

*Segredos do Silêncio*  
POESIA & MÍSTICA

Copyright ©, Helena T. Rech, 2019

Todos os direitos reservados e protegidos pela Lei 9.610 de 19/02/1998.  
Nenhuma parte deste livro poderá ser reproduzida ou transmitida,  
sejam quais forem os meios empregados, sem a autorização prévia  
e por escrito do(s) autor(es).

EDITOR  
João Baptista Pinto

PROJETO GRÁFICO E CAPA  
Rian Narcizo Mariano

CIP-BRASIL. CATALOGAÇÃO NA PUBLICAÇÃO  
SINDICATO NACIONAL DOS EDITORES DE LIVROS, RJ

---

R245s

Rech, Helena T., 1949-  
Segredos do silêncio : poesia & mística / Helena T. Rech. - 1. ed. - Rio de Janeiro :  
Letra Capital, 2018.  
110 p. ; 21 cm.

Inclui índice  
ISBN 9788577856336

1. Poesia brasileira. I. Título.

18-54211

CDD: 869.1  
CDU: 82-1(81)

---

Vanessa Mafra Xavier Salgado - Bibliotecária - CRB-7/6644

LETRA CAPITAL EDITORA  
Tels: (21) 3553-2236 / 2215-3781  
[www.letracapital.com.br](http://www.letracapital.com.br)

Helena T. Rech

*Segredos do Silêncio*

POESIA & MÍSTICA

LETR**C**APITAL



*Dedico a todas as pessoas que buscam  
viver a vida com leveza e harmonia,  
tornando-a mística e poesia.*



## Apresentação

“O silêncio é o pai da palavra” nos ensina Thomas Merton. É dessa forma que Irmã Helena Teresinha Rech elabora e nos presenteia com seu novo livro de poemas místicos – *Segredos do Silêncio*. São, a meu ver, poemas para rezar, frutos colhidos na contemplação e na escuta, que é um dos atributos de sua vocação religiosa.

A autora apresenta várias temáticas, entre elas:

- a natureza, sua preocupação ecológica, como um salmista, fica deslumbrada com a criação e o Criador;

- a mulher, são cinco poemas dedicados a ela. “Sou mulher do Novo Milênio, carrego nos braços o futuro” escreve em um dos seus poemas. Fala da mulher consagrada, da que gera a vida, exalta o feminino “o rosto materno de Deus revelado”;

- meditações e reflexões da caminhada; pequenas epifanias que só a solidão de um eremitério verte em poesia.

- o Amado; são apaixonados poemas, como os de São João da Cruz e Tereza de Ávila, dedicados à segunda pessoa da Santíssima Trindade, escritos com lirismo e ternura;

- as Bênçãos: da vida, da busca, do discernimento, da liderança, da resposta, da contemplação contínua; são orações para diversas situações da existência;

- a Santíssima Trindade, referência que perpassa todo o livro – “Deus Trindade / Tu és minha rocha e fortaleza / Meu refúgio em todos os momentos” –; não é por acaso que a autora se consagrou como Serva da Santíssima Trindade.

Agradecido pelo convite da Irmã Helena para escrever essas palavras introdutórias, recomendo com entusiasmo a leitura de *Segredos do Silêncio* para todo aquele(a) que quer penetrar no mistério trinitário e beber na fonte que nunca seca.

***João Baptista Pinto***

Editor



## *Introdução*

É no silêncio que a vida inicia, cresce, se expande, amadurece e morre. Sempre amei o silêncio e dele aprendi os *segredos* da vida, das relações, da mística, da sabedoria e do lado lúdico e poético de viver.

Foi no silêncio interior que, gradativamente fui experienciando o amor mais profundo de Deus Trindade, o silêncio contemplativo e cotidiano, o mistério santo de cada pessoa, a harmonia da natureza e do universo. No silêncio Deus fala, tudo fala e se revela de uma forma nova e surpreendente.

Foi assim que descobri que a vida é *uma viagem* onde nos comunicamos, encontramos, festejamos, dançamos, rimos, choramos e também silenciamos, nos recolhemos, contemplamos e relacionamos com tantas pessoas...

Convido você a embarcar comigo no “trem da minha vida” e sentir-se parte desta viagem. Cheia de embarques e desembarques em cada estação, cada vagão. Surpresas agradáveis em cada embarque, outras tristes no desembarque porque a gente fica com saudades. O trem não volta mais. Muitos embarcam no trem a passeio, outros fazem a viagem experimentando somente tristeza. Alguns pequenos acidentes sempre acontecem, atrasos e travessias... Mas isso não impede que durante a viagem entrem pessoas interessantes e especiais como nossos irmãos e irmãs, amigos e amigas, nossos mestres, colegas queridos...

Assim é o “trem da minha vida”. Já se passaram 70 anos de viagem, percorrendo tantos lugares, estações, nações.

Tantas paisagens lindas esse trem me mostrou! Também intempéries, imprevistos, desafios para prosseguir a viagem; sofrimentos, perdas, descobertas, conquistas, alegrias, sabedoria e muitas coisas mais! Tanta gente embarcou e desembarcou no trem da minha vida. Gente querida que ficou na “estação da saudades”.

Quando nasci, embarquei neste trem... encontrei pessoas que acreditei que fariam a viagem comigo até o fim: meus queridos pais... minha única irmã, que eu chamava carinhosamente “Nininha”. Mas um dia eles precisaram desembarcar. Assim com os outros manos: Ladyr, Altair, Eloir, Valdir. Ficaram na “estação da saudades”. Muitos desceram e deixaram saudades eternas.

