Em 1865, São João Bosco relatou um sonho no qual uma misteriosa lanterna conseguia afastar os jovens da Sagrada Comunhão. Mais de um século e meio depois, aquela imagem convida-nos a uma profunda reflexão sobre os ecrãs, as distrações, a liberdade da alma e a batalha pelo silêncio interior.

Imaginemos por um momento uma igreja cheia de jovens. O altar está preparado, o sacerdote celebra os santos mistérios e Cristo, verdadeiramente presente na Eucaristia, espera pelos fiéis. No entanto, acontece algo estranho: muitos daqueles jovens, embora estejam fisicamente no templo, têm a sua atenção cativada por outra coisa. Uma personagem inquietante mostra-lhes imagens fascinantes, recordações agradáveis, diversões, prazeres e promessas. Os rapazes olham, entretêm-se e esquecem-se pouco a pouco daquilo que tinham vindo procurar.

Não estamos a descrever uma cena dos nossos dias, com telemóveis iluminados nas mãos dos fiéis durante a Missa. Estamos a falar de um sonho atribuído a São João Bosco, o grande sacerdote e educador italiano do século XIX, fundador da família salesiana e apóstolo da juventude.

Nesse sonho, o instrumento de distração não era um telemóvel inteligente, um tablet ou um ecrã ligado à internet. Era uma lanterna mágica, um aparelho capaz de projetar imagens e manter cativado o olhar daqueles que a contemplavam.

A semelhança com o nosso mundo é surpreendente. Hoje, milhões de pessoas transportam no bolso um dispositivo capaz de lhes mostrar, a qualquer momento e em qualquer lugar, notícias, conversas, vídeos, jogos, fotografias, prazeres e uma sucessão praticamente interminável de novidades. Basta um movimento do dedo para abandonar aquilo que estávamos a fazer e entrar noutro mundo.

Podemos afirmar que São João Bosco profetizou o aparecimento dos telemóveis? Seria imprudente afirmá-lo. Mas podemos perguntar-nos se a advertência espiritual que se depreende do seu sonho conserva uma atualidade extraordinária: o que acontece quando aquilo que atrai os nossos olhos acaba por nos roubar o coração, o tempo, a capacidade de recolhimento e até o desejo de nos aproximarmos de Deus?

Esta é a questão que merece a nossa atenção. Não se trata de demonizar indiscriminadamente a tecnologia nem de idealizar um passado no qual também existiam distrações, tentações e pecados. Trata-se de compreender uma verdade espiritual permanente: o ser humano pode perder de vista o seu fim último quando permite que as coisas secundárias ocupem o lugar das essenciais.

E poucas imagens exprimem essa realidade com tanta força como a lanterna do sonho de Dom Bosco.

## 1. São João Bosco: um sacerdote que conhecia o coração dos jovens

Para compreender o significado do sonho, devemos primeiro conhecer o homem que o relatou.

São João Bosco nasceu a 16 de agosto de 1815, em Castelnuovo d'Asti, no Piemonte italiano. Ficou órfão de pai ainda muito pequeno e cresceu num ambiente familiar humilde, marcado pelo trabalho, pelas dificuldades económicas e pela profunda fé da sua mãe, Margarida Occhiena.

Desde a juventude sentiu uma preocupação particular pela educação cristã dos rapazes, especialmente daqueles que viviam em condições difíceis. Numa época de grandes transformações sociais, numerosos jovens chegavam às cidades à procura de trabalho e acabavam expostos à pobreza, à exploração, à delinquência e à perda dos seus vínculos familiares e religiosos.

Dom Bosco compreendeu que não bastava repreender os jovens quando cometiam erros. Era necessário aproximar-se deles, conquistar a sua confiança, ensinar-lhes a verdade cristã e oferecer-lhes um ambiente onde pudessem crescer humana e espiritualmente.

O seu método educativo, conhecido como sistema preventivo, apoiava-se especialmente na razão, na religião e na amabilidade. Não significava renunciar à disciplina, mas ajudar os jovens a compreender o bem, a amá-lo e a escolhê-lo livremente.

No centro da sua obra encontravam-se a oração, a devoção à Santíssima Virgem Maria, a confissão frequente, a Eucaristia e a preocupação com a salvação eterna das almas.

Dom Bosco não considerava a religião um adorno que pudesse ser acrescentado à educação quando houvesse tempo. Entendia-a como o fundamento que permitia orientar a liberdade, formar a consciência e dar um sentido profundo à existência.

Por isso, as suas advertências sobre as distrações não devem ser interpretadas como as queixas de um adulto incomodado porque os jovens se divertem. A sua preocupação era muito mais séria: temia que aquilo que seduzia os rapazes acabasse por afastá-los dos meios de graça que os podiam ajudar a viver em amizade com Deus.

Nos seus relatos de sonhos aparecem frequentemente imagens simbólicas, cenas de combate espiritual e advertências dirigidas à comunidade educativa do Oratório de Valdocco, em Turim.

É necessário, contudo, manter uma distinção importante. Os sonhos de Dom Bosco fazem parte de uma tradição espiritual muito conhecida, mas cada relato deve ser estudado tendo em conta a sua transmissão histórica, o seu contexto e o seu conteúdo. Nem todos os sonhos devem ser considerados profecias sobrenaturais em sentido estrito, nem a sua interpretação autoriza a afirmar que cada pormenor anuncia um acontecimento futuro concreto.

A grandeza do seu ensinamento não depende de conseguirmos identificar cada imagem com uma invenção posterior. O seu valor pastoral reside também na sua capacidade de iluminar as lutas humanas de cada época.

E é precisamente aí que começa a nossa reflexão sobre a lanterna.

## 2. O sonho da lanterna mágica: uma cena inquietante na igreja

O relato conhecido como A Lanterna Mágica é transmitido nas coletâneas dos sonhos de Dom Bosco. A versão que costuma ser divulgada com este título está datada de 1 de maio de 1865 e encontra-se nas Memórias Biográficas, volume VIII, páginas 115-116.

A cena é simples, mas está carregada de significado.

Dom Bosco encontra-se numa igreja cheia de jovens. Observa que são poucos os que se aproximam para receber a Sagrada Comunhão. Perto da balaustrada do altar-mor aparece uma personagem de aspeto ameaçador, descrita no relato com uma aparência demoníaca.

A personagem traz na mão uma lanterna mágica e utiliza-a para mostrar diferentes imagens aos rapazes.

A uns apresenta recreios animados e jogos que lhes são especialmente atraentes. A outros mostra partidas perdidas ou futuras vitórias. Alguns contemplam a sua terra natal, os seus campos, os seus passeios e lugares conhecidos. Outros veem os seus estudos, os seus livros e os assuntos que ocupam a sua vida quotidiana.

Também aparecem frutas, doces, vinho, familiares, amigos, cenas pecaminosas e dinheiro que não tinha sido entregue.

Cada jovem encontra algo capaz de captar a sua atenção. As imagens não são idênticas para todos, porque as pessoas também não têm as mesmas inclinações, desejos ou fraquezas.

Uns sentem-se atraídos pela diversão. Outros, pela nostalgia. Alguns, pelo sucesso. Outros, pelos prazeres materiais ou por aquilo que alimenta as suas paixões desordenadas.

O resultado, porém, é o mesmo: os rapazes ficam cativados pelo que contemplam e esquecem-se de se aproximar da Sagrada Mesa.

A personagem não precisa de os expulsar fisicamente da igreja. Não precisa de derrubar o altar nem de impedir a celebração da Missa. Basta-lhe manter os seus olhares e pensamentos ocupados.

Esta é a força da imagem.

Os jovens continuam ali, mas a sua atenção foi conquistada. Estão perto das coisas santas, mas entretêm-se com outras. A oportunidade de se aproximarem de Cristo continua aberta, embora eles se deixem absorver por aquilo que a lanterna lhes oferece.

O ensinamento que o relato atribui a Dom Bosco é inequívoco: o demónio procura distrair os jovens para os afastar dos santos sacramentos. A resposta proposta consiste em quebrar esse fascínio, levantar o olhar para a Cruz e recordar a importância de permanecer perto de Jesus.

Não devemos ignorar um pormenor: a lanterna não obriga os jovens a olhar. Seduz-os.

A distração costuma começar desta maneira. Raramente se apresenta como uma renúncia explícita a Deus. Frequentemente chega disfarçada de algo atraente, inocente, urgente ou aparentemente necessário.

«Só um momento».

«Vou ver uma coisa».

«Depois rezo».

«Quando terminar este vídeo, volto ao que estava a fazer».

«Agora não tenho tempo para a oração, mas mais tarde recuperarei».

Uma e outra vez, o secundário vai substituindo o essencial. E, quando queremos dar conta, o tempo passou.

A lanterna do sonho é poderosa precisamente porque não precisa de parecer perigosa. O seu poder de atração é suficiente.

## 3. Terá São João Bosco profetizado a chegada dos telemóveis?

Esta é a pergunta que transforma o sonho num assunto de extraordinária atualidade.

Quando São João Bosco relatou aquela cena, em 1865, os telemóveis estavam muito longe de existir. A tecnologia da sua época era radicalmente diferente da nossa. A lanterna mágica, porém, já permitia projetar imagens e despertar a curiosidade daqueles que as contemplavam.

Hoje temos dispositivos que realizam essa função numa escala inimaginável para um homem do século XIX. Um telemóvel pode mostrar vídeos, fotografias, conversas, notícias, jogos, filmes, transmissões em direto e conteúdos personalizados para cada utilizador.

Em certo sentido, transportamos no bolso uma pequena janela para um universo inteiro de imagens.

