados. Porém, quando me lembro do começo, não sinto apenas a paixão e aqueles sentimentos, mas também a noção dos elementos valiosos e únicos que essa mulher incorpora. No mínimo, tais coisas me falaram à alma naquela época. Talvez eu tenha visto nela a promessa de felicidade, de maternidade, de beleza, vitalidade e amor. O que dessas promessas continuou vivo? Se observo agora aqueles profundos sentimentos com mais sobriedade, se não os tenho presentes no momento, o que me atrai a essa mulher, o que vem à tona agora? É certamente algo que, além de toda projeção, existe nessa pessoa, e existe ainda hoje. Assim, a lembrança do início pode me abrir para aquilo que essa mulher ou esse homem representa. E posso novamente dizer “sim” a essa pessoa concreta. No decorrer do tempo ela me fez ver outros aspectos, mas aquilo que me ligou a ela no início ainda está nela. E, se observo a pessoa por esse lado, ela me surge sob outra luz. E, mais uma vez, entro em contato com o amor que desabrochou em mim no início.

## *Lealdade*

A LEALDADE origina-se do mais profundo anseio do ser humano. A lealdade vem da solidez, ela dá aos casais uma base sólida na qual podem se apoiar. A lealdade – assim diz o filósofo Friedrich Bollnow – é sempre *eu-leal-a-você*. Eu não prometo um comportamento, prometo a minha própria pessoa ao outro.

Eu prometo ser leal diante do outro. Muitos dizem que não podemos prometer lealdade, que precisamos ter novas decisões a cada momento. Mas Bollnow diz, com razão, que a lealdade nos coloca num bom estado como pessoas. Ela nos mostra que estamos acima da situação do momento. A lealdade se manifesta em todas as alterações por que passamos, é a permanência do nosso comportamento, que representa a nossa identidade profunda. Prometer lealdade a alguém significa “manter-me leal a despeito de todas as alterações que ocorram em mim e nos outros. Eu digo ‘sim’ às pessoas que mudem de comportamento, digo ‘sim’ a algo que esteja na indefinição do futuro”. Mesmo que a lealdade, em determinados momentos, não possa ser mantida, ela é eterna em sua promessa. Portanto, nós prometemos sempre a lealdade duradoura e eterna. Nisto está o estado de prontidão com os outros através de todas as dificuldades da vida. Essa promessa dá força a muitas pessoas para resolver conflitos mútuos.

Mas, com toda a seriedade da promessa, também sabemos que as falhas existem. A promessa da lealdade não ignora as falhas. Mas as falhas também têm sua seriedade. Não deixam que desfaçamos a união à primeira dificuldade que apareça.

 *Lealdade*

## *Dias bons e ruins*

NO CASAMENTO religioso os noivos prometem lealdade mútua “nos bons e nos maus dias, na saúde e na doença”. E, continuando: “Eu te amarei, respeitarei e honrarei enquanto eu viver”. É uma grande promessa esta que os noivos fazem mutuamente no casamento. Chega, então, o momento de manter essa promessa, pois há dias que não são tão bons. Dias em que os nervos são afetados, dias em que a união está em crise, nos quais não se vê mais o fundamento da união. Amar o outro também nos maus dias é a expressão de um amor espiritual, maior que um amor erótico. Essas promessas também valem quando o caminho dos casados parece tomar rumos opostos. Também nesses momentos ainda se ama, respeita-se e honra-se o parceiro. Se só vejo o mal no parceiro que me deixou estou vendo uma parte do meu próprio mal, pois, de qualquer modo, vivi um longo tempo com esse homem, com essa mulher. “Honrar” não significa que eu ignoro a culpa do outro ou escondo minha dor que a separação causou. Mas continuo honrando a pessoa que amei um dia. Eu não perco o respeito, mesmo que, porventura, a pessoa tome caminhos que eu não entenda e que mostrem aspectos negativos nela.

## *Ainda o amor*

O QUE SIGNIFICA amar uma pessoa, mesmo quando nenhum sentimento forte de amor está em mim? Se lamento que, na atual circunstância, não sentimos um amor ardente, mas apenas um sentimento módico, talvez eu possa aceitar com gratidão também a força desse amor rotineiro. É um amor que se manifesta na solidariedade, na honestidade, na confiança, no apoio e na atenção um do outro. Este não é o amor que representa um casamento e que une intrinsecamente. Mas também é amor. E ainda esse amor pode salvar o casamento por longo tempo. Mas, seja como for, nunca devemos perder a esperança de que esse amor sóbrio e rotineiro volte a se avivar. Muitos dizem que pode se tornar uma amizade, mas esta não caracteriza um casamento. Os dois podem se entender bem, mas falta a paixão, o desejo pelo outro. Quem diz isso tem ideias fortemente preconcebidas de como o amor deve ser. Se lamentamos o que falta em nosso amor podemos dar a nós mesmos um amor amistoso. Já é o bastante viver como amigos, respeitando-se e honrando, completando-se mutuamente. Não precisa haver sempre aquele grande amor erótico.

9



*Dor e cura*

## *Ferimentos*

QUANDO O AMOR nos fere não é raro acharmos que o outro nos feriu. E dizemos isso a ele, ferindo-o também. Aí se forma um círculo vicioso de ferimentos mútuos, coisa que não aprofunda o amor, e sim o arruína. Quem se entrega ao caminho do amor deve saber que esse é um caminho da verdade, um caminho no qual descobro minha própria verdade e a do outro. O reconhecimento da verdade é realmente doloroso. Mas o amor também pode ser a chance de sanar esses ferimentos. Quando me aceito com minhas próprias mágoas e não julgo o outro por suas atitudes que me magoam, quando o amo exatamente como ele é, então o amor pode curar as mágoas de nós dois.

## *Mágoas*

NÃO EXISTE relação sem mágoa. A relação cresce pelo crescimento da proximidade. Mas também pode crescer através de mágoas: elas mesmas podem me abrir para o outro. Elas mostram que não posso manter minhas aparências externas. Se quero perceber realmente a outra pessoa tenho que sobressair à minha fachada e me mostrar a ela tal como sou. A mágoa mostra as necessidades do meu coração. Eu mostro minha sensibilidade e minhas mágoas. Muitas pessoas têm medo disso, preferem se mostrar externamente fortes e invulneráveis. Para tal precisam se fechar, têm medo de serem julgados negativamente caso demonstrem sua suscetibilidade à mágoa. Têm uma profunda desconfiança de que não são bons tal como são.

