# OS DITOS DOS PADRES DO DESERTO

Parte VI — Amma Sinclética de Alexandria



Sabedoria das Mães do Deserto: oração, humildade, discernimento e perseverança

Igreja Apostólica Ortodoxa da América

Na fé dos Apóstolos, no amor de Cristo

www.iaoa.com.br

Edição de estudo. Relatos recontados em português contemporâneo; não constituem tradução literal do texto grego. Ícone contemporâneo ilustrativo, inspirado na iconografia bizantina.

## Apresentação

A sabedoria cristã do deserto não pertenceu apenas aos monges. Entre os testemunhos preservados pela tradição estão também os de mulheres consagradas à oração e à procura de Deus. Amma Sinclética, associada à região de Alexandria, é uma dessas mestras. Seus ensinamentos oferecem conselhos rigorosos, mas também extraordinário senso de equilíbrio, sobretudo quando falam da enfermidade, da humildade e dos limites humanos.

Este caderno reúne os dezoito ditos atribuídos a Amma Sinclética na coleção alfabética dos Apophthegmata Patrum. Cada ensinamento é apresentado como recontagem fiel ao seu assunto principal, seguida de uma reflexão pastoral escrita para esta edição. As reflexões não são palavras da santa. O objetivo é facilitar a leitura dos testemunhos antigos sem confundir sua voz com a interpretação atual.

As práticas austeras mencionadas nos ditos pertencem a contextos ascéticos concretos. Não devem ser tomadas como orientações universais, sobretudo por pessoas enfermas, grávidas, idosas, menores de idade ou com necessidades de cuidado. O

jejum e outras disciplinas requerem prudência, responsabilidade pastoral e atenção à saúde.

## Índice


• Apresentação

• Amma Sinclética: contexto histórico

• Os dezoito ditos tradicionais — recontagens e reflexões

• Conclusão pastoral

• Referências bibliográficas

• A Igreja Apostólica Ortodoxa da América


## Amma Sinclética: contexto histórico

A tradição situa Amma Sinclética entre as primeiras mulheres do ascetismo cristão egípcio, provavelmente no século IV. Relatos posteriores associam sua vida a uma origem familiar abastada, à renúncia aos bens e ao acompanhamento espiritual de outras mulheres. Como frequentemente ocorre com as biografias antigas dos santos, nem todos esses dados podem ser verificados independentemente. Sua importância histórica está também na transmissão dos ensinamentos preservados sob seu nome.

O tratamento de “Amma” significa “mãe” e exprime reconhecimento espiritual, assim como “Abba” significa “pai”. A coleção alfabética contém dezoito ensinamentos atribuídos a Sinclética, que tratam das provações iniciais, dos excessos, da oração, da vida comum e do discernimento.

## Os dezoito ditos tradicionais

As recontagens abaixo seguem a numeração tradicional da seção “Sinclética” na coleção alfabética. O conteúdo foi reformulado em português atual, sem pretensão de literalidade.

## 1. O fogo que começa com fumaça

### Relato tradicional recontado

Sinclética compara a aproximação de Deus ao ato de acender uma fogueira. Antes de surgir a chama há fumaça, desconforto e lágrimas. Assim, a vida de oração pode começar com dificuldades, sem que essas dificuldades sejam a última palavra: a alegria espiritual não se mede somente pela facilidade dos primeiros passos.

### Reflexão pastoral desta edição

A família, o sacerdote e o orientador espiritual podem ajudar a pessoa a perseverar sem transformar o sofrimento em obrigação. Uma prática simples, constante e compreendida costuma ser mais fecunda que entusiasmo desordenado.

## 2. A temperança dos sentidos

### Relato tradicional recontado

Ao falar da vocação ascética, Sinclética lembra que não basta disciplinar um aspecto da vida se o olhar, as palavras e as demais atitudes permanecem sem governo. Para ela, a temperança precisa alcançar a pessoa inteira.

### Reflexão pastoral desta edição

Esta reflexão vale também para a vida cotidiana: convém vigiar a maneira de falar, consumir, olhar e tratar os outros. Temperança não é desprezo pelo mundo, mas liberdade diante dos excessos.

## 3. A oração acompanhada do jejum

### Relato tradicional recontado

Um de seus ditos compara a ação da oração e do jejum à força de um remédio usado para afastar o que faz mal. A imagem aponta para uma disciplina espiritual voltada a lidar com pensamentos perturbadores.

### Reflexão pastoral desta edição

A oração deve permanecer acessível a todos; já o jejum requer prudência e adaptações. Quando o jejum alimentar não é indicado, há outras formas de sobriedade, caridade e atenção ao coração.

## 4. A sedução dos excessos

### Relato tradicional recontado

Sinclética adverte contra a ideia de que a abundância de prazeres e alimentos garantirá satisfação duradoura. Propõe simplicidade e gratidão, evitando que a busca do conforto se torne a medida da existência.

