

Para santificar o domingo, é fundamental celebrar a Eucaristia. A escuta da Palavra e a participação no Corpo de Cristo implicam, segundo os Padres conciliares, o *convenire in unum* (cf. SC 106), ou seja, a convocação festiva dos fiéis. Nesta assembleia, a comunidade cristã torna visível a sua comunhão com o Senhor, testemunhando a sua pertença a Cristo e a sua fidelidade à Igreja.

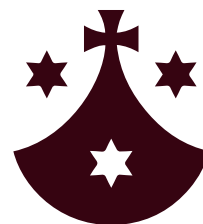
Papa Leão XIV, Audiência geral, 12 de agosto de 2026



Boletim de Espiritualidade

1 SETEMBRO 2026
Ano XIII Nº 147

147



Agenda setembro 2026

- 2 a 5 **Ávila** (CITeS) – Simpósio: *O feminino na obra e na receção de São João da Cruz* [🔗](#)
- 4 e 5 **Aveiro** (Seminário) – Formação «[re]Anima», para animadores e educadores [🔗](#)
- 4 a 6 **Fátima** (Domus Carmeli) – Rumos: Encontros Vocacionais para Jovens [🔗](#)
- 4 a 6 **Granada** (Hosp. S. Rafael) – Jornada de estudo: *Entre Castilla e Granada: São João da Cruz* [🔗](#)
- 11 a 16 **Braga** (Casa da Torre) – Exercícios espirituais [🔗](#)
- 16 a 24 **Braga** (Casa da Torre) – Exercícios espirituais [🔗](#)
- 17 a 20 **Braga** (Casa da Torre) – Exercícios espirituais [🔗](#)
- 17 a 20 **Fátima** (Santuário) – Retiro de Doentes [🔗](#)
- 19 **Braga** (Congregados) – Catequeses sobre São Francisco de Assis: *O mundo como dom* [🔗](#)
- 19 **Porto** (UCP) – Doutrina Social da igreja no atual contexto político – Dr. Pacheco Pereira [🔗](#)
- 19 e 20 **Fátima** (Concepcionistas) – Jornadas missionárias: *Um em Cristo, unidos na Missão* [🔗](#)
- 20 a 27 **Braga** (Casa da Torre) – Exercícios espirituais [🔗](#)
- 23 a 27 **Fátima** (Santuário) – Retiro, Escola do Santuário: *Coração de Maria, átrio da santidade de cada dia* [🔗](#)
- 24 **Leiria** (Seminário) – Jornadas Nacionais de Comunicação Social: *Por uma gramática do encontro* [🔗](#)
- 24 a 27 **Braga** (Casa da Torre) – Exercícios espirituais [🔗](#)
- 24 a 27 **Fátima** (Santuário) – Retiro de Doentes [🔗](#)
- 24 a 27 **Colares** (Jesuítas) – Exercícios espirituais [🔗](#)

- 26 **Alfândega da Fé** (Recinto da feira) – 1.º encontro da Rede Nacional dos Missionários Digitais [🔗](#)

Agenda outubro 2026

- 2 e 3 **Fátima** (Cent. Paulo VI) – Simpósio sobre educação: *Traçar mapas educativos para uma Magnífica Humanização* [🔗](#)
- 2 a 4 **Segóvia** (Carmelitas) – Curso de Espiritualidade: «A aprender juntos, guiados por Teresa de Lisieux e São João da Cruz» [🔗](#)
- 9 **Fátima** (Santuário) – A contas com Fátima. Conversas para crescer na fé, na esperança e no amor – I [🔗](#)
- 9 **Fátima** (Santuário) – A contas com Fátima. Conversas para crescer na fé, na esperança e no amor – II [🔗](#)
- 10 **Braga** (Casa da Torre) – A arte do encontro [🔗](#)
- 16 a 18 **Fátima** (Domus Carmeli) – XIV Congresso de Espiritualidade: *O mal, o sofrimento e a esperança* [🔗](#)
- 22 a 25 **Fátima** (Santuário) – Retiro de Doentes [🔗](#)
- 23 a 25 **Fátima** (Santuário) – Curso sobre a Mensagem de Fátima [🔗](#)
- 23 e 24 **Santarém** (Teatro Sá da Bandeira) – Congresso: *Clastrum. Arte, Iconografia e Espiritualidade Medievais nos Conventos Franciscanos* [🔗](#)
- 23 a 25 **Ávila** (CITeS) – Gratidão. Interioridade, relação e transcendência [🔗](#)

XIV Congresso de Espiritualidade
Fátima · 16 a 18 outubro 2026

O mal, o sofrimento e a esperança

Domus Carmeli

PARTICIPAÇÃO: presencial | on-line

Organização **Institutos de inspiração carmelita e teresiana**



«Rumos»: discernimento vocacional para jovens

Fátima, 4 a 6 de setembro de 2026



Os Carmelitas Descalços promovem, em Fátima, de 4 a 6 de setembro, mais um encontro «Rumos», destinado a jovens que procuram refletir sobre o futuro, as suas escolhas e o caminho a que Deus os chama. Ao longo do fim de semana, os participantes terão momentos de reflexão, partilha e acompanhamento por casais, sacerdotes e irmãs carmelitas, com pistas concretas para o discernimento vocacional. O percurso contempla quatro encontros, embora seja possível participar nas datas disponíveis sem perder a continuidade do itinerário. Cada jovem poderá ainda contar com acompanhamento pessoal ao longo do processo. [🔗](#)

Congresso Internacional de Santuários Marianos

Fátima e Nazaré, 12 a 14 de novembro de 2026



Fátima e Nazaré acolhem, de 12 a 14 de novembro, o Congresso Internacional de Santuários Marianos, promovido pelos dois santuários portugueses. O encontro reunirá representantes de importantes santuários marianos internacionais, como Guadalupe, Aparecida e Lourdes, para refletir sobre a identidade, a missão e os desafios destes lugares de peregrinação no século XXI. O programa inclui conferências, partilha de experiências pastorais, celebrações litúrgicas e visitas. O Congresso pretende ainda aprofundar o conhecimento histórico e teológico do culto mariano e promover a partilha entre os santuários portugueses e internacionais. [🔗](#)

XIV Congresso de Espiritualidade

Fátima, 16 a 18 de outubro de 2026

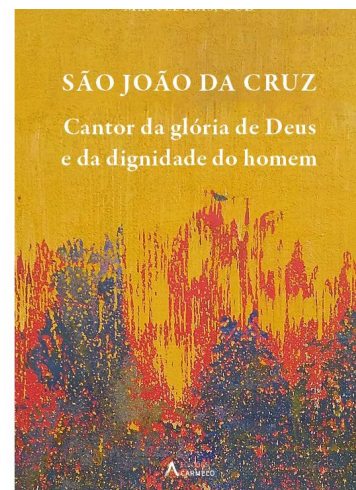


A Domus Carmeli, em Fátima, acolhe, de 16 a 18 de outubro, o XIV Congresso de Espiritualidade, promovido pelos institutos religiosos de inspiração carmelita e teresiana. «O mal, o sofrimento e a esperança» é o tema desta edição, que propõe uma reflexão sobre uma das questões mais difíceis da experiência humana, à luz da fé cristã. O programa inclui conferências, momentos de oração, celebrações e um painel sobre a santidade. Entre os temas a abordar estão a origem do mal, o sofrimento na Bíblia, Jesus Cristo e o sofrimento vencido pelo amor, a compaixão das comunidades cristãs e a «noite escura» em São João da Cruz. [🔗](#)

SÃO JOÃO DA CRUZ:

Cantor da glória de Deus e da dignidade do homem

Manuel Reis, OCD



A glória de Deus e a dignidade do homem constituem o centro deste estudo sobre São João da Cruz. À luz da Sagrada Escritura, do magistério da Igreja e da doutrina do místico doutor, são aprofundados temas fundamentais como a glória divina, a glória de Cristo, a dignidade da pessoa humana, a união com Deus, a glorificação do homem e a vocação da Igreja. Uma leitura que revela a extraordinária atualidade de São João da Cruz e a força da sua mensagem para o nosso tempo.

