

Viver desde o Espírito

EXTENSÃO CONTEMPLATIVA INTERNACIONAL
Oração Centrante Uno 2020



SUMÁRIO

As leituras principais deste curso estão sendo tomadas do livro AQUÍ Y AHORA: vivir desde el Espíritu, do Padre Henri Nouwen. Editorial Bonum 2014

Viver no Presente	3
Aniversário	5
Nossa Morada Interior	7
Alegria	9
Surpreendidos pela Alegria	11
Sufrimento	14
Oração do Perdão	16
Da Competição à Compaixão	17
Compaixão	20
Deixar o Pai e a Mãe	22
Família	25
A Complexidade da Intimidade	26
Quem somos?	28
A disciplina da oração	30

Viver no Presente

Um novo começo

Um novo começo! Temos que aprender a viver cada dia, cada hora, sim, cada minuto, como um novo começo, como uma oportunidade única de fazer novas todas as coisas. Imagina que pudéssemos viver cada momento como um momento pleno de vida nova. Imagina que pudéssemos viver cada dia como um dia cheio de promessas. Imagina que pudéssemos atravessar o novo ano ouvindo continuamente uma voz que nos dissesse: “Tenho um presente para você e não posso esperar para que o veja”. Imagina! É possível que nossa imaginação possa nos conduzir à verdade de nossas vidas? Sim, pode sim! O problema é que permitimos que nosso passado – que cresce mais ano após ano – nos diga: “Você sabe tudo; você viu tudo; seja realista; o futuro será simplesmente uma repetição do passado. Procure sobreviver da melhor maneira possível”. Há muitas raposas astutas pulando sobre nossos ombros e sussurrando em nossos ouvidos a grande mentira: “Não há nada novo debaixo do sol... não se deixe enganar”.

Quando escutamos estas raposas, parecem finalmente que elas têm razão: nosso novo ano, nosso novo dia, nossa nova hora se tornam monótonos, tornam-se aborrecidos, sem graça e sem nada de novo. Então, o que podemos fazer? Primeiro, devemos enviar as raposas de volta para onde elas pertencem: para suas tocas. E logo devemos abrir nossas mentes e nossos corações à voz que ecoa através dos vales e das montanhas de nossa vida, dizendo: “Então ouvi uma voz forte que saía do trono e dizia: Esta é a morada de Deus-com-os-homens. Ele vai morar junto deles. Eles serão o seu povo e o próprio Deus-com-eles será seu Deus. Ele enxugará toda lágrima dos seus olhos. A morte não existirá mais e não haverá mais luto, nem grito, nem dor, porque as coisas anteriores passaram” (Apocalipse 21,3-5). Temos que optar por escutar essa voz e cada escuta nos abrirá um pouco mais para descobrir a nova vida que está oculta em cada momento, esperando ansiosamente para nascer.

É difícil viver no presente. O passado e o futuro continuam sempre assediando-nos. O passado, com a culpa; o futuro, com as preocupações. Tantas coisas aconteceram em nossas vidas que nos sentimos inquietos, arrependidos, chateados, confusos ou, no mínimo, ambivalentes. E todos estes sentimentos são frequentemente coloridos pela culpa. A culpa nos diz: “Você deveria ter feito algo diferente do que fez; você deveria ter dito algo diferente do que disse”. Estes “deveria” nos mantêm culpados em relação ao passado e nos impedem de estar totalmente presentes em cada momento.

Pior ainda, no entanto, se nossas culpas se convertem em nossas preocupações. Nossas preocupações enchem nossa vida com “E se...?”, “E se eu perder meu emprego?”, “E se meu pai morrer?”, “E se não houver dinheiro suficiente?”, “E se a economia cair ou se houver uma guerra?”. Estes muitos “e se...” podem encher nossa mente de tal forma que ficamos cegos para ver as flores em nosso jardim e o sorriso das crianças nas ruas, ou surdos para escutar a voz agradecida de um amigo. Os verdadeiros inimigos de nossa vida são os “deveria” e os “e se...”. Eles nos empurram para trás, para o passado imutável, e nos lançam mais para frente, para o futuro imprevisível. Mas a vida real acontece aqui e agora. Deus é Deus no presente. Deus está sempre no momento presente; seja ele um momento difícil ou fácil, alegre ou doloroso. Quando Jesus falou de Deus, sempre falou de um Deus que está quando e onde estamos. “Quando me veem, veem a Deus. Quando me ouvem, ouvem a Deus”. Deus não é alguém que já foi ou que será, mas é Aquele que é, e que é para mim no momento presente. É por esta razão que Jesus veio apagar o fardo do passado e as preocupações pelo futuro. Jesus quer que descubramos Deus exatamente onde estamos, aqui e agora.

(Nouwen, Henri. AQUÍ Y AHORA: vivir desde el Espíritu. p. 13)

Poderíamos dizer que o momento presente é a forma que Deus tem de se comunicar conosco. É Deus enviando-nos uma mensagem de texto.
(Thomas Keating, *Que Sejamos Um*)

Aniversário

Os aniversários devem ser celebrados. Acredito que é mais importante celebrar um aniversário do que uma exame bem sucedido, uma promoção ou uma vitória. Porque celebrar um aniversário significa dizer a alguém: “Obrigada por ser quem você é”. Celebrar um aniversário é exaltar a vida e estar contente com ela. Em um aniversário dizemos: “Obrigada pelo que você fez, disse e alcançou”. Não, dizemos em vez: “Obrigada por ter nascido e por estar entre nós”.

Nos aniversários, celebramos o presente. Não nos queixamos pelo que aconteceu, nem sequer especulamos sobre o que vai acontecer, mas estamos presentes junto a alguém e permitimos que todos digam: “Nós te amamos”.

Conheço alguém que, no seu aniversário, é procurado por seus amigos, levado ao banheiro e jogado com roupas em uma banheira cheia de água. Todos aguardam ansiosamente seu aniversário, até ele mesmo. Não tenho ideia de onde veio esta tradição, mas ser levantado e “re-batizado” parece uma maneira muito boa de celebrar a vida. Nós nos tornamos conscientes de que, embora devamos manter os pés na terra firme, fomos criados para alcançar os céus e que, embora facilmente nós nos sujamos, sempre podemos estar limpos novamente, dando às nossas vidas um novo começo. Celebrar um aniversário nos recorda as bondades da vida e, neste espírito, realmente precisamos celebrar os aniversários de todas as pessoas, todos os dias, demonstrando a elas gratidão, amabilidade, perdão, gentileza e afeto. Estas são formas de dizer: “É bom que esteja vivo, é bom que caminhe comigo nesta terra. Alegremo-nos e regozijemo-nos. Este é o dia que Deus fez para que existamos e estejamos juntos”.

