

# DISCIPLINA UM

## Aquiete-se

Descobrimo a disciplina do silêncio e do isolamento

## A disciplina do silêncio

*“Aquietai-vos, e sabeis que eu sou Deus” (Salmo 46:10)*

Eu lembro quando meu filho era pequeno e eu o colocava para dormir à tarde. Ele detestava sonecas. Ele detestava ficar deitado quieto. Frequentemente ele falava sem parar até que eu o advertisse a fechar os olhos e ficar quieto. Ele fechava os olhos, mas ficava fazendo barulho com as mãos, mexendo as pernas e então ameaçava um sorriso travesso. Por fora ele estava quieto, mas totalmente agitado por dentro. Eu fazia uma última advertência, que se ele não dormisse não iríamos ao parque, ao McDonalds, ou jogar o seu jogo favorito. Então eu deitava ao lado dele e colocava meu braço sobre ele para segurá-lo. Em poucos minutos ele estava dormindo.

Por que os pais fazem seus filhos tirarem sonecas? Parece uma grande perda de tempo no meio de um dia tão divertido. Fazemos isso porque sabemos que é bom para eles, caso contrário ele ficarão cansados e conseqüentemente agitados, inquietos e desobedientes. Uma soneca irá renová-los e dar-lhes energia para o restante do dia.

### Sonecas espirituais

Deus sabe que precisamos de sonecas espirituais. Ele nos exorta a praticar a disciplina de “acquietar-se”. No entanto a maioria dos cristãos se rebela contra essa exigência boba e defendem-se dizendo que têm muito para fazer, que acquietar-se iria apenas atrasá-los. O mesmo acontece em nossas vidas. Nós corremos, nos agitamos, ficamos sem energia, nos estressamos antes do tempo e perdemos o melhor de Deus para nossas vidas – Sua presença e Sua voz mansa.

“Aquiete-se” não é uma sugestão, é um mandamento. Na verdade é um mandamento primário – que precede todos os outros. Enquanto você não fizer isso, você não obedeceu. Você pode completar muita coisa da sua lista de afazeres e até ir além dessa lista, pode ser considerado bem-sucedido, disposto e o tipo de pessoa que faz as coisas acontecerem, porém se você não se aciqueta diante de Deus, você ainda não O obedeceu. Deus não está tão interessado em nossas conquistas quanto nós; Ele não se impressiona com a quantidade de coisas que conseguimos resolver em um dia. Ele espera silenciosamente que busquemos a Ele e não às nossas agendas. No entanto, incontáveis vezes buscamos o nosso reino e não ao Rei em nossas prioridades diárias.

### Sou hiperativo

Todo mundo que me conhece fica nervoso perto de mim. Tenho uma personalidade “Tipo A” conforme definida por Meyer Friedman em seu livro sobre o assunto.

“A personalidade de Tipo A, também conhecida como Padrão de comportamento Tipo A, é um conjunto de características que inclui ser impaciente, excessivamente preocupado com o tempo, inseguro quanto a opinião alheia, extremamente competitivo, hostil e agressivo e incapaz de relaxar. Indivíduos Tipo A são freqüentemente viciados em trabalho, com alto desempenho, capazes de desenvolver múltiplas atividades simultaneamente, guiados por prazos e que se frustram por mínimos detalhes.”<sup>(1)</sup>

Sou hiperativo. Tenho uma mente inquieta. Faço listas de tarefas que geram outras listas de tarefas. Sou viciado em trabalho. Minha mente está sempre ocupada, dificilmente descansa. Identifico-me com o livro de Tim Hansel, *“When I Relax I Feel Guilty.”* (Quando eu relaxo me sinto culpado)<sup>(2)</sup>

### Debaixo de condenação

Alguns anos atrás minha certeza do tempo inadequado de oração que eu tinha veio a minha mente em uma manhã, enquanto eu orava em meu quarto. Deus me lembrou que há tempos eu não fazia isso. Eu orava, é claro que eu orava – no banho, antes das refeições, no meu carro, quando surgiam necessidades ao longo do dia, com as pessoas em meus deveres ministeriais. Na verdade, a maioria das pessoas me via como um homem de oração. No entanto, Deus me via em secreto. Caráter é aquilo que você é quando ninguém está olhando, é você de verdade, sem a máscara da pretensão. Deus me mostrou através de uma passagem de Atos 19 que eu era um estranho diante do Trono. Os filhos de Ceva tentaram expulsar

demônios usando o nome de Jesus e a resposta do demônio foi profunda: *“Jesus eu conheço, Paulo, eu sei quem é; mas vocês, quem são?”* O Senhor me perguntava naquela manhã se eu era um intercessor freqüente o bastante a ponto de os demônios me reconhecerem. A resposta era óbvia, eu não era “conhecido diante do Trono”.

