

Francisco Galvão

O cultivo espiritual

em tempos de conectividade



Para ser santo, não é necessário ser bispo, sacerdote, religiosa ou religioso. Muitas vezes somos tentados a pensar que a santidade esteja reservada apenas àqueles que têm possibilidade de se afastar das ocupações comuns, para dedicar muito tempo à oração. Não é assim. Todos somos chamados a ser santos, vivendo com amor e oferecendo o próprio testemunho nas ocupações de cada dia, onde cada um se encontra.

Papa Francisco

É raro um momento em que não tenhamos o que fazer; movemo-nos pela vida de um modo tão aturdido, que nem ao menos temos calma e sossego para imaginar se vale a pena pensar, dizer ou fazer as coisas que pensamos, dizemos ou fazemos. Simplesmente concordamos com os muitos casos de “é preciso” e “deve”.

Henri Nouwen

Deve haver um momento no dia em que o homem que faz planos os esqueça e aja como se não tivesse feito plano algum. Deve haver uma hora do dia em que o homem que precisa falar fique em total silêncio. E que sua mente não mais formule raciocínios e ele se pergunte: tinham algum sentido?

Thomas Merton

*Ponto de partida:
faça uma pausa e visite a si mesmo*

Facebook, WhatsApp, Instagram, Twitter, Snapchat, LinkedIn, YouTube... Quantos perfis você possui? Quantas horas você passa navegando? Ou melhor, em que momentos do dia você não está conectado?

Em meio a tanta interatividade, conexões e entretenimento, você ainda encontra tempo para o cultivo espiritual? Ou será que a pressa e as muitas preocupações diárias têm lhe roubado o sabor da pausa e da escuta?

Geralmente, quando a nossa internet cai e ficamos sem “contato”, nos sentimos impotentes, inquietos e, por vezes, até angustiados. Algo de nós parece que se perdeu com a desconexão inesperada. Quando ficamos sem rede, o medo do anonimato atormenta nossa mente e nos rouba a quietude e a paz. Contudo, angústia maior não deveríamos sentir quando perdemos a conexão com nossa interioridade, com nosso eu mais profundo? Há, porventura, abandono mais cruel que o esquecimento de si mesmo?

Às vezes, as redes sociais massageiam o nosso ego e nos contam lindas mentiras sobre nós mesmos. Presos ao olhar do outro, preferimos acreditar em todos os adjetivos descri-

tos abaixo de nossas fotos. Poucos, porém, são aqueles que recorrem ao crivo do silêncio para discernir as fantasias das verdades. E, assim, vamos divagando entre o elogio superficial e o distanciamento de nossa voz interior, a única capaz de desvelar a inteireza de nossa identidade.

O cultivo da vida espiritual é uma escolha diária e, como qualquer outra escolha na vida, exige renúncia e disposição interior. Aliás, fora do silêncio e do recolhimento, não chegamos à profundidade de nossa própria vocação.

Quando a vida está demasiadamente agitada, o que vemos refletido no espelho turvo de nossa própria imagem não é o que somos, mas apenas o reflexo de nossa inaptidão para a descoberta de nós mesmos.

O caminho para o encontro com o Transcendente e, por conseguinte, para a verdadeira harmonia espiritual, passa pelo silencioso e exigente encontro com minha própria humanidade. Não há espaço para fugas. Vida ascética é caminho de retorno à morada interior, não de afastamento de si para “achar” um Deus distante.

Para estar inteiro em Deus é urgente aprender a estar inteiro em si mesmo; e isto exige a disciplina do silêncio e da pausa. Rezar, ao contrário do que se pensa, não significa abrir um espaço para a transcendência em meio aos afazeres do dia, mas continuar fazendo tudo o que é necessário ser feito, sem perder a conexão com a própria interioridade. Esse é um trabalho árduo e desafiador.

Henri Nouwen,¹ um dos escritores espirituais mais lidos nos EUA no século XX, dizia: “Uma vida espiritual faz-nos alertas e conscientes em relação ao mundo à nossa volta, de forma que tudo o que é e acontece torna-se parte de nossa contemplação e meditação, e convida-nos a uma resposta livre e sem medo”.

