



«Sobe, pois, ó alma minha, e não te demores: orienta teus passos para o cume do monte onde Deus Se revela.»

— São Boaventura, *Itinerarium mentis in Deum*, Prólogo 1

I. Introdução: O que um místico do século XIII pode nos ensinar hoje?

Em meio à agitação constante, à hiperconexão e ao esgotamento espiritual do mundo moderno, um texto teológico escrito por um frade franciscano no século XIII pode parecer, à primeira vista, pouco relevante. Contudo, é justamente nesse caos que a voz de São Boaventura ressoa como um farol sereno, convidando-nos a reorientar o coração para a fonte de toda verdade, beleza e amor: Deus.

São Boaventura (1217–1274), conhecido como o “Doutor Seráfico”, não foi apenas um brilhante teólogo e Ministro Geral da Ordem Franciscana, mas também um homem profundamente místico, enraizado na espiritualidade de São Francisco de Assis. Sua obra mais célebre, *Itinerarium mentis in Deum* (*Itinerário da Mente para Deus*), escrita em 1259 durante uma peregrinação ao Monte Alverne — local onde Francisco recebeu os estigmas — é uma joia da mística cristã e um guia espiritual de impressionante atualidade, mesmo após oito séculos.

II. Contexto histórico e espiritual do *Itinerarium*

Boaventura viveu numa época de renascimento intelectual. A redescoberta da filosofia aristotélica e a ascensão das universidades estavam transformando a teologia numa ciência rigorosa. Apesar de ser ele próprio um intelectual agudo formado em Paris, Boaventura compreendeu que a teologia não podia ser apenas especulação. O verdadeiro conhecimento deveria levar ao amor. Não se tratava apenas de saber mais, mas de amar melhor.

Inspirado por São Francisco, Boaventura elaborou um caminho espiritual que unia razão e contemplação, estudo e adoração, conhecimento e afeto. Seu *Itinerarium* não é um tratado sistemático, mas um guia espiritual vivido, escrito para qualquer um que deseje buscar a Deus de todo o coração.



III. Estrutura e conteúdo do *Itinerarium mentis in Deum*

O *Itinerarium* é estruturado em **sete etapas** ou “graus” que representam o processo de purificação e ascensão da alma até Deus. Essa estrutura reflete um pensamento profundamente trinitário e agostiniano. Cada grau é um passo a mais rumo à união com o Criador.

1. **Contemplar os vestígios de Deus na criação**

«*Os céus proclamam a glória de Deus e o firmamento anuncia a obra das suas mãos.*»
(Sl 19,2)

Na beleza da natureza — plantas, animais, estrelas — percebemos os traços do Criador. Esta etapa nos convida a redescobrir o assombro e reconhecer a presença de Deus em todas as coisas.

2. **Reconhecer Deus na alma humana, sua imagem**

O ser humano foi criado à imagem de Deus (cf. Gn 1,27). No autoconhecimento e na introspecção, descobrimos a presença divina em nós mesmos.

3. **Conhecer Deus pelas potências da alma (memória, inteligência, vontade)**

Cada faculdade espiritual do homem conduz a Deus: a memória guarda o bem, a inteligência busca a verdade, a vontade ama o bem.

4. **Contemplar o ser eterno e imutável de Deus**

Depois de observar a criação e a alma, somos levados a contemplar o ser de Deus: simplicidade, eternidade, necessidade. Aqui, a razão silencia diante do Mistério.

5. **Contemplar o único Deus em três Pessoas**

Deus não é uma mônada isolada, mas uma comunhão viva. Nesta etapa plenamente cristã, descobrimos que o único Deus é Pai, Filho e Espírito Santo — uma relação eterna de amor que se doa a nós.

6. **Contemplar Deus no Cristo crucificado**

O acesso ao Pai se dá através do Filho. Em Cristo crucificado revela-se supremamente a sabedoria e a misericórdia divina. Boaventura enfatiza: somente quem contempla o Crucificado pode realmente subir ao Pai.