Aqui e agora

Para viver no presente, devemos acreditar profundamente que o mais importante é o aqui e agora. Nós nos distraímos constantemente com coisas que aconteceram no passado ou que poderiam acontecer no futuro. Não é fácil permanecer focados no presente. Nossa mente é difícil de manejar e nos separa constantemente do momento presente. A oração é a disciplina do momento presente. Quando oramos, entramos na presença de Deus, cujo nome é Deus-conosco. Orar é escutar atentamente Àquele que se dirige a nós aqui e agora. Quando nos atrevemos a confiar em que nunca estamos sozinhos, mas que Deus sempre está conosco, sempre nos cuida e sempre nos fala, poderemos nos desapegar gradualmente das vozes que nos fazem sentir culpados ou ansiosos, para nos permitir então habitar no momento presente. Este é um duro desafio, porque a confiança radical em Deus não é algo óbvio. A maioria de nós não crê em Deus. A maioria de nós crê que Deus é uma autoridade atemorizante e punitiva; ou, ao contrário, acreditamos que é um nada vazio e sem força. A mensagem central de Jesus foi de que Deus não é um fraco impotente nem um chefe poderoso, mas que Ele é amoroso e que o seu único desejo é nos dar o que nosso coração mais deseja. Orar é escutar essa voz do amor. É disto que se trata a obediência. A palavra “obediência” vem da palavra latina ob-audiere, que significa escutar com grande atenção. Sem escutar, somos “surdos” à voz do amor. A palavra latina para surdo é surdus. Ser completamente surdo é ser absurdus, sim, absurdo. Quando já não oramos, quando já não escutamos a voz do amor que nos fala no momento presente, nossas vidas se transformam em vidas absurdas e somos jogados para frente e para trás, entre o passado e o futuro. Se pudéssemos estar, por alguns minutos de cada dia, completamente onde estamos nós descobriríamos, verdadeiramente, que não estamos sozinhos e que Aquele que está conosco quer somente uma coisa: nos dar amor.

Para a maioria das pessoas, a vida ordinária se caracteriza pela sensação de que Deus está ausente... Santa Teresa de Ávila escreve: “Todas as dificuldades na oração podem ser atribuídas a uma causa: rezar como se Deus estivesse ausente... O começo, o meio e o final da travessia espiritual é a convicção de que Deus está sempre presente... A travessia espiritual é um processo gradual de aumentar nossa relação emocional, mental e física com a Divina Realidade que está presente em nós, mas geralmente não acessível a nossas emoções e conceitos.

(Thomas Keating, Frutos e Dons do Espírito Santo, cap. 1)

Prática

1. “Celebrar um aniversário significa dizer a alguém: ‘Obrigada por você ser como é’” (pag.13). Com que frequência você e pessoas próximas celebram o aniversário? Quando foi a última vez que você celebrou a vida de alguém por ser simplesmente como é? Reflita sobre a sua atitude ao celebrar seu aniversário, ou o aniversário de outra pessoa, e observe de que maneira pode aprofundar sua gratidão por sua própria vida ou pelo aniversário de outra pessoa. Você pode querer escrever, chamar ou enviar um e-mail para um familiar ou um amigo nos próximos dias, para falar-lhe de sua gratidão.

2. Como forma de você se manter na presença divina no momento presente, ao longo da vida diária, te convidamos a praticar a Oração Ativa. Toma uma frase e repete-a lentamente, uma e outra vez. Nos dias seguintes, enquanto você espera num sinal de trânsito ou numa fila de um supermercado ou de um banco, repita essa jaculatória ou outra oração simples (por exemplo: “Meu Senhor e meu Deus”). Não se preocupe em escolher palavras “corretas”. O importante é que você escolha uma palavra ou frase com a qual você se sinta confortável e repita em qualquer momento que puder. Isto te mantém na presença de Deus ao longo do dia.

3. O Senhor está sempre presente, mas nem sempre se faz sentir através de nossas faculdades. Na travessia espiritual, estes períodos de aridez e aparente ausência de Deus são instrumentos de graça que nos purificam e nos curam. Se você se encontra em um destes períodos, não se inquiete por isto. Você não fez nada de mal. Simplesmente aceite com fé o fato de que o Senhor está sempre presente, que nos ama incondicionalmente e só quer que nos deixemos ser amados.



Nossa Morada Interior

Para escutar a voz do amor, precisamos dirigir nossas mentes e nossos corações a esta voz, com toda nossa atenção. Como podemos fazê-lo? A forma mais frutífera – a partir da minha experiência – é tomar uma... palavra e repeti-la lentamente. Podemos usar... o nome de Jesus ou qualquer palavra que nos lembre o amor de Deus, e logo colocá-la no centro de nossa morada interior, como uma vela em um lugar escuro.

Estaremos, é obvio, constantemente pensando em outras coisas. Pensaremos no que aconteceu ontem ou no que acontecerá amanhã. Teremos longas e imaginárias discussões com nossos amigos ou inimigos. Planejaremos nosso próximo dia, prepararemos nossa palestra seguinte ou organizaremos nosso próximo encontro. Não obstante, enquanto mantivermos a vela acesa em nossa morada interior, poderemos retornar a esta luz e ver claramente a presença d'Aquele que nos oferece o que mais desejamos.

Esta não é sempre uma experiência satisfatória. Frequentemente, estamos tão inquietos e tão impossibilitados de encontrar a quietude interior, que não podemos esperar, sem nos ocupar novamente, evitando desta maneira a confrontação com o estado caótico de nossas mentes e de nossos corações. No entanto, se permanecermos fiéis à nossa disciplina – mesmo que seja por dez minutos por dia – chegaremos a ver, gradualmente, – pela luz da vela acesa de nossas orações – que existe um espaço em nosso interior onde Deus habita e onde somos convidados a habitar com Deus. Uma vez que chegamos a conhecer este lugar santo e interior – um lugar mais belo e precioso do que qualquer lugar que possamos viajar – vamos querer permanecer ali e ser espiritualmente alimentados.

Com os demais

Um das descobertas que fazemos na oração é que, quanto mais nos aproximamos de Deus, mais nos aproximamos de nossos irmãos e irmãs da família humana. Deus não é um Deus privado. O Deus que habita em nosso santuário interior é também o Deus que habita no santuário interior de cada ser humano. Na medida em que reconhecemos a presença de Deus em nossos próprios corações, também podemos reconhecer essa presença nos corações dos outros, porque o Deus que nos escolheu como morada nos dá os olhos para ver Deus que habita nos outros. Quando vemos apenas demônios em nosso interior, só podemos ver demônios nos outros; mas quando vemos Deus em nosso interior, poderemos ver Deus nos demais.

Isto poderia soar um tanto teórico, mas sempre que orarmos, nós vamos nos sentir cada vez mais sendo parte da família humana, infinitamente ligada por Deus, que nos criou para compartilhar – todos – na luz divina. Frequentemente, nos perguntamos o que podemos fazer pelos outros, especialmente por aqueles em grande necessidade. Não é um signo de debilidade dizer: “Devemos orar uns pelos outros”. Rezar uns pelos outros é, em primeiro lugar, ser conscientes, diante de Deus, de que pertencemo-nos uns aos outros como filhos do mesmo Deus. Sem esta consciência de solidariedade humana, o que fazemos pelos outros não fluirá de quem verdadeiramente somos. Somos irmãos e irmãs, não competidores e nem rivais. Somos filhos de um único Deus, não partidários de dioceses diferentes.

