Solidão e Contemplação

Traduções · Vincent Cheung · 8 de setembro de 2026

Publicado por Vincent Cheung em 23 de julho de 2005

(O que se segue é uma correspondência por e-mail editada.)

> *Tenho tido problemas para me concentrar em Deus e realizar minhas devoções. Por exemplo, quando estou lendo um livro ou ouvindo um sermão gravado, muitas vezes começo a pensar em fazer outras coisas. Às vezes paro para assistir a um episódio de alguma série na TV ou fazer outras coisas. Pode-se dizer que eu não costumo ficar parado por muito tempo.*
>
> *Dito isso, há ocasiões em que consigo deixar as distrações de lado e ficar muito concentrado. Contudo, com demasiada frequência surgem distrações ou períodos de desânimo que acabam desviando minha atenção de Deus.*
>
> *O que você sugeriria? Isso seria falta de devoção e amor, ou, como você costuma dizer, de uma obsessão por Deus? Se eu realmente amo a Deus, então não deveria sempre preferir estudar a Bíblia ou ouvir um sermão?*

O amor por Deus surge primeiro com a regeneração e a conversão. Se você é cristão, então você ama a Deus, mas ainda existem impulsos pecaminosos e distrações externas que o impedem. Você não é o único que sente como se estivesse nadando contra a corrente quando se trata de exercícios espirituais.

Mas Deus é inerente e irresistivelmente atraente, e quanto mais você o compreender, mais obcecado ficará em conhecê-lo. Portanto, não fique excessivamente desanimado com seu desempenho atual, não porque ele seja sem importância, mas certifique-se de que está crescendo em sua compreensão de Deus e então leve isso adiante, obedecendo aos seus mandamentos na vida cotidiana. Com o tempo, o estudo e a contemplação cristãos deveriam se tornar tanto trabalho quanto descanso, de modo que você não precisará fazer tantas outras coisas para relaxar. Isto é, seu entretenimento não consistirá apenas de coisas que desviem sua atenção de Deus.

O homem moderno é muito ocupado, pelo menos em parte por escolha própria, já que sempre é possível tornar-se um eremita. Tenho incentivado [nome de um amigo em comum] a separar um tempo todos os fins de semana para sair sozinho e dedicar-se à solidão e à meditação bíblica. Isso deve acontecer *além* do tempo que ele já deveria gastar diariamente em oração e estudo. Ele pode caminhar, sentar-se em uma cafeteria ou encontrar qualquer ambiente confortável.

Durante esse período, de pelo menos 45 a 60 minutos, ele deveria refletir sobre seu relacionamento com Deus e sobre sua compreensão de Deus. Deveria refletir sobre seus pensamentos e sua conduta ao longo dos últimos dias e considerar seu progresso espiritual, bem como aquilo em que pode melhorar e como pode tornar-se mais dedicado a Deus. Deveria pensar sobre a própria vida, isto é, sobre o propósito de sua vida em relação ao plano geral de Deus, em vez de permitir que seu foco retorne ao trabalho ou a outras coisas, coisas nas quais ele já pensa durante horas todos os dias.

Comecei a praticar regularmente esse exercício de meditação espiritual quando fui convertido pela primeira vez, e ele fez coisas extraordinárias por minha vida espiritual. Eu me lembrava da graça, da paciência e da fidelidade de Deus, e a gratidão e a reverência brotavam novamente de meu coração.

Também usava esse tempo para resolver quaisquer medos, desejos e outras lutas interiores, entrelaçando cuidadosamente a palavra de Deus no próprio tecido de meu pensamento e derrubando todo pensamento que se levantasse contra o conhecimento de Deus. Essa tem sido minha prática desde a conversão. Como quase todas as minhas horas são dedicadas a coisas espirituais, posso fazer isso ao longo de todo o dia, embora desejasse conseguir fazê-lo de maneira ainda mais consistente. Você também deveria começar a fazer algo assim.

