

CAMINHO DE PERFEIÇÃO

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)
Angélica Ilacqua CRB-8/7057

Ávila, Teresa de, santa

Caminho de perfeição / Santa Teresa de Jesus. Tradução do autógrafo de Valladolid; nova ed. rev. da tradução do Convento de Santa Teresa do Rio de Janeiro. – 3. ed. - São Paulo : Paulus, 2025.

(Coleção Clássicos de bolso – Espiritualidade)

ISBN 978-85-349-5646-8

Título original: *Camino de perfección*

1. Vida cristã 2. Espiritualidade 3. Misticismo - Igreja Católica I. Título II. Série

25-0669

CDD 253

Índice para catálogo sistemático:

1. Vida cristã

Coleção CLÁSSICOS DE BOLSO - ESPIRITUALIDADE

- *História de uma alma*, Santa Teresinha
- *Confissões*, Santo Agostinho
- *Imitação de Cristo*, Tomás de Kempis
- *O caderno dos meus pecados: autobiografia*, Santa Gemma Galgani
- *Livro da vida*, Santa Teresa de Jesus
- *Caminho de perfeição*, Santa Teresa de Jesus
- *Castelo interior ou moradas*, Santa Teresa de Jesus
- *Filoteia: introdução à vida devota*, São Francisco de Sales

CAMINHO DE PERFEIÇÃO

Santa Teresa de Jesus

Tradução: Carmelitas Descalças
do Convento de Santa Teresa, Rio de Janeiro



Todos os direitos reservados pela Paulus Editora. Nenhuma parte desta publicação poderá ser reproduzida, seja por meios mecânicos, eletrônicos, seja via cópia xerográfica, sem a autorização prévia da Editora.

Título original: *Camino de perfección*

Direção editorial

Pe. Jakson Ferreira de Alencar

Gerência editorial

Elisa Zuigeber

Revisão

Pe. Zolferino Tonon

Tiago José Risi Leme

Design

Leonardo Cerretti

Imagem da capa

iStock

Impressão e acabamento

PAULUS

3ª edição, 2025



Conheça o catálogo PAULUS
acessando: paulus.com.br/loja,
ou pelo QR Code.
Televendas: (11) 3789-4000 /
0800 016 40 11

© PAULUS - 2025

Rua Francisco Cruz, 229 • 04117-091
São Paulo (Brasil)
Tel.: (11) 5087-3700
paulus.com.br • editorial@paulus.com.br
ISBN 978-85-349-5646-8

ÍNDICE

INTRODUÇÃO	9
LIVRO CHAMADO <i>CAMINHO DE PERFEIÇÃO</i>	15
PRÓLOGO: JHS	19
I. FINALIDADE DA REFORMA TERESIANA	
1. Da causa que me moveu a fundar este mosteiro com tão estreita observância	23
2. Não devem as irmãs preocupar-se com as necessidades corporais. Do bem que há na pobreza	27
3. Prossegue a matéria principiada no primeiro capítulo e persuade as irmãs a se ocuparem sempre em suplicar a Deus que favoreça os ministros da Igreja. Conclui com uma exclamação	31
II. A CARIDADE FRATERNA	
4. Persuade as irmãs a guardarem a Regra. Três coisas importantes para a vida espiritual: a caridade fraterna, o desapego e a humildade. Declara a primeira destas três coisas	39
5. Continua a falar dos confessores. Diz quanto importa serem doutos.....	45
6. Retoma a matéria, já começada, do perfeito amor	49
7. Em que trata do amor espiritual e dá alguns conselhos para o alcançar	53
III. DESAPEGO, MORTIFICAÇÃO	
8. Trata do grande bem que é desapegar-se interior e exteriormente de todas as coisas	61
9. Para aqueles que deixaram o mundo, é grande bem fugir dos parentes. Encontram amigos mais verdadeiros	63
10. Não basta desapegarmo-nos dos parentes, se não tivermos o desapego de nós mesmas. Esta virtude anda sempre junto com a humildade	67
11. Continua a tratar da mortificação e diz como é preciso adquiri-la nas enfermidades.....	71
12. Quem verdadeiramente ama a Deus despreza a vida e a honra	75
13. Continua tratando da mortificação e diz quanto importa fugir dos melindres e raciocínios do mundo, para chegar à razão verdadeira	79
14. Quanto importa não admitir à profissão pessoas cujo espírito seja contrário ao que se disse nos capítulos anteriores.....	83

