

# **10 textos breves sobre o silêncio na oração e nos retiros**

O silêncio é o requisito para o nosso diálogo com Deus na oração e nos dias de退iros. Estas 10 breves frases ajudam a perceber a sua importância.

13/01/2022

1. Propor Retiros Espirituais significa convidar a uma experiência de Deus, do seu amor e da sua beleza. Quem vive os Retiros de modo autêntico experimenta a atração e o fascínio de

Deus, e volta renovado e transfigurado para a vida diária, para o ministério e para as relações do dia-a-dia, levando consigo o perfume de Cristo.

Francisco, Discurso 03/03/2014.

---

2. Dias de retiro. Recolhimento para conheceres Deus, para te conheceres a ti mesmo e assim progredires. Um tempo necessário para descobrir em quê e como temos de reformar-nos: Que tenho de fazer? Que devo evitar.

S. Josemaria, *Sulco* n. 177

---

3. As novidades contínuas dos meios tecnológicos, o fascínio de viajar, as inúmeras ofertas de consumo, às vezes, não deixam espaços vazios

onde ressoe a voz de Deus. Tudo se enche de palavras, prazeres epidérmicos e rumores a uma velocidade cada vez maior; aqui não reina a alegria, mas a insatisfação de quem não sabe para que vive. Então, como não reconhecer que precisamos de deter esta corrida febril para recuperar um espaço pessoal, às vezes doloroso mas sempre fecundo, onde se realize o diálogo sincero com Deus?

Francisco, *Alegrai-vos e exultai*, n. 29

---

4. Aprendamos de S. José a cultivar espaços de silêncio, nos quais possa surgir outra Palavra, isto é, Jesus, a Palavra: a do Espírito Santo que habita em nós e que traz Jesus. Não é fácil reconhecer esta Voz, que muitas vezes se confunde com os milhares de vozes de preocupações, tentações,

desejos e esperanças que nos habitam; mas sem este treino que provém precisamente da prática do silêncio, *até a nossa fala pode adoecer.* (...).

Por este motivo, devemos aprender de José a cultivar o silêncio: aquele espaço de interioridade nos nossos dias nos quais damos ao Espírito a oportunidade de nos regenerar, de nos consolar, de nos corrigir.

Francisco, *S. José, homem do silêncio*,  
15/12/21

---

5. Silêncio e contemplação têm uma finalidade: servem para conservar, na dispersão da vida quotidiana, uma união permanente com Deus. Esta é a finalidade: que na nossa alma esteja sempre presente a união com Deus e transforme todo o nosso ser.

Mas como poderemos, sendo parte deste mundo com todas as suas palavras, tornar presente Deus nas palavras, a não ser mediante um processo de purificação do nosso pensar, que deve ser sobretudo também um processo de purificação das nossas palavras? Como poderemos abrir o mundo, e primeiro nós mesmos, à Palavra sem entrar no silêncio de Deus, do qual procede a sua Palavra? Para a purificação das nossas palavras, e portanto para a purificação das palavras do mundo, temos necessidade daquele silêncio que se torna contemplação, que nos faz entrar no silêncio de Deus e assim chegar ao ponto onde nasce a Palavra, a Palavra redentora. (...)

As palavras de Jesus nasceram no seu silêncio no Monte, como diz a Escritura, no seu ser com o Pai. Deste silêncio da comunhão com o Pai, do estar imerso no Pai, nascem as

palavras e só chegando a este ponto, e partindo deste ponto, alcançamos a verdadeira profundidade da Palavra e podemos ser autênticos intérpretes da palavra. O Senhor convida-nos, falando, a subir com Ele ao Monte, e no seu silêncio, aprender de novo o verdadeiro sentido das palavras.

Bento XVI, Homilia 06/10/2006

---

6. O nosso tempo está marcado pela multiplicação das possibilidades tecnológicas que facilitam a comunicação em muitos sentidos, mas que também aumentam as ocasiões de distração. Pode dizer-se que nos encontramos perante um novo desafio para o crescimento da vida contemplativa: aprender a viver o silêncio interior rodeados de muito *ruído* exterior. Em muitos ambientes, apercebemo-nos da primazia da

gestão sobre a reflexão ou o estudo; habituámo-nos a trabalhar em *multitasking*, prestando atenção simultânea a muitas tarefas, o que facilmente pode levar a viver no imediatismo da ação-reação. No entanto, perante este panorama, revalorizaram-se algumas atitudes como a atenção ou a concentração, que se apresentam como um modo de proteger a capacidade de nos determos e aprofundarmos no que realmente vale a pena.