¹ Crescer – os três movimentos da vida espiritual, 2014.

Para estar em Deus, portanto, não devemos ignorar o que nos cerca e, tampouco, demonizar a tudo o que contradiz nossa rasa incompreensão das coisas. Vida espiritual está longe de assemelhar-se a uma caixinha intocável e protegida por nossas ilusões acerca de Deus. É na brisa suave do nosso cotidiano onde Deus se esconde e se nos revela silenciosamente. É preciso sensibilidade para percebê-lo nas coisas simples da vida. Esta é a chamada mística² da cotidianidade, ou seja, aquela aptidão que todos nós possuímos de “buscar o rosto de Deus em todas as coisas”, como dizia o místico Karl Rahner.³

Para entrar na vida interior, na vida de oração, é necessário aprender a desacelerar a mente para estar a sós consigo. Aqui começa o longo caminho da busca espiritual. Infelizmente, a vida conectada tende a nos roubar a capacidade de silêncio, recolhimento e contemplação. Em meio aos excessos da vida contemporânea, nossos sentidos divagam facilmente em muitas direções, por isso, a vida espiritual torna-se cada dia mais urgente e não menos difícil de ser cultivada.

Cultivar uma espiritualidade autêntica e profunda exige “distanciamento” do barulho e do caos cotidiano. Isso não significa necessariamente “fugir” do mundo o tempo inteiro, mas, saber a hora certa de silenciar e recolher-se, para voltar mais pleno a ele. Disso dependem, em grande medida, a solidez e a profundidade de nossas relações.

Nosso coração não encontrará repouso, se não aprendermos a temperar a cotidianidade com um pouco de solitude,

² “A mística pode ser compreendida como o conhecimento de uma verdade oculta no mistério, um conhecimento que, segundo a filosofia neoplatônica, somente aquele que se desliga do mundo pode obter. Os místicos sempre procuraram uma resposta a dar para os anseios de sua respectiva época. A mística é um fenômeno comum a todas as religiões, ainda que em formas totalmente diversas” (GRÜM, Anselm. Mística, 2012, p. 9).

³ El amor que desciende, 2008.

essa força interior que nos mantém sempre conectados à nossa essência. Mesmo os amantes mais próximos carecem de um pouco de solidão para ganhar intimidade e confiança. Faz parte do processo de deixar o outro ser quem ele é. Sem um pouco de ausência, o amor não é testado e, por isso, continuará frágil e imaturo.

Mas, como criar um espaço interior de contemplação, quando as redes sociais (a Netflix, o trabalho, a novela, o estudo e tantas outras coisas), muitas vezes, ocupam a maior parte do nosso tempo? Como priorizar a conexão interior em meio a tantas outras conexões e distrações?

A vida conectada, diariamente, testa a nossa capacidade para o recolhimento. Aos poucos, vamos nos tornando estranhos a nós mesmos e aos outros. Corremos o risco de, um dia, nos encontrarmos na rua e não nos reconhecermos no rosto uns dos outros. Tudo isso porque não fomos capazes de nos olhar nos olhos através do espelho de nossa própria solidão.

Uma sociedade feita apenas de barulho, entretenimento e festa, onde não haja espaço para a solidão de seus habitantes, tende ao desespero, pode virar uma espécie de maníaco da estranheza e da indiferença. Sem a solidão, como dizia Nouwen,⁴ “permanecemos vítimas de nossa sociedade e continuamos a nos enredar nas ilusões do falso eu”.

Seja na escola ou na Igreja, no trabalho ou na faculdade, no retiro ou no encontro entre amigos, sempre damos um jeito de nos conectar a outros mundos. Não suportamos mais a dor de ser sozinhos. O tempo inteiro estamos externalizando e postando o que nos acontece. Do que raramente nos damos conta é que tudo isso tende a esvaziar-nos de nosso mundo interior e a afastar-nos da intimidade com o Sagrado que mora em nós. Assim, os excessos da vida con-

⁴ A espiritualidade do deserto e o ministério contemporâneo, 2010.

temporânea nos desviam de nossa interioridade e nos tornam pessoas cada vez mais inquietas, angustiadas e inseguras em relação ao futuro. Em meio a tantas conexões, um dia descobriremos, fatalmente, que sempre estivemos “*on-line*” para os outros, porém ausentes a nós mesmos.

