

São João da Cruz

*Ditos de Luz
e Amor*

*Cautelas
Graus de Perfeição
Quatro Avisos a um Religioso*

Título original: Ditos de Luz e Amor
Autor: São João da Cruz
Tradução: Agostinho dos Reis Leal, ocd

Pintura da capa: *Luz terna e suave 2.* Manuel José Marques

Com as devidas licenças

Depósito Legal: 562759/26

ISBN: 978-972-640-242-8

© 2026, Edições Carmelo
Convento de Auessadas
Apartado 141
4634-909 Marco de Canaveses
Tel.: +351 255 531 354
E-mail: editorial@carmelo.pt
www.carmelo.pt

Composição e paginação:

Edições Carmelo

Impressão:

Artipol – Águeda

Apresentação

Advirta-se que para este caminho – o de avançar no recolhimento e na perfeição –, pelo menos para o mais elevado e até para o médio, dificilmente se encontrará um guia completo com todas as qualidades que se requerem: além de sábio e prudente, há de ter experiência (Ch 3,30).

Teresa de Ávila afirmou a respeito de São João da Cruz: «É um grande tesouro que têm aí nesse santo; ... ele é muito espiritual e de grandes experiências e letras» (Carta 277). Na verdade, São João da Cruz foi um mestre espiritual e um diretor excepcional das almas que, enamoradas de Deus, entravam num processo de purificação divina necessário para a união.

Neste pequeno livro damos a conhecer alguns dos seus *Escritos breves*, ou *Obras menores*: os *Ditos de Luz e Amor* que iluminam e afervoram as almas no caminho para a união de amor; as *Cautelas* «prestam um bom serviço às pessoas que querem viver com realismo e clarividência a sua existência consagrada em comunidade»; os *Quatro Avisos a um Religioso* contêm «alguns pontos ou conselhos de grande substância e

quem os guardar chegará a grande perfeição»; os *Graus de Perfeição* encaixam perfeitamente com os outros *Escritos Breves* e só pretendem «a maior honra e glória de Deus».

Em pleno século XXI, leio admirado recomendações para nos aproximarmos do mundo e da vida de forma contemplativa. Byung-Chul Han, o filósofo sul-coreano, convertido ao catolicismo, faz afirmações como estas, em *Conversas sobre Deus*: «os três monstros da civilização atual são o capital, a digitalização e a IA. Rebaixam o ser humano, reduzindo o espírito a escravo da eficiência... Obscenos são a hiperatividade, a hiperprodução, a hipercomunicação, que são desprovidas de qualquer direção, ou seja, de qualquer sentido». Por incrível que pareça, F. Nietzsche, entre os melhoramentos a introduzir na vida da humanidade, pedia para «fortalecer em grande medida o elemento contemplativo». São João da Cruz, mais do que palavras, preferia a «música calada» e a solidão sonora». Bem a propósito é o *Dito de Luz e Amor*, nº 131: «A maior necessidade que temos para progredir na união com Deus é silenciar os apetites e a língua, pois a linguagem que Ele mais ouve é só a do calado amor».

ÍNDICE

Apresentação	5
Ditos de Luz e Amor	7
Cautelas	47
Graus de Perfeição.....	65
Quatro Avisos a um Religioso para alcançar a perfeição	71