## *Quebrando e revelando*

AS QUEBRAS em nossa história amorosa pessoal e nas nossas relações querem nos abrir cada vez mais para nossa realidade interior e para a realidade dos outros. Pelas quebras podemos nos aproximar. Abrimo-nos uns para os outros, deixamos que o outro nos veja no fundo de nossa alma, que uma quebra externa nos abriu. E lá se quebram ao mesmo tempo todas as máscaras, que às vezes mostramos para evitar que o outro nos conheça de perto. As quebras desfazem toda ocultação que pusemos entre nós. Elas são a chance de nos aproximarmos de nossa realidade e de nos aceitarmos incondicionalmente. Aceitamos o outro não só com seus êxitos, sua força e harmonia, mas também em sua desarmonia, suas derrotas e fraquezas. Isso nos liberta de ter que mostrar algo ao outro. Mas também causa dor. Devemos dizer adeus às ilusões que formamos de nós mesmos e dos outros.

## *Proximidade dolorosa*

SEMPRE HÁ mágoas na sexualidade entre homem e mulher, no casamento ou na amizade. Na sexualidade eu me aproximo do outro de um modo que transpõe todas as barreiras. Mas quando vou à pessoa com dureza, aidez, de modo vicioso ou libidinoso, e não a respeito como pessoa, eu a magoo. Portanto, é preciso uma sexualidade na qual dou todo meu amor, minha doçura, minha atenção e meu respeito ao íntimo do outro. E isso requer uma forma erótica na qual se sinta a proximidade erótica de Deus na vivência da proximidade e suavidade humanas, e que se abra para o intangível amor de Deus.

## *Atritos*

MUITOS CASAIS, por meio de muitas censuras e ofensas, acabam gerando atrito. Isso não se prolonga se os dois procuram cada vez mais se entender, discutindo suas mágoas. Ajuda muito quando os dois se desligam de suas mágoas e se recolhem àquele espaço interior, onde sempre estamos bem e aonde as mágoas não têm acesso. Cada um dos parceiros sempre pode recolher-se a esse espaço interno do silêncio para entrar em contato consigo mesmo. Depois de cada uma dessas experiências do estado saudável, um pode se voltar ao outro. Aí um não levará para o lado pessoal cada palavra ofensiva que parta do outro, passará a vê-la como a expressão de sua própria mágoa, sem precisar reagir com censura. Quando percebo a mim mesmo, quando entro em contato com meu espaço interno do silêncio, onde sou livre e são, posso levar a bom termo minha relação com meu parceiro ou parceira, independente de mágoas. Eu desenvolvo em mim a intuição da reação correta: caso eu prefira me recolher ao meu espaço interior ou caso eu sinta que tenho forças no momento, posso conversar com meu parceiro para esclarecer o que está exatamente ocorrendo.

## *Conflitos podem ser oportunidades*

QUANDO SE estabelece um conflito os dois conflitantes devem sempre se conscientizar do seguinte: o outro pode pensar de modo diferente de mim e não deve se sentir como eu. Eu não faço do conflito uma censura. O conflito pode ser uma oportunidade de se levar os atritos superficiais às suas bases. Essas bases, que incluem as causas de ambos os parceiros, também podem suportar e resolver as diversas posições conflitantes. Não devemos nos ater a uma única postura. Não precisa haver harmonia o tempo todo. Todo conflito leva ao atrito, todo conflito pode nos indispor, mas pode também nos aproximar mais. Onde está o atrito manifesta-se a expressão que acalora. Conflitos costumam levar a um grande acaloramento do amor.

## *Brigas e agressões*

A AGRESSÃO também faz parte do amor. Ela tende a regular o comportamento entre proximidade e distância. E a agressão é uma chamada para que não adaptemos simplesmente a situação e não deixemos tudo por conta da adaptação. Se vocês gostam de se opor com frequência há algo saudável nisso: vocês não querem ceder o tempo todo, querem ser vocês mesmos. Não querem adaptar, e sim mostrar que são pessoas com personalidade própria. Mas, se vocês negligenciaram muito essa atitude, ocorre uma situação que pode ser ruim e destrutiva para vocês. Quando algo se torna mau é sempre um sinal de que algo se tornou por longo tempo reprimido ou abafado. Assim sendo, vocês se reconciliam pela agressão. E também refletem se querem vivenciar a agressão diariamente. Quando vocês pressentem a agressão, isto é sempre uma indicação disso: agora devo ser maduro para que eu seja eu mesmo e não negligencie a mim mesmo. Não se apavorem com a agressão. Ela é saudável, ela lhes mostra que uma relação só dá certo quando os dois tratam de não se negligenciar a si próprios, quando ambos continuam a ser eles mesmos. Duas coisas sempre fazem parte do amor: (1) o encanto pelo outro, o anseio de se fundir a ele e, ao mesmo tempo, (2) a consciência de que precisamos ser nós mesmos. Caso contrário, nos perderíamos. Quanto mais vocês percebem a agressão entre si, melhor podem se relacionar. Assim vocês não se destroem mutuamente, mas vivem uma relação frutífera, viva. Mas rejeitem também a ideia de ter que se opor sempre. Entregar-se à vontade do parceiro não é sempre um sinal de fraqueza, pode ser também um sinal de força. Vocês são livres o bastante para aceitarem a vontade do outro e se entregarem a ele, tal como é. Entretanto, seu argumento não vem só de um propósito conjunto, mas, sem dúvida, da pessoa de seu parceiro. Na agressão está o desejo de determinar como o outro deve ser. Vocês desenham esse desejo, então percebem o quanto é fora da realidade. Assim, a agressão é um convite para aceitar o outro como ele é, com suas forças e fraquezas, com seus aspectos luminosos e sombrios.

## *Perdoando*

RELAÇÕES HUMANAS só podem se manter pelo perdão. Quando os parceiros não estão preparados para se perdoar mutuamente, sempre estarão enumerando as falhas um do outro. O preço que um deve pagar ao outro se torna cada vez maior no decorrer da relação. Mas o outro não está disposto a pagar, na verdade também apresenta ao parceiro o seu próprio preço. Esse espírito de cobrança arruína o casamento. O perdão purifica a atmosfera. Quem perdoa não apenas se cura a si mesmo, mas também pode amar ao outro incondicionalmente, sem censuras intrínsecas. Quando o perdão não ocorre cresce uma aversão mútua. E, qualquer dia, o amor pode virar ódio. Perdão significa, em primeiro lugar: eu me liberto da energia negativa que, pela mágoa, vagueia pela minha alma e a enche de impurezas. Então o perdão quer dizer: eu me desligo da mágoa, eu a deixo ir embora. Não fico mais girando em torno dela. Eu não uso a mágoa como censura contra o outro, e sim perdoo. Mas o perdão não acontece a partir de uma posição de força, pois assim eu estaria apenas transmitindo ao outro: eu tenho um coração grande, só você tem falhas! O perdão não vem com indicações da culpa do outro. Na verdade, eu perdoo com a consciência de que eu também tenho minha parcela de culpa. Perdoar é sempre perdoar a mim mesmo e ao outro. Só então ocorre o perdão do modo em que aceitamos o outro.