7. **União mística com Deus (êxtase e repouso n’Ele)**

O cume da jornada não é o conhecimento intelectual, mas a experiência de amor — o “sábado” da alma. Aqui não se fala nem se pensa: ama-se, contempla-se, adora-se. É o êxtase: não um estado emocional, mas a saída de si mesmo para entrar no ser de Deus.



IV. Relevância teológica do *Itinerarium* hoje

1. Uma teologia do coração

Boaventura nos recorda que conhecer a Deus não é apenas questão de intelecto, mas sobretudo de amor. Isso é mais atual do que nunca, num tempo que tende a intelectualizar a fé e a separá-la da experiência viva.

2. Uma mística encarnada e cristocêntrica

Num mundo onde a espiritualidade é muitas vezes vaga e impessoal, o *Itinerarium* oferece uma mística profundamente cristocêntrica, fundamentada no Crucificado que não foge da dor humana, mas a redime.

3. Uma visão cristã da ecologia

Ver o mundo como “vestígio de Deus” abre caminho para uma espiritualidade de atenção e cuidado. A criação é uma revelação de Deus, não um recurso a ser explorado — pensamento que fundamenta uma ecologia integral cristã.

4. Uma resposta ao vazio existencial contemporâneo

O *Itinerarium* propõe um caminho de sentido num mundo marcado pelo niilismo, individualismo e fragmentação. É uma pedagogia da alma que nos ensina a viver com Deus no mundo.

V. Guia espiritual e pastoral: como viver hoje o *Itinerarium*

Etapa 1: Contemplar com assombro a criação

- Passar diariamente um momento na natureza, agradecendo pelo que se vê.
- Reconhecer cada criatura como sinal da bondade divina — uma árvore, uma flor, um sorriso.
- Oração sugerida: «*Senhor, ensina-me a ver teu rosto em tudo o que criaste.*»

Etapa 2: Olhar para dentro com verdade

- Fazer diariamente um exame de consciência, não para se julgar, mas para buscar a verdade.
- Reflexão pessoal sobre desejos, pensamentos e escolhas à luz do Espírito Santo.



Etapa 3: Oferecer a Deus memória, inteligência e vontade

- Recordar com gratidão (memória), estudar com humildade (inteligência), amar com generosidade (vontade).
- Oração: «*Senhor, toma minha memória, meu entendimento e minha vontade: tudo é teu.*» (cf. Inácio de Loyola)

Etapa 4: Adorar o mistério de Deus

- Passar tempo em silêncio diante do Santíssimo Sacramento. Não dizer nada. Apenas contemplar.
- Rezar o Salmo 139: «*Senhor, tu me sondas e me conheces...*»

Etapa 5: Entrar na comunhão da Trindade

- Rezar o “Glória ao Pai” com nova consciência.
- Viver a comunhão: a Trindade é modelo de amor. Levar paz, não divisão.

Etapa 6: Contemplar o Crucificado

- Dedicar alguns minutos diários diante de um crucifixo.
- Perguntar-se: o que Jesus me diz hoje da cruz?
- Versículo-chave: «*Olharão para aquela que transpassaram.*» (Jo 19,37)

Etapa 7: Repousar em Deus

- Aprender a “estar” com Deus, sem palavras. Nem sempre agir — simplesmente estar.
- Repetir o nome de Jesus no coração como oração de respiração.

VI. Conclusão: Um caminho de fogo e doçura

O *Itinerarium mentis in Deum* não é uma viagem esotérica nem um sistema de técnicas espirituais. É o caminho de uma alma enamorada — uma alma sedenta de Deus. São Boaventura percorreu esse caminho na simplicidade franciscana, com os pés na terra e os olhos voltados para o céu. Hoje, ele nos convida a trilhar a mesma estrada.

Porque o coração humano ainda busca Deus. Porque a cruz ainda é o trono do Amor. Porque, num mundo que esqueceu o silêncio, a alma continua a sussurrar: «*Minha alma tem sede de*



São Boaventura e o Itinerarium mentis in Deum: a mística franciscana
como caminho espiritual para o nosso tempo | 5

Deus, do Deus vivo.» (Sl 42,3)

Estás pronto para começar essa jornada? O primeiro passo é parar. O segundo é olhar. O terceiro... é amar.