MEDITAÇÃO · PUBLICADA EM 6 DE JULHO DE 2025

Guarda o teu coração a guarda dos *sentidos*

O que deixo entrar no coração decide o mundo em que vivo e a pessoa em que me torno; por que guardá-lo, sobretudo diante do instinto fora de contexto, e como fazer essa guarda na prática.

PREGADOR	TEXTO	BASE	VÍDEO
Pe. Pedro Willemsens	Provérbios 4, 23	Mt 6, 21; Ef 5, 3; Lv 19, 19; Ct 4, 12; *Caminho* 131	youtu.be/jPcBboudE-E

A TESE, EM UMA FRASE

Vemos o que amamos, e o que deixamos entrar acaba formando o que amamos; por isso a vida procede do coração, e guardar os sentidos é guardar a pessoa que vou me tornar.

- o que está dentro pesa mais que o que acontece fora
  - → vemos o que amamos: onde está o amor, aí está o olho
  - → a hierarquia de valores se forma sem que se perceba
  - → o instinto fora de contexto mobiliza e fecha em si
  - → pureza: não misturar o que tem lugar próprio
  - → na prática: filtrar, não clicar, mudar de conversa
  - → e pedir a graça: o Sangue de Cristo e o jardim fechado

I A lista de distribuição

Um homem começa a trabalhar numa agência de design. Um colega o inclui, sem perguntar, numa lista semanal de pornografia. Ele pede para sair, e o outro ironiza a sua virilidade. A resposta não foi religiosa, e por isso não podia ser descartada como fundamentalismo:

- **No trabalho:** essas imagens vão me ajudar a me concentrar e a trabalhar melhor? Certamente não.
- **Em casa:** vão me ajudar a amar a minha mulher, que é de carne e osso, tem dias bons e ruins e envelhece? Também não: ela não pode competir com imagens fabricadas.

Nenhum benefício, e um movimento interior que não leva a nada. Um argumento humano, e forte. Dele parte a meditação.

> *Omni custodia serva cor tuum, quia ex ipso vita procedit.*
>
> Guarda o teu coração com todo o cuidado, porque dele procede a vida.
>
> PROVÉRBIOS 4, 23 (VULGATA CLEMENTINA)

II Do coração procede a vida

Os fatores externos contam: onde moro, a família, a escola. Mas pesam mais os internos, as atitudes e o olhar sobre o mundo. O pregador recolhe a frase que ouviu num livro de Dom Rafael Llano Cifuentes: as atitudes são mais importantes que os fatos.

O mundo em que vivo passa pelos sentidos e, mais ainda, pelo filtro que ponho neles. Os sentidos entregam muito mais do que conseguimos processar, e filtramos o tempo todo: não vemos a parede do quarto até aparecer uma mancha. Duas pessoas olham o mesmo quadro, entram na mesma sala, e veem coisas diferentes, porque valorizam coisas diferentes. Do encontro de jovens, um rapaz voltou contando o cardápio de cada refeição.

> *Ubi enim est thesaurus tuus, ibi est et cor tuum.*
>
> Porque onde está o teu tesouro, aí está também o teu coração.
>
> SÃO MATEUS 6, 21 (VULGATA CLEMENTINA)

> *Ubi amor, ibi oculus. Onde está o amor, aí está o olho.*
>
> RICARDO DE SÃO VÍTOR, *BENJAMIN MINOR*, 13

III Por que guardá-lo

Porque podem entrar coisas que eu não queria, e o coração pode me levar aonde eu não queria ir. A hierarquia de valores nem sempre se forma de modo consciente ou voluntário: vai acontecendo. Cristo avisa sobre o dinheiro: ninguém serve a dois senhores (Mt 6, 24), e São Paulo chama a avareza de idolatria (Ef 5, 5). Ninguém se ajoelha diante do cartão de crédito, mas o dinheiro pode virar o valor do topo. O ambiente corporativo, a escola em que só a nota conta, os amigos: tudo isso vai reordenando o que estimo.

O instinto fora de contexto

O CENTRO DO SEGUNDO PONTO

O instinto sexual é poderoso e mobiliza a atenção de modo imediato, e existe para um fim concreto: o amor de homem e mulher no casamento, aberto à vida. Ninguém o quer ativado no aluno em aula, no atleta que treina, no músico que estuda: ali confunde e atrapalha. O sexo não é ruim; ruim é fora do contexto.

Vivemos numa sociedade hipersexualizada, com estímulos desde a infância, e o pregador lê assim o adiantamento da puberdade nas meninas. Fora do contexto, o instinto pode custar o emprego ou a

liberdade, e mesmo sem isso estreita a experiência da vida, torna egoísta e fecha à dimensão espiritual. O amor humano, que devia ser fonte de alegria, vira para muitos a maior fonte de sofrimento.