## *Perdoar não é ser tolo*

UMA MULHER que me contou a respeito da infidelidade do marido me disse que perdoar não é simplesmente ser a tola que tolera tudo que o marido faz, só para não ficar sem ele. Desse jeito ela não estaria levando a sério a si mesma. Mesmo assim, o perdão é possível; só que o perdão necessita de passos.

O primeiro passo é permitir-se sentir a dor que o marido lhe causa. Admita a dor. O segundo passo é permitir a raiva. Sinta a raiva do marido que tanto a magoou. Esta raiva deverá se transformar numa força para você ser dona de sua própria vida. A raiva se transforma num intento forte: “Eu posso viver por mim. Não dependo totalmente de você”. Aí vem o terceiro passo. Pergunte a si mesma: O que a infidelidade do meu marido significa para nossa relação? Não traz à tona um sonho de um amor mais abrangente? Assim, você não se limitará mais às censuras ao seu marido. Você falará com ele sobre o motivo daquela relação externa. Não será um indício de que lhe falta algo? Ele tem ideias românticas e imaturas sobre o amor e o casamento? Ou então é um desafio de repensar e refletir sobre o casamento, que se tornou rotineiro, e vocês poderiam recuperar a vitalidade da união. Esta visão objetiva ajuda vocês a se libertarem das acusações unilaterais.

Às vezes nos falta a liberdade na relação. Às vezes é a paixão do amor que, com o tempo, enfraquece.

Após esses três passos vem, primeiramente, o ato do perdão. Este é, em primeiro lugar, um ato de libertação. Eu me liberto da energia negativa que está em mim em função da mágoa. E eu me liberto da ligação constritiva que me causou a mágoa. Eu deixo a culpa do outro com ele e não fico girando em torno dela. Nisto também pode ajudar fazer um ritual de conciliação – talvez os dois juntos, com um terapeuta. Num ritual como este pode-se colocar uma pedra sobre a mágoa devida à infidelidade para sepultar o que passou e começar vida nova. Perdoar não é amolecer diante

de si mesmo e do outro. A questão da infidelidade tem que ser estudada, para depois ser sepultada. Então não se censura mais o outro e torna-se possível uma relação renovada.

## *A esperança tem muito fôlego*

SE ESPERO do parceiro que ele mude nisto ou naquilo, sempre me decepcionarei porque a mudança não acontece. E, muito frequentemente, o outro se sente pressionado por minhas expectativas. Como ele não faz jus a elas, torna-se agressivo. E eu mesmo reajo com decepção ao não preenchimento das expectativas. Ter esperança é – assim diz o filósofo francês Gabriel Marcel – esperar de você e para você.

Muitos se criticam mutuamente da seguinte forma: “Não vejo nada daquilo que você me prometeu. Não vejo em você absolutamente nenhum esforço para melhorar alguma coisa”. Palavras assim fixam o outro no plano do visível. A esperança olha para o invisível. Assim, espera-se que no outro haja algo que eu ainda não vejo, mas que, em determinado momento, há de surgir. Sem esperança a vida em comum vira um inferno, tal como descreveu Sartre. Sobre o inferno, Dante escreveu: “Deixai toda esperança!” A esperança nunca abandona o outro e nem a mim. Eu sempre começo de novo. Eu não abandono a esperança de que encontraremos um caminho para nós dois. Pessoas sem esperança dão ao outro talvez duas ou três chances. Depois a paciência acaba. A esperança tem muito fôlego; ela espera por aquilo que ainda não se vê. Assim ela possibilita desenvolvimento e transformação duradouros.

## *O que fica*

CRÍTICAS NÃO despertam o amor; pelo contrário, mandam-o embora. É bom entender e perceber a mediocridade do nosso próprio amor e do amor do cônjuge. Se lamento a mediocridade, a minha lamentação me leva ao fundo da minha alma, e lá eu descubro o grande potencial em amor que Deus me deu. Então posso descobrir os aspectos positivos desse amor: nós nos relacionamos de modo justo, nós nos damos atenção mútua, nós nos apoiamos um ao outro, somos leais um com o outro. Tudo isso é manifestação do nosso amor. Não podemos expressá-lo sempre na forma de sentimento. Os sentimentos vêm e vão. Mas o amor, que está acima dos sentimentos, o amor divino, que é a fonte da qual o amor humano se nutre, este fica sempre.

10



*O anseio pela  
perpetuidade*

## *No anseio já está tudo contido*

SAINT EXUPÉRY disse certa vez: “No anseio pelo amor já está o amor”. Em vez de me lamentar por vivenciar tão pouco amor, tão pouco acolhimento, tão pouco contato humano, eu presto atenção ao anseio que tenho por estas coisas. E no próprio anseio já está contido aquilo que desejo. Muitos lamentam que o amor que sentem por alguém não é correspondido; sentem-se mortalmente infelizes. Também em casos assim é melhor que, em vez ficar se torturando na insatisfação, eu simplesmente sinta o que percebo em minha paixão. O amor já está em mim. No anseio pelo outro eu sinto a mim mesmo e o amor que está em meu coração.

Muitos fogem do seu anseio por acharem que só lhes causa dor. Só olham para aquilo que não é preenchido. Mas o anseio tem uma qualidade própria. Ele nos torna vivazes e amplos. Sem anseios a alma humana perde sua força de entusiasmo.

## *Conciliando*

QUANDO ANSIAMOS por algo que transcende o mundo, por um espaço que está acima deste mundo, então podemos nos reconciliar com a realidade frequentemente banal de nossa vida, sem precisar de elucubrações ideológicas ou expressar belas ideias. Assim, não ficamos desapontados quando uma pessoa que amamos não pode preencher o nosso anseio por amor absoluto. Assim, não sobrecarregamos nosso cônjuge com expectativas que uma pessoa não tem como preencher. Tenho constatado cada vez mais como as pessoas que amam alguém esperam que as sanem, que as salvem e tragam soluções e deem à sua vida um sentido definitivo. Mas essas são expectativas que ninguém pode preencher. O anseio relativiza nossas expectativas referentes a uma pessoa, para que sejamos capazes de lidar com o outro humanamente, deixando-o ser como ele é. Assim, não precisamos idealizá-lo de modo absoluto, nem vê-lo como que fundido a Deus, com quem ele nunca poderá se parecer.