IV. A HUMILDADE

15. Do grande bem que há em não nos desculparmos,
mesmo quando nos condenam injustamente..... 87
16. A diferença na perfeição dos contemplativos e dos que
se contentam com oração mental. É possível algumas vezes
eleva Deus à perfeita contemplação uma alma distraída,
e qual o motivo. Este capítulo e o seguinte são muito importantes 91
17. Nem todas as almas são aptas para a contemplação.
Algumas chegam a ela tardiamente. O verdadeiro humilde
há de ir contente pelo caminho por onde o levar o Senhor 97
18. Diz quanto os sofrimentos dos contemplativos são maiores
que os dos ativos. Estes se consolarão com o que se vai dizer 101

V. ORAÇÃO MENTAL

19. Começa a tratar da oração. Dirige-se às almas
que não podem discorrer com a inteligência 109
20. Por diferentes modos, nunca deixa o Senhor de consolar
no caminho da oração. Aconselha as irmãs
a fazerem disto assunto de suas conversações..... 119
21. Diz o muito que importa começar com resolução
inquebrantável o caminho da oração, sem fazer caso
dos obstáculos suscitados pelo demônio 123
22. Em que declara o que é oração mental 129
23. Quanto importa não retroceder quem encetou
o caminho da oração. Insiste sobre a necessidade
de enveredar por ele resolutamente 133
24. Como se há de rezar com perfeição vocalmente,
e como sempre andam juntas a oração mental com a vocal..... 137

VI. ORAÇÃO DE RECOLHIMENTO

25. Quanto ganha a alma que reza com perfeição vocalmente,
e como acontece ser elevada por Deus a favores sobrenaturais 143
26. Explica o modo de recolher o pensamento. Dá meios para isto.
É capítulo muito proveitoso para as que começam a fazer oração.... 145
27. O grande amor que nos testemunhou o Senhor
nas primeiras palavras do pai-nosso. Muito importa
não fazer caso da nobreza de linhagem para ser filhas de Deus 151
28. Oração de recolhimento e meios
para as almas se acostumarem a ela 155
29. Meios para chegar à oração de recolhimento.
Não façamos caso de ser favorecidas dos prelados..... 161

VII. ORAÇÃO DE QUIETUDE

30. Quanto importa saber o que se pede na oração.
Trata das palavras do pai-nosso: “santificado seja o vosso nome,
venha a nós o vosso Reino”. Aplica-as à oração de quietude 167
31. Declara que coisa é oração de quietude.
Dá alguns avisos para os que a têm. É muito digno de nota 171
32. Trata das palavras do pai-nosso: “seja feita a vossa vontade,
assim na terra como no céu” e do grande merecimento
de quem as diz com total determinação.
Quão bem lho paga o Senhor..... 179

VIII. A EUCARISTIA

33. Trata da grande necessidade de que nos dê o Senhor
o que lhe pedimos nas palavras do pai-nosso:
“o pão nosso de cada dia nos dai hoje” 189
34. Prossegue a mesma matéria. É de muita utilidade
após a recepção do Santíssimo Sacramento..... 193
35. Termina a matéria começada, com uma exclamação ao Pai eterno... 199

IX. O PERDÃO COMO PROVA DO AMOR DE DEUS

36. Trata das palavras do pai-nosso: “perdoai-nos as nossas ofensas” 205

X. O TEMOR DE DEUS CUJO FUNDAMENTO É A HUMILDADE

37. Da excelência da oração do pai-nosso
e das consolações nela contidas 213
38. Necessidade de suplicar ao eterno Pai:
“não nos deixeis cair em tentação, mas livrai-nos do mal”.
Fala de algumas tentações. É digno de nota 217
39. Dá conselhos sobre diversas tentações, sugerindo remédios 223
40. Procurando andar sempre com amor e temor de Deus,
caminharemos seguras por entre todas as tentações 227
41. O temor de Deus. Como nos havemos
de guardar dos pecados veniais..... 231
42. As últimas palavras do pai-nosso: “mas livrai-nos do mal”. Amém.... 237



INTRODUÇÃO

RESUMO DE UMA PALESTRA DO CARDEAL MONTINI POR OCASIÃO DO 4º CENTENÁRIO DA REFORMA TERESIANA, NO CARMELO DE MILÃO

A Reforma de Santa Teresa é uma planta viva, florescente, uma planta fértil; planta, podemos dizer, moderna. Moderna por quê?

Os grandes motivos que justificam um modo tão austero de caminhar para Deus, modo severo e, ao mesmo tempo, tão despojado de aparatos exteriores, provêm sobretudo do desejo de perfeição. Onde se encontra o vértice da perfeição? Qual a perfeição das perfeições?

