Vivemos numa época obcecada pela motivação. Dizem-nos continuamente que temos de estar motivados para trabalhar, para fazer exercício, para estudar, para rezar, para melhorar a nós mesmos ou para alcançar os nossos objetivos. Livros, vídeos, cursos e redes sociais convidam-nos constantemente a "reencontrar a motivação", a "pensar positivo" e a procurar todos os dias aquele impulso interior que deveria levar-nos para a frente.

Mas há um problema fundamental: **a motivação, tal como normalmente a entendemos, é instável**.

Há dias em que estamos cheios de entusiasmo, de energia e de vontade de fazer bem as coisas. Noutros dias, pelo contrário, não temos vontade de fazer absolutamente nada. Acordamos cansados, desanimados, distraídos ou simplesmente sem qualquer entusiasmo.

Se construirmos a nossa vida sobre a motivação, estaremos a construir sobre a areia.

Se, pelo contrário, a construirmos sobre **bons hábitos, disciplina e, sobretudo, virtudes**, poderemos continuar a avançar mesmo quando não sentimos nada.

Esta distinção é particularmente importante para a vida cristã. A fé não pode depender do nosso estado de espírito. A santidade não consiste em sentirmo-nos sempre motivados. A fidelidade a Deus manifesta-se precisamente quando fazemos o bem mesmo quando não temos vontade de o fazer.

1. A motivação não é má, mas não é suficiente

É importante esclarecer desde o início que a motivação não é algo mau.

O entusiasmo pode ser um dom. Pode ajudar-nos a iniciar um projeto, a superar uma dificuldade, a tomar uma decisão ou a realizar uma mudança importante na nossa vida.

O problema surge quando transformamos a motivação no fundamento da nossa vida.

A emoção muda.

O desejo muda.

O entusiasmo muda.

A energia muda.

As circunstâncias mudam.

E se a nossa conduta depender exclusivamente daquilo que sentimos num determinado momento, a nossa perseverança será necessariamente frágil.

Por isso, a vida cristã não pode ser construída sobre a emoção do momento.

São Paulo recorda-nos:

> *«Caminhamos na fé e não na visão» (2 Cor 5,7).*

A fé cristã não consiste em fazer apenas aquilo que sentimos. Consiste em confiar em Deus e em conformar a nossa vontade com a Sua, mesmo quando as nossas emoções não nos acompanham.

2. Construir sobre a areia ou construir sobre a rocha

No Evangelho encontramos uma das imagens mais poderosas para compreender esta realidade.

Jesus diz:

> *«Todo aquele, pois, que escuta estas minhas palavras e as põe em prática será semelhante a um homem prudente que edificou a sua casa sobre a rocha. Caiu a chuva, vieram as torrentes, sopraram os ventos e precipitaram-se sobre aquela casa; mas ela não caiu, porque estava fundada sobre a rocha.*

> *E todo aquele que escuta estas minhas palavras e não as põe em prática será semelhante a um homem insensato que edificou a sua casa sobre a areia. Caiu a chuva, vieram as torrentes, sopraram os*

> *ventos e precipitaram-se sobre aquela casa; e ela caiu, e foi grande a sua ruína» (Mt 7,24-27).*

A diferença não consiste na ausência de tempestades.

Ambas as casas recebem a chuva.

Ambas são atingidas pelo vento.

Ambas têm de enfrentar as inundações.

A diferença está no **fundamento**.

A vida cristã não nos promete que não teremos dificuldades. Promete-nos algo muito mais importante: que podemos permanecer firmes no meio das dificuldades se a nossa vida estiver fundada em Cristo.

A motivação é semelhante à areia: pode ser agradável quando o tempo está bom, mas não oferece um fundamento suficiente quando chega a tempestade.

A virtude, pelo contrário, constrói lentamente uma estrutura capaz de resistir.

3. A virtude é mais importante do que o entusiasmo

Na tradição cristã, e particularmente na filosofia e na teologia de São Tomás de Aquino, a virtude é considerada um **habitus**, isto é, uma disposição estável da alma que nos inclina a praticar o bem.

Não se trata simplesmente de conhecer aquilo que é bom.

Nem sequer de o desejar ocasionalmente.