## Cobiça

UM ASPECTO essencial da sexualidade é a cobiça. Emanuel Lévinas entendeu a cobiça como um ato de alguém se libertar de si mesmo: “Na cobiça o *eu* é transferido ao outro; isto põe em perigo a identificação independente do *eu* consigo mesmo”. A cobiça faz com que o homem se transfira para a mulher. Mas, ao mesmo tempo, o homem sabe que a cobiça nunca é completamente preenchida. Após cada ato sexual surge nele uma nova cobiça e um novo anseio pela mulher e pela união com ela. Lévinas diz: “O valor da cobiça não sacia a cobiça, e sim a aumenta ainda mais; nutre-me, de certo modo, com uma nova fome”. Posso dizer também deste modo: Toda cobiça desperta em mim o anseio por um amor absoluto, por um amor mais profundo, pela duradoura vivência da beleza, do êxtase e da união.

## *Maior que nós*

A COBIÇA nunca é plenamente satisfeita. Ela sempre torna a despertar nosso anseio por um amor ainda maior. Tal anseio mantém a vitalidade do nosso amor e também nos capacita a amar o outro quando ele ou ela não preenche nossas expectativas ou cobranças. O parceiro ou parceira nunca pode preencher completamente o meu anseio. Assim, por um lado, o anseio é a força que me impele cada vez mais a me dedicar à minha mulher e viver sempre um amor renovado. Por outro lado, o anseio tende a me elevar acima do amor pela mulher, para o infinito amor divino. Através do homem ou da mulher, o anseio nunca pode ser totalmente satisfeito. Nele sempre já existe a indicação do amor de Deus, no qual meu amor pela mulher atinge a conclusão. Mas isso não quer dizer que eu passo adiante do amor concreto pelo parceiro. A vivência do amor erótico e sexual estimula cada vez mais o meu anseio pelo ilimitado amor de Deus. E o anseio pelo amor divino faz com que eu me satisfaça com o amor concreto, como sendo experimentado entre nós. Somos gratos por aquilo que nos damos um ao outro. E nos fazemos ver mutuamente, em cada ato de amor e no amor do dia a dia, que o amor divino é maior do que nós.

## *O Divino refulge*

HÁ UM BRILHO especial na poesia de Novalis, um poeta que faleceu muito cedo. Quando, aos 25 anos, perdeu sua noiva, despediu-se internamente deste mundo e ansiou por seguir sua amada na morte. Sua poesia é marcada por esse anseio pelo outro mundo:

Se apenas os prosaicos  
Uma vez tivessem saboreado,  
Tudo deixariam,  
E se sentariam conosco  
À mesa da nostalgia  
Que nunca estaria vazia.  
Eles reconheceriam  
A infinita recompensa  
E louvariam o alimento  
Do corpo e sangue.

Novalis, portanto, convida seus leitores a sentarem-se à mesa da nostalgia, que é um tipo de anseio. Na mesa dos anseios eles reconhecem a infinita totalidade do amor, que proporciona ao nosso amor, pela primeira vez, o seu verdadeiro brilho. Quem experimentou um amor como tal deixa todas as coisas externas em segundo plano, sua profissão, suas posses, para sentar-se à mesa dos anseios. O anseio por esse amor ressoa em muitas palavras, que Novalis nos deixou como fragmentos. Assim, ele fala dos contos: “Todos os contos não são outra coisa senão sonhos por um mundo que seja um lar, que está em toda parte e em lugar nenhum”. O mundo que pode ser um lar é o mundo do amor. Em cada amor humano refulge o amor divino. E só onde esse amor divino reluz no amor humano, só aí é um lar.

 *O Divino  
refulge*

## *Durabilidade*

O AMOR só mantém por longo tempo a sua vitalidade se os parceiros não se limitam a observarem-se constantemente um ao outro, e sim se observam um objetivo comum aos dois. Mas esse objetivo não pode ser reduzido a um interesse; precisa ser um objetivo que parta de ambos.

Se fico apenas observando o outro, torno-me um controlador ou um observador analítico, e isto pode se tornar enfadonho. Para que uma relação dê certo não se pode ficar simplesmente olhando um para outro, e sim dirigir ambos os olhares conjuntamente para a mesma direção. Isto é, pode-se partilhar valores básicos, ou ter objetivos em comum em vista. “A mesma direção” pode ser um projeto, como, por exemplo, o projeto de uma família com filhos. Ou pode ser uma tarefa conjunta que une duas pessoas também internamente. Mas mesmo essa direção se esgota rapidamente. É preciso algo mais: uma direção que não pode ser medida, uma que abra um espaço infinito. É esta a direção da transcendência.



*A fonte de todo amor*

## *Como o amor dá certo*

ENFIM, só as coisas que nos indicam e oferecem elementos além deste mundo é que podem satisfazer nosso anseio. Quem anseia por amor não anseia apenas por uma pessoa concreta que o ame e que ele possa amar. Enfim, no anseio pelo amor já está a premonição de um amor infinito, que é mais do que amar e ser amado. É o anseio por *ser* amor. Quem é amor participa da realidade do absoluto.

## *Pela atitude se expressa o amor*

O AMOR é divino. Deus é o amor. Quem está em Deus também está no amor. E vale dizer o mesmo em sentido contrário: “Quem permanece no amor permanece em Deus, e Deus nele” (1Jo 4,16). Mas não basta receber a dádiva do amor divino. Precisamos fazer esse amor fluir para as pessoas e para o mundo. Precisamos dar expressão ao amor através de novas atitudes. Caso contrário, o amor se acaba; caso contrário, abafamos o amor. O amor deve jorrar, para que se mantenha vivo.

Quando sentimos o amor em nós, isto significa que entendemos algo sobre Deus, que participamos de Deus. E este amor faz com que nos mantenhamos firmes no mundo, onde há tanta coisa que não entendemos e só aceitamos com dificuldade.

Deus é o amor que nos envolve e que está em nós. Ele é o indescritível mistério que brilha em todos nós. Ele é um *você* que vem ao nosso encontro. Também é o espírito que está no fundo de nossa alma, como uma fonte que jorra sem parar e nos enche de paz e vitalidade.

## *Sem oposição*

NÃO HÁ oposição entre o amor a Deus e aos seres humanos. Não há como nos decidirmos se amamos a Deus ou às pessoas. Na verdade, só amo a Deus se também amo as pessoas. E o mesmo vale em sentido contrário: se amo alguém realmente, então vivencio, no fundo desse amor, o amor a Deus, que é o único que pode preencher meu anseio por amor para sempre.