Publicação: Edições Carmelo [🔗](#)

clustro

São João da Cruz, treinador do espírito.

O artigo propõe uma leitura de São João da Cruz como verdadeiro «treinador do espírito», capaz de acompanhar o ser humano no exigente caminho de crescimento interior. A partir da sua experiência e dos seus ensinamentos, destaca a importância do exercício espiritual, da disciplina, da purificação e da perseverança para alcançar a liberdade interior e a união com Deus. [🔗](#)

No silêncio do amor. Isabela Neves parte de um ensinamento de São João da Cruz para refletir sobre o valor do esconhecimento, do silêncio e da pureza de intenção na vida espiritual. O artigo alerta para a tentação de procurar reconhecimento pelas boas obras e convida a servir sem esperar aplausos ou recompensa. [🔗](#)

Quando encontrar a mão é um desafio. Maria Alexandra d'Araújo parte da imagem de uma pessoa idosa no fundo de um poço e de um pequeno pássaro para refletir sobre a dificuldade de pedir e aceitar ajuda. O texto é um apelo à atenção perante tantas «mãos estendidas» e tantas mãos que permanecem escondidas. Entre vulnerabilidade, solidão e encontro, o artigo recorda que estender a mão pode ser decisivo, mas também que é necessário deixar-se alcançar pela mão do outro. [🔗](#)

Velhice e sabedoria na Bíblia

Armindo Vaz, OCD



O Escárnio de Jó,
Gioachino Assereto, 1645-50
Museu de Belas-Artes de Budapeste

Compreende-se que a Bíblia faça a exaltação e o encómio da velhice. É para ela, conjugada com a sabedoria, que convergem os valores mais nobres da vida inteira, como: o discernimento entre o que é importante e o que não é, entre o que pode mudar e o que deve permanecer, entre o que é perene e o que é caduco, a consciência dos limites, a coragem (como a do mártir macabeu “Eleázar, varão de idade avançada, um dos primeiros doutores da Lei”: 2Mc 6,18), a serenidade, o respeito por si próprio, o testemunho irradiante de uma vida pacata que deixa transparecer o sentido mais profundo das coisas, o sentido último dado à existência em Deus, a valorização da vida vivida sem a estragar num breve acto de desatino... Porque o tempo desgasta, envelhece e destrói a embalagem da pessoa, o ancião bíblico investia no seu conteúdo. Neste sentido, era um autêntico sobrevivente: tinha sobrevivido à eventual perda da esposa, de familiares, a acidentes, à migração, à guerra, à fome, às críticas devastadoras..., tudo motivações para ele se sentir beneficiado pela bênção de Deus. Depois de muitos trabalhos e sofrimentos, o ancião sentia a alegria incontida dos náufragos que chegam à praia, salvos da tempestade.

Mas, a equação entre longevidade e sabedoria não era automática. E a longevidade não era um valor só por si, pois poderia não saciar o tempo do ancião. Na perspectiva bíblica, é mais o temor reverencial do Senhor a dar sabedoria. Job põe a questão assim: “Não são os anciãos os mais sábios, nem sempre os anciãos compreendem o mais justo” (Job 32,9). O salmista concorda: “Tenho mais entendimento que os anciãos, porque tenho cumprido as tuas instruções” (Sl 119,100). Continuando esta linha de argumentação, o livro da Sabedoria no séc. I a.C. defende que “velhice venerável não consiste em longa vida, nem se mede pelo número dos anos. As cãs dos homens são a prudência; e verdadeira velhice é uma vida imaculada” (4,8-9). Velhice louvável e louvada é aquela em que a rectidão é a forma da existência. É a rectidão que enche de luz e torna nobre a velhice. Quem recebe as honras não é a velhice mas a sabedoria, porque mesmo grandes personagens nem sempre souberam manter com a idade a coerência que se esperaria delas. Exemplo dessa inconsistência foi Salomão, que, depois de uma juventude sábia, ao tornar-se ancião se deixou extraviar gravemente. Os seus biógrafos foram implacáveis no veredicto: “Quando enve-

lheceu, as suas mulheres atraíram-no para adorar outros deuses, de modo que ele deixou de amar o Senhor, seu Deus, de todo o coração” (1Rs 11,4). Por isso, não admira que nas invectivas dos profetas os anciãos mal comportados sejam considerados os primeiros responsáveis pela situação de corrupção moral e humana da gente (Is 3,14; 9,14; Ez 8,10ss). De que serve a inteligência se não gera sabedoria?

De qualquer maneira, a Bíblia oferece uma gramática humana para aprender dos seus anciãos a sapiência que faz amizade com o tempo e com a lenta aproximação do fim de vida. De resto, na Bíblia, a morte do “ancião cheio de dias” não aparece como um monstro devorador ou

um fantasma medonho. É simplesmente – parafraseando Fernando Pessoa – um deixar de ser visto no caminho ao dar a última curva (a poesia de Pessoa reza assim: “A morte é a curva da estrada, / Morrer é só não ser visto.”), como se a pessoa ao fim da vida longa sentisse o cumprimento da missão que lhe fora encomendada pelo «Deus dos pais». E aqui a fé bíblica vive uma tensão: enquanto a morte em plena juventude leva a clamar dramaticamente diante de Deus «porquê?», o fim de uma velhice venerável é resgatado da angústia. Mesmo assim, o fim da velhice chega sempre demasiado cedo (cf. G. LIVINGSTON, *A velhice chega demasiado cedo, a sabedoria, demasiado tarde* [Presença; Lisboa 2010] 13-23.).

Ano Jubilar de São João da Cruz

Armindo Vaz, OCD

João da Cruz, o domínio do verso

Já admirámos como S. João da Cruz, com ligeiras modificações, convertia um poema de amor humano numa elevação para o divino. O melhor é sentir na oficina o pulsar do poeta, que, entre tantas, trabalhou uma poesia pastoril, legada pela tradição popular anónima. Um manuscrito da Biblioteca Nacional de Paris conserva uma cópia:

«Un pastorcillo solo está penado,
ajeno [alheio] de placer y de contento,
y en su pastora firme el pensamiento
y el pecho del amor muy lastimado.

No llora por pensar que está olvidado,
que ningún miedo tiene del olvido,
mas porque el corazón tiene rendido
y el pecho del amor muy lastimado.

Mas dice el pastorcillo: – Desdichado!,
qué haré cuando venga el mal de ausencia,
pues tengo el corazón en la presencia
y el pecho del amor muy lastimado?

Imágínase ya estar apartado
de su bella pastora en tierra ajena,
y quédase tendido en el arena,
y el pecho del amor muy lastimado.»

O paralelismo salta à vista. João da Cruz só mudou algumas palavras do poema inicial. Mas juntou a última estrofe, que carrega de sentido divino todo o poema, ao ser relido do início (*da capo*), levando a ler em clave de amor a Encarnação («em terra alheia»), a vida e a morte de Jesus pela pastora, a Humanidade, aceite por própria iniciativa e de graça («se deixa maltratar») e não para reagir em jeito de emergência a um acidente ou para corrigir uma avaria humana acontecida nas origens. O resultado – como nas coplas – é um prodígio. Ninguém nota a solda-



El pastorcico, de João da Cruz, íntegro:

«Un pastorcico solo está penado,
ajeno de placer y de contento,
y en su pastora puesto el pensamiento,
y el pecho del amor muy lastimado.

No llora por haberle amor llagado,
que no le pena verse así afligido,
aunque en el corazón está herido;
mas llora por pensar que está olvidado.

Que solo de pensar que está olvidado
de su bella pastora, con gran pena
se deja maltratar en tierra ajena,
el pecho del amor muy lastimado.

Y dice el pastorcico: Ay, desdichado
de aquel que de mi amor ha hecho ausencia,
y no quiere gozar la mi presencia,
y el pecho por su amor muy lastimado!

Y a cabo de un gran rato [longo tempo] se ha encumbrado [elevado]

sobre un árbol do [onde] abrió sus brazos bellos,
y muerto se ha quedado, asido [suspenso] de ellos,
el pecho del amor muy lastimado.»

dura da última estrofe na forja do poeta. Todos notam o amor melancólico, dramático e doce do Pastor divino, elevado e suspenso na árvore da cruz.