Onde está meu pensamento quando me predisponho ao silêncio e à meditação? Quando me recolho em oração, eu costumo estar, de fato, presente e inteiro a mim mesmo, ou me distraio continuamente?

O uso consciente e responsável das redes sociais deve ser reflexo de nosso equilíbrio interior, de nossa conexão primeira com o nosso eu mais profundo. Quando se vive uma espiritualidade autêntica, as redes se tornam um espaço fecundo de partilha, hospitalidade e relação. Todavia, se nossa fé não possui raízes sólidas, a vida interior facilmente se dilui na liquidez do ambiente digital.

Geralmente, encontramos tempo para muitas coisas durante o dia, mas, não raras vezes, esquecemo-nos de reservar um tempo para “curtir” a nossa própria companhia e ficar em silêncio diante de Deus e de nós mesmos. O silêncio nos livra dos apegos e nos cura dos excessos. Assim dizia Thomas Merton,⁵ o místico do diálogo e da compaixão: “Quando me liberto pelo silêncio, quando não mais estou envolvido em calcular a vida, mas em vivê-la, posso descobrir uma forma de oração em que efetivamente não há distrações. Toda a minha vida se torna oração. Todo meu silêncio está repleto de oração. O mundo de silêncio em que me acho imerso contribui para minha oração”. Há quanto tempo não paramos para refletir sobre as angústias e aflições que intimamente nos perturbam? Por que usamos tantas máscaras e nos escondemos atrás do medo de dizer quem somos?

⁵ Na liberdade da solidão, 2001.

Deus espera nossa completa nudez interior para realizar sua obra de amor em nós. Deus tem sede do nosso silêncio. Não tenhamos medo de encarar nossas inquietudes. Da capacidade de estar só nasce a capacidade de estar em Deus, continuamente. Desse encontro fecundo entre Criador e criatura nasce a inteireza do encontro com o outro.

Crie laços de confiança e empatia, mas não permita que ninguém tome as rédeas de seus sonhos por você. Ouça o conselho dos sábios e dos amigos, mas nunca se esqueça de consultar sua própria voz interior. A vida é um tesouro inestimável. Não a desperdicemos com futilidades e não nos deixemos trair por falsas expectativas. Ser inteiros em tudo aquilo que somos, amamos e realizamos: eis o encanto e o desafio da busca espiritual.

Escrever é um parto doloroso e profundamente solitário. Neste sentido, o livro que você tem em mãos nasceu em um tempo de silêncio bastante fecundo e, embora não tenha a pretensão de ser uma receita pronta, poderá oferecer-lhe alguns sinais de como driblar a pressa cotidiana e lidar melhor com a ansiedade da vida conectada. De maneira simples e poética, o livro busca, de alguma forma, transcender à dimensão puramente religiosa e voltar-se para as questões mais elementares da condição humana, como a pergunta sobre a felicidade, o sofrimento e a própria existência de Deus.

Que estas reflexões, inspiradas na sabedoria de Teresa de Ávila, Etty Hillesum, Clarice Lispector, Thomas Merton, Viktor Frankl, Dalai Lama, Henri Nouwen, papa Francisco, Zygmunt Bauman, entre outros, ajudem-nos a despertar para a busca interior e para o sentido profundo de nossa existência. *Leia contemplando! Leia pausadamente!*

1

Vida interior: uma urgência da alma

Vivemos em uma sociedade sem aura, onde o culto ao corpo virou uma obsessão e o olhar do outro é o que define se a minha vida tem ou não algum sentido. Se, por um lado, o corpo é fotografado, admirado e apreciado como verdadeiro deus das vitrines midiáticas, por outro, a alma é esquecida e abandonada às traças. Ela está sempre ausente dos holofotes e ninguém pergunta por ela. Enquanto o narcisismo ganha contornos de endeusamento, a “menina dos olhos” se mantém oculta à vista dos apressados, embora esteja sempre em casa louca para ser ouvida.