Por isso, tantas pessoas, ao conhecerem o sonho de Dom Bosco, reconhecem imediatamente uma semelhança entre aquela lanterna e os telemóveis inteligentes. A comparação é especialmente sugestiva porque não se limita ao aspeto exterior de ambos os instrumentos: alcança também a maneira como podem influenciar a nossa atenção.

Mas devemos formular a questão com rigor.

Não dispomos de fundamentos suficientes para afirmar que Dom Bosco identificou aquela lanterna com os futuros telemóveis. A interpretação que os relaciona é uma aplicação contemporânea do ensinamento do sonho, não uma identificação histórica demonstrada.

Isto não diminui o seu interesse. Pelo contrário, permite descobrir um ensinamento mais profundo.

Se a advertência de Dom Bosco se reduzisse a anunciar um aparelho concreto, o seu alcance dependeria do aparecimento desse aparelho. Se, pelo contrário, entendermos que a lanterna representa simbolicamente tudo aquilo que cativa a nossa atenção e nos afasta do bem que

devemos realizar, a sua mensagem pode iluminar muitas situações diferentes.

O problema não é apenas a existência de um ecrã. O problema surge quando o fascínio pelo que vemos acaba por governar aquilo que fazemos, aquilo que desejamos e aquilo a que atribuímos importância.

## A lanterna moderna cabe na palma da mão

Pensemos numa cena habitual.

Uma pessoa prepara-se para rezar o Santo Rosário. Ajoelha-se, começa as primeiras orações e, de repente, lembra-se de que tem uma mensagem pendente. Pega no telemóvel para responder rapidamente.

Ao responder, vê uma notificação. A notificação conduz a uma publicação. A publicação contém um vídeo. O vídeo faz-lhe lembrar outro assunto que deseja consultar. Depois aparece uma notícia e, finalmente, um comentário que desperta a sua curiosidade.

Quando volta a olhar para o relógio, passaram vinte minutos.

Talvez não tenha visto nada de mau. Talvez tenha respondido a mensagens legítimas, lido informações úteis e contemplado conteúdos perfeitamente inocentes. No entanto, a oração que desejava fazer ficou para trás.

A lanterna não precisava de lhe mostrar algo perverso. Bastava-lhe mostrar-lhe algo mais atraente naquele momento do que permanecer recolhido diante de Deus.

Este é um dos paradoxos do nosso tempo: podemos dispor de mais meios para comunicar e, no entanto, experimentar maiores dificuldades em estar verdadeiramente presentes diante daqueles que temos à nossa frente. Podemos aceder a bibliotecas inteiras através de um telemóvel e dedicar horas a conteúdos que pouco enriquecem a nossa inteligência. Podemos utilizar a internet para conhecer melhor a fé e acabar por consumir uma sucessão interminável de polémicas religiosas.

Também podemos utilizar essas mesmas ferramentas para rezar, ler as Sagradas Escrituras, escutar uma pregação, aprender o catecismo ou participar numa iniciativa de evangelização.

A tecnologia, portanto, não determina por si só o resultado moral. Importam o objeto da sua utilização, a intenção, as circunstâncias e os efeitos que produz na nossa vida.

O mesmo telemóvel que nos distrai durante a oração pode conter o texto do Missal, uma Bíblia, o breviário, uma aplicação para rezar o Rosário ou uma conferência de formação doutrinal.

A pergunta decisiva não é apenas que dispositivo temos nas mãos, mas quem está a governar a nossa atenção e para que fim a estamos a dirigir.

## O mais inquietante: a personalização da tentação

No sonho, a lanterna não mostra exatamente a mesma coisa a todos os rapazes. Cada um contempla aquilo que mais o atrai.

Esta particularidade permite estabelecer uma comparação especialmente sugestiva com as plataformas digitais atuais.

Muitos serviços da internet utilizam sistemas de recomendação que selecionam conteúdos com base nas interações de cada utilizador. Aquilo que uma pessoa vê no seu ecrã pode ser muito diferente daquilo que aparece no ecrã de outra.

Os sistemas digitais podem aprender quais as publicações que despertam maior interesse, quais os vídeos que mantêm o utilizador durante mais tempo ou quais os temas que o levam a continuar a explorar.

Não devemos atribuir intenções demoníacas aos algoritmos nem afirmar que todas as plataformas perseguem necessariamente um objetivo moralmente mau. O seu funcionamento depende da forma como foram concebidas e dos interesses que as orientam.

Mas podemos reconhecer uma semelhança prática: o utilizador recebe conteúdos capazes de estabelecer uma ligação com os seus gostos, preocupações, desejos e fraquezas.

A quem é apaixonado pelo desporto podem aparecer-lhe continuamente resultados, debates e polémicas desportivas. A quem gosta de fazer compras podem ser apresentadas ofertas e novidades comerciais. Quem procura entretenimento pode encontrar uma cadeia de vídeos que parece nunca terminar.

E quem se deixa arrastar pela curiosidade, pela vaidade, pela ira ou pela impureza pode encontrar estímulos que alimentam precisamente essas inclinações.

A lanterna do sonho transforma-se assim numa imagem útil para examinar uma questão pessoal: que conteúdos captam a minha atenção porque respondem aos meus melhores

interesses e quais o fazem porque alimentam as minhas fraquezas?

Não basta dizer que algo nos agrada. Devemos perguntar-nos se esse gosto nos ajuda a crescer em virtude, conhecimento, caridade e domínio de nós mesmos.

## 4. O sonho e a Sagrada Comunhão: o centro da advertência

Há um pormenor que não devemos perder de vista: a cena do sonho desenrola-se numa igreja e a distração impede que muitos jovens se aproximem da Sagrada Comunhão.

Este dado é fundamental para interpretar a advertência a partir da teologia católica tradicional.

Dom Bosco não apresenta simplesmente alguns rapazes que perdem tempo. A cena mostra como uma atração secundária pode afastar algo de uma importância espiritual incomparavelmente superior.

A Eucaristia não é, para a fé católica, um símbolo vazio nem uma representação meramente sentimental da Última Ceia. É o sacramento no qual Cristo está verdadeira, real e substancialmente presente sob as espécies do pão e do vinho.

O Concílio de Trento ensinou solenemente esta presença real de Jesus Cristo. A doutrina católica afirma que, pela consagração, se realiza a conversão de toda a substância do pão no Corpo de Cristo e de toda a substância do vinho no Seu Sangue, permanecendo as espécies sacramentais.

Por isso, a Eucaristia ocupa um lugar central na vida da Igreja.

Nela torna-se sacramentalmente presente o sacrifício de Cristo, significa-se e realiza-se a unidade do Seu Corpo Místico e antecipa-se a glória do banquete celestial. A Comunhão alimenta a vida sobrenatural do cristão e fortalece a sua união com Nosso Senhor.

São Paulo escreve:

> *«O cálice de bênção que abençoamos não é comunhão com o sangue de Cristo? E o pão que partimos não é comunhão com o corpo de Cristo?»*

— 1 Coríntios 10,16.

A questão que o sonho coloca é, portanto, profundamente séria: o que acontece quando permitimos que coisas de menor importância nos afastem dos meios que Deus nos oferece para a nossa santificação?

Naturalmente, nem toda a distração constitui um pecado mortal, nem toda a ausência da Comunhão é consequência de uma tentação. Existem motivos legítimos para não comungar: uma pessoa pode precisar de se preparar melhor, encontrar-se numa situação que exija discernimento moral ou não estar em condições de receber dignamente o sacramento.

Também não devemos esquecer que ninguém é obrigado a receber a Comunhão em cada Missa. A participação consciente, reverente e frutuosa na liturgia não se mede exclusivamente pelo facto de alguém se aproximar fisicamente do altar.

O ensinamento do sonho dirige-se a outra realidade: o perigo de abandonar ou descuidar a vida sacramental por causa de um fascínio desordenado pelas coisas passageiras.

Quando uma pessoa deixa sistematicamente a oração, a confissão, a formação cristã e a participação na vida da Igreja porque encontra sempre algo mais divertido, pode acabar por enfraquecer progressivamente a sua relação com Deus.

Isto não acontece necessariamente de um dia para o outro. Frequentemente, a deterioração espiritual começa com pequenas omissões que se repetem até se tornarem um hábito.

Hoje não posso rezar porque estou cansado.

Amanhã não leio o Evangelho porque tenho demasiadas coisas para consultar.

Depois de amanhã falto a uma prática de piedade porque prefiro continuar com uma atividade que me entretém.

Depois, a oração começa a parecer-nos uma obrigação pesada, enquanto as distrações se apresentam como uma necessidade.

A lanterna continua acesa e a alma habitua-se a olhar para outro lado.

## O que significa, então, quebrar a lanterna?

Não significa destruir o telemóvel, rejeitar todos os avanços tecnológicos ou viver desligados

do mundo.

Significa recuperar o governo da nossa atenção e ordenar os nossos hábitos segundo a verdade da fé.

Se o telemóvel nos impede de rezar, precisamos de estabelecer limites. Se nos conduz repetidamente a conteúdos pecaminosos, devemos cortar esse acesso. Se nos faz descuidar as nossas obrigações familiares, profissionais ou religiosas, devemos modificar a sua utilização.

E se o problema se encontra numa inclinação interior — a vaidade, a curiosidade desordenada, a inveja, a luxúria ou a procura constante de aprovação —, não bastará mudar de dispositivo. Será necessário trabalhar o coração.

A imagem de Dom Bosco convida-nos a levantar o olhar para a Cruz. Não para desprezar tudo aquilo que foi criado, mas para recordar que nenhuma criatura deve ocupar o lugar de Deus.