À medida que vamos compreendendo que a João da Cruz não importava a arte mas o mistério e Deus, o prodígio da sua obra parece mais denso. O poema pastoril, levemente retocado pela pena do carmelita, suscita um sentimento ascendente: faz voar a alma do humano para o divino.

Curso ACOMPANHAMENTO

I PARTE . FUNDAMENTOS DO ACOMPANHAMENTO

1º Módulo

A dinâmica do acompanhamento espiritual 13-15 nov.2026

2º Módulo

Acompanhamento e psicologia 15-17 jan.2027

3º Módulo

Acompanhamento espiritual na vida eclesial 19-21 fev.2027

II PARTE . ACOMPANHAMENTO AO LONGO DA VIDA

4º Módulo

Ao longo das idades
16-18 abr.2027

5º Módulo

Acompanhamento
segundo as vocações
e estados de vida
21-23 mai.2027

PARTICIPAÇÃO

Presencial | on-line

INSCRIÇÃO Domus Carmeli

R. Imaculado Coração de Maria, 17

2495-441 FÁTIMA

Tel. 249 530 650 [chamada para a rede fixa nacional]

WhatsApp: 922 298 665 - apenas mensagens escritas
[chamada para a rede móvel nacional]

centromariano@domuscarmeli.net

www.domuscarmeli.net



Domus Carmeli

Ordem dos Carmelitas Descalços, Fátima

A caminho de Emaús
ivankademchuk.com



Deixa-te olhar

Irmã Sofia da Cruz, Carmelo de Aveiro



Fotografia: GiselaFotografie, pixabay.com

Entendo bem as dificuldades que sentes na oração e não me parece que tenhas de desanimar por isso, pelo contrário, pelas dificuldades, tens de permanecer firme, fiel e perseverante ao tempo que estabeleceste para a oração. Só assim poderás sentir alegria de ultrapassar as dificuldades e conhecer a força do amor de Deus que nos torna fortes e vitoriosos em Cristo Jesus.

As dificuldades fazem parte do caminho de todos nós que queremos ser orantes. Elas são apenas uma oportunidade para crescermos interiormente e nos enraizarmos em Cristo. Vou partilhar contigo um momento orante do meu caminho.

Habitualmente despertava às seis horas para apanhar o autocarro das seis e vinte e cinco que me levava próximo do local da oração, que era das sete às oito. Num dos dias fui para a oração cheia de angústia, parecia que nada fazia sentido, a minha vida era como um amontoado de coisas dispersas entre si, não havia continuidade nem nexos e, na verdade, eu não acabava de me identificar com o que vivia. Sentia-me cansada e abatida. E todo o tempo da oração andei à volta destes sentimentos que me centravam em mim e me afastavam de Deus. Abri a Sagrada Escritura à procura duma Palavra que me desse Vida, mas nada me tirava daquela aridez.

Entretanto, o tempo tinha passado e deram sinal para concluir a oração. Na esperança de encontrar algum sinal da presença de Deus, voltei a abrir a Sagrada Escritura e deparei-me como o capítulo quatro do Evangelho de S. João, que falava da Samaritana. Lentamente, como quem procura um tesouro, comeci a ler e parei no versículo vinte e nove que diz: «Vinde ver um homem que me disse tudo o que eu fiz. Não será Ele o messias?» Ao parar aqui, senti que alguém estava a olhar para mim intensamente, levantei os olhos à procura da pessoa que me olhava, mas não encontrei ninguém, todos estavam recolhidos a fazer

o exame da oração. Voltei a fixar a atenção nas palavras do evangelho, mas de novo aquele olhar intenso estava sobre mim e parecia penetrar no meu interior profundamente, levantei os olhos à procura da pessoa, mas não a encontrei. De novo me centrei nas palavras da mulher, mas o olhar foi mais intenso e penetrante então levantei os olhos e olhei em frente, diante de mim tinha uma imagem de Cristo crucificado de tamanho real, então caí na conta que era Ele que me estava a olhar. Era o seu olhar penetrante e profundo que unificava todo o meu ser e me enchia de vida nova.

Deus estava a olhar para mim e o seu olhar enchia-me de paz, de luz, de alegria. O Seu olhar transformava a minha vida em amor, de tal maneira que tudo se tinha convertido em graça e dentro de mim ficava a síntese: o único necessário é deixar-se olhar por Deus.

Este encontro foi tão forte e profundo que me impelia a correr para anunciar. De facto, deveria deixar o grupo de oração e ir à Faculdade de Bioética dar pistas de oração. Não sei como foi, mas o percorri o caminho até ao autocarro em menos de metade do tempo e parece-me que não pus os pés no chão, o amor que levava dentro de mim era de tal maneira que me fazia voar. O amor tinha-se apoderado de todo o meu ser e era impossível que ele não transbordasse por todos os lados.

Aos estudantes falei do encontro transformador da mulher samaritana com Jesus, a partir do versículo que me tinha tocado a mim: «Vinde ver um homem que me disse tudo o que eu fiz. Não será Ele o Messias?»

Do Contexto Narrativo e Social

— O Encontro no Poço: Jesus quebra barreiras culturais, religiosas e de género ao falar a sós com uma mulher samaritana (um grupo historicamente rival dos judeus).

- A Revelação Omnisciente: Antes deste versículo, Jesus revela conhecer o passado íntimo da mulher (os seus cinco maridos e a sua situação atual), sem qualquer julgamento ou condenação.
- A Transformação Imediata: Impactada por essa revelação, a mulher deixa a sua cântara de água (símbolo das suas preocupações terrenas) e corre para a cidade para partilhar a descoberta.

“Vinde ver um homem que me disse tudo o que eu fiz”

- O Poder da Omnisciência: Para a mulher, o facto de um estranho conhecer toda a sua vida era uma prova clara de uma faculdade divina ou profética.
- A Cura da Vergonha: O seu passado, que antes a isolava da sociedade (levando-a a tirar água à hora mais quente do dia para evitar as pessoas), torna-se agora o tema central do seu testemunho público.
- O Evangelho Prático: Ela não prega uma teologia complexa; ela simplesmente convida os outros a terem a mesma experiência pessoal que ela acabou de viver (“Vinde ver”).

“Não será este o Cristo (o Messias)?”

- Uma Pergunta Retórica: Na língua original (grego), a estrutura da pergunta sugere uma timidez humilde, mas cativante. Ela não se impõe como doutora da lei, mas lança uma dúvida que desperta a curiosidade de toda a comunidade.
- A Identidade Revelada: Pouco antes, no versículo 26, Jesus tinha afirmado explicitamente: *“Sou eu, que falo contigo”*. A mulher processa essa revelação e partilha-a de forma a que os seus vizinhos queiram investigar por si mesmos.
- A Expectativa Samaritana: Os samaritanos aguardavam o Messias (chamado por eles de *Taheb*), que viria principalmente como um mestre e restaurador que revelaria todas as coisas. A capacidade de Jesus de “dizer tudo” encaixava perfeitamente nessa expectativa.

O Impacto Missionário do Versículo

- A Primeira Evangelista: Ironicamente, uma mulher marginalizada torna-se a primeira missionária a levar a mensagem de Jesus à região da Samaria.
- Resultado do Testemunho: Mais à frente no capítulo (João 4:39), o texto bíblico afirma que *“muitos dos samaritanos daquela cidade creram nele, por causa da palavra da mulher”*.
- Da Fé Indireta à Fé Pessoal: O convite dela funciona perfeitamente. Os samaritanos vão até Jesus, pedem-lhe para ficar com eles e, após dois dias, concluem: *“Já não é pelo que disseste que cremos;”*

porque nós mesmos o ouvimos, e sabemos que este é verdadeiramente o Salvador do mundo” (João 4:42).

O contágio das minhas palavras parecia cativá-los e lançá-los para o desejo de também eles se deixarem olhar por Jesus para se deixarem amar e transformar em amor. Para mim foi muito consolador ver os seus olhos a brilhar iluminados pela luz que Jesus lançava sobre eles.