Trata-se de nos tornarmos, progressivamente, pessoas capazes de praticar o bem com maior estabilidade.

Por exemplo, uma pessoa não se torna forte porque, num determinado dia, se sente muito motivada.

Torna-se forte através de muitos atos de fortaleza.

Não se torna temperante porque, num determinado dia, decide controlar-se.

Torna-se temperante através da repetição de muitas escolhas ordenadas.

Não se torna paciente porque, numa manhã, acorda cheia de serenidade.

Torna-se paciente aprendendo, dia após dia, a dominar a impaciência.

A virtude transforma progressivamente o caráter.

E isto é fundamental.

Não nos tornamos aquilo que desejamos ser simplesmente porque o desejamos. Tornamo-nos aquilo que repetidamente escolhemos fazer.

4. A vida cristã não é uma corrida para nos sentirmos bem

Uma das grandes tentações do nosso tempo consiste em confundir a vida boa com a vida agradável.

Se algo nos faz sentir bem, pensamos que deve ser bom.

Se algo nos custa, pensamos que deve ser negativo.

Mas o cristianismo ensina algo muito diferente.

O bem não se define segundo a nossa comodidade.

O bem define-se segundo a verdade e a vontade de Deus.

Jesus não disse:

> *«Tomai a vossa cruz quando vos sentirdes motivados».*

Disse:

> *«Se alguém quiser vir após mim, renuncie a si mesmo, tome a sua cruz e siga-me» (Mt 16,24).*

A cruz nem sempre é emocionante.

A oração nem sempre é consoladora.

A caridade nem sempre é agradável.

O perdão nem sempre é fácil.

A disciplina nem sempre é motivadora.

Mas é precisamente aqui que aparece a grandeza da virtude.

A virtude permite-nos fazer o bem mesmo quando o sentimento não nos sustenta.

5. A liberdade cristã não significa fazer aquilo que nos apetece

A cultura contemporânea tende muitas vezes a identificar a liberdade com a capacidade de fazer aquilo que desejamos.

«Sou livre porque faço aquilo que quero».

Mas esta conceção da liberdade é profundamente insuficiente.

Se uma pessoa é incapaz de dominar os seus impulsos, não é verdadeiramente livre.

Se não pode renunciar àquilo que deseja, não é verdadeiramente livre.

Se cada emoção se transforma numa ordem, não é verdadeiramente livre.

A verdadeira liberdade consiste na capacidade de escolher o bem.

Uma pessoa livre pode dizer:

«Não me apetece, mas sei que é correto».

«Estou cansado, mas tenho de cumprir o meu dever».

«Estou magoado, mas escolho perdoar».

«Não sinto nada na oração, mas permaneço fiel».

«Não me convém, mas é o correto».

Esta é a liberdade que a virtude constrói.

6. As quatro virtudes cardeais

A tradição católica sempre atribuiu uma importância fundamental às quatro virtudes cardeais:

- prudência;
- justiça;
- fortaleza;
- temperança.

Elas constituem como que quatro pilares da vida moral.

Prudência

A prudência ajuda-nos a reconhecer o bem concreto que devemos praticar nas diferentes circunstâncias.

Não consiste no medo nem na passividade.

Consiste em julgar retamente e agir em consequência.

Justiça

A justiça leva-nos a dar a Deus e ao próximo aquilo que lhes é devido.

Recorda-nos que a nossa vida não gira exclusivamente em torno dos nossos desejos.

Temos deveres para com Deus, para com a família, para com a sociedade e para com o próximo.

Fortaleza

A fortaleza permite-nos enfrentar as dificuldades e perseverar no bem apesar dos obstáculos.

É precisamente a virtude que nos permite continuar quando a motivação desaparece.

Temperança

A temperança ordena os nossos desejos e os nossos prazeres segundo a razão e a lei de Deus.

Ensina-nos a não sermos escravos dos nossos impulsos.

Estas virtudes não são construídas num único dia.

São forjadas através de atos repetidos.

7. As virtudes teologais: fé, esperança e caridade

Acima das virtudes cardeais encontramos as virtudes teologais:

fé, esperança e caridade.

Elas unem-nos diretamente a Deus.

A fé leva-nos a aderir à verdade revelada por Deus.