A perfeição consiste na conquista de Deus. A perfeição é o ápice a que a vida humana pode aspirar. E como se atinge a Deus? Pode-se chegar trabalhando nas obras exteriores, e nisto há uma perfeição espiritual e religiosa quando é dever ocupar-se das coisas exteriores.

Haverá, porém, um modo de ocupar-se diretamente de Deus? Ei-lo: a contemplação, isto é, o esforço que o homem faz para fixar seu olhar em Deus, para compreender a vida divina e para dela se apoderar, torná-la sua, adquirir-la. Vem a ser o ápice, o termo mais alto, e direi que define a vida no seu vértice de perfeição. “Maria escolheu a melhor parte que não lhe será tirada.” É o Senhor quem defende aquele que tem a audácia de tender a esta contemplação, de alimentar-se de Deus e de dar toda a sua capacidade de vida à sua conquista, desafiando o véu de mistério que nos separa dele. É a suma felicidade, porque a felicidade é a verdadeira finalidade da nossa vida, isto é, procurar a comunhão com a fonte, com a essência da vida: Deus.

É na audácia de uma forma de vida como esta que consiste a dedicação. Dedicção quer dizer renúncia. Daí cem, mil, dez mil renúncias, na prática da parábola do Evangelho, do caçador de pérolas que, encontrando a pérola mais preciosa, vende tudo o que possui, todos os outros seus tesouros, para garantir tão somente aquela pérola de tão alto valor. É a pérola da busca vigilante e contemplativa de Deus.

Exige tanto que é preciso consagrar-se. Surgem então os mosteiros, as vocações particulares, que renunciam a tudo para habituar os próprios olhos, quero dizer, a própria alma a estar firme, tranquila, naquela primeira fase que se chama a oração de quietude, de silêncio, para perceber se qualquer hábito, algum sopro da vida de Deus passa sobre a alma, se algum fenômeno de comunicação direta, ou seja, de mística, venha a inundar a alma, causando-lhe inicialmente distúrbios, dores e agitações, para em seguida enchê-la de alegria, prelúdio de um paraíso na terra.

Tudo isto, repito, é eterno, e por conseguinte é moderno, moderno também para nós. Exige reação a situações análogas às dos tempos de Teresa. Também hoje precisamos de almas seduzidas pelo grande amor de Deus e pelo único desejo que liberta e santifica, o desejo de falar com Deus, de viver na preparação do encontro real que se fará no paraíso.

Acrescentemos outra característica própria do Carmelo, ou melhor, própria da grande alma de Santa Teresa: o sentido da Igreja.

Poderia surgir a dúvida: aqueles que se afastam, que se separam, que se encerram nos conventos, fazem, sim, um grande sacrifício, mas no fundo só pensam em si. Ao contrário, quando Teresa promoveu a sua Reforma do Carmelo e fundou estas casas de perfeita oração, teve muitíssimo presentes a Igreja e o mundo. Teresa tem o sentido do funcionamento, da funcionalidade intercorrente. Cada função da vida deve ser útil, não apenas para quem a vive, mas para o próximo, o próximo entendido na sua expressão mais larga: humanamente falando, o mundo; e cristãmente, a Igreja. Teresa teve o sentido da Igreja; por ela sofreu, por ela rezou, por ela ousou fundar esta nova interpretação da vida religiosa.

Por isso ainda hoje as famílias religiosas que se intitulam do Carmelo não são instrumentos do mundo, mas olhos que enxergam, iluminam, guiam para a outra vida. Olhos abertos para Deus, bem abertos, colhendo a luz que vem do céu, espelhando o céu. Na verdade podem confortar e orientar o que os olhos veem, isto é, o grande corpo místico de Cristo.

É vocação singular, audaciosa, silenciosa.

24 de agosto de 1962

IN MEMORIAM

**Do sumo pontífice Paulo VI,
que proclamou Santa Teresa Doutora da Igreja**

HOMILIA DA MISSA DO DOUTORADO

27 de setembro de 1970

Acabamos de conferir, ou para melhor dizer, de reconhecer em Santa Teresa de Jesus o título de Doutora da Igreja.

Só o fato de proferir o nome desta Santa, singularíssima e grandíssima, neste lugar e nesta circunstância, evoca em nossas almas um tumultuar de pensamentos. A primeira ideia seria a de relembrar a figura de Teresa. Aparece-nos aquela mulher excepcional, monja envolta em humildade, na penitência e na simplicidade, irradiando a chama de sua vitalidade humana e de sua vivacidade espiritual.