 *Aroma do  
amor*

## *O aroma do amor divino*

O POETA SUFI, persa, Rumi, disse, certa vez, que a respiração de Deus é aroma de amor. Essa imagem me ajudou a vivenciar o amor de Deus na própria respiração. Eu me imagino como se a respiração de Deus jorrasse sobre mim e penetrasse todas as áreas de meu corpo e alma. Enquanto entro nessa consciência da respiração sinto fisicamente a minha relação com Deus. O amor de Deus jorra em mim e posso captá-lo na respiração. Quando, no decorrer do dia, não sinto minha relação com Deus, eu volto a inspirar e expirar conscientemente e imagino que, agora, nesse movimento de respiração, o amor de Deus flui para dentro de mim. Por meio dessa imaginação – a união com a respiração – eu posso, por um longo momento, voltar a sentir minha relação com Deus.

## *O anseio preenchido*

NAQUELE onde está o amor são preenchidos todos os nossos anseios que tivemos ao longo da vida e não puderam ser satisfeitos. Não há explicação teórica e nenhum conhecimento comprovável que possa transmitir uma ideia concreta de como se dá esse preenchimento. Só podemos descrevê-lo por meio de imagens, conforme a Bíblia e a tradição religiosa nos apresentam. Essas imagens descrevem a vida após a morte como um casamento, como uma eterna festa, como a visão de Deus, como a paz eterna. Também podemos entender assim: todas são imagens de algo que não podemos mais descrever com palavras. Mas as imagens não são sem significado e sentido: elas são uma janela pela qual vemos a direção correta. Mas o que vemos eleva nossa capacidade de imaginação. Assim são diversas imagens: no âmago de todas elas está uma certeza de que podemos confiar que, na morte, estaremos para sempre unidos a Deus e nele encontraremos nossa verdadeira natureza.

## *Tudo permeia*

DEUS é a base que tudo permeia, o espírito que tudo espiritualiza, a energia que flui em tudo, o amor que em tudo se manifesta. Deus sustenta o mundo e permeia o mundo. Ele está fora de mim e, ao mesmo tempo, em meu coração. Ele está no mundo e, ao mesmo tempo, sobre o mundo. Às vezes devo me desligar do mundo para perceber Deus no silêncio. Mas, se sou sensível o bastante, posso percebê-lo em toda parte. O Evangelho apócrifo de Tomé, um texto gnóstico do século II, deixa-nos uma palavra de Jesus, que diz: “Eu sou a luz que está sobre tudo. Eu sou o todo. Tudo vem de mim e a mim tudo vem. Cortai um pedaço de madeira, eu estou nele. Apanhai uma pedra, e nela me encontrareis”.

## *O fim da dispersão*

SEM SE ABRIR à transcendência a pessoa fecha-se em si mesma e fica em sua estreiteza e limitação. Na união com Deus a pessoa une-se consigo mesma, com a criação e com todas as pessoas. Lá termina sua dispersão e ela pressente que o segredo de toda relação é: ser uma com os outros e, assim, entrar em sintonia consigo mesma e com a vida.

 O céu

## *O céu em nós*

ÂNGELO SILÉSIO diz, num verso: “O céu está em ti. Por que o procuras numa outra porta?” Com esta observação ele tinha outro perigo à vista. Nós achamos que outros podem ser o céu para nós. Quando estamos apaixonados temos a impressão de que vamos flutuar no sétimo céu. O amor só pode ser vivenciado no divino. Mas, se sempre esperamos o amor de outro ficamos mortalmente infelizes quando o amor não é correspondido. O amor está em nós, e ele é o céu em nós. Quando o amor é correspondido podemos ser gratos por isso. Mas, também, se o outro não sente o amor por nós na mesma intensidade que nós por ele, o amor que sentimos pertence a nós mesmos. E lá, onde o amor reside em nós, lá é o céu. Não devemos depender totalmente dos outros. Se esperamos o céu apenas do outro nós o sobrecarregamos e nunca encontraremos o céu. Precisamos do olhar voltado ao alto para pressentir o mistério da plenitude do céu e a natureza de Deus, mas precisamos também do olhar voltado para dentro de nós, para conhecer o céu. Assim, podemos nos poupar de esforços, tentativas e cansaços, pois o céu já está em nós.

## *Espaço sem palavras*

QUANDO FALEI com uma monja budista e mestra do Zen sobre a experiência de um espaço interno, ela disse que o amor era algo muito opressivo. Ela entendia o amor como um sentimento. Ela disse que se deve ir profundamente a um espaço da indiferença, onde tudo é igual. Para mim, este não é outro senão o espaço do amor, mas tal amor não é um sentimento, e sim uma qualidade do ser. Esse espaço está cheio do Espírito de Jesus, que é amor, amor divino, uma força, uma dimensão do ser, acima de todo sentimento. Portanto, não devo me prender a sentimentos; na verdade, quero a palavra na qual o Espírito de Jesus vibra, quero conduzir-me para o mistério do silêncio que está em mim. Mas esse espaço sem palavras não é simplesmente vazio, e sim cheio da qualidade do amor, do amor divino, que não é, em primeira linha, um sentimento, mas uma força que me transforma e produz uma atmosfera de calor e misericórdia.

## *Medida sem medida*

BERNARDO DE CLARAVAL diz que Deus não pode fazer outra coisa senão amar. Para falar do amor do homem por Deus não basta dizer ao ouvinte que leia no livro da criação ou na Bíblia, mas também em sua própria experiência: a experiência do amor humano nos abre para entender o mistério do amor divino. Bernardo começa seu famoso livro sobre o amor a Deus com as marcantes palavras: “A base para amar a Deus é Deus. A medida é amar sem medida”.

Passando por todos os níveis do amor – o amor-cobiça, o amor que espera amor em troca –, o ser humano deve ingressar no amor puro, que Bernardo descreveu na forma clássica: “Eu amo porque amo; eu amo por amar”.

## *Achar e procurar*

QUANTO MAIS o procuro, meu anseio por Ele se intensifica. É, enfim, o amor por Deus que me impele a procurar Deus e encontrá-lo. E, uma vez que o encontrei, fico impelido a amá-lo ainda mais. Procurar e achar, no entanto, são coisas que nunca acabam. Eu nunca o encontro de tal modo que não precise mais procurar. E, quando o encontro, ele se afasta de novo. Mas no encontrar, no constatar e no absorver Deus, cresce meu amor por Ele, e o amor estimula o meu anseio; assim, começo de novo a procurar Deus ansiosamente.

12



*O amor é mais forte  
do que a morte*

## *Em meio à tristeza*

O AMOR é mais forte do que a morte. É esta a mensagem da ressurreição de Jesus. O fato de esta não ser uma mensagem vazia é mostrado nas cartas que os oponentes do Terceiro Reich escreveram a suas esposas pouco antes de morrerem. Esses homens estavam convencidos de que o carrasco realmente poderia lhes tirar a vida, mas não o amor por suas mulheres. E acreditavam que se veriam de novo e que, então, seu amor se completaria.