A esperança leva-nos a confiar nas Suas promessas.

A caridade une-nos a Deus através do amor.

São Paulo diz-nos:

> *«Agora permanecem estas três coisas: a fé, a esperança e a caridade; mas a maior delas é a caridade» (1 Cor 13,13).*

Também aqui vemos algo fundamental.

A caridade cristã não é simplesmente uma emoção.

Amar a Deus não significa necessariamente sentir-nos emocionados durante a oração.

Amar a Deus significa querer o bem que Deus quer.

Significa procurar a Sua glória.

Significa obedecer aos Seus mandamentos.

Significa perseverar na fidelidade mesmo quando o coração atravessa períodos de aridez.

8. Jesus não prometeu uma vida sem dificuldades

Vivemos numa cultura que frequentemente vende a ideia de uma vida sem sofrimento.

Mas o cristianismo não promete isso.

O próprio Cristo atravessou a dor, a rejeição, o abandono, a injustiça e a Cruz.

E advertiu-nos:

> *«No mundo tereis tribulações; mas tende confiança: Eu venci o mundo!» (Jo 16,33).*

A pergunta cristã não é:

«Como posso evitar todas as dificuldades?»

A pergunta é:

«Como posso permanecer fiel a Deus no meio das dificuldades?»

E é aqui que entram as virtudes.

A motivação pode ajudar-nos quando tudo corre bem.

A virtude sustenta-nos quando tudo corre mal.

9. A fidelidade nas pequenas coisas

Jesus insiste frequentemente na importância das pequenas coisas.

> *«Quem é fiel no pouco também é fiel no muito» (Lc 16,10).*

A santidade não é construída apenas através de grandes gestos.

É construída no quotidiano.

Na forma como falamos.

Na forma como trabalhamos.

Na forma como tratamos o cônjuge.

Na forma como reagimos às contrariedades.

Na forma como rezamos.

Na forma como utilizamos o nosso tempo.

Na forma como enfrentamos as tentações.

Na forma como cumprimos os nossos deveres quando ninguém nos vê.

Esta fidelidade escondida tem um enorme valor diante de Deus.

Jesus ensina:

> *«O teu Pai, que vê o que está oculto, te recompensará» (Mt 6,18).*

10. A disciplina cristã não é perfeccionismo

É importante distinguir a disciplina do perfeccionismo.

O perfeccionismo pode nascer do orgulho.

A pessoa perfeccionista quer controlar tudo, não aceita os seus próprios limites e pode cair no desânimo quando falha.

A disciplina cristã é diferente.

A disciplina reconhece a nossa fraqueza, mas decide continuar.

Quando caímos, levantamo-nos.

Quando falhamos, recomeçamos.

Quando perdemos um dia de oração, não abandonamos a oração.

Quando cometemos um pecado, recorremos à misericórdia de Deus, especialmente através do Sacramento da Penitência, e retomamos o caminho.

A perseverança não significa nunca cair.

Significa **não permanecer no chão**.

11. A graça não substitui a nossa cooperação

A vida cristã é, antes de tudo, obra da graça de Deus.

Não podemos santificar-nos a nós mesmos.

O próprio Cristo diz:

> *«Sem mim nada podeis fazer» (Jo 15,5).*

Mas isto não significa que devamos permanecer passivos.

São Paulo escreve:

> *«Trabalhai pela vossa salvação com temor e tremor. Pois é Deus*

> *quem opera em vós o querer e o realizar, segundo a sua vontade» (Fl 2,12-13).*

A graça não destrói a nossa liberdade.

A graça cura-a, eleva-a e torna-a capaz de cooperar com Deus.

Por isso, a vida espiritual exige tanto a confiança na graça como a nossa cooperação.

12. Pequenos atos, grandes transformações

Uma das grandes ilusões da nossa época consiste em pensar que temos de realizar mudanças gigantescas para transformar a nossa vida.

Muitas vezes não é assim.

A maioria das transformações profundas nasce de pequenas decisões repetidas.

Cinco minutos de oração todos os dias.

Um exame de consciência à noite.

Um ato de paciência.

Uma palavra amável.

Um sacrifício escondido.

Um ato de domínio de si mesmo.

Uma renúncia.

Um gesto de caridade.