Naquele dia Deus fez nascer em mim um anseio por ser alguém conhecido no trono de Deus. Eu queria ser um intercessor regular e não esporádico. Daniel declarou que nos últimos dias aqueles que ficariam de pé na hora do julgamento seriam *“o povo que conhece o seu Deus resistirá com firmeza.”* (Daniel 11:32) conhecer a Deus não se trata de nossos estudos de teologia, nem de nosso entendimento intelectual, mas de uma íntima, irrestrita e freqüente comunhão com Deus em oração.

### **Não é uma sugestão!**

Sem sombra de dúvida o passo mais difícil na oração é este, o primeiro: aquietar-se ou ficar em silêncio. Este comportamento contradiz tudo o que nossa sociedade valoriza. Ele vai no sentido oposto a tudo que já tenhamos aprendido sobre oração. Orar é falar com Deus, não é? Essa disciplina é muito grande, é a mais importante dentre todas as seis.

“Aquietai-vos” continua sendo o mandamento de Deus a sua igreja ao longo dos tempos. Note que a Palavra não diz “aquietai-vos e orai”, mas simplesmente “aquietai-vos e sabeis”. Nossa oração tagarela pode ser ofensiva para Deus. Salomão reconheceu isso e escreveu:

*“Não te precipites com a tua boca, nem o teu coração se apresse a pronunciar palavra alguma diante de Deus; porque Deus está nos céus, e tu estás sobre a terra; assim sejam poucas as tuas palavras.”* – Eclesiastes 5:2

Jesus, de semelhante forma, advertiu seus discípulos de que suas orações seriam ouvidas pelo seu muito falar. Muitas vezes entendemos esse ensino como uma crítica a orações e liturgias repetitivas, mas na verdade não é. Esse texto condena o tagarelar sem parar durante a oração. Deus não se impressiona com sua eloqüência oratória. Orar não é fazer um discurso.

Tiago nos adverte que a língua é dentre os membros o maior transgressor, o que inclui a tendência que nossa língua tem em divagar, mesmo em oração. Quantas vezes ficamos desconfortáveis com o silêncio. Foi, talvez, esse desconforto com o silêncio durante a transfiguração que fez com que Pedro deixasse escapar alguns disparates sobre construir tabernáculos. Nós temos a mesma tendência. Preferimos construir algo palpável a permanecer de joelhos ou prostrados diante de Deus em santo silêncio.

### **Um mandamento frequentemente repetido**

Salmo 46:10 diz *“Aquietai-vos, e sabeis que eu sou Deus”*. É um mandamento, não uma sugestão. Deus deu ao Seu povo mandamentos expressos para reger a turbulência do seu coração, além da paz que Ele oferece e espera. Nenhum destes se destaca tanto quanto Isaias 30:15. *“No arrependimento e no descanso está a salvação de vocês, na quietude e na confiança está o seu vigor, mas vocês não quiseram”*. Esse texto declara que o propósito do Senhor é que Seu povo se volte para Ele a fim de encontrar sossego e segurança em Sua presença. A acusação para com o Seu povo é de que *“vocês não quiseram”* e por isso não têm paz. A maioria de nós jamais pensaria em deliberadamente desobedecer a um dos Dez Mandamentos, mas ignoramos este como se ele não importasse.