## 5. A teologia da distração: quando o secundário ocupa o lugar do essencial

Para aprofundar esta questão, convém distinguir três realidades que frequentemente confundimos: a distração involuntária, a dispersão habitual e a distração deliberadamente procurada.

Esta distinção é importante porque a moral católica não julga todos os atos da mesma maneira. A responsabilidade pessoal depende, entre outros fatores, do conhecimento, do consentimento, do objeto do ato e das suas circunstâncias.

### A distração involuntária

A mente humana não consegue manter uma concentração perfeita durante todo o dia. Enquanto rezamos, podem surgir recordações, preocupações, imagens ou pensamentos que não procurámos deliberadamente.

Uma pessoa pode estar diante do Santíssimo Sacramento e lembrar-se subitamente de um problema familiar. Pode começar o Rosário e descobrir que o seu pensamento se desviou para uma tarefa pendente.

Isto não significa automaticamente que esteja a pecar.

Na tradição espiritual católica distingue-se entre sofrer uma distração e consentir voluntariamente nela. O facto de um pensamento surgir não equivale a escolhê-lo, aprová-lo ou alimentá-lo.

Por isso, não devemos examinar obsessivamente a nossa mente nem concluir que uma oração não tem valor porque não conseguimos manter uma concentração absoluta.

O Senhor conhece a nossa fragilidade. Uma oração humilde, oferecida com perseverança e acompanhada pelo esforço razoável de regressar a Ele, pode ser profundamente meritória.

Quando descobrimos que nos distraímos, a resposta mais simples costuma ser a melhor: regressar serenamente à oração.

Sem nos zangarmos connosco próprios. Sem transformar cada pensamento involuntário num motivo de angústia. Sem abandonar o propósito de rezar.

## A dispersão habitual

Outra coisa diferente é habituarmo-nos a viver permanentemente dispersos.

Podemos passar de uma notificação para outra, consultar continuamente as notícias, mudar de atividade a cada poucos minutos e sentir desconforto quando não temos nada para ver.

Com o tempo, talvez descubramos que nos custa ler uma página inteira, ouvir uma pessoa sem olhar para o telemóvel ou permanecer alguns minutos em silêncio.

Não é necessário atribuir todos estes efeitos a uma única causa. O cansaço, o stress, as preocupações, o ambiente de trabalho e muitos outros fatores também influenciam a nossa atenção.

Mas o hábito de procurar estímulos constantes pode dificultar o exercício da atenção sustentada e do recolhimento.

Do ponto de vista espiritual, isto é importante porque a vida interior exige certa capacidade de parar, escutar, meditar e reconhecer a própria consciência.

A fé não consiste apenas em receber informação religiosa. Conhecer muitas orações, ler numerosos artigos católicos ou acumular vídeos de pregadores não equivale

necessariamente a viver em amizade com Deus.

A inteligência precisa de compreender a verdade, a vontade precisa de escolher o bem e o coração precisa de aprender a amar aquilo que verdadeiramente merece ser amado.

Se saltamos continuamente de um estímulo para outro, corremos o risco de confundir a acumulação de informação com a formação da nossa alma.

## A distração voluntariamente procurada

Existe, finalmente, uma terceira situação: quando escolhemos conscientemente uma atividade que sabemos que nos afasta de um dever importante ou nos expõe deliberadamente ao pecado.

Nem toda a utilização prolongada do telemóvel é pecaminosa. Nem toda a diversão é desordenada. Nem toda a curiosidade é culpável.

O descanso, a recreação e a comunicação são bens legítimos. A moral cristã não exige uma vida sem alegria, sem amizades nem sem entretenimento.

O problema surge quando escolhemos livremente algo que sabemos ser contrário ao bem moral ou quando concedemos voluntariamente a uma atividade secundária o lugar que corresponde a uma obrigação grave.

Pensemos, por exemplo, em alguém que descuida deliberadamente os filhos para passar horas a consumir conteúdos sem importância; em quem utiliza as redes para difamar outra pessoa; em quem procura voluntariamente material pornográfico; ou em quem abandona sistematicamente as suas obrigações para satisfazer uma curiosidade insaciável.

Nestas situações, não basta falar de falta de concentração. É necessário examinar a responsabilidade moral e, quando for caso disso, reconhecer o pecado, arrepender-se e procurar a ajuda necessária para mudar.

O sonho da lanterna pode servir-nos precisamente para realizar este exame: não para nos condenarmos por cada pensamento passageiro, mas para descobrirmos que escolhas estamos a fazer e para onde nos conduzem.

## 6. «Onde está o teu tesouro, aí estará também o teu coração»: o ensinamento de Nosso Senhor

A Sagrada Escritura oferece-nos uma chave decisiva para compreender a relação entre atenção, desejo e vida espiritual.

Nosso Senhor Jesus Cristo ensina no Evangelho segundo São Mateus:

> *«Porque onde está o teu tesouro, aí estará também o teu coração».*

— Mateus 6,21.

Estas palavras não se referem diretamente aos telemóveis, mas iluminam perfeitamente o problema que estamos a examinar.

Aquilo a que dedicamos habitualmente o nosso tempo e a nossa atenção pode revelar algo daquilo que amamos, daquilo que receamos perder e daquilo em que depositamos a nossa esperança.

Se uma pessoa consulta constantemente quantas reações recebem as suas publicações, talvez deva perguntar-se até que ponto a sua tranquilidade depende da aprovação dos outros.

Se precisa de consultar continuamente as notícias, talvez deva examinar se está à procura de informação necessária ou a tentar aliviar uma inquietação que nunca chega a desaparecer.

Se não consegue permanecer alguns minutos sem entretenimento, talvez precise de recuperar a capacidade de estar consigo própria, reconhecer as suas preocupações e apresentá-las a Deus.

Não devemos tirar conclusões precipitadas. Uma conduta isolada não revela necessariamente o estado interior de uma pessoa. Também não seria justo julgar alguém por utilizar muito o telemóvel quando o seu trabalho, as suas responsabilidades familiares ou as suas necessidades de comunicação o exigem.

No entanto, a pergunta evangélica continua válida: onde está o nosso tesouro?

No reconhecimento dos outros?

Na satisfação imediata?

Na curiosidade por tudo o que acontece?

Na acumulação de conhecimentos que não pomos em prática?

Ou em Deus, na salvação da nossa alma e na caridade para com o próximo?

A questão não é quantas horas exatas dedicamos a cada atividade, como se a santidade pudesse ser calculada através de uma aplicação. A questão é saber se as nossas prioridades refletem realmente a hierarquia de bens que professamos acreditar.

Um cristão pode utilizar durante muitas horas uma ferramenta digital para trabalhar, estudar ou evangelizar e fazê-lo corretamente. Outro pode utilizá-la durante menos tempo, mas de forma desordenada e prejudicial.

O decisivo é a ordem moral dos nossos atos e a orientação geral da nossa vida.

## A atenção também é uma forma de amor

Quando escutamos verdadeiramente outra pessoa, concedemos-lhe a nossa atenção. Quando damos atenção a um filho que precisa de falar, quando acompanhamos um doente ou quando escutamos um amigo que sofre, realizamos um ato concreto de presença e caridade.

O mesmo acontece, de uma maneira própria, com a oração.

Não porque Deus precise da nossa atenção para existir, mas porque nós precisamos de nos dirigir conscientemente a Ele para viver a nossa relação com Ele.

A oração não é uma competição de concentração nem uma técnica para alcançar um estado psicológico agradável. É um ato da pessoa que se volta para Deus: para O adorar, Lhe dar graças, Lhe pedir perdão, implorar a Sua ajuda e oferecer-Lhe a própria vida.

Por isso, o tempo que dedicamos à oração não deveria ser sempre aquilo que sobra de todas as outras atividades.

Se apenas rezamos quando já não temos mais nada para fazer, corremos o risco de

transformar Deus no último destinatário do nosso tempo, quando, na realidade, Ele é o nosso fim último.

A lanterna de Dom Bosco obriga-nos a perguntar se estamos a dar às coisas o seu lugar adequado.

## 7. «Vigiai e orai»: a luta espiritual contra a dispersão

No Evangelho segundo São Mateus encontramos umas palavras de Nosso Senhor que constituem uma verdadeira regra de vida espiritual:

> *«Vigiai e orai, para que não entreis em tentação; o espírito está pronto, mas a carne é fraca».*

— Mateus 26,41.

Jesus pronuncia estas palavras no Getsémani, quando os discípulos não conseguem manter-se acordados enquanto Ele Se prepara para enfrentar a Sua Paixão.

O contexto é decisivo. Não estamos perante uma simples recomendação para organizar melhor o tempo. O Senhor fala de vigilância espiritual, oração e fragilidade humana num momento de provação.

A vigilância cristã consiste em reconhecer que a nossa liberdade pode enfraquecer, que as nossas inclinações nem sempre estão ordenadas e que precisamos da graça de Deus para perseverar no bem.

Não devemos confundir esta vigilância com viver aterrorizados perante qualquer coisa que nos possa distrair. A vida cristã não é uma procura obsessiva de perigos ocultos.

Vigiar significa conhecermo-nos com humildade, reconhecer as ocasiões de pecado, evitar aquilo que sabemos que nos prejudica e recorrer aos meios sobrenaturais que Deus colocou à nossa disposição para a nossa santificação.

Neste sentido, as distrações digitais podem tornar-se uma ocasião concreta para exercitar a virtude.

Quando deixamos o telemóvel de lado para ouvir alguém, exercitamos a caridade.