Uma dezena do Rosário rezada com atenção.

Uma leitura diária do Evangelho.

Estas ações podem parecer insignificantes.

Mas, repetidas ao longo do tempo, formam a alma.

13. Uma regra de vida é melhor do que uma explosão de motivação

Muitas pessoas começam um novo projeto com enorme entusiasmo.

Durante alguns dias rezam muito.

Leem muito.

Fazem exercício.

Estudam.

Trabalham intensamente.

Depois o entusiasmo diminui.

E tudo para.

O problema não era necessariamente a falta de sinceridade.

O problema era a ausência de uma estrutura.

Uma regra de vida, pelo contrário, estabelece aquilo que devemos fazer mesmo quando não temos vontade.

Não precisa de ser complicada.

Pode incluir:

- um horário estável para se levantar;
- um momento diário de oração;
- a leitura da Sagrada Escritura;
- o exame de consciência;
- o Rosário;
- o cumprimento fiel dos próprios deveres;
- momentos de silêncio;

- exercício físico moderado;
- tempo ordenado para o trabalho e para a família;
- descanso adequado.

A regra protege a nossa vida das oscilações do estado de espírito.

14. O Rosário: um exemplo perfeito de fidelidade

O Santo Rosário oferece um exemplo particularmente belo.

Haverá dias em que rezaremos o Rosário com grande fervor.

Noutros dias estaremos distraídos.

Noutros ainda estaremos cansados.

Por vezes sentiremos uma grande consolação.

Outras vezes parecerá que as palavras saem da nossa boca sem qualquer emoção.

Mas o valor da oração não depende exclusivamente daquilo que sentimos.

Quando rezamos fielmente o Rosário, mesmo no meio da distração e da aridez, estamos a realizar um ato de amor e de perseverança.

Nossa Senhora não nos pede que tenhamos sempre emoções extraordinárias.

Pede-nos que sejamos fiéis.

15. Quando chega a aridez espiritual

Na vida espiritual podem existir períodos de aridez.

Rezamos e não sentimos nada.

Lemos o Evangelho e não sentimos consolação.

Vamos à Missa e parece-nos que interiormente não vivemos nada de especial.

Isto não significa necessariamente que Deus nos tenha abandonado.

A tradição espiritual católica conhece bem esta realidade.

Por vezes Deus permite a aridez para purificar a nossa fé.

Se continuássemos a rezar apenas porque isso nos faz sentir bem, a nossa relação com Deus poderia estar construída principalmente sobre a procura de consolações.

Mas quando continuamos a rezar mesmo sem consolação, dizemos implicitamente:

«Senhor, não Vos procuro apenas por aquilo que me fazeis sentir. Procuro-Vos porque sois Deus.»

Este é um ato de fé muito mais profundo.

16. «Não me apetece» não é uma desculpa suficiente

Esta frase é uma das grandes fraquezas do homem moderno:

«Não me apetece.»

Não me apetece rezar.

Não me apetece trabalhar.

Não me apetece perdoar.

Não me apetece fazer exercício.

Não me apetece estudar.

Não me apetece fazer aquilo que tenho de fazer.

Mas a maturidade consiste precisamente em compreender que nem tudo aquilo que devemos fazer depende daquilo que nos apetece fazer.

Uma criança é guiada principalmente pelo prazer e pelo desprazer.

Uma pessoa madura é capaz de se deixar guiar pela verdade e pelo dever.

A virtude leva-nos da reação espontânea à escolha deliberada.

17. A virtude torna progressivamente mais fácil fazer o bem

No início, fazer o bem pode ser difícil.

Uma pessoa que não está habituada à disciplina terá de fazer um esforço maior.

Mas, com a repetição, alguma coisa muda.

A ação torna-se mais natural.

O bem torna-se mais habitual.

A pessoa adquire uma disposição estável.

Este é precisamente um dos efeitos do hábito virtuoso.

A virtude não elimina necessariamente o esforço, mas ordena as nossas faculdades e torna progressivamente mais fácil agir bem.

É como um músculo espiritual.

Quanto mais o exercitamos, mais forte se torna.

18. A verdadeira liberdade nasce do autodomínio

O mundo diz-nos:

«Faz aquilo que sentes.»