Não posso concluir a resposta à tua carta sem te falar da célebre máxima de S. João da Cruz, que certamente já conheces: *“O olhar de Deus é amar”*.

A ligação entre o encontro da mulher samaritana em João 4 e a afirmação de São João da Cruz é profunda, tocando no núcleo da teologia bíblica e da antropologia espiritual. O que a samaritana experimentou de forma histórica e narrativa no poço é exatamente a realidade teológica que o místico carmelita sistematizou séculos mais tarde no seu poema *Cântico Espiritual*.

Aconselho-te a levares para a oração esta partilha orante da relação entre a experiência da Samaritana e a afirmação do santo e te coloques, tu mesmo, sob o olhar de Deus.

“O Olhar de Deus é Amar”

No comentário à estrofe 32 do *Cântico Espiritual*, São João da Cruz explica que o olhar humano pode ser apenas informativo ou curioso, mas o olhar de Deus é ativo, criativo e transformador.

- O olhar que concede valor: Para o místico, Deus não nos ama porque somos bons ou belos; nós tornamo-nos belos e dignos porque Ele nos olha com amor.
- Olhar é fazer mercês: Na linguagem de São João da Cruz, *“el mirar de Dios es amar y hacer mercedes”* (o olhar de Deus é amar e conceder graças). Deus, ao olhar para a alma, nela imprime a Sua própria graça e formosura.

A Convergência com João 4: “Disse-me tudo o que fiz”

Quando a mulher samaritana diz que Jesus “lhe disse tudo o que ela fez”, ela não está a descrever uma adivinhação fria ou uma acusação. Ela está a descrever a experiência de se sentir plenamente vista.

- Um olhar sem julgamento: Jesus expõe a sua verdade (cinco maridos e o atual companheiro) sem qualquer tom de condenação ou desprezo. Ele olha para a sua ferida existencial e para a sua sede de afeto com total compaixão.
- A revelação da verdade sob a ótica do amor: O facto de Ele saber tudo e, mesmo assim, continuar ali, a conversar com ela e a oferecer-lhe “Água Viva”, prova que aquele olhar conhecedor era, essencial-

”

Aconselho-te a levares para a oração esta partilha orante da relação entre a experiência da Samaritana e a afirmação do santo e te coloques, tu mesmo, sob o olhar de Deus.

mente, um olhar amoroso. Ela sentiu-se amada na sua total vulnerabilidade.

Paralelos Teológicos e Espirituais entre as Duas Visões

Dimensão Espiritual	A Mulher Samaritana (João 4)	São João da Cruz (Cântico Espiritual)
A Iniciativa	Jesus já estava sentado junto ao poço à espera dela.	Deus olha primeiro para a alma antes que ela o procure.
O Efeito no Passado	O passado de vergonha é integrado e transformado em testemunho.	O olhar divino limpa, purifica e cura as quedas da alma.
A Transformação	Ela deixa a cântara; a sua sede interior é saciada.	A alma fica ferida de amor e corre atrás do Amado.

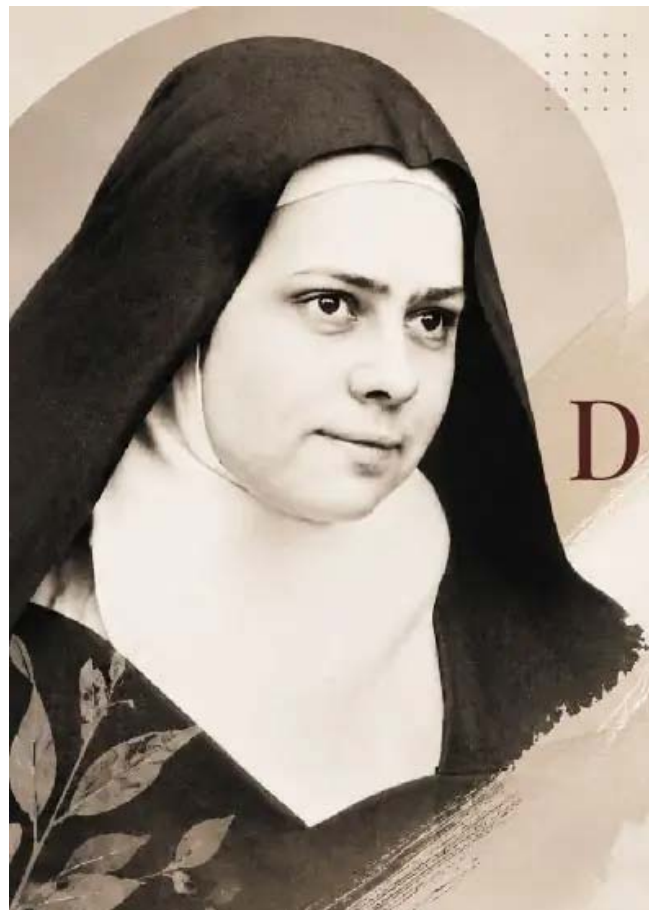
A Síntese: O Conhecimento Divino como Abraço Misericordioso

A grande intuição que une João 4 a São João da Cruz é a desmistificação de um “Deus vigilante fiscalizador”.

- Para a samaritana, descobrir que Alguém sabia tudo sobre ela poderia ter sido assustador; no entanto, resultou numa libertação jubilosa.
- São João da Cruz explica o porquê: porque quando Deus nos “examina” com o Seu olhar, esse exame não é um tribunal inquisitorial, mas sim um processo de purificação e embelezamento.

A onisciência de Jesus no poço não é um exercício de poder intelectual, mas a manifestação visível do olhar eterno do Pai que, ao conhecer a nossa miséria, responde com a superabundância da Graça.

Fico a rezar por ti, para que te deixes olhar por Deus e sintas o abraço terno e misericordioso com que Ele te acolhe a cada instante e dá sentido a toda a tua vida. Não te esqueças que a oração é o lugar onde Deus nos olha profundamente para nos encher do Seu amor. Nunca desistas de oração!



EXPERTO EN

SANTA ISABEL DE LA TRINIDAD

VIDA • OBRA • PENSAMIENTO • ESPIRITUALIDAD

Octubre 2026 – Junio 2027
Presencial y online

MATRÍCULAS ABIERTAS

Três perguntas e... mais uma

Sobre o livro “Vozeirinhos”

1. Parabéns, Verónica, por mais um novo livro. De que urgência nasceu este livro? Aliás, até parecem dois livros: um em formato texto, outro em formato ilustração!

Muito obrigada, Frei João! E obrigada também às Edições Carmelo pela aposta que fizeram. Pois bem, acredito que todos os livros têm uma origem invisível. Antes de serem escritos, são vividos. O *Vozeirinhos* nasceu de muitos encontros, de muitas escutas e de um profundo respeito pelo universo da adolescência.

Ao longo do meu percurso como educadora, investigadora e mulher profundamente fascinada pelo crescimento humano, fui percebendo que os adolescentes transportam um mundo interior de enorme riqueza, mas nem sempre encontram espaços seguros para o revelar. Vivemos numa sociedade que lhes exige resultados, autonomia e decisões cada vez mais precocemente, mas que, paradoxalmente, lhes oferece poucas oportunidades para aprenderem a conhecer-se por dentro. Ensina-se a resolver problemas, mas raramente a reconhecer o medo, a compreender a tristeza, a acolher a diferença ou a celebrar a alegria.

Foi desta constatação que nasceu o *Vozeirinhos*.

Quis escrever um livro onde a leitura fosse mais do que um lugar de histórias. Quis que fosse um espaço de (re)encontro, de escuta e de educação através das emoções. Acredito profundamente que as narrativas possuem um poder quase alquímico: permitem-nos olhar para as emoções através da vida das personagens e, sem darmos conta, acabamos por encontrar um pouco de nós próprios, de mim e dos outros, e dos outros em mim.

Cada conto é um convite à reflexão. Não procuro oferecer respostas fechadas, mas despertar perguntas. Afinal, educar não é encher alguém de certezas; é ajudá-lo a descobrir o sentido das suas próprias experiências. E foi a partir das experiências dos outros que as escrevi...