O silêncio interior apresenta-se como uma condição necessária para a vida contemplativa. Liberta-nos do *apego* ao imediato, ao fácil, ao que distrai, mas não preenche, de modo que nos possamos centrar no nosso verdadeiro bem: Jesus Cristo, que vem ao nosso encontro na oração.

O recolhimento interior implica um movimento que vai da dispersão em muitas atividades para a

interioridade. Áí é mais simples encontrar Deus, e reconhecer a Sua presença no que Ele faz quotidianamente nas nossas vidas – detalhes do dia a dia, luzes recebidas, atitudes de outras pessoas – e assim poder manifestar-Lhe a nossa adoração, arrependimento, petição, etc. Por isso, o recolhimento interior é fundamental para uma alma contemplativa no meio do mundo: «A verdadeira oração, a que absorve todo o indivíduo, não a favorece tanto a solidão do deserto como o recolhimento interior». (S. Josemaria, *Sulco*, n. 460)

Juan Francisco Pozo - Rodolfo Valdés,  
*Caminhos de contemplação*, em  
[www.opusdei.pt](http://www.opusdei.pt)

---

7. O fundo marinho esconde muitas maravilhas que não se veem da

margem: corais, plantas, peixes, de múltiplas formas e cores; conchas, pérolas, inclusive tesouros ou peças arqueológicas de grande valor. Para aceder a isto tudo, os mergulhadores têm no seu equipamento um cinto de placas de chumbo. Longe de ser um incómodo, esse objeto dá-lhes peso debaixo de água para contrabalançar a tendência do corpo de flutuar e regressar à superfície. De igual forma, todos necessitamos de *peso interior* para nadar no mar da contemplação de Deus, longe da superfície e da distração.

Pablo Edo, O dom de ver com Deus,  
em [www.opusdei.pt](http://www.opusdei.pt)

---

8. Para nos dispormos melhor para a oração, pode ser útil uma saudável *dieta digital* como fazem os desportistas que querem correr

longas distâncias: saber prescindir em alguns momentos da semana dos dispositivos eletrónicos; aprender a contemplar serenamente a natureza, uma paisagem, uma obra de arte; ler um bom livro ou ver um bom filme, sem se deixar interromper por qualquer coisa... Todas estas atividades requerem algum esforço da nossa parte. Mas, em contrapartida, oferecem a recompensa de descobrir camadas mais profundas da realidade, exercitam o nosso olhar para poder receber, como dom, cada vez com mais proximidade o olhar de Deus.

Pablo Edo, *O dom de ver com Deus*,  
em [www.opusdei.pt](http://www.opusdei.pt)

---

9. A entrada na contemplação é análoga à da liturgia eucarística: «reunir» o coração, recolher todo o

nosso ser sob a moção do Espírito Santo, habitar na casa do Senhor que nós somos, despertar a fé para entrar na presença d'Aquele que nos espera, fazer cair as nossas máscaras e voltar o nosso coração para o Senhor que nos ama, de modo a entregarmo-nos a Ele como uma oferenda a purificar e transformar.

*Catecismo da Igreja Católica*, n. 2711.

---

10. A contemplação é silêncio, este «símbolo do mundo que há de vir» ou «linguagem calada do amor». Na contemplação, as palavras não são discursos, mas acendalhas que alimentam o fogo do amor. É neste silêncio, insuportável para o homem «exterior», que o Pai nos diz o seu Verbo encarnado, sofredor, morto e ressuscitado e que o Espírito filial nos faz participar da oração de Jesus.

pdf | Documento gerado  
automaticamente a partir de [https://  
opusdei.org/pt-pt/article/10-textos-  
breves-sobre-o-silencio-na-oracao-e-  
nos-retiros/](https://opusdei.org/pt-pt/article/10-textos-breves-sobre-o-silencio-na-oracao-e-nos-retiros/) (14/02/2026)