- Salmo 46:10 *“Aquietai-vos, e sabeis que eu sou Deus...”*
- Salmo 4:4 *“Quando vocês ficarem irados, não pequem; ao deitar-se reflitam nisso, e aquietem-se.”*
- Isaias 30:15 *“No arrependimento e no descanso está a salvação de vocês, na quietude e na confiança está o seu vigor, mas vocês não quiseram”*
- Isaias 32:17 *“O fruto da justiça será paz; o resultado da justiça será tranqüilidade e confiança para sempre.”*
- Isaias 41:1 *“Calem-se diante de mim, ó ilhas! Que as nações renovem as suas forças! Que elas se apresentem para se defender; vamos nos encontrar para decidir a questão.”*
- I Reis 19:12 *“E depois do terremoto um fogo; porém também o SENHOR não estava no fogo; e depois do fogo uma voz mansa e delicada.”*

- Eclesiastes 3:7 “Tempo de rasgar e tempo de costurar, tempo de calar e tempo de falar,”
- Habacuque 2:20 “Mas o Senhor está em seu santo templo; diante dele fique em silêncio toda a terra.”
- Marcos 4:39 “E ele, despertando, repreendeu o vento, e disse ao mar: Cala-te, aquieta-te. E o vento se aquietou, e houve grande bonança.”
- Apocalipse 8:1 “Quando ele abriu o sétimo selo, houve silêncio no céu por volta de meia hora.”

É mandamento de Deus que nos aquietemos diante Dele a fim de encontrarmos Sua paz e ouvirmos Sua voz. Portanto, tenho como primeiro e mais importante passo da vida de oração de um cristão o aquietar-se diante do Senhor.

## O que é quietude?

### Um lugar secreto – a sós com Deus

Há um segredo que Deus revela a Seus servos e que está escondido de todos os outros homens, é o segredo da Sua presença. (Salmo 91:1) Ele se alegra em andar e conversar conosco, porém isso só ocorrerá no “esconderijo do Altíssimo”. Davi exalta esse misterioso retiro secreto com Deus, no qual o Senhor ofusca Seus filhos com Sua presença protetora.

O Pai Nosso começa com esse passo. O contexto da oração do Pai Nosso geralmente é negligenciado. Jesus começou a instrução aos Seus discípulos com algumas recomendações que não são propriamente parte do modelo de oração, mas que eram igualmente importantes. A Sua primeira lição é a instrução para se estar a sós com Deus em um lugar secreto, um “quarto”, onde você fecha a porta.

Jesus estabeleceu padrões para a oração no Sermão da Montanha. Ele deixa bem claro alguns mandamentos.

1. Ele estabelece iremos orar em um momento separado todos os dias, “quando vocês orarem...”. Nós deveríamos ter um tempo estabelecido para oração, não apenas um momento aqui e outro lá. “Vocês não puderam vigiar comigo nem por uma hora?” O Seu padrão parece ser uma hora (Matheus 26:40; Marcos 14:37), mas eu não creio que isso significasse sessenta minutos para Ele. Mesmo porque relógios que marcam segundos e minutos não existiam naquele tempo, mas essa uma hora significava um determinado período de oração.
2. Jesus advertiu Seus discípulos contra o pensamento de que suas orações seriam ouvidas por seu muito falar. Muitas vezes entendemos esse ensino como uma crítica a orações e liturgias repetitivas, mas na verdade não é. Esse texto critica o constante tagarelar e pedinchar em nosso tempo de oração. Deus não se impressiona por nossa capacidade de discursar. A oração não consiste em fazer um discurso para Deus. Oração é comunhão.
3. Ele ordena que tenhamos um “lugar secreto” de oração. Isso é, Ele nos mostra como orar dizendo que para fazê-lo adequadamente precisamos de um tempo de oração “de dobrar os joelhos” todos os dias, não apenas torpedos para o céu quando nos dá vontade.
4. Ele nos instrui a respeito de alguns princípios, de alguns elementos nossa oração deveria ter “*Vocês, orem assim: ‘Pai nosso, que estás nos céus...’*” Esses elementos são adoração, louvor, ações de graça, confissão e petição.

### O quarto

Jesus disse que o lugar secreto para os cristãos é o “quarto de oração” em Matheus 6:6. A palavra do Grego aqui traduzida é “*tameion*,” que significa um quarto, uma câmara ou local secreto, ou um celeiro – por isso a tradução por “um quarto”. O Senhor é muito específico quanto a isso. “*vá para seu quarto, feche a porta e ore a seu Pai, que está no secreto!*” Deus deseja ter um lugar secreto de encontro com cada um de nós.