Há uma frase de Rubem Alves que me acompanha: «Educar é mostrar a vida a quem ainda não a viu». Talvez



VOZEIRINHOS
Contos para adolescentes
(Edições Carmelo)



Autora: Verónica Parente

o *Vozeirinhos* seja isso mesmo: uma tentativa de iluminar, com delicadeza, algumas pequenas vozes onde tantas vezes habitam o silêncio, a dúvida e a desesperança.

Quanto às ilustrações, sinto que este livro teve a felicidade de encontrar a pessoa certa para tal. São da minha querida amiga Gita Pereira, que em boa hora a vida colocou no meu caminho através do meu grande amigo Simão Pedro. Houve entre nós um encontro de sensibilidades difícil de explicar. A Gita não ilustrou simplesmente os contos, ela interpretou-os; entrou em cada história com uma escuta muito própria, compreen-

deu-lhe os símbolos, os silêncios e as emoções, e devolveu-os através da sua arte de uma forma absolutamente comovente.

As suas ilustrações falam por si. São de enorme riqueza artística e emocional. Não explicam simplesmente os textos, dialogam com eles. Ampliam-nos. Acrescentam camadas de significado e convidam o leitor a permanecer mais tempo em cada história.

Gosto de pensar que o *Vozeirinhos* tem duas almas. Uma escreve-se com palavras; outra desenha-se com luz, cor e silêncio. E ambas caminham na mesma direção: tocar o coração de quem lê.

2. O *Vozeirinhos* é uma leitura para gente madura ou para jovens? Se é para jovens, acredita mesmo que eles o vão ler?

O *Vozeirinhos* foi pensado para adolescentes, mas acredito que pertence a todos aqueles que nunca deixaram de procurar compreender o ser humano.

A adolescência é um tempo profundamente belo e exigente. É a estação da vida onde se constroem identidades, onde nascem grandes sonhos, mas também grandes inquietações. É quando começamos a perguntar quem somos, quem queremos ser e onde encontramos o nosso lugar no mundo. (Perguntas que muitas vezes ouvi o Padre Maciel proferir nas homilias dominicais, quando ia acompanhada de meus pais.) Eu também já fui adolescente. Todos o fomos ou estamos a ser. E que belo caminho que percorremos! Hoje, enquanto educadora, aprendi que não basta ensinar conteúdos. É igualmente necessário educar o coração. A escola, a família e a sociedade têm a missão de ajudar os adolescentes a desenvolver competências emocionais, a empatia, o pensamento crítico e a capacidade de construir relações saudáveis, porque a educação não acontece apenas quando transmitimos conhecimento; acontece, sobretudo, quando ajudamos alguém a compreender-se a si próprio. É precisamente aí que a leitura revela toda a sua força.

Uma história pode abrir caminhos que um discurso nunca conseguiria

Três perguntas e... mais uma

Sobre o livro "Vozeirinhos"

abrir. E por sua vez, uma personagem pode dizer aquilo que um(a) adolescente ainda não consegue verbalizar. Enfim, um conto pode tornar-se um espelho onde o leitor se reconhece sem medo de ser julgado.

Perguntam-me muitas vezes se os adolescentes ainda leem. Sabe, Frei João, eu gosto de responder com outra pergunta: estaremos nós a escrever os livros que verdadeiramente dialoguem com os adolescentes? Será que sim?

Penso que os adolescentes continuam a procurar histórias autênticas, que respeitem a sua inteligência, que não os infantilizem e lhes permitam pensar, sentir e crescer.

Espero que o *Vozeirinhos* seja exatamente isto: um companheiro de viagem. Um livro que não lhes diga quem devem ser, ou como devem ser e sentir, mas que os ajude a escutar as pequenas vozes que já habitam dentro deles. Enfim, eu acredito que a leitura continua a ser uma das formas mais belas de educar a sensibilidade e de construir humanidade.

3. Sabes que ao lermos os contos parece que eles são reais?

Perfeito! Se assim é, fico muito satisfeita. Talvez seja o elogio que mais me emociona. Porque a realidade de uma história não depende dela ter acontecido exatamente daquela forma. Mas da verdade das emoções que transporta. As personagens são ficcionadas, claro, mas as emoções são profundamente humanas.

Ao longo da minha vida profissional – que já não é tão curta assim – fui escutando muitos adolescentes, muitas famílias, muitos silêncios e muitas perguntas sem resposta. Aliás, em meu tempo eu também as tive. E também vivi o turbilhão da adolescência. Mas repare: nunca escrevi a história de uma pessoa em particular. Escrevi, antes, aquilo que tantas vidas tinham em comum: o medo de

não ser suficiente, a necessidade de pertença, a força da amizade, a dor da perda, a esperança que insiste em permanecer mesmo nos dias mais difíceis, porque a literatura tem esta extraordinária capacidade de transformar experiências individuais em património humano.

Quando um leitor encontra uma parte de si numa personagem, deixa de sentir que está sozinho – é isto que eu creio. Descobre que aquilo que sente tem nome, que pode ser compreendido e que faz parte do processo de crescer. É também por isso que considero a literatura uma poderosa ferramenta educativa. Ela ensina sem moralizar. Questiona sem impor. Humaniza sem julgar. Talvez os contos pareçam reais porque todos nós, em algum momento da vida, fomos um pouco de cada uma daquelas personagens. No fundo, acredito que cada história é simultaneamente um espelho e uma janela. Um espelho que nos ajuda a reconhecer quem somos. Uma janela que nos ensina a olhar os outros com mais empatia, mais compaixão e mais humanidade. Temos tanto, tanto, tanto para dar e para receber do outro. E talvez seja essa a mais bela missão da educação e da literatura: lembrar-nos que ninguém cresce e caminha sozinho.

e... 4. Explica-nos, por favor, o título do livro.

Vamos a isso. O título surgiu quase antes de todas as histórias. Sempre senti que, dentro de cada adolescente, existe um universo povoado de pequenas vozes. Aliás, assim foi a minha adolescência! Não são vozes exteriores. São a voz da consciência, da esperança, da dúvida, da coragem, do medo, da imaginação, da memória e dos sonhos.

Durante a adolescência, essas vozes tornam-se particularmente intensas, porque é precisamente nessa etapa que cada pessoa começa

a construir a sua identidade e a procurar um sentido para a própria existência.

Escolhi chamar *Vozeirinhos* a este punhado de contos, porque aquilo que verdadeiramente transforma uma vida raramente chega de forma estrondosa. E porque as grandes mudanças começam, quase sempre, por um sussurro.

Uma palavra.

Um encontro.

Um abraço.

Uma família que nos ama.

Uma professora que acreditou em nós.

Um amigo que permaneceu.

Um grupo de jovens com quem nos identificamos.

Um livro que apareceu no momento certo.

Na educação acontece exatamente o mesmo. Nem sempre são os grandes discursos que deixam marcas profundas. Muitas vezes, é um pequeno gesto de escuta, uma pergunta feita com tempo, uma história que nos ajuda a compreender aquilo que nunca tínhamos conseguido nomear.

Gostaria muito que o *Vozeirinhos* fosse precisamente isto que acabo de nomear: um livro que fala baixo, muito baixinho, porque sabe que o essencial não é gritar. É amar!

Este é um livro que convida cada leitor e cada leitora, adolescente ou não, a fazer silêncio para escutar a sua própria voz interior.

Resumindo: acredito que educar é, antes de tudo, ajudar cada ser humano a descobrir quem é, a reconciliar-se consigo próprio e a encontrar, dentro de si, a coragem para florescer neste imenso jardim – embora às vezes seja um deserto... – que é o mundo! Fui explícita? Espero que sim. E que os leitores apreciem. Os que são meus já apreciaram.

Obrigada, Frei João.

EDIÇÕES
CARMELO

Livros

Revistas

Multimédia

eBooks

Outlet

Pagelas



Curso de Acompanhamento

Início a 13 de novembro de 2026



A Igreja Católica, fiel ao seu compromisso de ser uma “comunidade de acompanhamento”, acolhe em Fátima uma nova proposta formativa de relevo. Os Carmelitas Descalços apresentam o Curso *Acompanhamento* para o ano pastoral 2026-2027, uma iniciativa a realizar-se na casa Domus Carmeli, que visa sensibilizar e capacitar os cristãos para a missão de caminhar com o outro na escuta, no discernimento e na proximidade.

