



## *Aprender o repouso*

Porque é que opomos tanta resistência a parar e a conceder-nos formas de descanso que nos restituam a nós próprios? Por uma razão simples: o movimento parece-nos mais fácil de viver.

O movimento preenche o tempo, mantém-nos ocupados nas suas voltas vertiginosas, enquanto o repouso inicia-se muitas vezes com a sensação de um esvaziamento, surpreendente, incómodo, difícil de gerir.

Por isso fugimos do repouso verdadeiro, no qual o encontro connosco próprios é inevitável. É o que com frequência acontece às pessoas superatarefadas que finalmente decidem dar-se um tempo de pausa ou de retiro.

Não é raro que a sua primeira experiência seja o desejo de escapar, enquanto pensam que o retiro foi uma má decisão: a princípio percebem uma sensação de abandono, como se inesperadamente se encontrassem a combater sozinhos com a sua noite.

Thomas Merton, um mestre que é necessário redescobrir, escreve: «O caminho da quietude nem sequer chega a ser um caminho, e quem o percorre não encontra nada». Soa estranho, não é verdade?

Aprender a repousar é também aprender a libertar-se do imediatismo das nossas expectativas e dos nossos desejos excessivamente idealizados. Repousar é dizer-se, no fundo do coração: «Estou aqui, à espera de nada».

*José Tolentino Mendonça*  
*In "Avenire" / Trad.: Rui Jorge Martins | PC*