Quando resistimos ao impulso de consultar uma notificação durante a oração, exercitamos o domínio de nós próprios.

Quando fechamos uma página que nos conduz a pensamentos ou desejos pecaminosos, exercitamos a temperança.

Quando deixamos de discutir nas redes para não faltar à caridade, exercitamos a prudência.

E quando voltamos a rezar depois de nos termos distraído, exercitamos a perseverança.

São atos pequenos, mas a vida moral forma-se precisamente através de decisões concretas e repetidas.

## A temperança: uma virtude especialmente necessária no nosso tempo

A tradição católica ensina que a temperança modera a atração pelos prazeres sensíveis e procura o equilíbrio na utilização dos bens criados.

Não destrói o desejo. Ordena-o.

Uma pessoa temperante pode desfrutar de um filme, conversar com os amigos, ler notícias ou utilizar as redes sociais sem transformar essas atividades em senhoras da sua vontade.

A temperança ajuda-nos a dizer «basta» quando uma atividade legítima começa a ocupar demasiado espaço. Também nos ajuda a rejeitar aquilo que é moralmente mau, mesmo quando é atraente.

Por isso, não basta perguntarmo-nos se uma atividade é agradável. Devemos perguntar-nos se a estamos a utilizar de maneira proporcionada e se contribui para o bem integral da nossa pessoa.

A virtude não consiste em viver permanentemente em tensão contra todo o prazer. Consiste em desfrutar dos bens legítimos dentro da ordem estabelecida pela razão iluminada pela fé.

O telemóvel pode servir o bem, mas não deve transformar-se num senhor.

A diversão pode ser legítima, mas não deve destruir a nossa capacidade de cumprir os nossos deveres.

A informação pode ajudar-nos a compreender o mundo, mas não deve substituir a sabedoria.

E a curiosidade pode conduzir-nos ao conhecimento, mas também pode degenerar numa procura interminável de novidades que nos impede de aprofundar aquilo que já conhecemos.

## 8. O silêncio interior: porque precisamos de aprender a parar

Uma das grandes dificuldades espirituais do nosso tempo é que muitas pessoas praticamente não encontram momentos de silêncio.

Desde que acordam até que se deitam, podem estar rodeadas de sons, imagens, mensagens e estímulos. O telemóvel acompanha as deslocações, as refeições, os descansos e até os momentos que antes eram reservados para pensar ou rezar.

O silêncio, contudo, tem um valor profundo na tradição cristã.

Não porque Deus só possa falar quando tudo está fisicamente calado, mas porque precisamos de aprender a escutar sem que cada estímulo reclame imediatamente a nossa atenção.

Elias, o profeta, vive uma cena particularmente significativa no Primeiro Livro dos Reis. Depois do vento impetuoso, do terramoto e do fogo, reconhece a presença divina numa manifestação descrita como um murmúrio suave, uma brisa ligeira ou o som de um silêncio delicado, conforme a tradução.

O texto bíblico diz:

> *«Depois do fogo, ouviu-se o murmúrio de uma brisa suave».*

— 1 Reis 19,12.

A experiência de Elias não deve ser reduzida a uma técnica de relaxamento. A passagem faz parte de uma história de encontro com Deus e de renovação da missão profética.

Contudo, oferece-nos um ensinamento que podemos aplicar prudentemente à nossa vida: nem sempre aquilo que faz mais ruído é o mais importante, nem aquilo que mais chama a atenção é o mais verdadeiro.

O Evangelho não precisa de competir constantemente com todos os estímulos do mundo para conservar o seu valor. A verdade de Deus não depende de nos parecer mais espetacular do que o último vídeo que vimos.

Por vezes, precisamos de deixar de consumir conteúdos religiosos para começar a meditar verdadeiramente aquilo que lemos. Precisamos de fechar o livro, desligar o ecrã e perguntar-nos o que nos pede Deus à luz da Sua Palavra.

Podemos ouvir uma magnífica pregação sobre a caridade e continuar a ser impacientes com os nossos familiares. Podemos ler numerosos artigos sobre a humildade e continuar à procura de reconhecimento. Podemos partilhar orações nas redes sociais e descuidar a oração pessoal.

A formação cristã deve conduzir-nos à conversão, não limitar-se a alimentar a nossa curiosidade.

O silêncio interior permite-nos examinar a consciência, reconhecer as nossas faltas e escutar as exigências concretas do Evangelho.

Por isso, convém recuperar espaços de silêncio durante o dia, ainda que sejam breves. Não como uma obrigação angustiante, mas como uma oportunidade para ordenar os pensamentos e voltar a colocar Deus no centro.

Alguns minutos de oração sem interrupções podem transformar-se numa escola de liberdade.

## 9. As distrações também podem ser religiosas

Existe uma forma de distração especialmente subtil que merece uma consideração particular: aquela que aparece sob uma aparência religiosa.

Uma pessoa pode passar horas a ler notícias eclesiais, a acompanhar debates doutrinais, a ver conferências, a partilhar citações de santos ou a discutir questões litúrgicas.

Todas estas atividades podem ter um valor legítimo. A formação doutrinal é necessária, especialmente numa época em que abundam ideias confusas sobre a fé e a moral.

Mas devemos perguntar-nos se o conhecimento que adquirimos nos ajuda realmente a viver com maior fidelidade o Evangelho.

É possível conhecer muitas controvérsias e dedicar pouco tempo a examinar a própria consciência.

É possível defender publicamente a importância da oração e rezar muito pouco em privado.

É possível discutir sobre a reverência devida à liturgia e demonstrar pouca paciência para com aqueles que cometem erros.

É possível denunciar a secularização da sociedade e viver pessoalmente como se Deus não tivesse nada a dizer sobre os nossos hábitos quotidianos.

O perigo não está em interessarmo-nos pela doutrina, mas em utilizar esse interesse como substituto da conversão.

A verdade cristã não é um instrumento para alimentar o nosso orgulho intelectual. É uma luz que deve conduzir-nos a reconhecer a realidade, amar o bem e ordenar a nossa vida segundo a vontade de Deus.

Santo Tomás de Aquino ensina que a virtude aperfeiçoa as faculdades humanas para que atuem de acordo com a sua natureza e o seu fim. Aplicado à nossa reflexão, isto significa que o conhecimento deve integrar-se numa vida moral reta.

Não basta saber o que é bom. Devemos esforçar-nos por fazê-lo.

Também não basta identificar aquilo que nos distrai. Devemos tomar decisões concretas para recuperar a ordem.

A lanterna pode ter uma aparência religiosa, cultural ou intelectual. Pode até mostrar-nos conteúdos verdadeiros. Mas se nos mantém permanentemente ocupados com coisas secundárias e nos impede de cumprir os nossos deveres essenciais, devemos examinar o lugar que ocupa na nossa vida.

A questão continua a ser a mesma: conduz-nos a Deus ou mantém-nos ocupados ao ponto de nos esquecermos d’Ele?

## 10. O demónio e as distrações: uma interpretação teológica

## prudente

O sonho de Dom Bosco apresenta a personagem que maneja a lanterna como uma figura demoníaca. Por isso, é necessário explicar o que significa esta imagem à luz da doutrina católica.

A Igreja ensina a existência real de Satanás e dos demónios, criaturas espirituais que, tendo rejeitado livremente a Deus, se opõem ao Seu desígnio salvador. O demónio é um tentador, não uma força equivalente a Deus. O seu poder é limitado e a vitória definitiva pertence a Jesus Cristo.

No entanto, seria um erro teológico afirmar que toda a distração procede diretamente de uma ação extraordinária do demónio.

A tradição cristã reconhece diferentes fontes de dificuldade espiritual: a fragilidade humana, as inclinações desordenadas, as circunstâncias exteriores e a tentação diabólica. Estas realidades podem interagir, mas não devem ser confundidas.

Quando uma pessoa se distrai durante a oração porque está cansada, preocupada ou tem uma responsabilidade urgente, não existe motivo para concluir que sofreu um ataque demoníaco.

Quando alguém desenvolve o hábito de consultar constantemente o telemóvel, também não devemos atribuir automaticamente esse comportamento a uma intervenção sobrenatural.

O discernimento cristão exige prudência.

A ação ordinária da tentação não necessita de manifestações extraordinárias. Basta que uma pessoa considere atraente aquilo que a afasta do bem e acabe por escolhê-lo livremente.

O sonho de Dom Bosco pode ser entendido como uma representação simbólica desta dinâmica: a tentação apresenta algo que desperta o nosso interesse, desvia a nossa vontade e dificulta a realização de um bem superior.

Não é necessário imaginar que por detrás de cada notificação existe uma intervenção demoníaca. Basta reconhecer que a liberdade humana pode ficar presa em hábitos desordenados e que o cristão precisa de lutar contra o pecado com a ajuda da graça.

O ensinamento pastoral deve evitar dois extremos.

O primeiro consiste em negar toda a dimensão espiritual às tentações e reduzir o problema a uma questão meramente técnica.

O segundo consiste em atribuir indiscriminadamente ao demónio cada dificuldade, cada pensamento involuntário ou cada problema de concentração.

A fé católica convida-nos a reconhecer o combate espiritual sem cair em superstições nem perder o sentido da responsabilidade pessoal.

A resposta cristã é clara: oração, sacramentos, vigilância, virtude, formação da consciência e confiança na graça de Deus.

## 11. O perigo de viver a olhar para a vida dos outros

Entre as imagens que aparecem no sonho de Dom Bosco encontram-se os familiares, os amigos, os lugares conhecidos e os antigos passatempos. A lanterna não mostra apenas prazeres materiais; também oferece recordações, vínculos e cenas que despertam sentimentos pessoais.