Assente na convicção de que Deus é o primeiro acompanhante da humanidade, que em Jesus Cristo e no Espírito Santo se faz próximo de cada pessoa, o curso propõe-se qualificar o serviço de homens e mulheres disponíveis para acompanhar vidas com humildade, maturidade humana e generosidade.

Com uma abordagem multidisciplinar que integra as dimensões teológico-espiritual, psicológica, pedagógica e pastoral, a formação dirige-se a diretores espirituais, formadores de seminários, pais, catequistas, professores e animadores de grupos eclesiais. O programa organiza-se em cinco módulos presenciais, entre novembro de 2026 e maio de 2027, inspirando-se no ícone bíblico dos discípulos de Emaús como imagem do caminho feito a dois.

A primeira fase, composta pelos três módulos iniciais, aprofunda os fundamentos bíblicos e antropológicos do acompanhamento, a sua relação com o Magistério da Igreja e o diálogo com a psicologia, sublinhando também a importância do discernimento sobre o encaminhamento para técnicos especializados. Será ainda dado destaque ao contributo de grandes mestres da espiritualidade, como Santa Teresa de Jesus, São João da Cruz e Santa Teresinha do Menino Jesus.

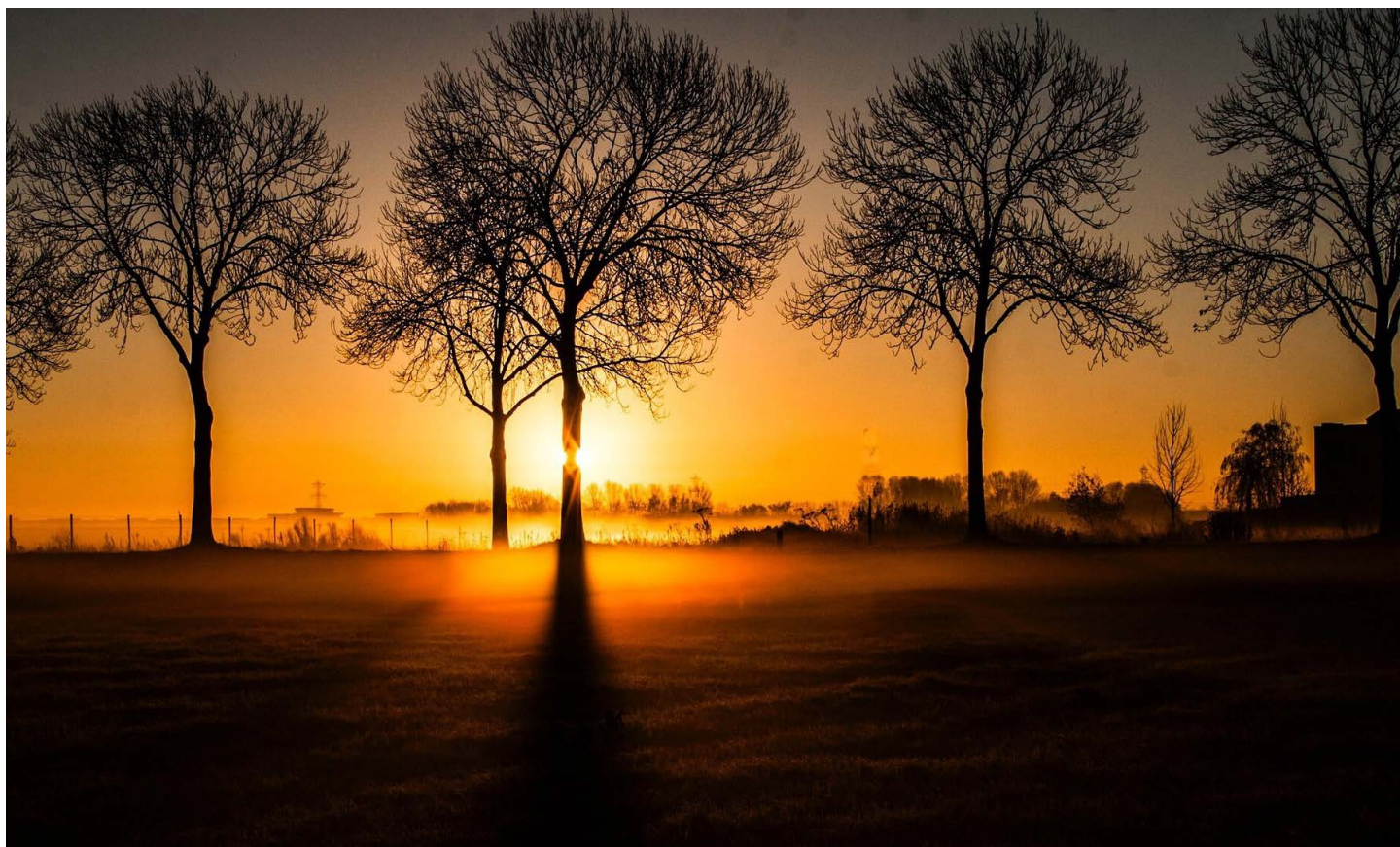
Na segunda fase, a formação centra-se em dimensões práticas, acompanhando as etapas da vida humana: da infância ao discernimento vocacional na juventude, até ao acompanhamento no envelhecimento. O curso encerra com uma reflexão sobre os diversos estados de vida, abrangendo casais, leigos celibatários, sacerdotes e consagrados, reforçando a ideia de que ninguém deve caminhar sozinho.

Entre aulas, dinâmicas de grupo e momentos de oração no Carmelo de São José, os participantes serão preparados para serem servidores da esperança, contribuindo para uma Igreja mais fraterna e verdadeiramente sinodal.



APRENDER A CALAR: Silêncio

Frei Marco Caldas, OCD



Fotografia: GiselaFotografie, pixabay.com

O silêncio respira

O silêncio é uma das realidades mais simples e, ao mesmo tempo, mais profundas da experiência humana e espiritual. Atravessa a vida como ausência ou plenitude, como ameaça ou promessa, como vazio ou revelação. No quotidiano, surge muitas vezes como intervalo, pausa ou suspensão; mas, na vida interior, torna-se lugar teológico, espaço de encontro, morada do Verbo.

A busca do reconhecimento do silêncio não apenas como uma prática ascética, mas uma forma de presença – presença de Deus, presença da verdade, damos ao silêncio a sua espessura espiritual.

Pela voz de São João da Cruz, que nos ensina que o silêncio não é mera técnica de recolhimento, mas dinâmica de transformação. Ele purifica, ilumina, unifica. Ele despoja a alma das distrações, das imagens e dos apetites que a dispersam, para que possa escutar a Palavra única pronunciada na eternidade. O silêncio é, assim, caminho e morada, purificação e revelação, noite e amanhecer.

Hoje mais do que nunca há a necessidade contemporânea de reencontrar um silêncio que não seja fuga, mas verdade; que não seja ausência, mas presença; que não seja retraimento, mas abertura ao Mistério. Num tempo marcado pela vulnerabilidade, pela ansiedade e pela saturação de ruído exterior e interior, o silêncio torna-se uma urgência espiritual e uma pedagogia da alma.

O silêncio ensina a esperar, a discernir, a acolher, a amar.

Através de experiências e sentenças, São João da Cruz, ensina-nos que aprender a calar é aprender a viver: é regressar ao centro, ao fundamento, ao lugar onde Deus habita e onde a alma se reconhece. É um itinerário que passa pelo silêncio sofrido e pelo silêncio alegre, pela noite e pela luz, pela purificação e pela união. É um convite a entrar no espaço interior onde o Verbo ressoa como brasa escondida – sem ruído, sem pressa, sem defesa.