Susannah Wesley, mãe de Charles e John Wesley e de 10 outros filhos, tinha poucos momentos e lugares para ficar sozinha. Ela encontrou seu lugar quieto na cozinha sentada em uma cadeira com o avental sobre a cabeça. Seus filhos aprenderam desde cedo que quando a mamãe estava com o avental sobre a cabeça, ela estava em seu lugar secreto de oração e não

devia ser incomodada. Se ela conseguia fazer isso, você também consegue. A questão é como nós decidimos separar um lugar secreto onde nos encontramos a sós com Deus. <sup>(3)</sup>

Quando tinha cerca de 12 anos, Jonathan Edwards foi para o fundo da propriedade de seus pais, longe da vista de todos e construiu para si uma cabana onde, a sós com Deus, ele podia encontrar seu Salvador em um tempo íntimo de oração.

Jesus mesmo deu o exemplo para Seus discípulos. As Escrituras relatam que freqüentemente Ele levantava cedo pela manhã e ia para um lugar retirado para orar. Quando os discípulos estavam encantados com as multidões e a pressão do trabalho Jesus, percebendo a sua necessidade, disse, “*Venham comigo para um lugar deserto e descansem um pouco.*” (Marcos 6:31)

### **Feche a porta**

Existe um significado quando o Senhor nos diz para “*fechar a porta*”. No que se refere a um quarto de oração real e tangível, é importante fechar a porta. Esse texto também nos indica a necessidade de fechar a porta da nossa boca e ouvir mais do que falar. Grandes homens de oração há muito já falavam da importância de tempo a sós com Deus em silêncio.

Os Pais do Deserto, que viveram nos séculos III e IV, afirmavam que “quando se deixa a porta da sauna aberta, o calor escapa.” <sup>(4)</sup>

Tomás de Aquino escreveu, “Nenhum homem é seguro no falar sem que antes ame estar em silêncio. Nenhum homem parece seguro em público a menos que primeiro aprecie a humildade.” <sup>(5)</sup>

Tozer disse, “Se um homem deseja ser usado por Deus, não pode gastar todo o seu tempo com as pessoas.” <sup>(6)</sup>

Andrew Murray em *With Christ in the School of Prayer says* (Com Cristo na escola da oração), “Deus é um Deus que se esconde do olho carnal... Ao homem que se afasta de tudo que é deste mundo e do homem e se prepara para esperar somente em Deus, o Pai se revelará.” <sup>(7)</sup>

Henri Nouwen in *Reaching Out* (Alcançando) diz, “Quanto não temos nenhum projeto para terminar, nenhum amigo para visitar, nenhum livro, nem televisão... e quando estamos sozinhos com nós mesmos é que nos aproximamos...” <sup>(8)</sup>

Henri Nouwen de forma audaciosa escreve, “No isolamento eu me desfaço da minha bengala; não tem amigos com quem falar, nem ligações para fazer, nem reuniões para ir, nem música ou livros para me distrair. Despido, vulnerável, fraco, pecador, despojado, quebrantado; um nada... O Espírito nos leva ao deserto; ‘profundeza atrai outra profundeza’ <sup>(9)</sup>

Dallas Willard em *O Espírito das disciplinas* diz, “Por outro lado, temos de enfatizar que o “deserto” ou o “local secreto de reclusão” é o lugar primário de fortalecimento para o iniciante, como foi para Cristo e para Paulo.” <sup>(10)</sup>

Fechar a porta representa, então, ficar a sós com Deus e deixar as pessoas e distrações do lado de fora; isso representa o princípio de aquietar-se. O silêncio e o isolamento são pré-requisitos para construir um relacionamento íntimo e profundo com Deus, nosso Pai celestial.

Deitrick Bonhoffer afirmou em *Life Together* (Vida juntos), “Aquele que não pode ficar só acautele-se da comunidade... alguém que deseja comunhão sem isolamento mergulha no vazio de palavras e sentimentos, e alguém que procura isolamento sem comunhão perece no abismo da vaidade, presunção e desespero.” <sup>(11)</sup>

### **Elias aprendeu da maneira mais difícil**

Elias, o poderoso intercessor que prevaleceu, aprendeu essa lição quando, cansado da batalha, fugiu para o deserto. Deus mandou primeiro o vento e a tempestade, então mandou o

terremoto e finalmente o fogo. Porém Deus não estava neles, depois de tudo isso houve ainda “uma voz mansa e delicada”. Deus não foi achado no extraordinário, mas no silêncio. Deus sussurra. Ele não eleva sua voz. Ele é um apaixonado que deseja um momento privado, a sós com você.