Esse é um procedimento prático agradável que pode produzir enormes benefícios espirituais quando realizado regularmente. Devo enfatizar que não basta reservar apenas um curto período de tempo para isso a cada semana, mas, para muitas pessoas, isso já é muito mais do que elas fazem atualmente e, portanto, constitui um excelente começo. Não é muito difícil começar e manter essa prática. Qualquer pessoa certamente deveria conseguir retirar uma hora de seu fim de semana para passá-la em solidão e meditação.

Alguns ministros são muito ocupados. Desde o momento em que acordam todos os dias, imediatamente são absorvidos por administração, viagens, aconselhamento, ensino e outras coisas. Estão constantemente interagindo com pessoas e raramente se afastam para ficar sozinhos e estar com Deus. Muito rapidamente, a qualidade de seus ministérios sofre. Eles se tornam mecânicos e superficiais, e seus ensinos tornam-se estreitos e repetitivos. Você também já ouviu falar daqueles ministros que pregam mais de 300 vezes por ano. Eles estão destruindo a si mesmos e negligenciando muitas coisas importantes pelo caminho.

Agora, eu também sou ocupado, mas sou ocupado apenas em relação ao tempo que destino diariamente ao trabalho ministerial. Portanto, é um "ocupado" verdadeiro, mas não um "ocupado" destrutivo ou pecaminoso. Diferentemente de muitas outras pessoas ocupadas, recuso-me a destinar o dia inteiro às coisas que me afastam do estudo, da solidão e da contemplação, deixando para essas disciplinas espirituais necessárias apenas o tempo que restar. Pelo contrário, faço com que minha agenda gire em torno desse fundamento espiritual de minha vida e destino apenas uma quantidade limitada de tempo a cada dia à administração, ao ministério, ao ensino, à interação com pessoas e assim por diante.

Naturalmente, destino horas suficientes a essas tarefas para permanecer produtivo no ministério, mas não permitirei que o ministério domine minha vida espiritual pessoal. Eu preferiria encerrar tudo isso a deixar que isso acontecesse. Se eu deixar de orar, ler e meditar, e se não mantiver a comunhão correta com Deus e continuar crescendo em todos os aspectos de minha vida espiritual, então minha utilidade para o reino de Deus em breve atingirá um limite, se é que não diminuirá.

Isso afeta a política de ministério. Por exemplo, mesmo que um dia eu me tornasse tão requisitado, nunca permitiria que eu mesmo pregasse 300 vezes por ano. Pretendo adotar uma perspectiva de longo prazo e ter tempo todos os dias para ficar sozinho com Deus, com meus pensamentos e com meus livros, bem como para passar tempo amando minha esposa e criando meus filhos. Isso, por sua vez, afeta a política de ministério de outra maneira. Eu me recusaria a assumir tantos projetos ministeriais dispendiosos, como televisão, rádio e outros, a ponto de precisar pregar 300 vezes por ano apenas para levantar dinheiro suficiente para pagar as contas.

Entendo que as coisas são diferentes quando você trabalha em um emprego comum ou administra um negócio, mas o mesmo padrão de administração do tempo pode ser implementado. Pelo menos não permita que seu emprego ou seu negócio tomem conta de toda a sua vida, a ponto de você não ter tempo para ficar sozinho com Deus, com seus pensamentos e com seus livros.

Para começar, sugiro reservar um bloco significativo de tempo a cada semana, e, se possível, todos os dias, para ficar sozinho em meditação espiritual. Por exemplo, passar de 45 a 60 minutos todos os sábados

ou domingos e pelo menos de 10 a 30 minutos em cada um dos outros seis dias, em solidão e contemplação, acrescentará muita profundidade à sua vida espiritual. E, novamente, esse é um tempo gasto *além* do período que você normalmente dedica à oração e ao estudo.

Recomendados:

Vincent Cheung, *Prayer and Revelation* [*Oração e Revelação*] (PDF, p. 71-76)

Vincent Cheung, *Renewing the Mind* [*Renovando a Mente*] (PDF, caps. 1 e 2)

Edmund Clowney, *Christian Meditation* [*Meditação Cristã*]

Nathanael Ranew, *Solitude Improved by Divine Meditation* [*A Solidão Aperfeiçoada pela Meditação Divina*]