



# Cinco práticas espirituais em tempos de isolamento e distanciamento físico

Adaptado do blog de Clark Buys, [Everything Eden](#) (em inglês).

Com a chegada da pandemia de Covid-19, o mundo parece ter se tornado um lugar totalmente diferente. Este recurso sugere algumas práticas espirituais que poderão ser úteis durante essa crise global.

## 1) Dê um alô! Entre em contato diariamente com um amigo ou familiar

Neste momento de isolamento e distanciamento físico, somos confrontados com a realidade de algumas de nossas necessidades mais básicas. Apesar de nossas conquistas digitais e tecnológicas, somos fundamentalmente seres que necessitam de relacionamento e interação. Este momento nos adverte, de maneira nua e crua, o quanto somos interdependentes. Muitos de nós talvez venhamos a nos sentir cada vez mais isolados e sozinhos por algum tempo, mas devemos nos esforçar por lembrarmos e sentirmos que estamos todos juntos no mesmo barco.

Assim, que tal entrar em contato com um amigo ou um familiar pelo menos uma vez ao dia? Pode ser um telefonema, uma mensagem de texto, um WhatsApp... Use sua criatividade!

Caso não esteja cumprindo a quarentena em casa, talvez você possa dizer um “oi” e sorrir intencionalmente para quem você nem sequer conheça.

## 2) Ame o seu próximo

Se tiver condições, talvez você pudesse falar com seus amigos ou vizinhos para ver se eles precisam de alguma ajuda ou de algum apoio. Algumas pessoas estão se oferecendo para ir ao mercado; outros estão criando grupos comunitários no WhatsApp para manter contato. Alguns estão interagindo com seus vizinhos deixando-lhes bilhetes e se colocando à disposição para ajudá-los de

 [tearfund.org/covid19](https://tearfund.org/covid19)  
 [covid19-response-team@tearfund.org](mailto:covid19-response-team@tearfund.org)

diversos modos; algumas pessoas estão simplesmente telefonando umas para as outras para manter contato e bater papo.

Certa vez, Jesus contou uma história incrível sobre um homem que ajudou um estranho que encontrou na rua e que estava necessitado. De certa forma, somos convidados a entrar nessa história e torná-la nossa, examinando o que significa fazer o bem para o nosso próximo no contexto atual.

### 3) Transforme o ato de lavar as mãos em uma oração

Certa vez, Jesus usou o ato de lavar os pés como um momento profundamente sagrado. Em muitas partes do mundo, estão nos pedindo para que lavemos as nossas mãos mais frequentemente que o normal. Podemos usar esse momento para nos estressarmos ou nos ocuparmos com a nossa vida ou com nossas listas de tarefas. Ou... podemos, de maneira pró-ativa, “separar” esse momento para fazermos uma oração rápida e simples.

É tão fácil tornarmos a lavagem das mãos num momento em que estamos totalmente distraídos – pensando sobre algo que aconteceu ou sobre algo relacionado ao futuro. Mas esse poderia ser um momento de grande beleza espiritual, a cada vez, se pararmos, nos aquietarmos e orarmos.

Você pode usar esse tempo para fazer a oração do Pai Nosso, ou qualquer outra oração, ou simplesmente olhar para as suas mãos molhadas e pensar como Deus está tão presente consigo, com todos nós, e que todos os lugares, todas as pessoas, e todos os momentos são “inundados” da presença do nosso Deus amoroso e fiel.

### 4) Oração silenciosa contemplativa

Podemos facilmente nos sentir exauridos nesse tempo de crise sem precedentes, mas a oração silenciosa contemplativa pode ser de grande ajuda, quando estamos ansiosos ou incomodados.

Arranje algum tempo – talvez entre três e dez minutos – num lugar onde você possa desfrutar de um pouco de paz e quietude com Deus. Sente-se confortavelmente, apoie bem os pés no chão e fique com as costas eretas. Respire fundo algumas vezes, mais fundo do que em qualquer outro momento do dia. Tente simplesmente “estar presente” com Deus: não se volte para o que aconteceu, nem para o que possa acontecer no futuro. Simplesmente fique sentado, sabendo que Deus está com você nesse exato momento. Então, continue orando. Essa oração pode assumir diferentes formas. Aqui estão algumas ideias para você:

- Oração centrante: Se você já está familiarizado com essa prática de oração, talvez você queira separar algum tempo regularmente para exercitá-la.
- Ore por meio da frase: “Aquiete-se e saiba que eu sou Deus”. Repita a frase, mas encurte-a a cada vez. Assim: “Fique quieto e saiba que eu sou Deus”. Depois, “Fique quieto e saiba”. Depois, “Fique quieto”. E, finalmente, “Fique”. Assente-se, silenciosamente, simplesmente “ficando” na presença de Deus.
- Talvez você possa praticar a “atenção plena” no sentido de sentar-se de maneira silenciosa e optar por estar consciente da presença amorosa e fiel de Deus com você no momento atual. Quando os pensamentos começarem a invadir a sua consciência, simplesmente deixe-os estar. Veja esses pensamentos como se fossem um riacho que você não pode deter, mas que você pode optar por não se deixar levar por ele. Deixe apenas que pensamentos específicos

boiem corrente abaixo pelo riacho e volte a tomar consciência do Deus que ama você, o seu próximo e o mundo inteiro.

## 5) Identifique e evite o escapismo

Se continuarmos vivendo de maneira mais isolada pelos próximos meses, é provável que o nosso corpo entre numa busca subconsciente de doses fáceis de dopamina – uma substância natural que contribui para o sentimento de bem-estar. Isso pode significar, sem que essa decisão seja consciente, que nos voltemos para coisas pouco saudáveis mais do que normalmente faríamos. Sem termos a intenção, podemos ceder a atividades que nos deem um ajuste imediato de dopamina, mas que no final fazem com que nos sintamos menos seguros, menos tranquilos, menos saudáveis e menos humanos. As formas de escapismo diferem de pessoa para pessoa. Como as coisas são para você? Talvez valha a pena refletir a respeito e conversar com um amigo ou com uma pessoa que se importa com você.

Talvez a “prática” ativa aqui não seja apenas evitar certos comportamentos escapistas, mas também preencher seu tempo com aquilo que cura, preenche e recria. Talvez isso simplesmente signifique ir dormir na hora certa, ou fazer exercícios físicos, desenhar, pintar algo ou tocar um instrumento.

---

O tempo que temos à frente parece incerto e nebuloso. Temos tantas perguntas e sabemos que o futuro nos trará outros desafios. Mas podemos ter certeza de duas coisas:

Estamos todos no mesmo barco.

E não importa o que venhamos a enfrentar, não importa o que venhamos a sofrer, a confusão, os inconvenientes, a dor, em meio a tudo isso, a cada novo momento, poderemos encontrar o Deus compassivo e fiel que nos ama.