NOTAS DO EDITOR

Atitudes e fatos. *A frase circula como do psiquiatra Karl Menninger e foi popularizada por Norman Vincent Peale (O poder do pensamento positivo, 1952). O livro de Dom Rafael em que o pregador a leu não foi identificado.*

A puberdade. *Não se achou estudo com o número de um ano e meio. O Copenhagen Puberty Study (Aksglaede e col., Pediatrics, 2009) mediu o início das mamas cerca de um ano mais cedo entre as coortes de 1991 e 2006 (de 10,9 para 9,9 anos); a meta-análise de Eckert-Lind e col. (JAMA Pediatrics, 2020) estima três meses por década entre 1977 e 2013. A ligação com os estímulos sexuais é hipótese do pregador; a literatura discute sobretudo a adiposidade e os disruptores endócrinos, sem causa estabelecida.*

Fátima. *O pregador diz não ter achado fonte confiável para a frase de que os pecados da carne levam mais almas ao inferno. Ela não está entre as palavras de Nossa Senhora nas aparições de 1917: é um dito de Jacinta, em Lisboa, em 1920, anotado pela superiora do orfanato, Madre Maria da Purificação Godinho, e publicado por J. De Marchi (Era uma Senhora mais brilhante que o Sol; em inglês, The True Story of Fatima, 1947). No mesmo relato Jacinta diz que Nossa Senhora lhe ensinou muitas coisas, e que outras pensava ela mesma.*

IV Pureza: não misturar

As leis de pureza do Antigo Testamento parecem arbitrárias à primeira vista. Lidas no conjunto, ensinam uma ordem do mundo: puro é o que não se mistura.

> *Agrum tuum non seres diverso semine. Veste, quae ex duobus texta est, non indueris.*
>
> Não semearás o teu campo com semente diversa. Não vestirás roupa tecida de duas espécies.
>
> LEVÍTICO 19, 19 (VULGATA CLEMENTINA) · CF. DEUTERONÔMIO 22, 9-11

NA ESCRITURA	O QUE ENSINA
A criação	Deus separa: primeiro as plantas, depois os animais; o linho vem de uma planta, a lã de um animal.
O tabernáculo	Cortinas de linho por dentro, depois as de pelo de cabra e as peles (Ex 26).
Adão	dá nome aos animais: distingue e classifica (Gn 2, 19-20).
O dilúvio	a ira de Deus aparece como mistura, a volta ao abismo de águas do princípio (Gn 1, 2).

É o pai que diz ao filho onde vão as meias, o tênis e a escova de dentes. Pode-se misturar as coisas, mas depois de distinguir o papel de cada uma; senão se estraga o que é bom. Ninguém junta a cozinha e o banheiro. O pai engenheiro do pregador ensinava: plástico com plástico, metal com metal, porque o mais duro estraga o mais fraco.

A mídia de hoje mistura tudo: informação e interesse político, vida social e propaganda, o desenho animado da criança e o estímulo sexual precoce. Aquilo de que alimento a alma configura a minha visão do mundo, portanto quem eu sou. O ato gera o hábito, e o hábito me define.

O egoísta é aquele cujos valores dominantes giram em torno de si: o prazer, a imagem, o conforto, presos à gravidade do próprio umbigo. O contrário é o olhar puro, que olha o mundo e as pessoas sem o viés do próprio proveito. O olhar que faz do outro objeto o envergonha, e por isso Adão e Eva se cobrem depois do pecado.

> NOTA DO EDITOR
>
> *A lã e o linho estão em Lv 19, 19 e Dt 22, 11. A "carne com leite" está na Escritura como "não cozerás o cabrito no leite de sua mãe" (Ex 23, 19; 34, 26; Dt 14, 21), estendida pela tradição rabínica. A veste do sumo sacerdote não vem "logo depois", mas em Ex 28 e 39: ouro, jacinto, púrpura, escarlate e linho retorcido. Que os fios tintos fossem de lã é leitura da tradição judaica; Flávio Josefo diz que o tecido misto ficava reservado aos sacerdotes (Antiguidades IV, 208).*

V Nem se nomeie entre vós

Na adolescência chega o desconcerto: os colegas fazem piadas que não se entende, e não se quer passar por ingênuo. Fica às vezes a ideia de que é preciso conhecer toda perversidade, todo duplo sentido, toda desventura de celebridade. Não precisa, não convém, não ajuda: vira uma prisão, e cada olhar ativa o instinto que devolve a pessoa a si mesma.