Esta dimensão permite refletir sobre uma das formas contemporâneas de distração: viver constantemente atentos àquilo que os outros fazem.

As redes sociais permitem-nos manter o contacto com familiares e amigos, conhecer acontecimentos importantes e partilhar experiências. Podem ser uma ferramenta valiosa para combater a solidão e fortalecer os laços.

Mas também podem alimentar a comparação permanente.

Observamos as viagens dos outros, as suas celebrações, as suas conquistas, as suas compras e os seus momentos aparentemente felizes. Vemos imagens selecionadas, publicações cuidadosamente preparadas e fragmentos de vidas que não conhecemos na sua totalidade.

Sem nos apercebermos, podemos começar a medir a nossa própria vida com critérios alheios.

Porque é que os outros parecem mais felizes?

Porque é que têm mais sucesso?

Porque é que recebem mais reconhecimento?

Porque é que os seus projetos avançam enquanto nós encontramos dificuldades?

Esta comparação pode alimentar a inveja, a insatisfação, o orgulho ou o desânimo.

De uma perspetiva cristã, devemos recordar que cada pessoa tem uma vocação e circunstâncias particulares. A vida não é uma competição para obter o maior número de reações, acumular mais experiências ou demonstrar que somos superiores aos outros.

A vocação cristã consiste em procurar a santidade nas circunstâncias concretas em que Deus nos chama a viver.

Um pai que atende pacientemente os seus filhos realiza uma obra de enorme valor, mesmo que ninguém a publique na internet.

Uma pessoa doente que oferece os seus sofrimentos a Deus pode viver uma profunda união com Cristo, mesmo que a sua vida pareça menos espetacular do que a daqueles que mostram constantemente as suas atividades.

Um trabalhador que cumpre honestamente as suas obrigações, um idoso que reza pela sua família ou uma pessoa que cuida silenciosamente de um doente podem realizar atos de caridade que nunca receberão reconhecimento público.

O valor de uma vida não se mede pela sua visibilidade.

Nosso Senhor recorda-nos, no Evangelho segundo São Mateus, a importância de praticar a oração e a esmola sem procurar a admiração dos homens (cf. Mateus 6,1-6).

Não se trata de proibir todas as publicações nem de considerar suspeito qualquer reconhecimento. Trata-se de examinar a intenção: fazemos o bem porque é bom ou porque desejamos que os outros nos admirem?

A lanterna da comparação pode roubar-nos a gratidão pelos bens que recebemos e afastar-nos dos deveres concretos que temos diante de nós.

Por vezes, a melhor maneira de recuperar a paz consiste em deixar de olhar para a vida alheia e voltar a cuidar da nossa.

## 12. A impureza digital: quando o ecrã alimenta as paixões

O relato de Dom Bosco inclui também cenas pecaminosas entre as imagens que aparecem na lanterna. Este pormenor permite abordar uma questão especialmente importante do ponto de vista da moral católica.

A internet facilitou o acesso a conteúdos que podem alimentar a luxúria, a objetificação das pessoas e hábitos contrários à castidade.

Nem toda a imagem atraente é pecaminosa, nem o simples aparecimento involuntário de um pensamento impuro implica consentimento moral. A distinção é essencial para evitar escrúpulos desnecessários.

Mas quando uma pessoa procura deliberadamente conteúdos pornográficos, alimenta fantasias desordenadas ou transforma outros seres humanos em objetos de satisfação sexual, enfrenta uma verdadeira questão moral.

A tradição católica ensina que a castidade integra a sexualidade na pessoa e a ordena ao verdadeiro amor. Não consiste em desprezar o corpo nem em negar a bondade da sexualidade humana, mas em vivê-la de acordo com a dignidade da pessoa e o desígnio de Deus.

A pornografia, pela sua própria natureza, apresenta a intimidade sexual separada da entrega pessoal e pode favorecer um olhar que reduz os outros a objetos de consumo.

O ecrã pode fazer com que o acesso a estes conteúdos pareça imediato, privado e aparentemente sem consequências. Mas o carácter privado de uma ação não elimina a sua dimensão moral.

Também devemos ter presente que algumas pessoas desenvolvem hábitos compulsivos relacionados com o consumo de pornografia e precisam de ajuda para recuperar o controlo do seu comportamento. Nestes casos, juntamente com a direção espiritual e a confissão, quando for apropriado, pode ser conveniente procurar apoio psicológico profissional.

A resposta cristã não deve limitar-se à condenação. Deve incluir a esperança, o acompanhamento e meios concretos de mudança.

Quem luta contra este problema pode começar por identificar as circunstâncias que favorecem a tentação, evitar os conteúdos e situações que habitualmente o conduzem a ela,

estabelecer limites tecnológicos e recuperar uma vida ordenada de oração, descanso e relações pessoais.

Se ocorrer uma queda, não deve entregar-se ao desespero. O arrependimento sincero e a confiança na misericórdia de Deus permitem recomeçar.

A castidade não se alcança apenas evitando determinadas imagens. Cultiva-se aprendendo a olhar para os outros como pessoas criadas à imagem de Deus, dignas de respeito e nunca redutíveis a instrumentos de prazer.

Quebrar a lanterna significa, neste caso, deixar de alimentar deliberadamente aquilo que obscurece a nossa capacidade de amar.

## 13. A perda do tempo: uma questão espiritual e moral

O tempo é um dos bens mais singulares da nossa existência. Podemos recuperar dinheiro, adquirir novos conhecimentos e reconstruir algumas relações, mas não podemos fazer com que uma hora já vivida volte a apresentar-se exatamente da mesma maneira.

A Sagrada Escritura convida-nos a reconhecer a brevidade da vida e a viver com sabedoria.

O salmista reza:

> *«Ensinai-nos a contar os nossos dias, para que alcancemos um coração sábio».*

— Salmo 90,12.

Esta súplica não significa que devamos viver obcecados com a produtividade. O descanso é necessário, a recreação é legítima e não somos chamados a transformar cada minuto numa tarefa.

A questão é aprender a distinguir entre o descanso que nos renova e a evasão que nos deixa mais dispersos, entre a recreação proporcionada e a atividade que acaba por absorver toda a nossa atenção.

Pensemos numa pessoa que chega a casa depois de um dia de trabalho esgotante. Decide

sentar-se alguns minutos para descansar e consultar o telemóvel. Essa decisão pode ser perfeitamente razoável.

Mas se os minutos se transformam sistematicamente em horas, se dorme menos do que necessita, se descuida a família e se abandona as suas práticas religiosas, o hábito merece ser examinado.

Não porque todo o entretenimento seja mau, mas porque os bens devem estar ordenados.

O cristão precisa de tempo para trabalhar, descansar, amar, formar-se, servir os outros e encontrar-se com Deus.

Quando uma atividade secundária absorve o espaço necessário para cumprir os deveres fundamentais, alguma coisa tem de mudar.

São Paulo escreve aos Efésios:

> *«Vede, pois, cuidadosamente como procedeis: não como insensatos, mas como pessoas sensatas, aproveitando bem o tempo».*

— Efésios 5,15-16.

Esta exortação possui uma enorme atualidade.

Aproveitar bem o tempo não significa preencher cada minuto com obrigações. Significa viver com consciência da nossa vocação, sem entregar irrefletidamente a nossa liberdade a qualquer estímulo passageiro.

Um momento de descanso pode ser bom. Uma conversa agradável pode ser boa. Um filme partilhado com a família pode ser bom. O problema surge quando perdemos a capacidade de escolher e simplesmente continuamos a olhar porque há sempre mais alguma coisa.

O tempo também é um dom que podemos oferecer a Deus. Quando cuidamos de um doente, escutamos um familiar, educamos os nossos filhos ou cumprimos honestamente o nosso trabalho, podemos viver a nossa vocação cristã através de atividades que não têm uma aparência explicitamente religiosa.

Por isso, a solução não consiste em substituir todas as distrações por atividades piedosas sem discernimento. Consiste em ordenar toda a nossa vida segundo o amor a Deus e ao próximo.

## 14. Como recuperar o domínio da nossa atenção? Um guia espiritual prático

A reflexão sobre o sonho de Dom Bosco deve conduzir-nos a decisões concretas. De pouco serviria reconhecer o perigo das distrações se depois continuássemos a viver exatamente da mesma maneira.

Nem todos precisamos das mesmas medidas. Algumas pessoas utilizam o telemóvel de forma equilibrada; outras adquiriram hábitos difíceis de modificar. Por isso, convém começar com um exame sincero, sem nos compararmos com os outros.

### Primeira medida: estabelecer momentos protegidos de oração

Convém reservar todos os dias um tempo concreto para a oração pessoal e protegê-lo, na medida do possível, das interrupções digitais.

Pode ser de manhã, antes de começar as obrigações, ou à noite, quando o dia está a terminar.

Durante esse tempo, é útil silenciar as notificações e afastar o telemóvel, caso não precisemos dele para rezar.

Se utilizarmos uma aplicação de oração, podemos preparar previamente o conteúdo para evitar que a leitura de uma oração nos conduza a consultar outros serviços.

A regularidade costuma ser mais importante do que começar com um tempo excessivamente longo que depois seja difícil manter.

Quem não tem o hábito da oração pode começar com dez minutos de leitura do Evangelho, meditação e diálogo com Deus, aumentando gradualmente o tempo de acordo com as suas circunstâncias.

O importante é oferecer a Deus um espaço real e não deixar sempre a oração para quando todas as outras atividades tiverem terminado.