E no trem da vida, há pessoas que passam de um vagão para outro e a gente se desencontra: amigos da infância, colegas da escola, aquelas pessoas que marcaram nossa história. Desembarcaram sem que a gente soubesse.

O importante é fazer a viagem da melhor maneira possível. Tentando viver intensamente cada instante, cultivar bons relacionamentos com todos, e lembrar de cada um que encontramos nesse trem.

Eu fico pensando: quando eu desembarcar do trem da minha vida, sentirei saudades? Alguém se lembrará de mim com saudades e alegria?

Agora o trem da minha vida começa a diminuir sua velocidade. E minha expectativa aumenta cada vez que o trem aumenta ou diminui a velocidade. Sabemos que esse trem não volta jamais. O grande mistério é não sabermos em qual estação desembarcaremos. Agarro-me na certeza de que um dia estarei na estação principal. No aconchego de uma estação feliz e eterna.

O desafio agora é saber viver com garra e luta e ficar com o melhor de cada passageiro com quem viajou. Deixar o melhor de si como legado daquilo que juntos construímos e experienciamos nesta viagem.

Fico feliz porque você fez parte desta viagem. Tantas vezes me animou, abraçou, aconchegou, chorou, se alegrou e celebrou comigo as travessias, compartilhou cada momento.

Agradeço por você fazer parte de minha viagem e torná-la mais bela, mais atraente e feliz. Mesmo que não nos assentemos mais lado a lado, com certeza, a viagem continua. Não deixe para depois. Embarque agora na estação do “trem da saudades” das grandes amizades construídas juntas! Curta o trem da vida e cada passageiro. E não deixe que o trem passe por você! A VIDA e a viagem é um trem bom demais!

E para você continuar sua viagem, com carinho deixo este livro. Um pouco daquilo que aprendi e vivi nestes 70 anos: coisas que o coração sentiu, viveu e aprendeu. Uma mistura de “mística e poesia”.

***Ir. Helena Teresinha Rech STS***  
*Celebrando o Jubileu do Vinho – 70 anos*  
*27 de abril de 2019*

## *Sumário*

Amanhecer .....	15
Peregrinar .....	16
O mais belo por de sol .....	17
Sou primavera .....	18
Descansar .....	19
Mulher do Novo Milênio .....	20
Mulher .....	21
Simplesmente mulher .....	23
Dia Internacional da Mulher .....	24
Dia da mulher .....	25
Meu tu .....	26
Segredos do silêncio .....	27
O silêncio do coração .....	28
O silêncio das montanhas .....	29
O silêncio da alma .....	30
O perfume e um túmulo vazio .....	32
Como lida com a vida? .....	33
Novo de novo .....	34
Profundidade .....	35
Nova aurora .....	36
Nas mãos do Oleiro .....	37
Jesus Oleiro .....	38
A vida é breve .....	39
Para o meu amor .....	40
Súplica à Trindade Santa .....	42
Em tempos de Trindade .....	43
Trindade Criadora .....	44

Mística e movimentos.....	45
Mistério do amor .....	46
Meu cântico espiritual .....	48
É noite.....	50
Oração da misericórdia.....	51
Maria da Trindade .....	52
Tenda Sagrada .....	53
À Santíssima Trindade.....	54
Um simples balbuciar .....	55
Seduzida .....	57
Procurando o novo .....	58
É Páscoa.....	59
Oração a São Miguel Arcanjo .....	60
Um cego no caminho .....	61
Surpreendente.....	63
Salmo do caminho .....	64
Celebração.....	66
Com-Paixão .....	67
Caminhada .....	68
Crescer.....	69
A vida é.....	70
A porta estreita .....	71
A outra metade .....	72
A mulher do amor .....	73
Súplica .....	75
Dançar com Deus.....	76
A mística do cuidado.....	77
Sou Maria... ..	78
A dor do amado.....	79
Mistério do amor que se faz paixão.....	81

A bênção da vida .....	83
Bênção Holística .....	85
Bênção da descida .....	87
Bênção da busca.....	88
Bênção do discernimento .....	89
Bênção da liderança .....	90
Bênção da resposta .....	91
Bênção da contemplação contínua .....	92
É tempo de celebrar .....	93
Vida em movimento .....	94
Busca.....	95
Mergulho nas águas.....	96
Minha rocha .....	97
Oração de uma teóloga .....	98
Tenda do Amor.....	99
Unção missionária .....	100
Palavra final.....	101

## *Amanhecer*

A noite se foi...  
Acordei com o canto dos pássaros ao amanhecer.  
Fui até a janela aberta pra sentir o frescor do amanhecer.  
Os olhos da aurora ainda estavam sonolentos,  
O orvalho pairava no ar  
O cheiro preguiçoso da grama úmida  
Se misturava à neblina tênue que envolvia a terra.  
Eu nada falei. Espreguicei-me, bocejei e...  
Respirei profundamente o ar puro daquele amanhecer.  
Os pássaros cantavam ainda.  
As abelhas zumbindo iniciavam sua jornada.  
O céu despertava com sons avermelhados  
Misturados com amarelo e azul.  
O templo abria suas portas e o sino tocou...  
Soprava uma brisa suave de primavera.  
Então me pus a caminho.  
O vento sussurrava entre as ramagens do bambuzal  
E as copas das árvores abriam seu braços,  
Para abraçar os passantes e desejar-lhes “bom dia”!  
A água inquieta do riacho saltava e lambia as pedras...  
Passei pelo Templo pra te ver. Ai já me esperavas...  
Tu me renovas a cada manhã,  
Tu me fazes renascer!  
Tu és a fonte do meu viver.  
E a vida da fonte.  
Tu és o meu amanhecer.

*Maio, 1996*