Mas não são só os homens que creem na vitória do amor sobre a morte, o que é claramente percebido na carta que Freya escreveu ao seu marido Helmut James von Moltke, que foi condenado à morte em janeiro de 1945: “Meu amor, eu creio que sei muito bem como isto é para você, eu certamente ficarei e você partirá, mas, por isto mesmo, eu te pertença e assim será para sempre. Terei que viver e será difícil, mas assim será porque poderei continuar te amando. Eu amarei você em Deus e assim não interfiro nos caminhos que você deverá percorrer, e para Deus serei maior e melhor do que fui até agora. Mas você deve morrer na certeza de que eu, além de a Deus, só pertença a você”.

A jovem senhora – Freya estava com 34 anos na ocasião da morte do marido – tem consciência da dor de ter que continuar vivendo sem ele. Mas ela tem certeza do que se passará com ela. “Porque poderei continuar te amando”. A morte não impede que ela continue amando o marido. Ela o amará em Deus. E, assim, seu amor por Deus se aprofunda. Seu amor pelo marido a faz lembrar sempre que ele agora está em Deus. Assim, o amor por seu marido a une também a Deus. Seu marido morto se torna seu acompanhante no caminho para Deus.

A carta de Freya pode ser um conforto para muitas mulheres que perderam os maridos. Muitas estão desesperadas, têm a impressão de que lhes foi tirado o elemento mais valorizado e amado, aquilo que representa o seu amor. Não encontram mais chão sob os pés. Os pensamentos da jovem condessa não podem lhe tirar a dor, mas podem lhe dar uma

esperança: a tristeza tem uma finalidade, a de dar continuidade ao amor de um outro modo, um modo que dá sentido ao amor. No amor por seus maridos mortos elas podem descobrir uma nova forma de amor por Deus, e perceber que o amor por seus maridos não pode ser retirado, e sim transformado. Essa confiança que a condessa imprimiu em sua carta pode dar conforto. Conforto significa firmeza. Em meio à tristeza, na qual meus pés vacilam, encontro novamente o chão sob meus pés, posso novamente me situar na vida. O amor, que une céu e terra, torna-se o chão que me dá uma base segura.

## *Para sempre na casa do amor*

SÓ PODEMOS aceitar a morte se soubermos que, ao mesmo tempo, há algo em nós que o limite da morte não pode limitar. Esse elemento ilimitado é o amor. O amor ultrapassa o limite da morte, mas ao mesmo tempo aceita este limite.

Na morte nós ultrapassamos definitivamente o limiar para a vida eterna, a vida divina. Lá moraremos para sempre na casa da vida, na casa do amor.

## *Eternidade em minha alma*

Que me importa o sol cáustico?  
Eu faço as fontes azuis no meu interior.

Neve ou luz – que diferença faz?  
Eu faço em meu coração a forja ardente.

Que me importa o amor humano?  
Eu faço a eternidade do amor em minha alma.

NESTE POEMA de J.R. Jimenez fica claro este significado: entrar em contato com a própria fonte interior. Com minha força de imaginação eu posso criar um mundo próprio. E este pode ser tão real e efetivo quanto o mundo exterior, que me sobrecarrega ou me torna triste. Há pessoas que se lamentam o tempo todo de sua solidão e associam o êxito de sua vida à atenção de outras pessoas. Jimenez mostra um caminho diferente: eu posso fazer em minha alma um lugar do amor na eternidade. Isto é, eu não me fixo na falta do amor que me faz sofrer, eu não olho para os outros perguntando se me amam ou não. Mas posso imaginar que há em mim uma fonte do amor divino que jamais seca, jamais se esgota, porque é eterna. Esta imaginação me liberta da paralisação causada pela fixação da mente na ausência de amor.

## *Você não vai morrer*

O FILÓSOFO Gabriel Marcel disse, certa vez, a respeito do amor: “Amar é dizer a outra pessoa: ‘Você não vai morrer’”. Em todo amor existe o pressentimento de que o amor é mais forte do que a morte. E, para os cristãos, é uma certeza o fato de que nos tornaremos a ver na morte. Há cartas dos opositores do Terceiro Reich que, antes de sua execução, escreveram a suas mulheres e filhos: “Nós nos veremos de novo”. Estavam convencidos de que o carrasco certamente podia lhes tirar a vida, mas não seu amor. Seu amor sobrevive à morte. Esta separa os que se amam apenas fisicamente, mas não pode destruir o amor. E este amor encontrará sua perfeição na eternidade.

Portanto, podemos confiar em que nossa personalidade continua viva após a morte. Entretanto, não poderemos ter nossa personalidade mesclada ao ego. Na morte acaba-se o ego. O que permanece é nosso ser verdadeiro, nosso âmago interior, nosso *eu*. Que aparência ele terá, não podemos dizer. Devemos sempre saber que tudo que podemos afirmar sobre a morte e a eternidade, o que nossas palavras podem dizer a respeito, são só imagens do indizível e intangível.

## *Sem fim*

EM SUA “teocracia” Agostinho arrisca uma formulação sobre a vida após a morte: “Ali descansaremos e veremos, veremos e amaremos, amaremos e louvaremos. Eis a essência do fim sem fim. E que fim mais nosso que chegar ao Reino que não terá fim?” Sendo que a tradição cristã sempre soube que nenhuma tentativa é satisfatória para expressar o que nos ocorre na passagem da morte, podemos lembrar e crer nesta direção que a tradição cristã nos oferece: o que encontraremos na morte é o amor.

## *Mais forte*

EM TODAS AS pessoas de todas as religiões e culturas existe esta esperança de que o amor é mais forte do que a morte. No Antigo Testamento, o Cântico dos Cânticos diz: “Porque é forte o amor como a morte, e a paixão é implacável como a sepultura” (Ct 8,6). Então, pode-se dizer que esta esperança é um auxílio emocional para as pessoas. Com esta esperança elas podem se apoiar em seu amor. Mas, quando a esperança é um mero truque para que as pessoas possam amar, o efeito é escasso. É uma questão de decisão, se vamos confiar em nossa esperança ou se vamos observá-la como um truque psicológico da natureza. Na esperança está, no mínimo, a confiança de que não caminhamos para o vazio, e sim que ela corresponde à realidade. Mas não se pode comprovar. É uma questão de fé.