Depois vemos a reformadora e fundadora de uma ordem religiosa histórica e insigne, e em seguida escritora genialíssima e fecunda, mestra de vida espiritual, contemplativa incomparável e incansavelmente ativa (...). Como é grandiosa! Como é única! Humana! Como é atraente esta figura deslumbrante! Gostaríamos de falar desta Santa interessantíssima sob todos os aspectos!

Contudo, nesta hora, não vos falarei nem da pessoa nem da obra de Teresa de Jesus; transvasaria qualquer condensação dos traços descritivos históricos e biográficos da Santa.

De resto, não é propriamente sobre a Santa que desejamos fixar por um instante nossa atenção. É sobre o gesto que acabamos de realizar: o fato de incidirmos sobre a história da Igreja. Confiantes na piedade e na reflexão do Povo de Deus, conferimos o título doutoral a Teresa de Ávila, Santa Teresa de Ávila, Santa Teresa de Jesus, a grande carmelita.

O significado deste ato é muito claro. Quer ser propositadamente um ato luminoso, como que imagem simbólica de uma

lâmpada focalizada na humilde e majestosa figura da Santa. É luminoso pelo feixe de raios que o título projeta sobre a estátua. E é ato luminoso pelo feixe de raios, que projeta sobre nós.

Em Teresa, a luz do título põe em evidência valores indiscutíveis amplamente reconhecidos: a santidade da vida em primeiro lugar, valor oficialmente proclamado em 12 de março de 1622, quarenta anos após a sua morte (...). Em segundo lugar, a “eminência de sua doutrina”.

A doutrina de Santa Teresa de Ávila resplandece nos carismas da verdade, da utilidade para a instrução das almas. E notemos particularmente outro carisma — o carisma da sabedoria — que nos faz penetrar no aspecto mais atraente e, ao mesmo tempo, mais misterioso do doutorado de Santa Teresa: o influxo da sabedoria divina nessa escritora prodigiosa e mística.

De onde lhe vinha, a Teresa, o tesouro de sua doutrina? Sem dúvida alguma, vinha de sua inteligência e de sua formação cultural e espiritual, de suas leituras, de seus colóquios e trocas de ideias com grandes mestres de teologia e de espiritualidade, de sua peculiar e singular sensibilidade, de sua habitual e intensa disciplina ascética, de sua mediação contemplativa. Numa palavra, sua sabedoria provinha de sua correspondência à graça, escutada, ouvida atentamente numa alma extraordinariamente rica e preparada para a prática, o exercício, a experiência da oração.

Mas terá sido tão somente desta fonte que brotou sua “eminente doutrina”? Ou devemos encontrar em Santa Teresa atividades, efeitos, estados que não são provenientes de sua pessoa? Estados nos quais ela se viu submetida, condições passivas, suportadas, sofridas, místicas no genuíno sentido da palavra, condições que só se podem atribuir a uma ação extraordinária do Espírito Santo?

Estamos, sem dúvida alguma, diante de uma alma na qual a iniciativa divina se manifesta de modo extraordinário. Essa manifestação é percebida pela alma, e Teresa consegue descrevê-la numa linguagem literária, simples, fiel, estupenda, tipicamente sua!

Multiplicam-se aqui os problemas e as questões. A originalidade da ação mística é um dos fenômenos psicológicos mais delicados e complexos, nos quais entram muitos fatores íntimos,

exigindo cautelas, as mais rigorosas por parte do observador. Contudo, nos fenômenos místicos as maravilhas da alma humana manifestam-se de modo surpreendente, e entre todas as maravilhas, a mais compreensível é a do Amor.

Amor que celebra nas profundezas do coração as suas expressões mais variadas e mais completas. Amor que deveríamos chamar, afinal, conúbio, porque é o encontro do Amor divino inundante descendo ao encontro do amor humano que tende a subir com todas as suas forças. É a união com Deus; a mais íntima e mais forte que é dada a experimentar a uma alma vivendo nesta terra. Essa alma faz-se luz, torna-se sabedoria, sabedoria de coisas divinas, sabedoria de coisas humanas.

Ei-los, os segredos que nos revelam a doutrina de Teresa: são os segredos da oração! Sua doutrina está toda aí. Ela teve o privilégio e o mérito de conhecer estes segredos por via de experiência própria, vivida na santidade de uma vida consagrada na contemplação e, simultaneamente, empenhada na ação. E teve o privilégio da experiência sofrida e gozada na efusão de extraordinários carismas espirituais.