## Segunda medida: recuperar o Rosário como escola de recolhimento

O Santo Rosário pode ajudar-nos a educar a atenção através da repetição orante do Pai-Nosso, da Ave-Maria e do Glória, enquanto meditamos os mistérios da vida de Nosso Senhor Jesus Cristo e da Santíssima Virgem Maria.

A sua repetição não é uma fórmula vazia. Quando é rezado com fé, permite que a oração vocal acompanhe a meditação dos mistérios da nossa Redenção.

É normal que surjam distrações. A resposta consiste em regressar humildemente ao mistério que estamos a contemplar.

Podemos ajudar-nos com um crucifixo, uma imagem sagrada ou um lugar tranquilo. Também podemos rezar com outras pessoas, desde que essa participação nos ajude a perseverar.

Se utilizarmos o telemóvel para acompanhar as orações, convém preparar o texto antes de começar e evitar consultar outros conteúdos durante o Rosário.

O objetivo não é conseguir uma concentração psicológica perfeita, mas perseverar na oração com reverência e confiança.

## Terceira medida: limitar as notificações

Nem todas as notificações merecem interromper aquilo que estamos a fazer.

Podemos desativar aquelas que não são necessárias, estabelecer horários para consultar o correio eletrónico e as redes sociais e reservar determinados momentos para responder às mensagens.

As pessoas que precisam de permanecer contactáveis por motivos familiares, profissionais ou de saúde podem adaptar estas medidas às suas circunstâncias.

A finalidade não é isolarmo-nos dos outros, mas recuperar a capacidade de decidir quando atender uma comunicação e quando permanecer dedicados a uma atividade importante.

## Quarta medida: evitar o telemóvel nos primeiros e últimos momentos do dia

Começar o dia a consultar imediatamente as redes sociais pode fazer com que a nossa atenção fique ocupada com preocupações alheias antes de termos tido tempo para ordenar os nossos próprios pensamentos.

Do mesmo modo, passar a última hora da noite a saltar de um conteúdo para outro pode dificultar o descanso e afastar o exame de consciência ou a oração antes de dormir.

Uma alternativa consiste em dedicar os primeiros minutos da manhã a dar graças a Deus, oferecer-Lhe o dia e confiar-Lhe as nossas obrigações.

À noite, podemos rever brevemente a forma como vivemos, reconhecer as nossas faltas, pedir perdão e dar graças pelos bens recebidos.

Não é necessário estabelecer regras rígidas idênticas para todos. Basta recuperar alguma liberdade perante o hábito de consultar o ecrã automaticamente.

## Quinta medida: examinar o conteúdo, não apenas o tempo

Reduzir o número de horas de ecrã pode ser útil, mas não resolve todos os problemas.

Também precisamos de perguntar o que estamos a consumir.

Os conteúdos que vemos ajudam-nos a conhecer melhor a realidade?

Aproximam-nos da verdade ou alimentam a suspeita permanente?

Ajudam-nos a compreender os outros ou fomentam o desprezo?

Permitem-nos descansar ou deixam-nos inquietos?

Formam-nos na virtude ou alimentam paixões que depois nos custa dominar?

Utilizamos as redes para evangelizar e servir ou para procurar aprovação e discutir interminavelmente?

Este exame deve ser sincero e equilibrado. Nem todos os conteúdos precisam de produzir uma melhoria moral imediata para serem legítimos, mas devemos prestar atenção aos efeitos habituais das nossas escolhas.

## Sexta medida: recuperar o relacionamento pessoal

Nenhuma comunicação digital substitui completamente a presença física, a conversa tranquila ou o acompanhamento de uma pessoa que sofre.

Podemos estabelecer momentos familiares sem telemóveis, escutar os nossos filhos sem interrupções, visitar pessoas idosas e dedicar tempo àqueles que precisam de companhia.

Também podemos utilizar a tecnologia para nos aproximarmos de pessoas que vivem longe, manter amizades e acompanhar quem não pode sair de casa.

A questão é que os meios permaneçam ao serviço das relações humanas, e não que as relações humanas fiquem subordinadas ao ecrã.

## Sétima medida: recorrer aos sacramentos e ao acompanhamento espiritual

Quando descobrimos que as nossas distrações estão relacionadas com pecados concretos, devemos abordá-los também a partir da vida sacramental.

A confissão sacramental oferece o perdão de Deus àquele que se arrepende sinceramente, está disposto a abandonar o pecado e recebe a absolvição do sacerdote.

A direção espiritual pode ajudar-nos a reconhecer padrões de comportamento, ordenar as nossas práticas de piedade e distinguir entre dificuldades comuns e problemas que exigem atenção especial.

Se a utilização do telemóvel se tornar compulsiva e prejudicar gravemente o trabalho, as relações, o sono ou a vida quotidiana, também pode ser conveniente recorrer a um profissional qualificado.

Procurar ajuda não contradiz a confiança em Deus. A graça não elimina a necessidade de utilizar prudentemente os meios humanos que estão ao nosso alcance.

## Oitava medida: substituir o hábito, não nos limitarmos a combatê-lo

Quando eliminamos uma atividade que ocupa muito tempo, precisamos de decidir o que faremos com o espaço recuperado.

Se simplesmente nos proibirmos de olhar para o telemóvel sem incorporar outras atividades, é possível que regressemos ao hábito anterior assim que surgir o aborrecimento.

Podemos recuperar a leitura, o passeio, o exercício físico, a conversa, o estudo, o serviço aos outros ou a oração.

Nem todos os momentos precisam de estar ocupados. Aprender a permanecer sem estímulos

também pode ajudar-nos a recuperar a serenidade.

O objetivo não é viver constantemente ocupados, mas aprender a utilizar a nossa liberdade para escolher aquilo que verdadeiramente convém.

## 15. Uma regra de vida cristã para a utilização dos ecrãs

As seguintes propostas podem servir de ponto de partida para quem deseja ordenar a sua vida digital a partir de uma perspetiva católica.

Sete compromissos para recuperar a atenção:

1. Começar o dia com uma oração antes de consultar as redes sociais.
2. Reservar todos os dias um tempo de oração sem interrupções desnecessárias.
3. Silenciar as notificações que não exigem atenção imediata.
4. Não consultar o telemóvel durante a Missa, salvo em caso de necessidade real.
5. Evitar os conteúdos que conduzem deliberadamente ao pecado ou alimentam hábitos prejudiciais.
6. Dedicar diariamente um tempo de atenção plena à família ou a outra pessoa.
7. Terminar o dia com um breve exame de consciência e uma oração.

Esta proposta não pretende substituir um plano pessoal de vida espiritual nem estabelecer uma obrigação universal. É uma ajuda para examinar os hábitos e realizar mudanças proporcionadas.

A perseverança é mais importante do que a perfeição imediata.

Se num dia não cumprirmos um dos compromissos, podemos reconhecê-lo, aprender com o que aconteceu e voltar a começar. Não precisamos de transformar cada falha numa razão para abandonar o propósito.

A vida cristã é um caminho de conversão sustentado pela graça.

## 16. O que devem fazer os pais e educadores perante a lanterna dos nossos dias?

A advertência de Dom Bosco adquire uma importância especial quando pensamos nas crianças e nos adolescentes.

O santo dedicou grande parte da sua vida à educação dos jovens porque compreendia que a formação do carácter e da consciência exige tempo, acompanhamento e um ambiente adequado.

Os pais de hoje enfrentam uma realidade complexa. Os dispositivos digitais oferecem oportunidades educativas, criativas e sociais, mas também expõem os menores a conteúdos inadequados, contactos indesejados, pressão social e hábitos de utilização difíceis de regular.

A resposta não deveria limitar-se a entregar um dispositivo sem orientação nem a proibir tudo sem explicação.

As crianças precisam de aprender progressivamente a utilizar a tecnologia com prudência, responsabilidade e domínio de si mesmas.

## Educar pelo exemplo

É difícil ensinar a um filho que o telemóvel não deve ocupar tudo se os adultos consultam constantemente os seus próprios ecrãs.

As crianças aprendem tanto com as regras que recebem como com os comportamentos que observam.

Um pai que guarda o telemóvel para escutar o filho transmite uma mensagem poderosa: as pessoas são mais importantes do que as notificações.

Uma família que reza unida, participa na Missa e reserva momentos para conversar ensina que existem bens que merecem atenção e respeito.

O exemplo não exige uma família perfeita. Exige coerência, disponibilidade para reconhecer os próprios erros e vontade de melhorar.

## Estabelecer limites proporcionados

Os menores precisam de regras claras e adequadas à sua idade. Os horários de utilização, a supervisão dos conteúdos e os espaços sem ecrãs podem contribuir para proteger o seu desenvolvimento.

Também é importante explicar as razões dessas regras. O objetivo último não é controlar indefinidamente cada movimento da criança, mas ajudá-la a desenvolver a capacidade de se governar a si própria.

A educação cristã não deve formar pessoas incapazes de escolher quando desaparece a vigilância externa. Deve formar consciências capazes de reconhecer o bem e escolhê-lo livremente.

## Ensinar a distinguir entre aquilo que é atraente e aquilo que é bom

Uma das lições mais importantes do sonho de Dom Bosco consiste precisamente nesta distinção.

Algo pode ser atraente sem ser bom para nós.

Algo pode proporcionar-nos prazer imediato e produzir consequências prejudiciais.

Algo pode ser popular e não ter verdadeiro valor.

Algo pode parecer urgente e não ser importante.

Os jovens precisam de aprender a examinar criticamente aquilo que veem, reconhecer as estratégias de persuasão e compreender que nem tudo o que aparece num ecrã merece o seu tempo.