Orar, quer dizer, escutar a voz d'Aquele que nos chama de “os amados”, é aprender que esta voz não exclui ninguém. Onde eu habito, Deus habita comigo, e onde Deus habita comigo, encontro a todos os meus irmãos e minhas irmãs. Então, a intimidade com Deus e a solidariedade com todas as pessoas são dois aspectos que nunca podem ser separados da vida no momento presente.

A contemplação é um elemento constitutivo fundamental da natureza humana e, portanto, disponível a todo ser humano. Abrimo-nos a ela, despojando-nos de nossas ideias a respeito de nós mesmos, entregando nossa vontade a Deus e descansando na Inhabitação Divina, que já está presente em nosso interior, esperando para nos ser revelada.

*Thomas Keating, **Mente Aberta, Coração Aberto, Introdução.***

O Eixo da Vida

No meu país de origem, a Holanda, ainda é possível ver grandes rodas de carros, não nos próprios carros, mas como decorações nas portas das fazendas ou nas paredes dos restaurantes. Estas grandes rodas de carro. Eu sempre fui fascinado por essas rodas de carro: com suas bordas largas, seus fortes raios de madeira e seus grandes eixos. Estas rodas me ajudam a compreender a importância de uma vida vivida desde o centro. Quando me movimento ao longo da borda, posso ver um raio atrás do outro; mas, quando permaneço no eixo, estou em contato com todos os raios de uma vez só.

Orar é mover-se para o centro de toda vida e de todo amor. Quanto mais me aproximo do eixo da vida, mais eu me aproximo, dali, de tudo que recebe sua força e energia. Minha tendência é me distrair muito com a diversidade dos muitos raios da vida e, portanto, acabo permanecendo ocupado, mas não dando vida verdadeiramente; disperso por todas as partes, mas não focado. Se eu direcionar minha atenção ao coração da vida, estarei conectado com sua rica variedade, mantendo, ao mesmo tempo, centrado. O que representa o eixo? Eu o penso como meu próprio coração, o coração de Deus e o coração do mundo. Quando oro, entro no profundo do meu próprio coração e ali encontro o coração de Deus, que me fala de amor. E reconheço, ali mesmo, o lugar onde todos os meus irmãos e minhas irmãs estão em comunhão uns com os outros. O grande paradoxo da vida espiritual é, realmente, que o mais pessoal é o mais universal, que o mais íntimo é o mais comunitário e que o mais contemplativo é o mais ativo. A roda do carro mostra que o eixo é o centro de toda energia e movimento, mesmo que muitas vezes pareça não se mover. Em Deus, toda ação e todo descanso são a mesma coisa. Assim é também a oração!

Prática

1. Padre Nouwen nos fala aqui da importância de se sentar em oração silenciosa. Todos sabemos que nossa recomendação é de dois períodos de vinte minutos cada um, diariamente, regressando à palavra sagrada quando estivermos retendo um pensamento. Convidamos a todos, pois, a praticar, praticar, praticar.

2. “Somos filhos de um único Deus.” Mantenha estas palavras em seu coração durante os próximos dias. Repita-as quando você se olhar no espelho e quando se encontrar com outras pessoas, já conhecidas ou não.

3. Padre Thomas nos diz que a contemplação não é algo exótico, mas um aspecto fundamental de nossa natureza humana. Reflita sobre este breve texto do Padre Thomas em espírito de Lectio Divina. O que o texto te diz? Como você o responde? A que você é chamado?



II. *Alegria*

Alegria e Tristeza

A alegria é essencial na vida espiritual. Sem alegria, nada que possamos pensar ou dizer sobre Deus – sejam nossos pensamentos ou nossas palavras – dará frutos. Jesus nos revela o amor de Deus de modo que sua alegria seja nossa alegria e que nossa alegria seja completa. A alegria é a experiência de saber que você é amado incondicionalmente e que nada – a enfermidade, o fracasso, o colapso emocional, a opressão, a guerra ou até a morte – nada pode tirar esse amor de você. Alegria não é o mesmo que felicidade. Podemos nos sentir infelizes em relação a muitas coisas, mas, não obstante, a alegria pode estar conosco, porque ela surge da nossa consciência do amor de Deus por nós. Nós nos sentimos inclinados a pensar que, se estamos tristes, não podemos estar contentes. Mas, na vida de uma pessoa centrada em Deus, a tristeza e a alegria podem coexistir. Isto não é fácil de compreender, mas quando pensamos em algumas de nossas experiências de vida mais profundas, como, por exemplo, estar presentes no nascimento de uma criança ou na morte de uma amigo, a profunda alegria e a profunda tristeza são vividas como partes da mesma experiência. Frequentemente, podemos descobrir a alegria em meio à tristeza. Lembro-me dos momentos mais dolorosos da minha vida como momentos em que tive consciência de uma realidade espiritual muito maior que eu, uma realidade que me permitiu viver a dor com esperança. Até me animaria a dizer: “Minha aflição foi o lugar onde encontrei minha alegria.” No entanto, na vida espiritual nada acontece automaticamente. A alegria não acontece porque acontece. Temos que escolher a alegria e continuar escolhendo-a todos os dias. É uma escolha que se baseia em saber que pertencemos a Deus e que em Deus encontramos nosso refúgio e nossa segurança, e que nada, nem mesmo a morte, pode nos tirar Deus.

A escolha

Pode soar estranho dizer que a alegria é o resultado de nossas escolhas. Frequentemente, imaginamos que algumas pessoas têm mais sorte do que outras e que sua alegria ou sua tristeza dependem das circunstâncias de suas vidas, sobre as quais não se têm controle. Não obstante, temos a possibilidade de escolher, não tanto em relação às circunstâncias de nossa vida, mas em relação à forma em que respondemos a estas circunstâncias. Duas pessoas podem ser vítimas do mesmo acidente. Porém, para uma delas, este acidente se transforma em uma fonte de ressentimento; e para a outra, em fonte de gratidão. As circunstâncias externas são as mesmas, mas a escolha da resposta é completamente diferente. Algumas pessoas chegam a se tornar amargas na medida em que vão envelhecendo. Outras envelhecem com alegria. Isto não significa que a vida daqueles que se tornam amargos tenha sido mais dura do que daqueles que vivem em alegria. Significa que fizeram escolhas diferentes, escolhas interiores, escolhas do coração. É importante estar conscientes de que, em cada momento de nossa vida, temos a oportunidade de escolher a alegria. A vida tem muitas facetas. Sempre encontraremos partes alegres e lados tristes na realidade que nos toca viver. E, em consequência, temos sempre a possibilidade de escolher viver o momento presente como causa de ressentimento ou como causa de alegria. É na escolha onde se assenta a nossa verdadeira liberdade; e, em última instância, esta liberdade é a liberdade do amor. Uma boa ideia poderia ser a de nos perguntar como desenvolvemos nossa capacidade para escolher a alegria. Talvez pudéssemos tomar um momento ao final de cada dia e decidir recordá-lo - seja o que tenha acontecido – como um dia para ser agradecidos. Ao agradecer, aumentamos a capacidade de nosso coração para escolher a alegria. E, na medida em que nossos corações se enchem de alegria, chegaremos a nos transformar, sem nenhum esforço em particular, em uma fonte de alegria para os demais. Da mesma maneira que a tristeza engendra tristeza, a alegria engendra alegria.