Elias aprendeu da maneira mais difícil. Enoque foi o primeiro a redescobrir essa lição. Abraão formulou-a por anos ao andar a sós com Deus. Moisés não encontrou outra maneira de conhecer a Deus. Davi aprendeu essa lição enquanto era um pastorzinho de ovelhas no campo. Salomão escreveu a respeito como um encontro marcado pelo amado. Daniel exemplificou-a três vezes ao dia diante de uma janela aberta, e Sadraque, Mesaque e Abednego aprenderam vendo o seu mentor. Isaías viu o Senhor e teve profunda convicção de seus pecados. Marta foi repreendida por falta do princípio dessa lição. Os discípulos foram convidados a desfrutar deste princípio, mas não entenderam o real motivo. Pedro teve visões e ouviu vozes em uma casa na praia perto de Joze. João desenvolveu-se neste princípio em seu isolamento forçado nas cinzas vulcânicas da ilha de Patmos. Jesus vestiu o manto dessa disciplina ao longo de seu ministério, para irritação de alguns de Seus discípulos. Ele freqüentemente era pego levantando enquanto ainda estava escuro para buscar a face de Deus em lugares isolados.

### **Um descanso sabático**

Deus ordenou um descanso sabático ao seu povo. Havia uma razão. O descanso é importante para Deus. O incansável Criador descansou no sétimo dia, de todo o seu trabalho. Ele não precisava descansar; Ele o fez para nosso benefício. Ele sabe que muitos de nós temos o “espírito de Marta”, trabalhando fervorosamente para o Senhor sem, no entanto, parar para desfrutar da melhor parte como Maria fez. Ele nos ordena que descansemos no Dia do Senhor. Em Israel, Ele aplicou ainda o ano do Jubileu para que a terra descansasse. O descanso é importante para Deus. Ele deseja que descansemos Nele. Receba a mensagem de Isaías 40:28-31

*“Não sabes, não ouviste que o eterno Deus, o SENHOR, o Criador dos fins da terra, nem se cansa nem se fatiga? É inescrutável o seu entendimento. Dá força ao cansado, e multiplica as forças ao que não tem nenhum vigor. Os jovens se cansarão e se fatigarão, e os moços certamente cairão; Mas os que esperam no SENHOR renovarão as forças, subirão com asas como águias; correrão, e não se cansarão; caminharão, e não se fatigarão.”*

Deus não precisa descansar, nós sim! O objetivo desse descanso é ser restaurado, revigorado e renovado. Quando ignoramos esse fato, temos a tendência de ficar esgotados.

Esse descanso não é apenas uma questão de sábado ou domingo. Ele se aplica a todos os dias. Significa deixar de lado o trabalho, a lista de tarefas e as exigências cotidianas e esperar no Senhor. Quando Jesus falou do lugar secreto, da porta fechada e de falar ao Senhor em secreto, Ele não estava falando de fazê-lo uma vez a cada sete dias; essa disciplina deve ser diária, passando tempo a sós com Deus em silencioso isolamento.

### **Um tempo de espera**

Na era dos celulares, microondas, TVs por satélite, computadores super velozes e processamento em nano-segundos, não gostamos de esperar. Porém, esperar em Deus é um importante princípio bíblico. A maioria de nós está em uma frenética e constante correria. Não gostamos de esperar. Não temos tempo para esperar. Esperar é perda de tempo. Então, nós não esperamos e perdemos o exercício da benção de Deus. A espera é parte da benção da oração. Isso exige de nós que coloquemos de lado a correria da vida e nos aquietemos e esperemos. O objetivo da oração não é alcançar bênçãos de Deus.

O objetivo da oração é alcançar a Deus e não as bênçãos! Pegue o esqui como exemplo. A emoção de esqui não é a chegada ao pé da colina, mas a alegria de chegar lá; assim também é o buscar a Deus. O prazer da oração não está em receber respostas, mas em estar na presença Daquele que liberalmente nos concede todas as coisas.

- Salmo 27:14 (ARC) Espera no Senhor, anima-te, e ele fortalecerá o teu coração; espera, pois, no Senhor.
- Salmos 37:7 (ARC) Descansa no Senhor, e espera nele; Isaías 30:18 (ARC) Por isso, o Senhor esperará, para ter misericórdia de vós; e por isso se levantará, para se compadecer de vós, porque o Senhor é um Deus de equidade; bem-aventurados todos os que nele esperam.