Esta educação deve incluir também o respeito pela dignidade humana, a castidade, a prudência nas comunicações e a responsabilidade por aquilo que se publica.

## Não reduzir a educação cristã ao medo

A imagem do demónio no sonho pode impressionar os jovens, mas a educação cristã não deve basear-se exclusivamente em provocar medo.

Dom Bosco sabia que a formação exige razão, religião e amabilidade. As crianças precisam de compreender que a virtude não é uma limitação arbitrária, mas um caminho para uma liberdade mais plena.

O objetivo não é que tenham medo de todos os dispositivos. É que aprendam a utilizá-los sem se tornarem escravas deles.

Não queremos jovens que rejeitem toda a tecnologia por medo, mas pessoas capazes de reconhecer quando uma ferramenta serve o bem e quando é necessário afastar-se dela.

A resposta cristã às distrações não é o desprezo pelo mundo, mas a ordenação dos bens

segundo a verdade.

## 17. A Igreja, a evangelização e a tecnologia: pode a lanterna transformar-se num instrumento de apostolado?

Seria um erro concluir que a tecnologia só nos pode afastar de Deus.

Os mesmos meios que nos podem distrair também podem servir a evangelização, a formação doutrinal e a oração comunitária.

Uma pessoa que vive longe da sua paróquia pode acompanhar uma transmissão da Missa quando não lhe é possível estar presente. Um doente pode escutar as orações da Igreja a partir do seu quarto. Um católico pode estudar o Catecismo, ler documentos do Magistério, conhecer a vida dos santos e aprofundar a Sagrada Escritura graças aos recursos digitais.

As redes sociais também permitem anunciar o Evangelho, divulgar ensinamentos católicos e acompanhar pessoas que procuram respostas para as suas perguntas sobre a fé.

Não devemos desprezar estas possibilidades.

Mas a utilização apostólica da tecnologia exige o mesmo discernimento que qualquer outra atividade.

Publicar um conteúdo religioso não garante que estejamos a realizar uma obra espiritualmente frutuosa. A evangelização exige verdade, caridade, prudência e uma intenção reta.

Uma publicação pode transmitir um ensinamento correto e fazê-lo de maneira desnecessariamente agressiva. Um debate doutrinal pode começar com um desejo legítimo de defender a fé e acabar por alimentar a vaidade ou a hostilidade.

Do mesmo modo, podemos dedicar demasiado tempo a medir o alcance das nossas publicações, como se o número de seguidores ou as reações determinassem o valor espiritual do nosso trabalho.

A missão apostólica não se mede exclusivamente pela visibilidade.

Nosso Senhor recorda que o semeador espalha a semente e que o seu crescimento não depende unicamente do esforço humano (cf. Marcos 4,26-29). A evangelização exige

trabalho, mas também humildade e confiança na ação de Deus.

A tecnologia deve ser um instrumento ao serviço da missão, não o critério que determina o conteúdo da mensagem.

Se utilizamos as redes para aproximar os outros de Cristo, devemos procurar que a nossa presença digital conduza, quando for apropriado, a uma vida cristã real: oração, participação sacramental, caridade, formação e comunhão eclesial.

O objetivo não é manter as pessoas permanentemente ligadas aos nossos conteúdos. É ajudá-las a crescer na verdade e no amor a Deus.

A lanterna não é necessariamente inimiga da luz. Pode transmitir conhecimentos, abrir oportunidades e facilitar o apostolado. O problema começa quando o instrumento deixa de servir o fim para o qual deveria ser utilizado.

## 18. Uma advertência contra a curiosidade sem limites

Existe outra forma de distração que merece especial atenção: a necessidade de saber tudo.

As notícias sucedem-se sem descanso. Cada acontecimento gera novas interpretações, cada controvérsia produz reações e cada debate parece exigir uma opinião imediata.

Podemos acabar por acreditar que precisamos de estar informados sobre tudo para compreender o mundo ou cumprir as nossas responsabilidades.

No entanto, nenhum ser humano pode conhecer todos os acontecimentos nem responder a todas as questões que surgem diariamente.

A prudência exige distinguir entre a informação necessária para cumprir os nossos deveres e a curiosidade que simplesmente nos mantém ocupados.

Isto é particularmente importante quando acompanhamos notícias religiosas, políticas ou sociais que despertam inquietação, indignação ou medo.

É legítimo informar-se sobre as dificuldades que afetam a Igreja, a sociedade ou os mais vulneráveis. Também é legítimo denunciar injustiças e procurar soluções.

Mas permanecer continuamente expostos a notícias preocupantes não equivale necessariamente a agir com responsabilidade.

Podemos passar horas a ler sobre uma injustiça sem realizar qualquer ação concreta para ajudar aqueles que sofrem. Podemos indignar-nos perante os erros dos outros e descuidar as nossas próprias obrigações.

A informação é valiosa quando nos ajuda a compreender a realidade e a agir prudentemente. Pode transformar-se em distração quando alimenta uma inquietação permanente que não se traduz em conhecimento mais profundo, caridade ou responsabilidade.

A virtude da estudiosidade, na tradição tomista, ajuda a ordenar o desejo de conhecer. Não condena o conhecimento, mas orienta-o para a verdade e evita que a curiosidade se transforme numa procura desordenada de novidades.

Este ensinamento conserva uma importância enorme na era digital.

Não precisamos de saber tudo. Precisamos de conhecer suficientemente aquilo que nos compete, reconhecer os nossos limites e dedicar tempo aos bens que verdadeiramente podemos e devemos realizar.

## 19. A distração como fuga de nós próprios

Por vezes, não procuramos um ecrã porque tenhamos algo importante para fazer, mas porque não queremos permanecer a sós com os nossos pensamentos.

O silêncio pode tornar-nos conscientes de preocupações que preferiríamos evitar. Podemos recordar uma conversa pendente, uma decisão difícil, um erro cometido ou uma relação que precisa de ser reparada.

A distração oferece um alívio imediato: enquanto vemos conteúdos, deixamos de prestar atenção àquilo que nos inquieta.

Este mecanismo não é exclusivo da tecnologia. Ao longo da história, o ser humano utilizou numerosas atividades para evitar enfrentar-se a si próprio.

Mas a disponibilidade permanente de estímulos pode facilitar essa evasão.

De uma perspetiva espiritual, esta realidade merece ser examinada com delicadeza. Nem toda a procura de entretenimento corresponde a uma fuga interior, e não devemos interpretar as dificuldades emocionais como faltas morais sem mais.

Há pessoas que precisam de descansar, distrair-se ou procurar ajuda para enfrentar uma situação dolorosa. O acompanhamento cristão deve reconhecer estas necessidades com caridade.

No entanto, também é verdade que a conversão exige alguma disponibilidade para olhar para a própria vida com sinceridade.

O exame de consciência convida-nos a perguntar como vivemos, que decisões devemos corrigir, a quem magoámos e que deveres estamos a descuidar.

A oração permite-nos apresentar a Deus as nossas preocupações sem necessidade de resolver tudo imediatamente.

O sacramento da Penitência oferece-nos um encontro com a misericórdia divina quando reconhecemos os nossos pecados e nos arrependemos deles.

E a conversa com uma pessoa de confiança pode ajudar-nos a enfrentar dificuldades que não sabemos resolver por nós próprios.

A lanterna pode transformar-se numa forma de evasão quando a utilizamos sistematicamente para não pensar, não sentir ou não enfrentar as nossas responsabilidades.

Quebrá-la, neste caso, significa recuperar o valor da verdade sobre nós próprios.

## 20. O que nos ensina a lanterna sobre a liberdade humana?

Chegamos aqui a uma questão central da teologia moral: a liberdade.

A liberdade cristã não consiste simplesmente em poder fazer aquilo que nos apetece a cada momento. Consiste na capacidade de escolher o bem de maneira consciente e responsável.

Uma pessoa pode ter acesso a inúmeras opções e, no entanto, experimentar uma liberdade muito limitada se não conseguir resistir aos seus impulsos.

Pode dispor de milhares de conteúdos e ser incapaz de deixar de os consumir.

Pode afirmar que utiliza o telemóvel quando quer, mas descobrir que consulta o ecrã automaticamente, mesmo quando decidiu não o fazer.

Pode dispor de muitas possibilidades de comunicação e acabar por se isolar daqueles que

tem perto de si.

A abundância de opções não garante a liberdade interior.

A tradição católica ensina que a virtude fortalece a nossa capacidade de escolher o bem. A temperança, a prudência e a fortaleza ajudam-nos a ordenar os desejos, deliberar corretamente e perseverar nas boas decisões.

A graça de Deus não destrói a nossa liberdade, mas cura-a e eleva-a. Por isso, a luta contra os hábitos desordenados não é apenas uma questão de força de vontade: também faz parte da nossa vida espiritual.

A oração, os sacramentos, o acompanhamento e a prática das virtudes podem ajudar-nos a recuperar uma liberdade que se enfraqueceu.

Devemos, contudo, evitar julgar precipitadamente aqueles que têm dificuldades em controlar a utilização da tecnologia. Os hábitos podem ser complexos e as circunstâncias pessoais muito diferentes.

A resposta adequada combina responsabilidade, prudência, paciência e ajuda proporcionada.

O objetivo não é conseguir que nunca sintamos vontade de consultar o telemóvel. É aprender a decidir quando o fazer, para quê o fazer e quando devemos deixá-lo de lado.

Em termos espirituais, trata-se de fazer com que a nossa vontade não fique subordinada a cada estímulo que aparece diante de nós.