Uma das características mais evidentes do nosso tempo é que estamos sempre conectados e atarefados. É muito raro um momento em que não tenhamos coisas para concluir e mensagens para responder. Aliás, ter uma agenda lotada de compromissos virou sinônimo de *status*, e até nos dá a ligeira impressão de que somos importantes, mas, no fundo nos

sentimos angustiados por não ser capazes de escutar a nossa própria voz interior. Nunca estivemos tão conectados e, ao mesmo tempo, tão distantes de nossa interioridade como nos dias atuais. Parece que vivemos o tempo inteiro correndo com medo do silêncio e de nós mesmos. Precisamos reencontrar o caminho de volta à nossa morada interior. Caso contrário, continuaremos reféns de nossos apegos e das falsas expectativas em relação a Deus e as pessoas.

No caminho espiritual, a reflexão e a oração andam juntas, de mãos dadas. Não é um caminho apenas de consolo e respostas, mas também de perguntas, e a principal delas é a pergunta sobre si mesmo. A reflexão desempenha um papel importante entre o equilíbrio e o discernimento, embora Merton⁶ tenha advertido que a vida espiritual não é vida mental, ou seja, não é só pensamento. Para ele, meditar é pensar, contudo, “meditar com êxito é muito mais do que raciocinar ou pensar, é muito mais do que afetos, muito mais do que uma série de atos a realizar”. Tanto a reflexão quanto a oração necessitam de certo distanciamento exterior para ganhar consistência. Sem aquela pausa necessária, entre o dizer e o calar, a vida interior vai definhando e, pouco a pouco, perdendo o seu encanto.

Ao perguntar-se “que tipo de espiritualidade é própria de nosso tempo?”, o filósofo e teólogo espanhol Raimon Panikkar⁷ sinaliza para a descoberta de uma espiritualidade integral, ou seja, uma experiência capaz de integrar o ser humano em sua totalidade. Sem nada ignorar, sem nada desconsiderar. Segundo ele, para se chegar a uma compreensão do tipo de espiritualidade para o nosso tempo devemos, antes, nos perguntar: “o que é, pois, o homem?”.

⁶ Na liberdade da solidão, 2001.

⁷ Obras completas, vol. 2, 2015.

Ao longo da história, a questão fundamental do ser humano era a busca pelo “quem sou eu?”. Ao se deparar com tal questionamento, o indivíduo buscava, no mais profundo de si mesmo, encontrar uma resposta que fosse, no mínimo, sinalizadora e honesta. Hoje, no entanto, a pergunta ganha novos desdobramentos e tende à superfície do olhar externo: “como sou percebido pelo outro?”. Se sou “curtido”, se sou visto, elogiado, reconhecido... logo existo! Vivemos uma época em que ser visto sob o reflexo do outro é mais importante (e menos doloroso) que se ver no espelho da própria verdade. É o que detecta Henri Nouwen:⁸ “Compulsivo é o melhor adjetivo para o falso eu. Mostra a necessidade de afirmação. Continua e crescente. Quem sou eu? Sou aquele que é apreciado, elogiado, admirado, antipatizado ou desprezado. Quer eu seja pianista, negociante ou religioso, o que importa é como sou percebido em meu mundo”.

A busca espiritual é um caminho de inteireza e completude, mas também de perda e desapego. A espiritualidade é como uma obra de arte que precisa ser esculpida. Diariamente. Incessantemente. É caminho de autoconhecimento que nunca termina. Vida espiritual é a fina habilidade para conduzir a alma ao lugar do não pertencimento, um processo de aprender a ser sem pertencer-se. Aprender a perder-se para reencontrar-se mais pleno de si, como afirmou o renomado teólogo alemão Romano Guardini:⁹ “A essência da pessoa espiritual consiste precisamente neste estar em si mesmo e fora de si, em sair de si mesmo e não perder o domínio sobre si, em ser e existir de uma maneira determinada e ser ao mesmo tempo capaz de começar um novo jeito de ser”.

