



O silêncio, a solidão e o encontro com o Senhor numa época que teme o silêncio

Vivemos numa das épocas mais paradoxais da história. Nunca o ser humano esteve tão conectado com os outros e, no entanto, nunca experimentou uma solidão interior tão profunda. Trazemos no bolso um telemóvel que nos permite falar com qualquer pessoa no mundo em poucos segundos, e ainda assim torna-se cada vez mais difícil permanecer cinco minutos a sós connosco mesmos... e sobretudo com Deus.

As notificações não param. As redes sociais exigem constantemente a nossa atenção. A música preenche todo o silêncio. A televisão permanece ligada mesmo quando ninguém a está a ver. Mesmo quando caminhamos, fazemos desporto ou conduzimos, sentimos a necessidade de preencher cada instante com algum estímulo.

O problema não é apenas psicológico. É profundamente espiritual.

Porque existe uma verdade que atravessa toda a Sagrada Escritura e toda a Tradição da Igreja: **Deus fala normalmente no silêncio.**

Quem nunca aprende a estar sozinho dificilmente aprenderá a ouvir a voz do Senhor.

Não é por acaso que os grandes santos amaram a solidão. Não porque desprezassem o mundo, mas porque compreenderam que só aquele que sabe retirar-se do ruído pode regressar ao mundo com o coração transformado.

A vida cristã não consiste apenas em fazer coisas para Deus. Antes da ação, é necessário aprender a estar com Ele.

E isso exige silêncio.

O medo moderno da solidão

Um dos grandes dramas do homem moderno não é sentir-se sozinho.

É não suportar estar sozinho.



Existe uma enorme diferença entre as duas coisas.

Muitas pessoas experimentam uma necessidade quase patológica de preencher qualquer vazio.

Esperar numa fila sem olhar para o telemóvel parece impossível.

Caminhar sem auscultadores gera desconforto.

Ficar alguns minutos em silêncio provoca ansiedade.

Porquê?

Porque o silêncio confronta-nos connosco mesmos.

Enquanto estamos rodeados de ruído podemos ignorar as nossas feridas, os nossos pecados, os nossos medos e as nossas perguntas mais profundas.

Mas quando tudo cala...

surge a nossa alma.

E é precisamente aí que Deus quer encontrar-nos.

Deus fala no silêncio

A Sagrada Escritura mostra repetidamente que Deus não se manifesta através do ruído.

Um dos textos mais belos encontra-se no Primeiro Livro dos Reis, quando o profeta Elias espera a passagem do Senhor:

«Passou um vento forte e impetuoso... mas o Senhor não estava no vento. Depois do vento houve um terramoto... mas o Senhor não estava no terramoto. Depois do terramoto houve um fogo... mas o Senhor não estava no fogo. Depois do fogo ouviu-se um murmúrio



| *de uma brisa suave.»*

(1 Reis 19,11-12)

Deus revela-se no silêncio.

Não porque seja fraco.

Mas porque respeita profundamente a liberdade humana.

Não grita.

Convida.

Não impõe.

Espera.

Quem vive constantemente rodeado de ruído pode passar toda a vida sem ouvir esta voz suave.

Jesus Cristo procurava constantemente a solidão

Talvez o dado mais surpreendente do Evangelho seja que o próprio Jesus Cristo procurava a solidão.

Se alguém poderia viver sempre ocupado, era Ele.

As multidões seguiam-no.

Os doentes procuravam-no.

Os discípulos exigiam a sua atenção.



As necessidades eram infinitas.

E, no entanto, o Evangelho insiste repetidamente que Jesus se retirava.

Lemos em Lucas:

▮ *«Ele retirava-se para lugares desertos e orava.»*

(Lucas 5,16)

Não era uma exceção.

Era um hábito.

Antes da escolha dos Apóstolos passou a noite inteira em oração.

Antes da Paixão dirigiu-se ao Getsémani.

Depois da multiplicação dos pães subiu sozinho ao monte.

Após dias intensos afastava-se da multidão.