O cristianismo ensina-nos:

«Aprende a governar aquilo que sentes.»

Esta diferença é enorme.

Se somos escravos da ira, não somos livres.

Se somos escravos da luxúria, não somos livres.

Se somos escravos da gula, não somos livres.

Se somos escravos da preguiça, não somos livres.

Se somos escravos da necessidade de aprovação, não somos livres.

A virtude permite-nos ordenar os nossos desejos segundo a razão e segundo Deus.

Este é o verdadeiro autodomínio.

E o autodomínio é uma forma autêntica de liberdade.

19. O mundo precisa de homens e mulheres fiéis

Vivemos numa sociedade caracterizada pela provisoriedade.

Relações provisórias.

Compromissos provisórios.

Ideias provisórias.

Promessas provisórias.

Decisões provisórias.

Mas o cristianismo fala de fidelidade.

Deus é fiel.

Cristo é fiel.

A Igreja é chamada a ser fiel.

O matrimónio é uma aliança de fidelidade.

A vocação cristã é um chamamento à perseverança.

Por isso, o mundo precisa de homens e mulheres que saibam dizer:

«Dei a minha palavra e vou cumpri-la.»

Mesmo quando é difícil.

Mesmo quando custa.

Mesmo quando ninguém aplaude.

20. O matrimónio não pode ser construído apenas sobre o sentimento

Esta verdade é particularmente evidente no matrimónio.

O enamoramento pode ser intenso.

Pode ser maravilhoso.

Mas nenhum matrimónio pode sobreviver se depender exclusivamente da intensidade da emoção.

Haverá momentos de cansaço.

Doença.

Preocupações económicas.

Desentendimentos.

Problemas familiares.

Mudanças.

Envelhecimento.

Dor.

Se o amor fosse apenas um sentimento, seria extremamente frágil.

Mas o amor conjugal é também uma escolha, um compromisso e uma fidelidade.

«Amo-te» significa também «permaneço fiel a ti quando não é fácil».

Isto é muito mais profundo do que uma simples emoção.

21. A vida cristã é também um treino da alma

São Paulo utiliza frequentemente imagens relacionadas com o treino e a competição.

Escreve:

> *«Todo aquele que participa numa competição se abstém de tudo» (1 Cor 9,25).*

E acrescenta:

> *«Castigo o meu corpo e reduzo-o à servidão» (1 Cor 9,27).*

O Apóstolo não está a glorificar o corpo nem a propor uma forma de desprezo de si mesmo.

Está a utilizar a imagem do atleta para falar da disciplina necessária à vida cristã.

Um atleta não treina apenas quando está motivado.

Treina segundo um programa.

Repete.

Suporta.

Persevera.

Descansa.

Cai.

Recomeça.

Melhora.

A vida espiritual apresenta uma dinâmica semelhante.

22. Não procures simplesmente sentir-te bem: procura tornar-te bom

Esta poderia ser uma das grandes mudanças de perspetiva necessárias no nosso tempo.

A pergunta não deveria ser sempre:

«Como me sinto?»

Deveríamos aprender a perguntar:

«Estou a fazer aquilo que é bom?»

Não:

«Gosto disto?»

Mas:

«É verdadeiro?»

Não:

«Faz-me sentir bem?»

Mas:

«Aproxima-me de Deus?»

Não:

«Apetece-me?»

Mas:

«É o meu dever?»

Não:

«O que me convém?»

Mas:

«O que é justo?»

Estas perguntas transformam completamente a vida.

23. A santidade é sobretudo fidelidade

A santidade não consiste em ter sempre experiências espirituais extraordinárias.

Não consiste em sentir continuamente entusiasmo.

Não consiste em nunca ter tentações.

Não consiste em nunca cair.

A santidade consiste, em grande parte, na fidelidade.

Rezar quando não temos vontade.

Ir à Missa.

Confessar-se.

Cumprir o nosso dever.

Amar a família.

Dizer a verdade.

Evitar o pecado.

Pedir perdão quando erramos.

Cair e levantar-nos.

Perseverar.

Isto pode parecer muito pouco espetacular.

Mas diante de Deus pode ter um valor enorme.