Tenho o hábito de fazer devocional toda manha há mais de 43 anos. Comecei quando tinha 16 e continuo até hoje. Minha mãe me ensinou o quanto é importante ler a Bíblia e orar todos os dias. Ela nos deu o exemplo ao fazer o devocional diante de nós, acordando cedo para ter sua “hora silenciosa.”

Porém, Jesus não estava falando apenas em ter um tempo de devocional. Essa hora é muito boa e importante, mas geralmente deixa de lado a parte de “silenciosa”. Aquietar-se significa apenas isso. Aquiete-se. Pare de ler. Pare de se remexer. Pare de orar por um monte de coisas. Aquiete-se. Escute. Não se mova. Não “devocionalize”. Não escreva no seu caderno de devocional. Todas essas coisas são boas, mas há tempo para tudo. Existe o tempo de estar quieto (Eclesiastes 3:7). Apenas aquiete-se.

O mesmo Jesus que chamou Seus discípulos dizendo "*Venham comigo para um lugar deserto e descansem um pouco*" (Marcos 6:31) chama você a segui-Lo para o deserto da Judéia; não importa se apenas por um momento ou por um mês, esse tempo tem um valor inestimável. Não existem atalhos, nem soluções rápidas, nem três simples lições, nem cursos intensivos. Você precisa ir até lá e fazer isso, e de novo e de novo até que essa disciplina se torne praticamente um vício. Não seria maravilhoso saber que daqui cinco anos você estará tão acostumado a estar na presença de Deus que você mal conseguirá esperar para retirar-se e estar a sós com Ele? Isso significará dizer “não” para algumas coisas boas, para que você possa ganhar algo ainda melhor. A habilidade de dizer “não” para outras coisas é o início de um maravilhoso relacionamento íntimo de amor com Deus.

### **Um compromisso**

Robert Boyd Munger retratou essa idéia em seu maravilhoso livreto, *Meu coração o lar de Cristo*. Ele descreve a vida cristã como um convite para que Jesus visite a casa de alguém. Cada cômodo representa uma área de nossa vida que pode estar aberta ou fechada para o Salvador.

### **A sala de estar**

*...nós entramos na sala de estar. O cômodo era confortável e aconchegante. Eu gostei. Tinha uma lareira, cadeiras estofadas, um sofá e uma atmosfera quieta.*

*Ele disse, “esse é realmente um cômodo muito agradável. Gostaríamos de voltar aqui muitas vezes. É isolado e tranqüilo, e podemos ter comunhão.” Ele prometeu: “Eu vou estar aqui logo cedo todas as manhãs. Encontre-me aqui, e vamos começar o dia juntos.”*

*Bem, como um jovem cristão que estava emocionado. Eu não conseguia pensar em nada que eu preferisse fazer a ter alguns minutos na companhia de Cristo. Assim, manhã após manhã, eu descia para a sala. Ele pegava um livro da Bíblia. Abríamos e líamos juntos. Ele revelava para mim a maravilha das verdades salvadoras de Deus. Meu coração cantava enquanto Ele falava do amor e da graça que tinha por mim. Eram tempos maravilhosos.*

*No entanto, aos poucos, por causa da pressão de muitas responsabilidades, este tempo começou a ser encurtado. Por que, eu não tenho certeza. Eu pensei que eu estava muito ocupado para gastar o tempo regular com Cristo. Não foi intencional, você entende. Aconteceu assim. Até que, não só o tempo foi reduzido, mas comecei a pular um dia aqui outro ali. As questões urgentes enchiam os momentos de conversa silenciosa com Jesus.*

*Lembro-me de uma manhã descer correndo escada abaixo, ansioso para sair. Passei pela sala e notei que a porta estava aberta. Olhei lá para dentro, vi o fogo na lareira e Jesus estava sentado. De repente, desconcertado, pensei comigo mesmo: “Ele é meu convidado. Eu O convidei para entrar no meu coração! Ele veio como meu Salvador e Amigo, e ainda assim eu estou o negando.”*

*Parei, me virei e hesitante entrei. Com um olhar cabisbaixo, eu disse: “Mestre, me perdoa. Você esteve aqui todas essas manhãs?”*