Jesus ensina-nos que o ativismo nunca pode substituir a intimidade com o Pai.

Se Cristo precisava destes momentos...

como podemos pensar que podemos viver sem eles?

A oração nasce do recolhimento

Muitos cristãos afirmam que rezar é difícil.

Frequentemente procuram métodos novos, livros diferentes ou fórmulas específicas.

Mas existe uma pergunta prévia:



Sabemos estar em silêncio?

A oração não consiste apenas em falar.

Consiste também em escutar.

E escutar exige silêncio.

Santa Teresa de Ávila dizia que a oração é “um trato de amizade, estando muitas vezes a sós com quem sabemos que nos ama”.

Note-se uma expressão fundamental:

A sós.

Não apenas rezar.

Mas estar a sós.

Porque toda a amizade precisa de intimidade.

Nenhuma relação pode crescer sem momentos exclusivos.

Com Deus é o mesmo.

O deserto: a grande escola espiritual

Toda a história da salvação está marcada pelo deserto.

Israel passou quarenta anos nele.

Moisés encontrou Deus no deserto.

João Batista viveu no deserto.

Jesus jejuou quarenta dias no deserto.



Porquê?

Porque o deserto elimina o supérfluo.

Ali desaparecem as distrações.

Ficam apenas Deus e o homem.

O livro de Oseias contém uma das frases mais belas do Antigo Testamento:

┆ «*Conduzi-la-ei ao deserto e falarei ao seu coração.*»

(Oseias 2,16)

Não diz “aos seus ouvidos”.

Mas “ao seu coração”.

E é isso que acontece quando a alma deixa de estar dispersa.

O ruído como tentação espiritual

Normalmente pensamos na tentação como pecados evidentes.

Mas existe uma tentação muito mais subtil.

A distração permanente.

O inimigo sabe que um cristão que nunca reflete dificilmente mudará de vida.

Se conseguir manter a nossa atenção constantemente ocupada, não haverá espaço para exame de consciência, arrependimento ou escuta de Deus.

Não é necessário afastar-se de Deus através de grandes pecados.



Às vezes basta o entretenimento constante.

Uma vida cheia de ruído torna-se superficial.

E uma fé superficial dificilmente resiste às provações.

Os santos amavam o silêncio

É impressionante que praticamente todos os grandes santos tenham procurado o silêncio.

São Bento fundou o monaquismo ocidental sobre o silêncio.

Os Padres do Deserto abandonaram as cidades para procurar apenas Deus.

São João da Cruz escreveu a partir do recolhimento.

São Bruno fundou os cartuxos numa vida quase totalmente silenciosa.

Até santos ativos como São Vicente de Paulo, São João Bosco ou Padre Pio protegiam os seus tempos de oração.

Compreendiam uma verdade essencial:

Não podemos dar aos outros aquilo que primeiro não recebemos de Deus.

O perigo de estar sempre acompanhado

Muitas pessoas nunca estão realmente sozinhas.

Há sempre alguém.

O companheiro.

Os amigos.



A família.

As redes sociais.

As conversas online.

A televisão.

O rádio.

O telemóvel.

E, embora isto pareça humano, pode tornar-se um obstáculo espiritual.

Porque chega um momento em que o cristão precisa aprender a sustentar-se apenas em Deus.

Os grandes momentos decisivos da vida vivem-se na solidão.

A conversão.

A confissão.

A adoração.

A doença.

A morte.

Ninguém pode percorrer estes caminhos por nós.

A solidão não é isolamento

É importante distinguir.

O cristianismo nunca promove o isolamento egoísta.



A caridade exige comunidade.

A Igreja é família.

Somos membros do Corpo de Cristo.

Mas a verdadeira comunhão nasce de pessoas que primeiro aprenderam a encontrar Deus.

A solidão cristã não é fuga dos outros.

É um retiro temporário para amar melhor.

Jesus fazia exatamente isso.

Retirava-se...

e regressava cheio de misericórdia.