⁸ A espiritualidade do deserto e o ministério contemporâneo, 2010.

⁹ Introducción a la vida de oración, 1986.

A busca interior é um caminho de sentido, às vezes, cheio de curvas e obstáculos. Um caminho que, apesar de solitário, sempre faz ponte com outras vidas e com outras histórias. É encontro de mútua descoberta. Não obstante à inevitável solidão interior, toda busca espiritual necessita do encontro com o outro para ganhar clareza e intimidade. Em certo sentido, a minha oferta ao outro é o que possibilita está sempre de volta à inteireza de mim mesmo. Assim poetizava Clarice Lispector:¹⁰ “Eu antes tinha querido ser os outros, para reconhecer o que não era eu. Entendi então que eu já tinha sido os outros e isso era fácil. Minha experiência maior seria ser o outro dos outros. E o outro dos outros era eu”.

A abertura ao outro, sem bloqueios e sem receios, é, de fato, um dos grandes frutos da vida espiritual. Em certo sentido, eu pertencço ao outro tanto quanto a mim mesmo. Deus está no outro tanto quanto está em mim. A relação autêntica com meu semelhante é necessária para que amadureçam os frutos do meu silêncio e de minha solidão.

Fora da alteridade, a vida espiritual não adquire a fortaleza necessária. O outro torna-se, de certo modo, a medida de minha conquista interior. Falar de vida espiritual e fechar os olhos à necessidade do semelhante é muito cômodo. Neste sentido, afirmou Viktor Frankl,¹¹ o fundador da logoterapia: “O verdadeiro sentido da vida deve ser descoberto no mundo, e não dentro da pessoa humana ou de sua psique, como se fosse um sistema fechado... Quanto mais a pessoa esquecer-se de si mesma – dedicando-se a servir uma causa ou a amar outra pessoa – mais humana será e mais se realizará... Em outras palavras, a autorrealização só é possível como um efeito colateral da autotranscendência”.

¹⁰ Como Clarice Lispector pode mudar sua vida, 2017.

¹¹ Em busca de sentido, 2015.

Vida espiritual é a ressurreição silenciosa da alma que esqueceu de si. É como acender uma luz no abismo de nós nada e deixá-la expandir-se para fora e para além de nós. A vida espiritual verdadeira e autêntica transcende o “ritualismo” da prece pronta. Para o discurso sobre Deus, os livros podem ser muito úteis, mas, a nossa oração não deve estar eternamente presa aos manuais, como se precisássemos de “receitas prontas” para aprender a falar com Deus.

A religião não é uma espécie de mágica que torna as pessoas “espiritualizadas” num piscar de olhos. A busca é procesual. Como veremos mais adiante, ser religioso não é garantia de ser uma pessoa espiritualmente elevada. É possível, inclusive, encontrar pessoas profundamente religiosas, mas espiritualmente frias e indiferentes. Pessoas dogmáticas demais às vezes encontram certa dificuldade em lidar com a leveza e simplicidade próprias do Espírito. Sobre isso afirmou papa Francisco: “Para aqueles doutores da lei, o Verbo não se fez carne: se fez lei; e se deve fazer isso até aqui e não mais; deve-se fazer isto, e nada mais. Assim, estavam enjaulados nessa mentalidade racionalista... Muitas vezes, a própria Igreja que condenou o racionalismo, o Iluminismo, depois, muitas vezes, caiu em uma teologia do ‘pode e não pode’, até aqui, até lá. Com essa atitude, a Igreja esqueceu a força, a liberdade do Espírito, esse renascer pelo Espírito, que te dá a liberdade, a franqueza da pregação, o anúncio de que Jesus Cristo é o Senhor”.¹²