> *Fornicatio autem, et omnis immunditia, aut avaritia, nec nominetur in vobis, sicut decet sanctos.*
>
> Quanto à fornicação, a toda impureza ou à avareza, nem se nomeiem entre vós, como convém a santos.
>
> EFÉSIOS 5, 3 (VULGATA CLEMENTINA) · NO GREGO, PORNEÍA E AKATHARSÍA

> *Nunca fales, nem sequer para te lamentares, de coisas ou acontecimentos impuros. Olha que é matéria mais pegajosa que o piche.*
>
> SÃO JOSEMARIA ESCRIVÁ, *CAMINHO*, 131

O ponto continua: mudar de conversa, ou, se não for possível, falar da necessidade e da formosura da santa pureza. Não existe o colírio do "desver" do meme. A melhor estratégia é não clicar, não ver, não querer saber, e lutar contra a curiosidade.

Davi viu da varanda a mulher de Urias que se banhava (2 Sm 11, 2), e daí vieram adultério e homicídio. Mas não são só os olhos: todos os sentidos são portas do coração. Santo Agostinho lê as cinco virgens de Mt 25 como os cinco sentidos: virgem é quem se abstém do que é ilícito ver, ouvir, cheirar, provar e tocar. Os cinco acordados, com a lâmpada acesa.

VI Como guardar, na prática

1. **Estar atento ao que entra**

   Filmes, músicas, livros, séries. Não se abrir a qualquer coisa que o mundo oferece, e o que se oferece é abundante.

2 **Informar-se antes**

Para livros, **delibris.org**, que avalia o conteúdo moral dos títulos; para filmes, o **Parents Guide** do IMDb, que descreve sexo, violência e linguagem. Dá trabalho, menos que a cena que fica na cabeça.

3 **Não clicar**

A notícia que todos vão comentar, a foto, a curiosidade: dizer não, porque não ajuda a ser melhor em nada.

4 **Mudar de conversa**

Não comentar o que é impuro, nem para lamentar; puxar outro assunto.

5 **Pedir a graça**

Julho é o mês do Preciosíssimo Sangue. O colírio que existe é o Sangue de Cristo, que limpa as manchas que brotam do coração (Mc 7, 21).

VII Jardim fechado, fonte selada

Os elogios do Cântico ficam claros depois desta meditação: um jardim que não está aberto para todos pisarem, protegido, reservado. A Igreja os aplica a Nossa Senhora, porque o seu Imaculado Coração está fechado à sujeira para poder amar de verdade, a Deus e aos filhos.

> *Hortus conclusus soror mea, sponsa, hortus conclusus, fons signatus.*
>
> És jardim fechado, minha irmã, esposa, jardim fechado, fonte selada.
>
> CÂNTICO DOS CÂNTICOS 4, 12 (VULGATA CLEMENTINA)

PARA GUARDAR

Vemos o que amamos, e o que deixamos entrar vai formando o que amamos. Por isso a vida procede do coração e é preciso guardá-lo: a hierarquia de valores se forma sem que se perceba, e o instinto fora do seu lugar mobiliza e fecha em si. Pureza é não misturar. Na prática, informar-se antes, não clicar, mudar de conversa, e pedir a graça. Como o coração de Maria: jardim fechado, para amar de verdade.

FONTES CONFERIDAS

- Vídeo: "Com todo o cuidado guarda o teu coração, pois dele procede a vida.", Pe. Pedro Willemsens, publicado em 6 de julho de 2025 (youtube.com/watch?v=jPcBboudE-E).
- Vulgata Clementina: Pr 4, 23; Mt 6, 21 e 24; Ef 5, 3 e 5; Lv 19, 19; Dt 22, 9-11; Ex 23, 19; Ex 26, 1, 7 e 14; Ex 28, 5-8; Gn 2, 19-20; 2 Sm (II Reis) 11, 2-4; Mc 7, 21-23; Ct 4, 12.
- Ricardo de São Vítor, *Benjamin minor*, 13 (PL 196, 10A), retomado por Santo Tomás, *In III Sent.*, d. 35, q. 1, a. 2.
- Santo Agostinho, Sermão 93 (as dez virgens e os cinco sentidos). A mesma leitura em São Gregório Magno, *Homilias sobre os Evangelhos*, 12, conferida só pela *Catena Aurea*.
- São Josemaria Escrivá, *Caminho*, 131 (capítulo Santa pureza).
- J. De Marchi, *The True Story of Fatima*, 1947 (as notas de Madre Godinho sobre Jacinta, Lisboa, 1920).
- Flávio Josefo, *Antiguidades judaicas*, IV, 208; L. Aksglaede e col., *Pediatrics* 123 (2009) e932-939; M. Eckert-Lind e col., *JAMA Pediatrics* 174 (2020) e195881.
- delibris.org e o Parents Guide do IMDb existem e funcionam como descrito. Não conferidos: o livro de Dom Rafael Llano Cifuentes citado; a história de abertura e as demais lembranças pessoais do pregador.