Naturalmente, há uma alternativa imaginável: que, em vez do amor, a realidade final seja o absurdo silencioso. Mas quando acabo pensando nesta alternativa, com todas as consequências, cresce em mim um profundo sentimento de que isso não pode ser. Ou, no mínimo, posso dizer a mim mesmo: “Neste mundo, onde tudo é definitivamente absurdo, eu não quero viver. Eu me decido por um outro mundo, um mundo no qual a realidade final é o amor”. Cada vez mais em minha vida constatei que a decisão por esta realidade é adequada. Eu vivo com esta decisão e observo o que me ocorre. E tenho a impressão de que assim as coisas vão melhor do que com a decisão oposta. Mas, nesse caminho de experimentação, terei cada vez mais confirmações de que o experimento da verdade se confirma. Quando, em meio à solidão, em meus momentos de tristeza, em meu desespero, eu sinto, no fundo da alma, uma fonte de amor, então eu sei: é verdade. O amor é a base final da minha vida, a base na qual posso me apoiar. É, enfim, uma base divina. Não é apenas o sentimento do meu amor, mas o amor como qualidade do ser, o amor como qualidade divina.

## *Definitivamente*

SALVAÇÃO – na morte ela será definitiva. Minha crença é: lá, todos os grilhões serão retirados. Lá serei totalmente livre, todo autêntico e todo amor puro. Lá serei para sempre um com Deus e comigo mesmo, e com todas as pessoas que amei. Lá, no limite entre mim e Deus, eu vivencio, ao mesmo tempo, a divina extinção de todos os limites. A esperança da salvação eterna não tem nada a ver com a superação deste mundo. Pelo contrário: a esperança já tem a força de salvação aqui e agora, pois já me liberta aqui mesmo de todo medo e faz com que eu viva de modo diferente a minha atualidade e minha vida diária. Eu sou livre, mesmo que voltado a atuar na cura dos outros. Eu mesmo sou capaz de libertar os outros de suas amarras e trazer o amor libertador ao mundo. Enquanto vivencio o limite da morte como convite para uma vida intensa aqui e agora, posso ser tranquilo e grato por cada momento.

## *Deixando vestígios*

A QUESTÃO É: O que podemos deixar como sinais do nosso amor? Não se trata de questionar se devemos ter realizado muitos atos de amor. Mas a noção de que viemos de Deus e a Deus retornaremos pode nos dar a condição natural de deixar aqui neste mundo sinais de um amor que se doa, um amor que se curva aos pés de nossos irmãos e irmãs, um amor que os toca em seus pontos críticos, para que o amor divino os sane e transforme. Se refletimos sobre o que podemos deixar como legado para a humanidade, o que podemos realmente expressar com nossa vida, então não vamos mais ficar girando em torno de nossas doenças e nossa solidão. Vamos nos abrir para o mistério de nossa vida, sendo finalmente humanos, que, no curto caminho que fazemos por este mundo, podemos deixar o vestígio de um amor, que indicamos às pessoas o caminho numa nova dimensão, a dimensão do amor de Deus, que já muda nossa própria vida e dá a ela um sentido infinito.

## *Transformação*

NEM PELA MORTE podemos cair da mão de Deus. Quando o parceiro morre antes de nós ele continuará nos acompanhando lá do céu. O amor não é destruído, é apenas transformado. O amor é mais forte do que a morte. Ele sobrevive à morte. E a morte do parceiro torna-se para nós um desafio, no desenvolvimento de nosso verdadeiro *eu*. Não somos apenas um casal, somos também nós mesmos, únicos e característicos. Podemos crer que desenvolveremos novos aspectos em nós. E podemos crer também que nos veremos de novo. Não vamos perder o parceiro para sempre, mas apenas temporariamente.

## *Para sempre em casa*

QUEM MORRE leva algo de nós consigo. Aquilo que partilhamos no amor, na alegria, no tempo é levado com ele. E ele decora da mesma forma a morada em que viveremos após a morte. Portanto, não morreremos na obscuridade e no desconhecido, mas numa moradia preparada com amor, na qual estaremos para sempre em casa.

 *Para sempre*

## *Em que tenho esperança*

MEU ANSEIO e minha esperança voltam-se para a comunidade humana em que vivo, na qual impera o amor de Deus, e não o lucro. Minha esperança é de que nós, pela supremacia do amor divino, sejamos libertados dos abusos de poder. Espero e anseio que o Reino de Deus chegue para todos, para que todos possam ser plenamente quem são de fato, para que todos se libertem do domínio do próprio superego. Espero e anseio que o Reino de Deus se torne visível numa nova forma de relacionamento, e que este Reino também surja numa nova relação entre o ser humano e o cosmos, numa criação que reflete a beleza do Criador.

Meu anseio confia numa nova espiritualidade que toque os seres humanos e os ponha em contato com suas fontes interiores, que os faça viver dessas fontes, para que elas lhes possam nutrir sem jamais se esgotarem, para que eles trabalhem neste mundo novo sem resignação e neste mundo propaguem algo da sensação de Deus.

Também anseio por uma linguagem que una, uma linguagem que desperte, uma linguagem que possibilite um novo modo de relacionamento, uma linguagem que diga o indizível, que faça audível o inaudível. Eu quero uma linguagem que desperte e erga a vida, que anime, esclareça e liberte.

Espero por uma comunidade humana que crie um espaço em que os encurvados se ergam, em que os leprosos sejam acolhidos, os paralíticos andem, os cegos vejam e os paralisados e mortos voltem à vida.

E acredito que, neste nosso mundo tão carente de remissão, a salvação e a libertação terão efeito, nossas feridas serão curadas e transformadas em pérolas, e que Deus transformará nossa história cumulada de mágoas numa história de plena abertura para a salvação.

Eu tenho esperança numa nova terra e num novo céu, uma nova criação, não para depois de minha morte, não depois do fim do mundo, mas agora

mesmo. É preciso que Deus também crie o elemento novo em nossos dias, um novo modo de relacionamento humano, uma nova concórdia entre as pessoas.

Eu espero que encontremos a nós mesmos, encontremos nosso verdadeiro *eu*, a imagem sem falsificação e sublimada, que Deus deu de si a cada um.

Eu espero que, pela esperança, despertem-se nos corações humanos a conciliação, a paz e o amor.

Espero que as pessoas que se sentem estranhas a si mesmas vivenciem um amor e vivam esse amor que não se associa mais com cobranças de posse, um amor que jorra e encanta, que dá um novo gosto à vida.

Espero que o amor não esfrie, mas que jorre em abundância.

Eu espero por um amor que vence a morte.

## Fontes

Os textos foram extraídos das publicações de Anselm Grün listadas abaixo. A numeração das páginas é desta edição. Páginas não listadas são acréscimos originais. Alguns textos extraídos de determinadas fontes foram parcialmente reformulados.

*Anselm Grün Buch der Antworten* [org. por Anton Lichtenauer]. 3. ed., 2008, p. **19s., 60, 70, 93, 119, 145, 178, 180, 182s., 199-205, 208** [Edição brasileira: *O livro de respostas*. Petrópolis: Vozes, 2008].