A alegria é o sinal infalível da presença de Deus.

-Pierre Teilhard de Chardin

Falando do sol

A alegria é contagiosa tanto quanto a tristeza. Tenho um amigo que irradia alegria, não porque sua vida seja fácil, mas porque habitualmente ele reconhece a presença de Deus em meio a todo sofrimento humano, seja o próprio ou o sofrimento dos demais. Onde quer que vá, seja quem quer que o encontre, ele pode ver e escutar algo bonito, algo pelo qual estar agradecido. Não nega a grande tristeza que o cerca, nem é cego ou surdo diante da visão e do som agonizante de seus companheiros, os seres humanos, mas o seu espírito gravita em direção à luz na escuridão e em direção às orações em meio dos soluços e desespero. Seus olhos são gentis; sua voz é suave. Não há sentimentalismo nele. É realista, mas sua profunda fé permite-lhe saber que a esperança é mais real do que o desespero, que a fé é mais real do que a desconfiança e que o amor é mais real do que o medo. É este realismo espiritual o que o faz um homem tão cheio de alegria.

Cada vez que me encontro com ele, me sinto tentado a chamar sua atenção em relação às guerras entre as nações, fome entre as crianças, corrupção na política e decepção entre as pessoas, tentando assim impressioná-lo com o colapso final da raça humana. Mas toda vez que tento algo assim, ele olha para mim com seus olhos gentis e compassivos e diz: “Vi duas crianças dividindo o pão e ouvi uma mulher dizer ‘obrigada’, sorrindo, quando alguém a cobriu com cobertor. Estas pessoas simples e pobres me deram novas forças para viver minha vida”. A alegria do meu amigo é contagiante. Quanto mais compartilho com ele, mais vislumbro o sol brilhando através das nuvens. Sim, eu sei que há um sol, mesmo que o céu esteja coberto de nuvens. Enquanto meu amigo sempre falava sobre o sol, eu continuava falando sobre as nuvens; até que um dia percebi que era o próprio sol que me permitia ver as nuvens.

O segundo fruto do Espírito é a alegria. A alegria é um sentimento permanente de bem-estar baseado na experiência de uma relação consciente com Deus.

Thomas Keating, Frutos e Dons do Espírito Santo, cap. 2

Prática

1. “Temos que escolher a alegria e seguir escolhendo-a todos os dias.” Você, alguma vez, reservou um tempo do seu dia para “escolher a alegria”? Toma uns poucos minutos agora para pensar o que significa para você escolher a alegria e logo procurar fazer isto durante o resto do dia. O que significa a alegria em sua vida aqui e agora, no momento presente?

2. “Talvez pudéssemos tomar um momento ao final de cada dia e lembrá-lo – seja o que for que tenha acontecido – como um dia pelo qual estar agradecidos” Usando as palavras de Nouwen como guia, procure reservar um tempo livre durante as sete noites seguintes, para refletir em cada dia e visualizá-lo como algo pelo qual estar agradecido. Como te ajuda esta perspectiva a ver as partes “tristes” de cada dia de uma forma diferente? Recorda sua prática da Oração Centrante, quando surgir emoções aflitivas.

3. Padre Thomas nos lembra que a alegria é um dos frutos do Espírito Santo e que provém da experiência de uma relação consciente com Deus. Isto é, precisamente, o que cultivamos em nossa Oração Centrante. Teilhard nos diz algo parecido: a alegria é um sinal, um fruto da presença de Deus. Aproxime-se dos breves textos de Teilhard e do Padre Thomas em espírito de Lectio Divina. Permaneça atento a uma palavra ou frase que chame a sua atenção e fique com ela, rumine-a... O que esta palavra te diz? A que te convida? Como você a responde? Permaneça em silêncio, descansando em Deus.



Semana 5

Surpreendidos pela Alegria

Somos surpreendidos pela alegria ou pela tristeza? O mundo em que vivemos quer nos surpreender com a tristeza. Os jornais nos informam continuamente sobre os acidentes de trânsito, (as pandemias), os assassinatos; os conflitos entre indivíduos, grupos e nações; e a televisão enche nossas mentes com imagens de ódio, violência e destruição. Nós dizemos uns aos outros: “Você escutou isso, viu aquilo..., não é terrível, quem poderia acreditar?”. Parece que realmente os poderes da escuridão querem continuar a nos surpreender com a dor humana. Mas estas surpresas nos paralisam e nos seduzem na direção de uma existência onde nossa principal preocupação é a de sobreviver em meio a um mar de tristezas. Ao assumir que somos sobreviventes de um barco naufragado, agarrados ansiosamente em um tronco de madeira à deriva, aceitamos pouco a pouco o papel de vítimas condenadas pelas cruéis circunstâncias de nossas vidas. O grande desafio da fé é nos deixarmos ser surpreendidos pela alegria! Eu me lembro de estar sentado a uma mesa com amigos, discutindo a depressão econômica do país. Olhávamos várias vezes as estatísticas, que nos convenciam cada vez mais que as coisas só poderiam piorar. Logo, rapidamente, o filho de quatro anos de meu amigo abriu a porta, correu até seu pai e disse: “ Olha papai, olha! Encontrei uma pequena gatinha no quintal...! Olha que linda?”. Enquanto mostrava a gatinha ao pai, o menino a apertava contra o rosto. Logo, tudo mudou. O menino pequeno e sua gatinha passaram a ser centro de toda atenção. Houve sorrisos, apertões e muitas palavras ternas. Fomos surpreendidos pela alegria! Deus se transformou em um menino pequeno no meio de um mundo violento. Nós nos deixamos surpreender pela alegria ou continuamos dizendo “Que lindo e doce, mas a realidade é diferente”? O que aconteceria se o menino é quem nos revela o que é verdadeiramente real?