Teresa teve a arte, a habilidade, de expor esses segredos, a ponto de estar hoje classificada entre as sumidades no magistério da vida espiritual. Não é sem razão que a estátua colocando a figura de Teresa como fundadora nesta basílica traz a inscrição que define bem a Santa: MATER SPIRITUALIUM.

A prerrogativa de Santa Teresa, de ser mãe das pessoas espirituais, já estava, por assim dizer, admitida pelo consenso unânime. Mãe cheia de encantadora simplicidade, mestra cheia de admirável profundidade. O sufrágio da tradição dos santos, dos teólogos, dos fiéis, dos estudiosos já lhe estava assegurado. Competia-nos agora consolidá-lo de modo que, ornada com o título de mestra, ela pudesse cumprir a sua missão com maior relevo e autoridade na sua família religiosa, na Igreja orante e no mundo: sua mensagem perene e atual, a mensagem da oração.

Hoje, com o título de Doutora conferido a Santa Teresa, essa luz reverbera sobre nós com maior intensidade e vida. A mensagem da oração!

Venham a nós, filhos da Igreja, numa hora assinalada pelo grande esforço de reforma e de renovação da oração litúrgica.

Venham a nós todos os tentados pelo ruidoso e grande empenho do mundo exterior e que cedem ao afã da vida moderna, perdendo os verdadeiros tesouros da nossa alma na conquista dos sedutores tesouros da terra.

Venham a nós, filhos de nosso tempo, enquanto se vai perdendo não só o costume do colóquio com Deus, mas o sentido, o senso, da necessidade e do dever de adorar a Deus e de invocá-lo. Venha a mensagem da oração, do canto e da música do espírito imbuído pela graça e aberto à conversação com a fé, a esperança e a caridade, enquanto a exploração psicanalítica decompõe o frágil e complicado instrumento que somos, não para tirar sons e vozes da humanidade dolorida e remida, mas para auscultar o turbido murmurejar de seu inconsciente animal e o grito de suas descompostas paixões e de sua angústia desesperada.

Venha a mensagem sublime e simples da oração da sábia Teresa, que nos exorta a entender o grande bem que Deus faz a uma alma, dispondo-a a ter vontade de oração mental... “É porque a oração mental, a meu ver, não é senão tratar intimamente com Aquele que sabemos que nos ama, e estar muitas vezes conversando a sós com Ele” (Vida 8,4-5).

Em síntese, para nós é esta a mensagem de Santa Teresa de Jesus, Doutora da Igreja: ouçamo-la e façamos com que essa mensagem seja nossa.

Finda a cerimônia, retirados os paramentos sagrados, o Santo Padre Paulo VI, saudando o Prepósito Geral da Ordem dos Carmelitas Teresianos, exclamou com viva alegria:

“São tão oportunos hoje os ensinamentos de Santa Teresa, que, na verdade, o relógio da Providência marcou hoje a HORA de Santa Teresa. Ela nos ensina o caminho verdadeiro, o ‘caminho’ da oração, da comunhão com Deus. Os demais são veredas, nem sempre chegam ao destino. O Espírito Santo deseja que voltemos ao caminho autêntico: à oração, à vida íntima com Deus. Eis a lição que nos dá Santa Teresa, Doutora da Igreja!”

Livro chamado
CAMINHO DE PERFEIÇÃO

composto por
TERESA DE JESUS
monja da Ordem de Nossa Senhora do Carmo
Destina-se às Monjas Descalças
de Nossa Senhora do Carmo, da Regra Primitiva¹

ARGUMENTO GERAL DESTES LIVROS

JHS

Este livro contém avisos e conselhos que Teresa de Jesus dá às suas filhas e irmãs, religiosas dos mosteiros da Regra Primitiva de Nossa Senhora do Carmo, os quais fundou com a proteção de Nosso Senhor e da gloriosa Virgem Mãe de Deus, Senhora nossa. — Dirige-o especialmente às irmãs do mosteiro de São José de Ávila, que foi o primeiro e do qual era priora quando escreveu.

¹ Este título foi escrito por Santa Teresa na primeira página do autógrafo de Valladolid, em que deu a forma definitiva ao *Caminho de perfeição*. Chama-se Manuscrito de Valladolid por se encontrar no Carmelo dessa cidade. O autógrafo da primeira redação, mais familiar e singela, conserva-se ainda na Biblioteca do Escorial.