24. A virtude constrói-se no quotidiano

Não devemos esperar por uma grande ocasião para começar a viver virtuosamente.

A ocasião já está aqui.

Na nossa casa.

No nosso trabalho.

Na nossa família.

Na nossa paróquia.

No trânsito.

Nas discussões.

Na solidão.

Na forma como utilizamos o telefone.

Na forma como reagimos às críticas.

Na forma como falamos dos outros.

Cada dia oferece centenas de pequenas oportunidades para exercitar a virtude.

E cada escolha deixa uma marca na alma.

25. Deus não nos pede para sermos perfeitos de um dia para o outro

Deus pede-nos que caminhemos.

A santificação é um processo.

Podemos crescer.

Podemos cair.

Podemos recomeçar.

Podemos aprender.

Podemos amadurecer.

Podemos tornar-nos mais fortes.

Podemos tornar-nos mais prudentes.

Podemos tornar-nos mais temperantes.

Podemos tornar-nos mais misericordiosos.

Podemos tornar-nos mais dóceis à graça.

O importante é não parar.

Como ensina São Paulo:

> *«Esquecendo-me do que fica para trás e avançando para o que está diante de mim, corro para a meta» (Fl 3,13-14).*

A vida cristã é um caminho.

26. Constrói sobre a rocha

No fim, a pergunta fundamental é muito simples:

Sobre o que estás a construir a tua vida?

Sobre a motivação?

Sobre o entusiasmo?

Sobre o reconhecimento dos outros?

Sobre o sucesso?

Sobre o dinheiro?

Sobre o prazer?

Sobre o conforto?

Ou sobre Cristo?

Porque tudo aquilo que depende exclusivamente das nossas emoções acabará por vacilar.

Mas aquele que constrói sobre a rocha pode atravessar as tempestades.

A rocha é Cristo.

É a Sua Palavra.

É a fé.

É a graça.

É a verdade.

É a vida virtuosa.

É a perseverança.

É a fidelidade quotidiana.

Não precisas de esperar até te sentires motivado para começar a fazer o bem.

Faz o bem e, através da repetição do bem, torna-te uma pessoa boa.

Não esperes até teres vontade de rezar.

Reza.

Não esperes até teres vontade de perdoar.

Perdoa.

Não esperes até teres vontade de cumprir o teu dever.

Cumpre-o.

Não esperes até te sentires santo para viver cristãmente.

Vive cristãmente.

A santidade não nasce de uma explosão momentânea de entusiasmo.

Nasce de mil pequenos atos de fidelidade.

Conclusão: quando o entusiasmo desaparece, permanece a fidelidade

A motivação pode acender uma faísca.

Mas a virtude mantém o fogo aceso.

A motivação pode fazer-nos começar.

Mas a perseverança faz-nos chegar até ao fim.

A motivação depende frequentemente daquilo que sentimos.

A virtude depende da decisão de fazer o bem.

A motivação é variável.

A virtude procura tornar-se estável.

A motivação pode ser útil.

Mas a virtude é indispensável.

Por isso, não construas a tua vida sobre a motivação.

Constrói-a sobre a verdade, sobre a virtude, sobre a disciplina, sobre a graça e, sobretudo, sobre Cristo.

Porque chegarão dias em que não terás entusiasmo.

Chegarão dias em que estarás cansado.

Chegarão dias em que duvidarás.

Chegarão dias em que rezar te parecerá difícil.

Chegarão dias em que fazer o bem te custará.

E precisamente nesses dias ver-se-á sobre o que construíste.

Se construíste sobre a areia, cairás.

Se construíste sobre a rocha, poderás permanecer de pé.

Cristo diz-nos:

> *«Sê fiel até à morte e dar-te-ei a coroa da vida» (Ap 2,10).*

Ele não diz: «Sê motivado até à morte».

Diz:

«Sê fiel.»

E esta é talvez uma das maiores lições que precisamos de recuperar no nosso tempo:

não devemos viver procurando continuamente sentir-nos motivados; devemos aprender a ser fiéis.

Porque quando a emoção passa, quando o entusiasmo desaparece e quando a motivação falta, aquilo que permanece é aquilo que verdadeiramente construímos dentro de nós.

Constrói, portanto, sobre a rocha. Constrói sobre Cristo.