O dinheiro e o sucesso não nos fazem alegres. Na realidade, muitas pessoas ricas e bem sucedidas são também ansiosas, temerosas e, frequentemente, bastante sombrias. Em contraste, muitas outras pessoas que são muito pobres sorriem facilmente e mostram frequentemente muita alegria. A alegria e o sorriso são dons que resultam de uma vida na presença de Deus, confiando em que não há motivos para preocupação com o amanhã. Sempre fui impactado pelo fato de que as pessoas ricas têm tanto dinheiro, enquanto os pobres têm

é tanto tempo. E quando há muito tempo disponível, pode-se celebrar a vida. Não há razão para idealizar a pobreza, mas quando vejo os temores e as ansiedades de muitos dos que possuem todos os bens, que o mundo tem para distribuir, posso compreender as palavras de Jesus: “ Como é difícil para um rico entrar no reino de Deus”. O dinheiro e o êxito não são o problema; o problema é a ausência de tempo livre e disponível, momento em que Deus pode ser encontrado no presente e a vida pode ser elevada à sua simples beleza e bondade...

Ser surpreendidos pela alegria é algo bem diferente do otimismo ingênuo. O otimismo é a atitude que nos faz acreditar que as coisas estarão melhores amanhã. Um otimismo diz: “A guerra terminará; suas feridas serão curadas; a depressão vai acabar; a epidemia será detida... Logo tudo estará melhor”. O otimista pode ter ou não razão, mas tenha ou não, não controla as circunstâncias. A alegria não vem de predições positivas sobre a situação do mundo. Não depende das idas e vindas das circunstâncias das nossas vidas. A alegria está baseada no conhecimento espiritual de que, mesmo que o mundo em que vivemos esteja envolto na escuridão, Deus venceu o mundo. Jesus diz clara e audível: “No mundo, vocês vão sofrer, mas alegrem-se, eu venci o mundo”. O surpreendente não é que, de forma inesperada, as coisas melhorem mais do que o esperado. Não, a verdadeira surpresa é que a luz de Deus é mais real do que toda a escuridão, que a verdade de Deus é mais poderosa do que todas as mentiras humanas, que o amor de Deus é mais forte do que a morte...

Existe uma íntima relação entre a alegria e a esperança. Enquanto o otimismo nos permite viver como se algum dia próximo as coisas possam melhorar para nós, a esperança nos liberta da necessidade de predizer o futuro e nos permite viver no presente, com a profunda confiança em que Deus nunca nos deixará sozinhos, mas cumprirá os desejos mais profundos de nosso coração. A alegria, a partir desta perspectiva, é o fruto da esperança. Quando confio profundamente em que hoje Deus está verdadeiramente comigo e me mantém a salvo, em um abraço divino, guiando cada um dos meus passos, eu posso deixar ir minha ansiosa necessidade de saber como será o amanhã, o que acontecerá no próximo mês ou no próximo ano. Em vez disso, posso estar plenamente onde estou e prestar atenção aos muitos sinais do amor de Deus em meu interior e ao meu redor... Quando confiamos que hoje é o dia do Senhor e que amanhã está oculto e seguro no amor de Deus, nossos rostos poderão relaxar e poderemos devolver o sorriso Àquele que nos sorri.

A alegria é o sinal da libertação do falso eu e a crescente consciência do verdadeiro eu. Da alegria flui a liberdade de aceitar o momento presente e seu conteúdo sem tratar de mudá-lo. A felicidade pode ser descrita como a plenitude da alegria. É a sensação permanente de ser amado por Deus e de estar permanentemente estabelecido em sua presença.

-Thomas Keating, Frutos e Dons do Espírito Santo, cap. 2

Prática

1. “A esperança nos liberta da necessidade de predizer o futuro e nos permite viver no presente”. Frequentemente, falamos da “esperança” em termos de coisas específicas que queremos que aconteçam: “Espero ter um aumento em meu salário”, “Espero que minha tia se recupere de sua enfermidade”... De que maneira este tipo de esperança é diferente da que descreve Nouwen? De que forma a verdadeira esperança nos transforma para poder viver no presente, aqui e agora?

2. Reflita a respeito de sua experiência de gradual transformação e conversão pela pura graça de Deus. De que forma concreta algum pequeno “deixar ir” seu falso eu aumentou sua alegria? Agradeça ao Senhor esta graça. Reflita, no coração e no espírito de oração, a respeito das palavras do Padre Thomas neste envio.

3. Lectio-divina. Pratique a Lectio Divina com a seguinte passagem do Evangelho de São João: “Referi-vos essas coisas para que tenhais a paz em mim. No mundo haveis de ter aflições. Mas alegrem-se! Eu venci o mundo.” (São João, 16 -33). Dediquem algum tempo de silêncio a este texto. Qual palavra ou frase te atrai? O que te diz no coração sobre seu caminho espiritual agora? Qual resposta podemos oferecer ao que recebemos? Descansemos na Palavra de Deus.



III. *Sofrimento*

Abraçar a dor

O mundo que nos rodeia sempre se faz uma distinção radical entre a alegria e a tristeza. As pessoas tendem a dizer: “Quando você está contente, não pode estar triste, e quando está triste, não pode estar contente”. Na realidade, nossa sociedade contemporânea faz todo o possível para manter separadas a tristeza e a alegria. A tristeza e a dor deve ser mantidas fora a qualquer preço, porque são opostas da alegria e da felicidade que desejamos. A morte, a doença, a fragilidade humana... todos devem permanecer ocultos da nossa vista, porque nos separam da felicidade pela qual lutamos. São obstruções em nosso caminho para alcançar a meta da nossa vida. A visão oferecida por Jesus contrasta fortemente com essa visão mundana. Jesus nos mostra, tanto em seus ensinamentos como em sua vida, que a verdadeira alegria se esconde frequentemente no meio de nossa tristeza e que a dança da vida encontra seu começo na aflição. Ele nos diz: “A não ser que o grão de trigo morra, não poderá dar fruto... A menos que percamos nossas vidas, não poderemos encontrá-las. A menos que o Filho do Homem morra, não poderá enviar-nos o Espírito”. A dois de seus discípulos, que estavam abatidos logo depois de sua morte, disse-lhes: “Vocês, tolos, tão lentos para acreditar em tudo o que os profetas disseram! Não foi preciso que Cristo sofresse para poder entrar na as glória?”. Aqui nos é revelada uma forma completamente distinta de viver. É a forma em que a dor pode ser abraçada, não por um desejo de sofrer, mas sabendo que alguma coisa nova vai nascer a partir da dor. Jesus chama as nossas dores de “dores do parto”. Ele diz: “Quando a mulher está para dar à luz, sofre porque veio a sua hora. Mas, depois que deu à luz a criança, já não se lembra da aflição, por causa da alegria que sente de haver nascido um homem no mundo”. (São João 16,21). A cruz é um símbolo de morte e de vida; de sofrimento e de alegria; de derrota e de vitória. A cruz nos mostra o caminho...