Religião e espiritualidade se cruzam em muitos aspectos; em outros, no entanto, podem ser completamente independentes e seguir caminhos totalmente distintos. Quando religião e espiritualidade habitam o mesmo teto, mas sem se

¹² <http://www.ihu.unisinos.br>

tocarem, é como se vivessem uma espécie de divórcio estéril onde não houve espaço para a fertilidade do Espírito. Mas, quando ambas se abraçam, a alma se torna livre e capaz de amar sem nenhum preconceito e rigidez. Só então será possível colher os frutos desse encontro fecundo. Por outro lado, se não somos capazes de ultrapassar os “limites” da religião e experimentar Deus no silêncio de nosso espírito, então a nossa religiosidade não será capaz de nos religar a nada. Onde há excesso de religiosidade e escassez de vida espiritual, aí imperam a dureza e a desconfiança.

Hoje, infelizmente, o nível de insegurança e desconfiança entre os humanos é tão absurdo que, muitas vezes, não sobra espaço para o elogio desinteressado e o abraço livre de malícias. Isto vale, também, para os que se julgam religiosamente mais puros que outros. Aqueles que deixaram esvair a gratuidade como dom. “Abraçaram” a Deus, mas não se deixaram tocar por ele. O tempo lhes roubou a pureza dos olhos e ofuscou-lhes a capacidade de amar livremente. Trocaram o coração de carne pelo coração de pedra (cf. Ez 36,26). Rezam sob a proteção do dogma e chamam Deus de Pai diariamente, mas, no íntimo, perderam a essência de sua religiosidade. Viraram juízes uns dos outros e não foram capazes de romper as correntes de sua própria escravidão interior.

O caminho espiritual é, antes de tudo, uma conquista interior que desperta o ser humano para as coisas do alto e da própria consciência. Toda pessoa carrega em seu coração uma profunda sede de infinito. No entanto, não basta saber-se espiritual. Não basta ter consciência da aptidão interior. Há que esculpir esse dom. Há que acordá-lo e ressuscitá-lo diariamente, mas isso só é possível sob a via do silêncio, da oração e da renúncia.

A espiritualidade, para ser frutífera e duradoura, depende da constância com que é vivenciada e exercitada. Disso

também depende toda a colheita ao nosso redor. Na vida espiritual, não há espaço para preguiçosos nem para pessoas “de lua”. Sim! Existem pessoas que são “de lua”. Com toda determinação iniciam suas “metas espirituais”, mas, nunca as levam adiante. A pessoa de lua desiste na primeira provação que aparece. Falta-lhe a perseverança que brota da oração e da intimidade com o Mestre. Ela está sempre mudando de ideia e de humor, dentro e fora das redes.

Ser uma pessoa de lua é viver de inconstâncias: nas decisões, nos relacionamentos, na vida espiritual. A pessoa de lua é aquela que vive pulando de galho em galho, vai de uma religião à outra, mas, no fundo, sente-se perdida porque não foi capaz de olhar para dentro e apaziguar suas angústias. Todos temos direito ao recomeço, todos “somos livres para buscar o nosso lugar ao sol”, mas seria demasiado triste se passássemos pela vida fugindo dos sonhos que deram errado. É profundamente penoso quando alguém se perde de si e não encontra repouso no corpo em que habita. Quem pode suportar a crueza de viver uma vida inteira fora de si mesmo? Em algum momento do caminho, o espírito cobrará o descanso que o corpo não foi capaz de se permitir.

A oração abre caminhos para a constância nas escolhas. A oração, afirmava Guardini,¹³ responde a uma necessidade interna do espírito e é graça e plenitude. Segundo ele, “existe uma vivência e um exercício da oração, ou seja, deve ser algo intencionado e exercitado. Aquele que deseja uma vida interior autêntica e contínua deve dedicar à oração determinados e fixos momentos do dia”. É exatamente aqui onde, na maioria das vezes, sucumbimos. Sempre dizemos que “não temos tempo” e que o dia foi demasiado agitado. De fato, muitas vezes a agitação e a pressa, a que estamos diariamen-

¹³ Introducción a la vida de oración. 1986.