O eco das salas

Certo dia, encontrando-me indisposto marquei uma consulta no Centro de Saúde. No dia marcado lá vou eu a consulta. Encontro-me numa sala de espera de uma consulta médica: pessoas sentadas, imóveis, cada uma recolhida ao seu pequeno mundo. Nenhuma troca verdadeira. Apenas silêncio. Uma sala de concertos cheia: o maestro entra sob aplausos, avança até ao centro, ergue a batuta. E, de súbito, o silêncio.

O silêncio da sala de espera é um silêncio oco, quase um eco da ansiedade que ali se acumula. O silêncio da sala de concertos, esse instante suspenso entre o murmúrio do público e o primeiro acorde, é um silêncio cheio – tecido de atenção, de expectativa, de promessa. Na sala de espera, bastariam algumas palavras para quebrar a rigidez: um «bom dia», um comentário sobre o tempo, um gesto simples que aliviasse a tensão das entradas e saídas.

Na sala de concertos, porém, imagina que a pessoa ao teu lado se vira e te pergunta se já decidiste o destino das

próximas férias de verão. Seria quase uma profanação. Ali, naquele segundo que antecede a música, o silêncio é fértil, vivo, indispensável.

O silêncio pode ser ausência ou plenitude. Pode ser um vazio aborrecido ou um espaço cheio de sentido. Qual deles escolhemos ver?

Temo o silêncio. Ou melhor: o silêncio expõe os meus medos – o medo de não ser suficiente, de não ser querido, de não ser capaz.

No silêncio, a culpa e a vergonha encontram espaço para se erguerem dentro de mim. E ninguém deseja isso; por isso, enche-se o vazio com ruído, com movimento, com qualquer coisa que impeça o confronto. O problema é que, se paro, receio não voltar a levantar-me, não recuperar o ritmo. Receio ficar para trás. Por isso, sigo. Apenas sigo em frente.

Mas como seria se, ao fazer silêncio – esse parar que tantas vezes temo – eu descobrisse que alguém estava à espera, ali, desde sempre? Alguém no interior da minha culpa e da minha vergonha; alguém que me olha com uma ternura inesperada, precisamente no centro das minhas próprias defesas. Um olhar que não julga, que não exige, que não pesa: *«Não se queixe de ninguém. Não pergunte nada; se tiver de o fazer, faça-o com poucas palavras.»* (D 147)

Um olhar que cura. Um olhar que ama. Um olhar que se alegra por eu finalmente ter parado. Desejo tudo isto. Desejo essa presença que não se impõe, mas que permanece. Mas sei que não chego lá sozinho. Para permitir este silêncio – esta tranquilidade cheia de presença – preciso de alento, de correção, de direção, de acompanhamento. Preciso de quem me ensine a permanecer, a respirar, a não fugir de mim.

O silêncio que conduz

O nosso místico, São João da Cruz oferece-nos a possibilidade de um silêncio habitado, transformador, onde a alma se deixa conduzir por uma luz que não é sua. Não pretendo aqui uma explicação longa. O que procuro é irrigação espiritual, água viva que penetre a terra endurecida, para que a transformação seja verdadeira e não apenas desejada: *«O que falta, se é que falta, não é escrever ou falar, porque normalmente é o que sobra, mas calar e agir. Além do mais, o falar distrai, enquanto que o calar e agir recolhe e fortalece o espírito. A partir do momento em que a pessoa sabe o que lhe aconselharam para seu proveito, já não precisa de ouvir nem falar mais, mas apenas pô-lo verdadeiramente em prática, com diligência e em silêncio, através da sua humildade, caridade e desprezo de si mesma...»* (Ct 8)

Pequenos sinais que nos atraem: provocações que despertam, evocações que iluminam. E tudo isto há-de conduzir-nos, serenando-nos, desafiando-nos, tal como a “noite escura” conduz a alma: não pela força, mas pela purificação silenciosa que abre espaço para a Presença.

São João da Cruz lembra-nos que Deus age muitas vezes assim: em sinais mínimos, em lampejos que pare-

cem nada, mas que são tudo. Pequenas graças que, gota a gota, vão escavando dentro de nós um lugar onde a luz pode finalmente repousar. Provoações que nos arrancam ao ruído. Evocações que nos chamam ao interior. Movimentos que nos tranquilizam porque não são nossos – são dados, oferecidos e infundidos: *«Não fale daquilo que Deus lhe dá, e lembre-se daquelas palavras da Esposa: O meu segredo é para mim (Is 24, 16).»* (D 152)

Como na subida ao Monte Carmelo, estes sinais não prometem facilidade, mas verdade: conduzem, pacificam, desafiam. São o início de uma transformação que não se faz por esforço, mas por abandono confiante.

É no deserto – nesse espaço de quietude onde tudo o que é supérfluo cai – que o Senhor fala ao coração de Israel. No silêncio purificado, onde a alma já não tem onde se esconder, a Palavra encontra finalmente caminho. E é também na imobilidade do primeiro amanhecer, quando a luz ainda hesita e o mundo permanece suspenso, que o Ressuscitado se revela.

Maria, junto à sepultura, não faz nada: espera. E é nessa espera silenciosa que Ele se entrega a si mesmo – não como memória, mas como presença viva.

O Verbo escondido

O Verbo fez-se carne. Somos seres anunciados, visitados em e por uma Palavra que se encarnou na nossa carne e na nossa história; uma Palavra que desceu até ao mais íntimo da nossa pobreza. Vem do infinito silêncio – essa mudez enamorada onde Deus habita, segundo São João da Cruz – e, nesse silêncio, continua a ressoar como brasa escondida que arde sem ruído: *«Quem se queixa ou murmura não é perfeito nem sequer bom cristão.»* (D 173).

Toda a linguagem humana, na verdade, não seria senão o afã ou o extravio do Eterno Verbo encerrado na nossa finitude, enquanto tentamos decifrá-lo. Como o santo doutor ensina, o Verbo é pronunciado uma só vez, na eternidade, e essa Palavra única ecoa na alma em modos sempre novos, sempre pobres, sempre insuficientes. Tentamos dizer o que não cabe na voz, nomear o que excede o nome, traduzir o que só se compreende no silêncio.

E, ainda assim, é esse Verbo silencioso que nos visita, que nos fere suavemente, que nos atrai para dentro de nós mesmos, para o lugar onde Ele mora. Porque, no Carmelo «Jardim Florido», tudo se aprende assim: na quietude, na noite, na escuta enamorada. Por isso, o silêncio quer ser a nossa vocação de sentido: chamamento à compaixão por todas as criaturas da Palavra encarnada; invocação da misericórdia da mesma Palavra glorificada.

Arde o Amor numa chama inconsumível – aquela que não se extingue, que não se gasta, que permanece como fogo suave e secreto, à maneira da «Chama de amor viva» de São João da Cruz.

É o fogo que ilumina sem devorar, que purifica sem destruir, que aquece sem consumir a madeira da alma. É o fogo que permanece porque não é nosso: é dado, infun-

”

Desejo essa presença que não se impõe, mas que permanece. Mas sei que não chego lá sozinho.

dido, oferecido. É ali onde o silêncio se descalça, como Moisés diante da sarça ardente (Ex 3, 1-6); ou onde a noite repousa aos pés do Amado, em sossego, como Rute (Rt 3, 3-18); ali se deita e vela o afã do nosso desejo.

A palavra tropeça e o silêncio guarda

Todavia, são muitas as distrações, os ruídos e as imagens que ameaçam a busca. E, no fundo, nem sempre a linguagem sabe expressar aquilo que a alma conhece e deseja. O coração percebe; a palavra tropeça. O silêncio guarda.

Palavras que sustentam o pulso do indizível, nascidas da precariedade da gramática e da teologia, e que, ao mesmo tempo, apontam com ousado brio para a majestosa desnudez do Verbo Divino, erguido acima de todo o entendimento.

São João da Cruz explorou como ninguém a gestação da palavra significativa até ao desvelamento do Verbo pleno, no meio do deserto da noite. Construiu, a partir da hermenêutica das suas próprias canções, um discurso que transcende línguas e idades, épocas e culturas: palavras doces ao coração e récias ao espírito que busca a verdade.