Nós, os seres humanos, sofremos muito. Grande parte de nosso profundo sofrimento – quase todo – provém de nossas relações com aqueles que nos amam. Estou constantemente consciente de que minha agonia profunda e minha angústia não provêm dos acontecimentos terríveis que leio nos jornais ou que vejo na televisão, mas das relações com as pessoas com as quais compartilho minha vida. Os homens e as mulheres que me amam e que estão mais próximos de mim são, ao mesmo tempo, os que me ferem. À medida em que envelhecemos, descobrimos frequentemente que nem sempre fomos bem amados. Aqueles que nos amaram com frequência nos usaram também. Aqueles que cuidaram de nós, muitas vezes tiveram inveja de nós. Aqueles que nos deram muito, às vezes nos pediram muito em troca. Quem nos protegeu também queria nos controlar em momentos críticos. Frequentemente, sentimos a necessidade de explicar a nós mesmos como e por quê fomos feridos e muitas vezes chegamos à descoberta assustadora de que o amor que recebemos não foi nem tão puro nem tão simples como havíamos pensado. É importante resolver estas coisas, especialmente quando nos sentimos paralisados pelo medo, pela ansiedade e por urgências obscuras que não compreendemos. Mas compreender nossas feridas não é suficiente. Finalmente, precisamos encontrar a liberdade de superar nossas feridas e ter a coragem de perdoar aqueles que nos machucaram. O verdadeiro perigo é ficar presos na raiva e no ressentimento, começando a viver como “os feridos”, sempre reclamando porque a vida “não é justa”. Jesus veio para nos salvar destes protestos autodestrutivos. Ele nos diz: abandonem suas queixas, perdoem àqueles que os amam pobremente, ignorem seus sentimentos de ser rejeitado e tenham coragem de confiar que você não cairá num abismo do nada, mas no abraço seguro de Deus, cujo amor curará todas as feridas...

Quanto mais penso no sofrimento humano de nosso mundo e quanto mais desejo oferecer uma resposta que cura, mais me dou conta do quanto é crucial não permitir que sentimentos de culpa e impotência me paralisem. É mais importante do que nunca permanecer muito fiel à minha vocação de fazer bem às poucas coisas que sou chamado a fazer e a me sustentar na alegria e na paz que isto me traz. Devo resistir à tentação de permitir que forças da escuridão me desesperem e me transformem em uma de suas muitas vítimas. Devo manter meus olhos fixos em Jesus e naqueles que o seguiram e confiar que saberei como viver minha missão para que seja um sinal de esperança neste mundo.

A oração contemplativa começa modestamente, mas quando começa a alcançar certa intensidade, abre-nos ao inconsciente. As lembranças dolorosas que havíamos esquecido ou reprimido começam a vir à consciência, assim como as emoções primárias que sentimos na infância e das quais buscamos compensação. Como devemos manejar as emoções dolorosas? Enfrentando-as, sentindo-as...Na oração contemplativa, a paz que experimentamos é tão profunda que permite que as defesas interiores se relaxem e o corpo, com sua grande capacidade para a saúde, diga: “Libertemo-nos destes bloqueios emocionais de uma vez por todas.”

-Thomas Keating, A Condição Humana, pp. 26-27

oooooooooooooooo

Prática

1. “A cruz é um símbolo de morte e de vida, de sofrimento e de alegria, de derrota e de vitória. A cruz nos mostra o caminho”. Descreva, com suas próprias palavras, de que maneira alguma grande cruz em sua vida tenha sido fonte de vida e de alegria, ao mesmo tempo. Seja bem claro e agradecido.

2. Grande parte do ensinamento do Padre Thomas Keating gira em torno do que ele chama de “a Terapia Divina”, a cura das múltiplas feridas à quais se refere Henri Nouwen neste texto. Como a maior parte delas são inconscientes, é preciso que o Espírito Santo, mediante a prática do silêncio, nos vá revelando o que está oculto no inconsciente. Deste modo, pouco a pouco, vamos sendo curados. É importante que você se sente todos os dias, duas vezes ao dia, para praticar sua Oração Centrante. Permita que o Espírito te cure pouco a pouco. Consinta à presença e ação do Espírito Santo.

3. Prática da Oração do Perdão, que aqui se segue:



Oração do Perdão



Por Mary Mrozowski, adaptada por Gail Fitzpatrick-Hopler.

Comece com um período de Oração Centrante. Depois fique uns minutos em silêncio. Feche os olhos e, suavemente, centra sua atenção no corpo; revise o corpo com seu olho interior e relaxe cada parte do corpo. Repouse na área do peito, próxima do coração. Respire... Ponha sua atenção no coração e permita que se abra. Inale a luz do Espírito Divino no coração. E abra-te. Permita que a sensação de relaxamento invada todo o seu corpo... Suavemente, permita que o Espírito Santo te guie por uma passagem cheia de luz, calor e boas-vindas. Peça ao Espírito Santo que, espontaneamente, traga ao seu coração alguma pessoa, viva ou morta, que você precisa perdoar. (Se isso não for possível, peça ao Espírito Santo que te ajude a escolher uma pessoa que você quer perdoar). Permaneça disposto a aceitar qualquer pessoa que aparecer nesse seu lugar sagrado. Dê saudações à pessoa pelo seu próprio nome. Compartilhe com esta pessoa qual foi sua experiência de relação com ela/ele. Compartilhe com esta pessoa, interiormente, como ela te feriu, ofendeu ou te traumatizou. Seja bem claro. Permita a você mesmo a compartilhar sua dor com esta pessoa. Relaxe durante este processo e permaneça aberto...

Quando você sentir que está pronto, diga a esta pessoa que a perdoa. Suavemente, diga: “Te perdoo. Te perdoo. Te perdoo” Repita quantas vezes for preciso até que se sinta pronto para continuar o processo. Agora, pergunte à pessoa como você a ofendeu, traumatizou ou a feriu. Espere e escute. Permaneça aberto ao processo. Quando você se sentir que está pronto, diga suavemente: “Me perdoa, me perdoa, me perdoa”. Repita quantas vezes for preciso, até que sinta que completou o processo deste momento. Observe seus pensamentos, sentimentos e emoções. Simplesmente se mantenha presente a eles. Permita à pessoa que se retire deste seu lugar sagrado e seguro e convide-a a regressar em outro momento se for necessário. Descanse no Espírito. Permaneça em silêncio todo o tempo que você precisar. E agora prepare-se para deixar seu lugar sagrado. Saia do lugar sagrado... pela porta de entrada à passagem ... arraigado a seu corpo. Quando você se sentir que está pronto, abra suavemente os olhos. Conclua com uma breve oração.