A lanterna de Dom Bosco é, neste sentido, um convite a recuperar o domínio sobre as nossas próprias ações.

## 21. Devemos ter medo das distrações?

A resposta cristã não pode reduzir-se ao medo.

É necessário reconhecer o perigo dos hábitos desordenados, mas também recordar que Deus não nos chama a viver permanentemente angustiados perante a possibilidade de cometer erros.

Nosso Senhor conhece a nossa fragilidade. A vida espiritual inclui lutas, quedas, períodos de aridez e momentos em que a oração se torna difícil.

Não devemos interpretar cada dificuldade como um sinal de abandono divino.

A perseverança cristã não consiste em nunca experimentar distrações, mas em continuar a procurar Deus com humildade e confiança.

Se durante o Rosário descobrimos que passámos vários minutos a pensar noutras coisas, podemos regressar ao mistério que meditamos.

Se percebemos que dedicámos demasiado tempo a uma atividade digital, podemos reorganizar os nossos hábitos.

Se caímos num pecado, podemos arrepender-nos, recorrer à confissão quando for apropriado e começar de novo.

Se nos custa manter a concentração por motivos de saúde, cansaço ou preocupações pessoais, podemos adaptar as nossas práticas de oração e procurar orientação adequada.

A santidade não é uma demonstração de perfeição psicológica. É uma vida de união com Deus que se desenvolve através da graça, da fé, da caridade e da perseverança.

Por isso, a lanterna não deve transformar-se num motivo de terror, mas num apelo à vigilância e à esperança.

O cristão não está indefeso perante a tentação. Conta com a Palavra de Deus, a oração, os sacramentos, o ensinamento da Igreja, o exemplo dos santos e a ajuda da comunidade cristã.

E, acima de tudo, conta com Jesus Cristo, que venceu o pecado e a morte.

## 22. A Cruz diante do ecrã: recuperar a verdadeira hierarquia dos bens

A reflexão atribuída a Dom Bosco propõe-nos levantar o olhar para a Cruz.

Esta imagem contém uma resposta profunda ao problema das distrações.

A Cruz recorda-nos que a vida humana não encontra a sua plenitude na satisfação imediata de todos os nossos desejos, mas no amor que se entrega.

Cristo não procurou constantemente aquilo que era mais cómodo, mais espetacular ou aquilo que Lhe proporcionava maior reconhecimento. Cumpriu a vontade do Pai e entregou a Sua vida pela nossa salvação.

Na Cruz contemplamos o amor levado até ao extremo, a obediência, a entrega e a vitória de Deus sobre o pecado.

Por isso, a Cruz ajuda-nos a estabelecer uma hierarquia de bens.

Nem tudo aquilo que nos atrai merece ocupar o primeiro lugar. Nem tudo aquilo que nos entretém nos torna melhores. Nem tudo aquilo que nos proporciona satisfação imediata contribui para a nossa verdadeira felicidade.

O cristão é chamado a ordenar os seus desejos segundo o amor a Deus e ao próximo.

Isto não implica desprezar as coisas boas da vida. A amizade, o descanso, a cultura, a beleza, o trabalho e as diversões legítimas podem fazer parte de uma existência plenamente cristã.

Mas nenhum destes bens deve transformar-se num absoluto.

Quando uma atividade nos impede de cumprir um dever importante, quando um hábito nos afasta da oração ou quando um prazer nos conduz deliberadamente ao pecado, devemos recuperar a ordem.

Olhar para a Cruz significa recordar que o verdadeiro amor exige, por vezes, renunciar a algo que nos atrai para escolher aquilo que sabemos ser bom.

Significa deixar o telemóvel para atender um familiar.

Significa renunciar a uma discussão desnecessária para preservar a caridade.

Significa fechar uma página que nos conduz ao pecado.

Significa dedicar tempo à oração, mesmo quando sentimos a tentação de a adiar.

Significa escutar pacientemente quem precisa da nossa ajuda, mesmo que preferíssemos continuar com uma atividade mais divertida.

São pequenas decisões que podem transformar a nossa maneira de viver.

A Cruz não elimina todas as distrações, mas recorda-nos aquilo que merece ocupar o centro da nossa existência.

## 23. Uma reflexão final: não permitamos que a lanterna nos roube o Céu

Voltemos por um momento à cena inicial.

A igreja continua cheia de jovens. O altar permanece preparado. Cristo está presente no sacramento. O convite para se aproximarem d'Ele continua aberto.

Mas muitos rapazes continuam a olhar para as imagens que a lanterna lhes mostra.

Não precisam de abandonar fisicamente o templo para perder a oportunidade de se aproximarem do Senhor. Basta que a sua atenção permaneça cativada por outra coisa.

Esta é a força espiritual do relato.

Podemos estar perto dos meios de graça e, contudo, descuidá-los. Podemos conhecer a verdade e não viver de acordo com ela. Podemos ter acesso a inúmeros recursos religiosos e deixar a oração para mais tarde. Podemos falar de Deus e dedicar-Lhe muito pouco espaço real na nossa vida.

Também podemos utilizar os mesmos meios para crescer na fé, ajudar os outros e anunciar o Evangelho.

A diferença não depende exclusivamente dos instrumentos que temos ao nosso alcance. Depende da forma como os utilizamos, dos hábitos que cultivamos e da orientação moral das nossas decisões.

Por isso, seria demasiado simples concluir que a lanterna do sonho é simplesmente o telemóvel. A comparação é útil, mas o ensinamento é mais amplo.

A lanterna pode ser um ecrã, mas também pode ser a vaidade, a ânsia de reconhecimento, a curiosidade desordenada, o apego ao dinheiro, a procura constante do prazer ou qualquer outra inclinação que nos faça esquecer os nossos deveres e o nosso fim último.

Não precisamos de viver com medo de todas as coisas de que gostamos. Precisamos de aprender a amá-las na sua justa medida.

A tecnologia pode ser um instrumento de conhecimento, comunicação e apostolado. A diversão pode ser legítima. A informação pode ajudar-nos a compreender o mundo. A amizade pode proporcionar-nos uma alegria autêntica.

Mas nenhum destes bens pode substituir Deus.

O nosso coração foi criado para a verdade, o bem e o amor. Nenhuma sucessão interminável de estímulos pode satisfazer plenamente esse desejo profundo de felicidade.

Santo Agostinho exprimiu esta inquietação humana no início das suas Confissões com uma afirmação que continua a ressoar ao longo dos séculos: o nosso coração permanece inquieto enquanto não repousa em Deus.

Essa inquietação não se resolve acumulando novidades. Orienta-se quando reconhecemos o nosso fim último e aprendemos a ordenar a vida de acordo com ele.

A advertência da lanterna convida-nos a examinar aquilo que ocupa a nossa atenção, aquilo que alimenta os nossos desejos e o lugar que concedemos à oração, à Eucaristia e à caridade.

Não se trata de medir a santidade pelo número de horas que passamos sem ligação à internet. Trata-se de recuperar a liberdade interior necessária para viver como cristãos.

Talvez o primeiro passo seja muito simples.

Desligar durante alguns minutos o ecrã.

Abrir o Evangelho.

Ajoelhar-nos diante de um crucifixo.

Rezar uma Ave-Maria.

Dar graças pelos bens recebidos.

Pedir perdão pelas nossas faltas.

E voltar a colocar Deus no centro.

Não porque o mundo que existe fora do ecrã não tenha valor, mas porque tudo adquire o seu

verdadeiro sentido quando está ordenado ao amor de Deus.

A lanterna pode oferecer-nos milhares de imagens. Pode mostrar-nos lugares que desejamos conhecer, pessoas que admiramos, prazeres que nos atraem e notícias que despertam a nossa curiosidade.

Mas nenhuma imagem pode substituir o encontro com Cristo.

Nenhuma notificação pode conceder-nos a graça sacramental.

Nenhum reconhecimento digital pode substituir a paz de uma consciência reta.

Nenhuma diversão pode ocupar o lugar da felicidade eterna para a qual fomos criados.

E nenhum ecrã deveria impedir-nos de escutar o chamamento do Senhor.

Por isso, quando sentirmos a tentação de continuar a olhar para aquilo que nos afasta do essencial, recordemos o ensinamento espiritual que podemos retirar do sonho de São João Bosco.

Não permitamos que uma luz passageira nos faça esquecer a Luz verdadeira.

Cristo não nos chama a viver fechados no medo nem a desprezar as coisas boas deste mundo. Chama-nos a utilizar a nossa liberdade para amar, servir, rezar e caminhar em direção à santidade.

A lanterna pode continuar acesa. A decisão de olhar continuamente para ela ou de levantar o olhar para Deus pertence-nos.

E quando chegar o momento de nos encontrarmos definitivamente com Nosso Senhor, não serão as imagens que contemplámos que darão sentido à nossa vida, mas o amor com que tivermos correspondido à Sua graça.

Que São João Bosco interceda pelos nossos jovens, pelas famílias, pelos educadores e por todos aqueles que lutam para recuperar o silêncio interior no meio do ruído do mundo.

Que a Santíssima Virgem Maria nos ensine a guardar a Palavra de Deus no nosso coração, como Ela fez, e a não permitir que as preocupações passageiras apaguem a nossa vida espiritual.

E que Jesus Cristo, presente na Sagrada Eucaristia, seja sempre o centro dos nossos pensamentos, o fundamento das nossas decisões e a meta última da nossa existência.

Porque a verdadeira vitória não consiste em desligar todos os ecrãs, mas em impedir que qualquer coisa criada ocupe o lugar que pertence a Deus.

Viva Cristo Rei!