### Reflexão pastoral desta edição

A simplicidade cristã ajuda a reconhecer o que é necessário e a partilhar com os necessitados. Não se confunde com privação imprudente nem com censura do alimento.

## 5. A liberdade diante das posses

### Relato tradicional recontado

Questionada sobre a renúncia à propriedade, a mestra afirma que ela pode abrir espaço para uma grande liberdade interior, embora envolva esforço e dificuldade para quem escolhe esse caminho.

### Reflexão pastoral desta edição

Nem toda pessoa é chamada à pobreza monástica. Todos, porém, podem exercitar honestidade, generosidade e desapego, evitando que os bens se tornem senhores do coração.

## 6. Permanecer e amadurecer

### Relato tradicional recontado

Sinclética alerta os moradores da comunidade monástica contra a troca incessante de lugar. Como uma ave que abandona o ninho antes da hora, o discípulo corre o risco de não deixar amadurecer aquilo que começou.

### Reflexão pastoral desta edição

A perseverança pode favorecer o crescimento em relações seguras. Esse conselho não obriga ninguém a permanecer em comunidades abusivas ou perigosas; a proteção da vida e da dignidade vem primeiro.

## 7. Provações e desânimo

### Relato tradicional recontado

A mestra observa que tanto a prosperidade quanto a adversidade podem criar armadilhas para a alma. O elogio pode despertar vaidade; a dor e a doença podem trazer desânimo. Ela chama à vigilância e à esperança.

### Reflexão pastoral desta edição

Não se deve interpretar toda doença como castigo ou tentação. Acolher a pessoa enferma, oferecer cuidado médico e acompanhá-la na oração são formas concretas de amor cristão.

## 8. Quando o corpo está enfermo

### Relato tradicional recontado

Sinclética ensina que a enfermidade pode tornar impossíveis certas práticas de ascese, como longas vigílias ou salmodia vocal. Nesses momentos, o caminho espiritual muda: a paciência e a ação de graças tornam-se centrais.

### Reflexão pastoral desta edição

Uma pessoa doente não precisa provar sua fé por esforços físicos. O descanso, os tratamentos e o auxílio de outros fazem parte de um cuidado responsável. É possível orar brevemente, em silêncio ou com ajuda da comunidade.

## 9. O barco durante a tempestade

### Relato tradicional recontado

Sinclética compara a perseverança a uma travessia marítima. Ventos favoráveis podem mudar, mas os navegantes não abandonam o barco ao primeiro obstáculo; ajustam o percurso e seguem adiante.

### Reflexão pastoral desta edição

Nem toda interrupção significa derrota. É legítimo reduzir o ritmo ou adaptar uma disciplina espiritual quando as circunstâncias exigem; perseverar também é saber recomeçar.

## 10. A riqueza e o desejo sem fim

### Relato tradicional recontado

A mestra nota que quem acumula riquezas pode continuar sentindo falta daquilo que ainda não possui. A posse, quando se converte em ansiedade contínua, não satisfaz o coração.

### Reflexão pastoral desta edição

A gratidão cotidiana e a partilha podem ajudar a romper a comparação constante com a vida alheia. A advertência dirige-se ao apego, não a quem trabalha honestamente para sustentar sua família.

## 11. O publicano e a mansidão

### Relato tradicional recontado

Sinclética propõe como referência a humildade do publicano da parábola evangélica e a mansidão de Moisés. O coração endurecido pode ser transformado em fonte de compaixão.

### Reflexão pastoral desta edição

A humildade não exige aceitar injustiças sem proteção. Seu fruto é reconhecer os próprios limites, pedir perdão quando necessário e relacionar-se com os outros sem desprezo.

## 12. Ensinar exige coerência

### Relato tradicional recontado

Sinclética compara o instrutor despreparado a alguém que recebe hóspedes numa casa prestes a ruir. Quem aconselha os outros sem cuidar da própria vida pode prejudicá-los com sua incoerência.

### Reflexão pastoral desta edição

O ensinamento é especialmente importante para sacerdotes, catequistas e orientadores. Autoridade espiritual envolve exemplo, estudo, prudência, responsabilidade e disposição para buscar ajuda diante do que ultrapassa a própria competência.

## 13. A ira não deve criar morada

### Relato tradicional recontado

O dito recomenda não alimentar a cólera e recorda o ensinamento bíblico de não deixar que o sol se ponha sobre ela. Sinclética orienta a distinguir a pessoa do mal que fere as relações.

### Reflexão pastoral desta edição

Perdoar não significa tolerar violência nem dispensar justiça. Em conflitos graves, podem ser necessários limites, proteção e acompanhamento especializado.