*"Sim", Ele disse: "Eu disse que estaria aqui toda manhã para me encontrar com você. Lembre-se, eu te amo. Eu paguei um alto preço por você. Eu valorizo sua amizade. Mesmo que você não possa ter esse tempo de silêncio para seu próprio bem, faça isso por mim."*

*A verdade que Cristo deseja a minha companhia, que Ele quer que eu esteja com ele e que espera por mim, transformou mais minha hora silenciosa com Deus do que qualquer outro fato. Não deixe Cristo esperar sozinho na sala de estar do seu coração, mas todos os dias encontre tempo em que, com sua Bíblia e na oração, você pode estar junto Dele.<sup>(12)</sup>*

## **Porque aquietar-se?**

*As razões para aquietar-se*

Ok, precisamos de razões. Precisa ser lógico ou não entendemos a necessidade. Qual o motivo por trás da disciplina do silêncio e do isolamento?

### A voz de Deus

Ele vai falar com você. Ele vai falar com aquela mesma "voz mansa e delicada" que Elias ouviu em seu lugar secreto, uma caverna (I Reis 19:12). Não haverá uma voz audível, ao menos geralmente não. Sua voz é como um sussurro vindo do seu interior. Você vai reconhecer a Sua voz. Jesus disse que você reconheceria. *"As minhas ovelhas ouvem a minha voz, e eu conheço-as, e elas me seguem;"* (João 10:27)

### Outras vozes

Pode ter certeza que haverá outras vozes. É por isso que é tão importante fechar a porta física e também fechar as portas mentais. Todos nós ouvimos diversas vozes o tempo todo. Algumas são memórias, algumas são condenações, algumas são lembretes da nossa lista de tarefas, algumas são apenas pensamentos que nunca foram ensinados a aquietar-se e escutar. Outras vozes irão clamar por sua atenção. Isso é normal, esse é o testemunho de todos os grandes homens e mulheres de Deus. Essas vozes precisam ser trazidas a submissão.

### Outra voz

Existe outra voz que todos nós ouvimos. Ela soa familiar. Frequentemente ela parece apenas nossa própria voz interior, mas não é. É a voz do Inimigo que anda em derredor para devorar e destruir seu relacionamento com Deus. Ele treme quando você está de joelhos diante do trono. Ele usará todo o seu arsenal para que você não fique a sós em silêncio diante de Deus. Ele sabe que *"o povo que conhece ao seu Deus se tornará forte e fará proezas"* (Daniel 11:32). A voz de Satanás é a voz da lógica humana. *"... acaso disse Deus..."* e assim começou no Jardim do Éden. Ele sussurrará dúvidas, medos, questionamentos, racionalizações, urgências, afazeres do dia, e qualquer outra coisa que irá distrair você de seu propósito primário.

No silêncio e no isolamento é que você aprenderá a ouvir a voz de Deus. Sua voz não estará no terremoto, nem no vento ou no fogo, mas num sussurro manso e delicado.

Não se esqueça de utilizar o contador de tempo de três minutos. Eu sei que parece ridículo. Isso porque você quer parecer um herói. "Eu não preciso dessa coisa de criança." Ok, faça do seu jeito, mas posso quase garantir que você irá fracassar. Como eu sei? Porque depois de todos esses anos você já sabia que devia aquietar-se e não o fez. Você incutiu em si mesmo um padrão de fracasso. Sua ocupação é agora o seu vício. Você precisará quebrar o mau hábito antes de você aprender um novo.

Os Alcoólicos Anônimos tem um programa maravilhoso para viciados. O primeiro passo é reconhecer o seu vício. Todo encontro começa com apresentações. "Oi, meu nome é João e eu sou um alcoólatra". O processo de cura começa com a confissão. Todos nós faríamos bem em admitir "eu sou viciado em trabalho, viciado em barulho, sou inquieto, viciado em falar, ou sou hiperativo. Eu sou uma Marta e não Maria. Eu valorizo mais o trabalho do que o aquietar-me na presença de Deus. Eu estou ocupado demais para orar como Deus nos ordena."

Incluimos um **adendo** à parte principal deste livro para ajudar você ainda mais na área da busca pela quietude. Nesse livro, incluímos um exercício que irá guiá-lo através do processo de encontrar a quietude.