O exame de consciência exige silêncio

Uma das práticas espirituais mais esquecidas hoje é o exame diário de consciência.

Como podemos reconhecer os nossos pecados se nunca paramos?

São Paulo diz:

▮ «*Examinai-vos a vós mesmos.*»

(2 Coríntios 13,5)

Isto exige silêncio.

Um olhar interior.

Reconhecer as próprias fraquezas.



Agradecer.

Pedir perdão.

Tomar propósitos concretos.

Sem silêncio, tudo isto é praticamente impossível.

A adoração eucarística: escola do silêncio

Nada transforma a alma como permanecer em silêncio diante do Santíssimo Sacramento.

Não são necessárias muitas palavras.

Basta estar.

Olhar.

Escutar.

Adorar.

Muitos santos testemunharam que as maiores graças da sua vida vieram precisamente nestes momentos aparentemente “inativos”.

Porque enquanto pensamos que nada acontece, Deus atua profundamente no coração.

A adoração ensina a esperar.

E quem aprende a esperar diante do Sacrário aprende também a escutar Deus no quotidiano.



A cruz também se vive no silêncio

As grandes provas raramente trazem respostas imediatas.

Há momentos em que Deus parece calar-se.

Mas esse silêncio não é ausência.

A Cruz do Calvário é o maior exemplo.

Jesus experimentou o abandono.

O sofrimento.

A escuridão.

E, ainda assim, permaneceu fiel ao Pai.

Muitas vezes o silêncio de Deus não é castigo.

É pedagogia.

Ensina-nos a amá-lo por Ele mesmo.

Como recuperar o silêncio no quotidiano

Não é necessário entrar num mosteiro.

Todos podem começar hoje.

Alguns passos concretos:

- 15 minutos diários de oração silenciosa.
- Desligar o telemóvel nesse tempo.
- Ler o Evangelho lentamente e permanecer em silêncio.
- Visitar o Santíssimo sempre que possível.



- Caminhar sem auscultadores.
- Criar momentos sem ecrãs.
- Exame de consciência diário.
- Não ter medo do silêncio.

Pequenos gestos.

Mas transformam a vida.

Uma Igreja que precisa regressar ao recolhimento

O nosso tempo precisa de evangelizadores.

Mas antes de tudo precisa de contemplativos.

O mundo está cheio de opiniões.

O que falta são pessoas que falam depois de ouvir Deus.

Uma Igreja sem silêncio corre o risco de se parecer com o mundo.

Uma Igreja recolhida é sinal de Deus.

Talvez a renovação não comece com novas estratégias.

Mas com portas fechadas, telemóveis desligados e joelhos dobrados.

Conclusão: Deus espera onde poucos entram

Existe um lugar que o homem moderno evita constantemente.



O silêncio.

E, no entanto, é precisamente aí que Deus espera.

Não porque rejeite a atividade humana, mas porque toda ação deve nascer do encontro com Ele.

O cristão que nunca está a sós acaba por viver de estímulos exteriores. A sua fé torna-se superficial. Quem aprende o silêncio descobre que Deus não precisa de gritar para transformar uma vida: basta um sussurro para alcançar um coração aberto.

O próprio Cristo mostra-nos o caminho. Antes de pregar, rezava. Antes dos milagres, retirava-se. Antes da Cruz, falava com o Pai. Se o Filho de Deus escolheu o silêncio, nenhum discípulo pode prescindir dele.

O verdadeiro desafio não é encontrar tempo para Deus, mas desligar o ruído que nos impede de O ouvir. O silêncio cristão não é vazio, mas plenitude; não é ausência, mas presença; não é solidão estéril, mas o lugar onde a alma descobre que nunca está verdadeiramente sozinha.

Talvez o Senhor continue hoje a repetir as palavras de Oseias: «Conduzi-la-ei ao deserto e falarei ao seu coração». A pergunta permanece: estamos dispostos a entrar nesse deserto? Porque quem aprende a estar só com Deus já não teme a solidão. Encontrou a única companhia que permanece para sempre.