Da Competição à Compaixão

Movimento descendente

Um conceito essencial para todas as grandes religiões é o de “compaixão”. As Sagradas Escrituras dos Hindus, dos Budistas, dos Mulçumanos, dos Judeus e dos Cristãos falam de Deus como um Deus da compaixão. Em um mundo onde a competição continua sendo a forma dominante de se relacionar entre as pessoas, seja na política, nos esportes ou na economia, os verdadeiros crentes proclamam a compaixão, e não a competição, como o caminho de Deus. De que maneira podemos fazer da compaixão o centro de nossas vidas? Como seres humanos inseguros, ansiosos, vulneráveis e mortais - sempre envolvidos de alguma maneira e em algum lugar na luta para sobreviver – a competição parece nos oferecer uma grande dose de satisfação. Nas Olimpíadas, assim como na carreira presidencial norte americana, ganhar é evidentemente o mais desejado e o mais admirado. No entanto, Jesus diz: “sejam compassivos como o Pai celestial é compassivo”; e, ao longo dos séculos, todos os grandes guias espirituais fazem ecoar estas palavras. A compaixão – que significa literalmente “sofrer com” – é o caminho à verdade de que somos mais autenticamente nós mesmos, não quando nos diferenciamos dos outros, mas quando estamos “com os outros”. Então, na realidade, a principal questão espiritual não é “Em que nos diferenciamos?”, mas “O que temos em comum?”. Não é “nos destacar”, mas “servir”, o que nos faz mais humanos. Não se trata de mostrar que somos melhores que os outros, mas de confessar que somos apenas como os outros, o que leva à cura e à reconciliação. A compaixão, estar com os outros quando e onde eles sofrem, e voluntariamente fazer amizade com os mais vulneráveis, é o caminho que Deus nos aponta para a justiça e a paz entre as pessoas. Isto é possível? Sim, é possível se nos animarmos a viver com a forte convicção de não ter que competir por amor, já que o amor nos é entregue livremente por Aquele que nos chama à compaixão.

Jesus nos mostra o caminho da compaixão, não apenas pelo que diz, mas também pelo modo de viver. Jesus fala e vive como o Amado Filho de Deus. Um dos acontecimentos principais da vida de Jesus é relatado por São Mateus. “Depois que Jesus foi batizado, saiu logo da água. Eis que os céus se abriram e viu descer sobre ele, em forma de pomba, o Espírito de Deus. E do céu baixou uma voz: “Eis meu Filho muito amado em quem ponho minha afeição” (São Mateus 3, 16-17). Este acontecimento revela a verdadeira identidade de Jesus. Jesus é o Amado de Deus. Esta verdade espiritual guiará todos os seus pensamentos, suas palavras e suas ações. É a rocha sobre a qual se constituirá seu ministério compassivo. Isto se faz muito óbvio, quando nos diz que o mesmo Espírito que desceu sobre ele, quando saiu das águas, foi o que o conduziu ao deserto para que fosse tentado. Lá, o “Tentador” veio até ele, pedindo que provasse ser digno de ser amado. O “Tentador” disse-lhe: “Faça algo útil, para transformar as pedras em pão. Faça algo que lhe dê poder, como me homenagear”. Estas tentações foram as três formas de seduzir Jesus para que competisse por amor. O mundo do “Tentador” é precisamente este mundo onde as pessoas competem por amor, realizando coisas úteis, sensacionais, como forma de ganhar medalhas que dão afeto e admiração. Jesus, no entanto, é muito claro em uma resposta: “ Eu não tenho que provar que sou digno de ser amado. Eu sou o Amado de Deus, em quem repousa a afeição de Deus”. Foi a vitória sobre o “Tentador” o que libertou Jesus para escolher a vida compassiva.

A vida compassiva é a vida do movimento descendente! Em uma sociedade onde o movimento ascendente é a norma, o movimento descendente não somente é apenas descartado, mas também considerado pouco inteligente, pouco saudável ou categoricamente estúpido. Quem pode escolher livremente um trabalho mal remunerado, quando é oferecido um trabalho bem remunerado? Quem escolherá a pobreza, quando a riqueza está ao alcance da mão? Quem vai escolher um lugar escondido, quando existe um lugar à luz do dia? Quem escolherá estar com uma pessoa em grande necessidade, quando muitas pessoas poderão ser ajudadas ao mesmo tempo? Quem escolherá se retirar para um lugar de solidão e oração, quando há tantas demandas urgentes vindo de todos os lugares? Durante toda a minha vida, estive rodeado de estímulos bem intencionados para ir “para cima” e o argumento mais usado sempre foi: “Você pode fazer tanto bem ali, para tanta gente”. Mas estas vozes que me chamam a um movimento ascendente estão completamente

ausentes do Evangelho. Jesus disse: “Quem se apega à sua vida, perde-a; mas quem não faz conta de sua vida neste mundo, há de guardá-la para a vida eterna” (São João 12,25). E também diz: “ em verdade vos digo, se não vos converterdes e não vos tornardes como crianças , não entrareis no Reino dos céus” (São Mateus 18,3).

Finalmente, nos diz Jesus: “Sabeis que os chefes das nações as subjagam, e que os grandes as governam com autoridade. Não seja assim entre vós. Todo aquele que quiser tornar-se grande entre vós, se faça vosso servo. E o que quiser tornar-se entre vós o primeiro, se faça vosso escravo. Assim como o Filho do Homem veio, não para ser servido, mas para servir e dar sua vida em resgate por uma multidão”. (São Mateus 20, 25-28). Esta é a forma de movimento descendente, o caminho de descida de Jesus. É o caminho para os pobres, os sofredores, os marginais, os prisioneiros, os refugiados, os solitários, os famintos, os moribundos, os torturados, os sem teto e para todos aqueles que pedem compaixão. O que estas pessoas têm para oferecer? Não é o êxito, a popularidade ou o poder, mas a alegria e a paz dos filhos de Deus. ascendente é a norma, o movimento descendente não somente é apenas descartado, mas também considerado pouco inteligente, pouco saudável ou categoricamente estúpido. Quem pode escolher livremente um trabalho mal remunerado, quando é oferecido um trabalho bem remunerado? Quem escolherá a pobreza, quando a riqueza está ao alcance da mão? Quem vai escolher um lugar escondido, quando existe um lugar à luz do dia? Quem escolherá estar com uma pessoa em grande necessidade, quando muitas pessoas poderão ser ajudadas ao mesmo tempo? Quem escolherá se retirar para um lugar de solidão e oração, quando há tantas demandas urgentes vindo de todos os lugares? Durante toda a minha vida, estive rodeado de estímulos bem intencionados para ir “para cima” e o argumento mais usado sempre foi: “Você pode fazer tanto bem ali, para tanta gente”. Mas estas vozes que me chamam a um movimento ascendente estão completamente ausentes do Evangelho. Jesus disse: “Quem se apega à sua vida, perde-a; mas quem não faz conta de sua vida neste mundo, há de guardá-la para a vida eterna” (São João 12,25). E também diz: “ em verdade vos digo, se não vos converterdes e não vos tornardes como crianças , não entrareis no Reino dos céus” (São Mateus 18,3). Finalmente, nos diz Jesus: “Sabeis que os chefes das nações as subjagam, e que os grandes as governam com autoridade. Não seja assim entre vós. Todo aquele que quiser tornar-se grande entre vós, se faça vosso servo. E o que quiser tornar-se entre vós o primeiro, se faça vosso escravo. Assim como o Filho do Homem veio, não para ser servido, mas para servir e dar sua vida em resgate por uma multidão”. (São Mateus 20, 25-28). Esta é a forma de movimento descendente, o caminho de descida de Jesus. É o caminho para os pobres, os sofredores, os marginais, os prisioneiros, os refugiados, os solitários, os famintos, os moribundos, os torturados, os sem teto e para todos aqueles que pedem compaixão. O que estas pessoas têm para oferecer? Não é o êxito, a popularidade ou o poder, mas a alegria e a paz dos filhos de Deus.