## **Aplicação prática**



Os dois primeiros princípios que Jesus ensinou sobre a oração tinham a ver com aquietar-se. 1) Fique a sós com Deus, saia do meio da multidão. 2) Entre em seu quarto e feche a porta. A disciplina da oração começa com o silêncio e o isolamento.

Isso deve nos mostrar o quão importante é essa lição. Caso você não aprenda essa lição, todo restante vai por água abaixo. Precisamos construir padrões ou novos hábitos para nossas vidas de oração. Isso significa que teremos de fazer esses exercícios todos os dias, sem falta, por pelo menos seis semanas. Ou seja, seis vezes sete é igual a 42 dias de disciplina consistente. Considere isso como um campo de treinamento espiritual.

Aqui estão as disciplinas a serem exercitadas todos os dias durante 42 dias:

### **1. Encontre um local isolado, ou um lugar de oração**

Jesus acreditava em ter um local sagrado, separado para orar. Ele freqüentemente se retirava para locais isolados a fim de orar. (Mateus 14:23, Lucas 6:12, Marcos 6:46) Este não é um ensino figurado. É nem literal e específico: "Quando orardes entra em seu quarto." Ele não disse "um quarto", mas "seu quarto." Ele presumia que Seus discípulos obedeceriam a ponto de destinar um canto de casa ou achar algum lugar isolado onde este mandamento poderia ser obedecido. Não era para ser ocasional, mas regular. "Façam isso quando orarem."

### **2. Feche a porta do quarto**

Na segunda parte do mandamento você deve ter achado seu lugar de oração e ele deve ter uma porta e ela deve estar deliberadamente fechada. "Quando entrar em seu quarto feche a porta". Momentos disciplinados de oração são a sós, não que nós não iremos orar com outros, mas nossa disciplina pessoal deve nos convencer de que não é possível conhecer ao Senhor quando se está sempre com outras pessoas. Fechamos a porta para deixar do lado de fora toda distração, as pessoas, o barulho, as responsabilidades, etc. Existe um ditado antigo dos primeiros Pais da Igreja, "quando se deixa a porta da sauna aberta, o calor escapa". Então, fechamos a porta do nosso coração para que a presença do Senhor não evapore.

# Exercícios para aquietar-se



## **Faça os exercícios no caderno.**

Os exercícios desenvolvem os músculos através da repetição. “Sejam praticantes da palavra, e não apenas ouvintes, enganando-se a si mesmos.” - Tiago 1:22

Deixe que  
“Habite



## **Dê um impulso**

as Escrituras o ajudem em suas orações.

*ricamente em vocês a palavra de Cristo.” -  
Colossenses 3:16*

Como você impulsiona seu coração a aquietar-se? As escrituras são sempre seu melhor recurso para qualquer oração. Leia calma e silenciosamente. Leia o que a Palavra diz a respeito de silêncio e diga ao Senhor que você irá obedecer e fazer apenas isso. Geralmente eu digo “Senhor, me ajuda a me aquietar.”



## **Cante ao Senhor**

Músicas e hinos e cânticos espirituais para ajudá-lo em oração. “cantando e louvando de coração ao Senhor,”- Efésios 5:19

Cantar ao Senhor não é aquietar-se, mas pode ser um bom começo para aquietar seu coração. Gosto de usar músicas calmas que eu já conheço, para ajudar a me aquietar. Prefiro não confiar em músicas durante esse tempo de silêncio. Aquietar-se significa apenas isso, estar quieto. Feche a porta do seu quarto e apenas aquiete-se.



## **Exercícios em grupo**

Exaltem o Seu nome juntos e orem uns pelos outros.

*“Pois onde se reunirem dois ou três em meu nome, ali eu estou no meio deles,”  
Mateus 18:20*

Aquietar-se em grupo é especialmente difícil, mas pode funcionar. Como pastor, sou chamado a liderar a congregação em oração toda semana. Algumas vezes eu peço que por alguns momentos apenas nos aquietemos e fiquemos em silêncio diante do Senhor. É incrível quando 400 pessoas param de se mexer e focam apenas em aquietar-se diante de Deus. Experimente.



## **Disciplinas práticas**

Pratique, pratique, pratique! Faça isso!

*“Mas o alimento sólido é para os adultos, os quais, pelo **exercício constante**,  
tornaram-se aptos para discernir tanto o bem quanto o mal.”*

*Hebreus 5:14*