*Buch der Sehnsucht* (jetzt unter dem Titel: *Bleib deinen Träumen auf der Spur*) [Livro dos anseios; agora sob o título: *Mantenha seus sonhos em vista*]. 9. ed., 2010, p. **18, 54, 166, 171s., 177, 189, 209s.**

*Das Buch der Lebenskunst*. 9. ed., 2010, p. **45, 48, 65s., 82s., 96s., 123s., 184, 206** [Edição brasileira: *O livro da arte de viver*. Petrópolis: Vozes, 2004].

*Das Glück der Liebe – Im ABC der Lebenskunst*, 2007, p. **76** [Edição brasileira: *Despertar o amor – ABC da arte de viver*. Petrópolis: Vozes, 2006].

*Das kleine Buch der Engel* [O pequeno livro dos anjos], p. **16**.

*Gesund mit Leib und Seele* [Saúde de corpo e alma]. Kreuz-Verlag, p. **62 (1), 115, 207**.

*Einfach-leben-Brief von Anselm Grün* [Carta de Anselm Grün sobre a vida simples] [org. por Rudolf Walter], 2006, p. **21, 52 (1), 57, 72, 74, 75 (1), 165, 173s.**

*Fünfzig Helfer in der Not – Die Heiligen fürs Leben entdecken* [Cinquenta auxiliares nas necessidades – Os santos que ajudam a descobrir a vida].

8. ed., 2008, p. **46s., 61, 62** (2).

*Glückseligkeit* – Der achtfache Weg zum gelingenden Leben [A bênção da felicidade – As oito vias para a vida bem-sucedida], 2007, p. **53, 67, 73, 85**.

*Grenzen setzen – Grenzen achten – Damit Beziehungen gelingen – Spirituelle impulse*. 5. ed., 2010, p. **51** (1), **86, 87s., 89s., 92, 196** [Edição brasileira: *Estabelecer limites – Respeitar limites*. Petrópolis: Vozes, 2007].

*Mystik* – Der inneren Raum entdecken. 2. ed., 2010, p. **40s.** [Edição brasileira: *Mística – Descobrir o espaço interior*. Petrópolis: Vozes, 2012].

*Mit Anselm Grün zur inneren Balance finden* [org. por Anton Lichtenauer]. 4. ed., 2008, p. **52, 77** [Edição brasileira: *Encontrar o equilíbrio interior*. Petrópolis: Vozes, 2009].

*Öffne dein Herz für die Liebe*. Kreuz-Verlag, p. **23s., 27, 31-33, 37, 40** (1), **41** [Edição brasileira: *Abra seu coração para o amor*. Petrópolis: Vozes, 2006].

*Quellen innerer Kraft* – Erschöpfung vermeiden – positive Energie nutzen. 5. ed., 2010, p. **29, 65s.** (2), **197s.** [Edição brasileira: *Fontes da força interior – Evitar o esgotamento, aproveitar as energias positivas*. Petrópolis: Vozes, 2007].

*Vertrauen* – Spüre deine Lebenskraft [Confiança – Sinta suas forças de vida] [org. por Anton Lichtenauer]. 2. ed., 2009, p. **16** (2).

*Vom Zauber der Liebe* [Da magia do amor]. Kreuz-Verlag, 2007, p. **15, 34-36, 69, 178s.** (1).

*Was die Liebe nährt* – Beziehung und Spiritualität. Kreuz-Verlag, 2010, p. **51** (2), **55s., 81, 91s., 94, 98s., 103-112, 116s., 121s., 125-142, 146-151, 155s., 160-162, 168s., 173s., 181** [Edição brasileira: *O que nutre o amor*. Petrópolis: Vozes, 2011].

*Was soll ich tun?* – Antworten auf Fragen, die das Leben stellt [org. por Anton Lichtenauer]. 2. ed., 2009, p. **40** (2), **118, 152-154, 158s.** [Edição

brasileira: *O que devo fazer?* – Respostas a perguntas que a vida coloca. Petrópolis: Vozes, 2009].

*Wege durch die Depression* – Spirituelle Impulse, 2008, p. **59, 75** (2) [Edição brasileira: *Tratamento espiritual da depressão*. Petrópolis: Vozes, 2009].

## *Textos de capa*

### **Contracapa**

Amor, uma energia que traz felicidade

“Por sabermos, no fundo do coração, o que é o amor, somos capazes de dá-lo também aos outros, e dá-lo com mais intensidade do que tenhamos recebido. Enquanto damos amor não ficamos pobres de amor. Pelo contrário, através do amor que doamos o amor aumenta em nós.”

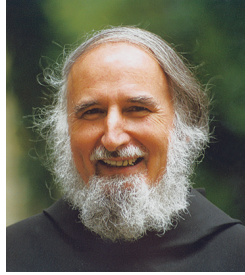
Anselm Grün

### **Orelhas**

Amar e ser amado: uma experiência que sempre toca o fundo da alma humana.

Transbordante, cheio de vida e exultação, não só a pessoa que ama experimenta esse sentimento extremo; quem é amado também acha-se envolvido no amor, absorvido, animado, encantado e presenteado. O amor faz a vida fluir de nós para os outros e deles para nós. É uma energia que traz felicidade.

Neste sentido diz Anselm Grün: Creia em seu anseio por amor; ele leva à base onde sua vida realmente encontra apoio. Entregue-se a esta base, mas também deixe que os outros sejam eles mesmos. Parceiros podem aprender a amar sem terem que deixar de ser quem são. Isto se dá de forma empática e poética. Por vezes, temos até mesmo a experiência de que estamos no amor, pois o amor verdadeiro vai além de nós mesmos e nos leva diretamente ao nosso ser interior. Dentro de nossa alma o amor cria um espaço de eternidade.



**Anselm Grün, OSB**, doutor em Teologia, nascido em 1945, é despenseiro na Abadia de Münsterschwarzach e guia de meditação. Seus livros são divulgados pelo mundo, chegando a milhões de cópias vendidas. Há décadas vem se dedicando a refletir e escrever sobre as questões fundamentais da vida, das relações humanas, dos desafios que nos convidam a amadurecer e a abrir nossa alma para encontrar sua verdadeira natureza, percebendo Deus nas coisas aparentemente simples. Inspira-se na tradição monástica e cristã e recorre também à Psicologia e às demais ciências para ajudar as pessoas a compreenderem melhor sua vida e diminuïrem a complexidade dos problemas que a modernidade nos impõe enfrentar. Tem a habilidade de falar com clareza e expressar aquilo que muitos não conseguem formular em palavras. É autor de dezenas de obras publicadas no Brasil pela Editora Vozes.