## 14. Crescer também traz novas lutas

### Relato tradicional recontado

A mestra observa que os desafios podem mudar de intensidade quando alguém amadurece no caminho espiritual, como ocorre com atletas que passam a enfrentar provas mais exigentes.

### Reflexão pastoral desta edição

O progresso não torna ninguém imune a dúvidas, cansaço ou tentações. Convém evitar comparações e confiar na graça de Deus, mantendo a humildade e uma rotina equilibrada.

## 15. A medida justa da ascese

### Relato tradicional recontado

Sinclética adverte que práticas extremas podem nascer tanto do zelo quanto do orgulho. Um jejum desproporcional seguido de excesso não exprime equilíbrio. A constância e a medida justa são essenciais.

### Reflexão pastoral desta edição

Este é um ensinamento de especial valor pastoral: não devemos incentivar privação alimentar perigosa, nem usar disciplinas religiosas para controlar outras pessoas. O discernimento respeita a saúde e as necessidades reais.

## 16. Obediência e humildade

### Relato tradicional recontado

Na comunidade monástica, Sinclética prefere a obediência humilde à severidade ascética praticada com orgulho. A finalidade da vida comum é aprender o amor, e não exibir sacrifícios.

### Reflexão pastoral desta edição

A verdadeira obediência cristã não autoriza exploração, humilhação nem ocultação de abusos. A liderança deve servir e proteger, respeitando a consciência e a dignidade de cada pessoa.

## 17. O discernimento na vida comum

### Relato tradicional recontado

Outra instrução recorda que quem vive em comunidade não pode organizar tudo segundo a própria vontade. O aprendizado da convivência inclui ouvir, cooperar e reconhecer a experiência dos responsáveis.

### Reflexão pastoral desta edição

Famílias e comunidades se fortalecem quando decisões são tomadas com diálogo e responsabilidade. O conselho antigo deve ser aplicado sem suprimir o direito de questionar ordens injustas.

## 18. Prudência e simplicidade

### Relato tradicional recontado

Retomando a imagem evangélica da serpente prudente e da pomba simples, Sinclética recomenda reconhecer os perigos espirituais sem abandonar a pureza das intenções.

### Reflexão pastoral desta edição

O discernimento une lucidez e mansidão. Não exige suspeitar de todos, mas cultivar atenção aos fatos, aos frutos das próprias escolhas e ao respeito pelo próximo.

## Conclusão pastoral

A herança de Amma Sinclética ensina que a maturidade espiritual não se reconhece pela aparência das renúncias, mas pelo fruto que amadurece no coração: humildade, perseverança, prudência, paciência e amor. Sua voz se torna particularmente atual quando recomenda moderação diante do excesso e quando reconhece os limites impostos pela enfermidade.

Nas comunidades cristãs, a oração precisa caminhar ao lado da hospitalidade, da assistência aos vulneráveis, do discernimento e de uma autoridade exercida como serviço. A disciplina espiritual tem valor quando aproxima de Cristo e amplia o cuidado pelo próximo.

Que o testemunho das Mães do Deserto inspire também as famílias, os sacerdotes e os fiéis de nosso tempo a descobrir, em meio às responsabilidades cotidianas, o caminho discreto de um coração unido a Deus.

## Referências bibliográficas

1. Apophthegmata Patrum, coleção alfabética grega, seção dedicada a Sinclética (ditos 1–18), tradicionalmente editada em J.-P. Migne, Patrologia Graeca, vol. 65.

2. Sayings of the Desert Fathers: Alphabetical Collection — Syncletica, transcrição/versão de consulta em Voices of the Fathers, https://voicesofthefathers.org/library/sayings-of-the-desert-fathers-alphabetical/syncletica (consulta em outubro de 2026).

3. WARD, Benedicta (trad.). The Sayings of the Desert Fathers: The Alphabetical Collection. Kalamazoo: Cistercian Publications, 1975. Edição moderna indicada para estudo comparativo; sua tradução não foi reproduzida neste caderno.

4. Vida de Santa Sinclética, texto hagiográfico tradicionalmente atribuído a Pseudo-Atanásio. Referência complementar, distinta dos dezoito ditos da coleção alfabética.

Nota editorial: a iconografia da abertura é uma composição contemporânea ilustrativa; não corresponde à reprodução de um ícone histórico identificado. As referências acima orientam a verificação do conteúdo, que permanece apresentado como adaptação de estudo.

## A Igreja Apostólica Ortodoxa da América

Esta publicação integra a coleção “Biblioteca dos Padres e Mestres da Espiritualidade Cristã Ortodoxa”, preparada para leitura e formação espiritual. Preserva-se a distinção entre as fontes históricas e os comentários pastorais contemporâneos.

**Igreja Apostólica Ortodoxa da América**

Na fé dos Apóstolos, no amor de Cristo

www.iaoa.com.br