O sentir da alma sãojoanista, no que ao silêncio se refere – tal como em outras dimensões da vida mística – pode agrupar-se em diferentes categorias, segundo o grau de profundidade nos estratos do ser e do viver.

Há silêncios de superfície e silêncios de abismo; silêncios que apenas acalmam e silêncios que transformam; silêncios que preparam e silêncios que consomem; silêncios que velam e silêncios que revelam.

São João da Cruz reconhece que a palavra humana nasce sempre desta tensão: entre o que a alma conhece e o que a linguagem não consegue dizer; entre o Verbo que arde no interior e a voz que tropeça ao tentar pronunciá-lo. Por isso, o silêncio – esse espaço onde o Verbo revela – torna-se caminho, purificação e morada.

O silêncio, o esquecimento, o escondimento do mundo vão perfilando constelações de luz que gravitam sobre a intensidade das purificações da noite. Assim, há um silêncio sofrido: trata-se de aprender a calar e a obrar, calar com o apetite e com a língua, sossegar o bulício das criaturas e as ânsias da alma. Neste período de mortificação dos apetites – arco de tendência distraída entre a lama e o mundo – é preciso saber estar em negação, privação, nudez; exercitar-se no acalmar os fervores do sentido: *“A alma que quiser chegar rapidamente ao santo recolhimento, ao silêncio espiritual, à simplicidade – pobreza de espírito –, livra-se das amarras das criaturas deste mundo, defende-se das astúcias e armadilhas do demónio e liberta-se de si mesma”* (Ct 1) e *«No silêncio e na esperança está a nossa fortaleza* (Is 30,15). (Ct 30)

O nosso místico, João da Cruz, apresenta três sentenças que funcionam como pedras de fundação da via ascética: *«Não reparar nos defeitos alheios, manter o silêncio e uma relação contínua com Deus arrancará da alma muitas imperfeições, tornando-a senhora de grandes virtudes»* (D 117); *«A*

Sabedoria entra pelo amor, pelo silêncio e pela mortificação. Grande sabedoria é saber calar e não fazer caso aos ditos, casos e vidas alheias» (D 108); *«Foge do mal. Faz o bem. Procura a paz»* (D 172).

Estas três guias formam uma pequena via, juntas, são uma coluna vertebral ascética perfeitamente alinhada com São João da Cruz:

1. **Purificar o olhar** – não reparar nos defeitos alheios liberta a alma da dispersão e abre espaço para a relação contínua com Deus.
2. **Purificar a escuta** – calar diante dos ditos e casos do mundo permite que a sabedoria entre pelo amor, pelo silêncio e pela mortificação.
3. **Purificar a ação** – fugir do mal, fazer o bem e procurar a paz é a expressão exterior da alma pacificada e recolhida.

A noite que ensina a ver

Nos começos da noite, o místico constrói toda a sua antropologia da cidade e da casa, como metáfora do habitar e interiorizar os espaços mais recônditos e inexplorados do espírito humano. É preciso sossegar a casa, com os seus domésticos e solicitações: dúvidas, medos que não dormem, o afã de querer saber e entender aquilo que ultrapassa o sentido comum. É preciso esvaziar a morada interior, desembaraçar tudo o que obstaculiza a Visitação.

Mas há também um silêncio alegre: a fruição da sabedoria secreta, a bodega interior, o horto perfumado, a fonte cristalina – outras tantas metáforas – onde a união da alma com Deus não se consegue exprimir com propriedade. Só o esquecimento, o estar alheado e estranho ao mundo, mas com as potências e capacidades edificadas numa paz inalterável.

O maravilhoso e a inefável alegria calada e vivificante, em que a alma se sente recriada, chegam ao máximo esplendor no ardor da chama do Espírito divino, onde respirar é amar.

Entre o silêncio sofrido e o silêncio alegre, que com certa frequência se sobrepõem – pois a vida mística não é linear, mas concêntrica – podemos rastrear, na sensibilidade das palavras, períodos de discernimento de estados e sinais. A importância de um guia é tão elevada que traz consigo exigências e contrapartidas para quem está disposto a arriscar no caminho.

O mundo pode deixar a pegada ou o rastro da Palavra, mas também o extravio, a confusão e a angústia. A pergunta às criaturas, a resposta delas – que nem sempre a alma sabe decifrar – entardece o desejo e anima o gemido da ausência. Acontece então entender ao contrário, por não saber calar nem esperar o tempo e a razão em que se dá a presença.

A sacramentalidade do sinal, destinada a ser transcendente à realidade da palavra plena e eficaz, por vezes perverte-se ao querer apropriar-se e manipular-se. Daqui

O silêncio, o esquecimento, o escondimento do mundo vão perfilando constelações de luz que gravitam sobre a intensidade das purificações da noite.

nasce a necessidade da noite e do silêncio: processo despojamento, purificação da palavra que possui, do Verbo que pretende submeter, para se deixar recriar na calada ação do Espírito, que opera nas profundas cavernas do sentido, sem que a própria alma saiba como: «[...] *não há melhor remédio do que sofrer, agir e calar, guardando os sentidos com a prática e o desejo da soledade, esquecendo-se de todas as criaturas e acontecimentos, mesmo que o mundo se acabe. Não deixar nunca, por bem ou por mal, de pacificar o seu coração com entranhas de amor, para padecer em todas as coisas que lhe surgirem.*» (Ct 8)

Deus chega em silêncio

Somos seres anunciados e visitados: Anunciação no silêncio atento, Visitação no esvaziamento sofrido, Encarnação que se vai gerando no acolhimento das potências como passividade de uma alma que já se entrega ao Alto, sem reter coisas, e se perde para o mundo.

Nestes tempos tão necessitados de silêncio e discernimento, quando a nossa vulnerabilidade está a ser dolorosamente tocada, quando a fortaleza e a paciência são postas à prova, quer-se abocar uma espera que transcende esperanças e expectativas superficiais. Calar e agir oferecem-se como convite a explorar os espaços interiores da nossa alma, pois esta tem largura e altura, cantos e recantos escuros e também sacadas de luz, que nem sempre nos atrevemos a passar.

São tempos de deserto interior, desorientação exterior, crise e desencanto daquelas histórias que fundaram a

nossa história – também espiritual e crente. Por tudo isso sentimos a necessidade de verdadeiros mestres, vozes que antes foram escutadas e que nos podem ensinar a ouvir de outro modo.

A progressão na vida mística faz-se em espirais de intensidade de consciência, em círculos de significação, numa experiência concêntrica de aprofundamento no ser. Isto é, no seguimento da divisão clássica das vias (purgativa, iluminativa e unitiva), demasiado escolástica.

Concluindo, cada texto de São João da Cruz pretende conduzir-nos a uma sensibilidade das palavras na consciência do silêncio e do recolhimento, como uma pincelada de luz. Todo o fragmento do nosso místico conserva a frescura e a graça do texto original, no sentido de nos atrair ao centro de uma experiência singular do silêncio.

Nascemos num grito – ferida imemorial, talvez nunca sarada de todo – gemido que ressoa na imensidão da criação, como nas dores de luz de que fala o apóstolo São Paulo: «Bem sabemos como toda a criação geme e sofre as dores de parto até ao presente.» (Rm 8,22).

Logo a seguir vêm os cantos dos cisnes que nos embalam, vozes que nos seduzem ou talvez nos espantam, ruídos que nos afogam, ecos que distraem e confundem. Mas, para regressarmos ao nosso ser, temos de aprender a calar, do mesmo modo que aprendemos as primeiras palavras, balbuciando torpemente enquanto iniciávamos os nossos primeiros passos.

Bom caminho!

R1
escutar
[se vens pela 1ª vez]

com os
Carmelitas Descalços
para clarificares **um rumo**
para a tua vida.

R3
olhar

Sequência de
4 encontros
para **jovens**

Rumos

2026 **4_6 set**
2027 **8_10 jan**
19_21 mar | 3_5 set
em **Fátima**

vida em matrimónio | vida laical | vida sacerdotal | vida consagrada

 **Domus Carmeli**
Ordem dos Carmelitas Descalços, Fátima

R2 **conhecer**

R4 **retiro**
Formulário de inscrição:
www.domuscarmeli.net