A prática da Oração Centrante aprofunda nossa consciência da unidade de toda a criação e nossa compaixão por toda a família humana.

A Oração Centrante nos inspira a incrementar constantemente nossa consideração aos demais, especialmente aos pobres e aos abandonados ou explorados pelas distintas culturas do descarte de nossa época. Somos convidados a tornar disponível o dom da Oração Centrante a todos, em particular aos necessitados e marginalizados. A Oração Centrante também nos capacita para responder à Presença Divina em toda a família humana e na criação inteira.

Thomas Keating, Princípio Teológico 12, Visão da Extensão Contemplativa Internacional.

Prática

1. Do mesmo modo que Jesus é o Filho Amado de Deus, nós somos as filhas e filhos amados de Deus. Padre Thomas insiste várias vezes que a travessia espiritual consiste, em grande parte, em nos convencer desta realidade e consentir que Deus nos ame. Não temos que lutar e nem competir por isso. Você já sabe desta realidade por experiência própria? Abra-se no seu período de Oração Centrante à torrente de amor divino, que não necessariamente é experimentada emocionalmente, senão que na obscuridade da fé.

2. Você se vê, com frequência, procurando provar que é melhor do que os outros? Nouwen pergunta: “Como podemos fazer com que a compaixão seja o centro de nossas vidas? Responda a partir de sua própria vida. O que te diz a respeito de sua necessidade de afeto, aprovação e estima?”

3. A prática da Oração Centrante tem uma dimensão eclesial. Não nos mantêm fechados em nós mesmos. Ao contrário, abre-nos para toda humanidade e para toda a criação e para sua própria debilidade. Medite, em espírito de Lectio Divina, sobre o Princípio 12 da Visão da Extensão Contemplativa Internacional, acima referido. Como você já o experimentou? A que te convida? Como te desafia? Reflita, com um grande espírito de compaixão em relação a você mesmo e à sua debilidade.



IV. *Compaixão*

O movimento descendente, mover-se àqueles que sofrem e compartilhar sua dor, pode nos parecer próximo ao masoquismo e à morbidez. Que alegria pode haver na solidariedade aos pobres, aos enfermos e aos moribundos? Que prazer pode haver na compaixão? Pessoas como Francisco de Assis, Charles de Foucauld, Mahatma Gandhi, Albert Schweitzer, (Madre Teresa), Dorothy Day, e muitos outros, estiveram longe de ser masoquistas ou mórbidos. Todos eles irradiavam alegria. Obviamente, esta é uma alegria muito desconhecida do nosso mundo. Se seguimos o que os meios de comunicação nos dizem, a alegria deveria vir do sucesso, da popularidade e do poder; embora saibamos que aqueles que contam com estas coisas são, frequentemente, duros de coração e até mesmo depressivos. A alegria que a compaixão traz é um dos segredos mais bem guardados da humanidade. É um segredo conhecido por umas poucas pessoas, um segredo que deve ser redescoberto uma e outra vez...

Seria muito doloroso ter que pensar na vida compassiva como uma vida de heroica autonegação. A compaixão, como um movimento descendente em direção à solidariedade, ao invés de ser um movimento ascendente em direção à popularidade, não precisa de gestos heroicos e nem de uma virada sensacional. Na realidade, a vida compassiva se encontra em grande parte oculta, na vida cotidiana de todos os dias. Mesmo as vidas daqueles que olhamos como exemplo de compaixão nos mostram que o caminho de descida aos pobres foi praticado, em primeiro lugar, através de pequenos gestos na vida cotidiana. A questão que verdadeiramente importa não é se imitaremos Madre Teresa, mas se estamos abertos aos muitos pequenos sofrimentos daqueles com os quais compartilhamos nossa vida. Estamos dispostos a passar tempo com aqueles que não estimulam nossa curiosidade? Escutamos os que, desde o início, não nos atraem? Podemos ser compassivos com aqueles cujo sofrimento permanece oculto aos olhos do mundo? Existe muito sofrimento oculto: - o sofrimento do adolescente que não se sente seguro; o sofrimento do marido e da mulher que sentem que já não há amor entre eles; o sofrimento do homem ou da mulher homossexual que se sente isolado da família e dos amigos; o sofrimento de inúmeras pessoas que não têm amigos para cuidar delas ou um trabalho satisfatório, um lar tranquilo, um bairro seguro; o sofrimento de milhões que se sentem sozinhos e se perguntam se a vida tem sentido.

Quando finalmente olhamos para baixo, em lugar de olhar para cima, na escada da vida, veremos a dor das pessoas em todos os lados e sentiremos o chamado à compaixão em todo lugar. A verdadeira compaixão começa justamente onde estamos. A compaixão é algo diferente da lástima. A lástima sugere distância e até uma certa condescendência... A compaixão significa nos aproximarmos do que sofre. Mas somente podemos nos aproximar de outra pessoa, quando nos fazemos, a nós mesmos, vulneráveis. Uma pessoa compassiva diz: "Sou teu irmão, sou tua irmã, sou humano, frágil e mortal, igual a você. Não me escandalizo por suas lágrimas, nem me assusto por sua dor. Eu também tenho chorado. Eu também sinto dor". Podemos estar com o outro somente quando o outro deixa de ser "o outro" e se faz um conosco.

Talvez esta seja a razão principal pela qual algumas vezes sentimos que é mais fácil para nós mostrar pena em vez de compaixão. A pessoa em sofrimento nos chama a estar conscientes de nosso próprio sofrimento. Como posso responder à solidão de alguém, a menos que eu entre em contato com a minha própria experiência de solidão? Como posso estar com os pobres, quando eu resisto a confessar a minha própria pobreza? Quando reflito sobre minha própria vida, me dou conta de que os momentos de maior conforto e consolo foram aqueles nos quais alguém disse: "Não posso tirar-lhe a dor, não posso oferecer uma solução para seu problema, mas posso te prometer que não te deixarei só e te sustentarei pelo tempo e pela melhor forma possível". Há muito sofrimento e dor em nossas vidas, mas é uma verdadeira bênção não ter que viver nossa pena e nossa dor em solidão. Esse é o dom da compaixão.

Jesus nos deu um novo mandamento que é: “Assim como eu vos amei, amai-vos uns aos outros” (Jo 13,34). Esta forma de amar é muito mais exigente. Não é simplesmente um movimento abstrato de fé. É aceitar os outros a partir de nossa individualidade, nossos dogmatismos, em coisas que nos tiram do prumo, as quais parecem física e emocionalmente repulsivas aos demais. Aceitamos as outras pessoas exatamente como elas são, porque Cristo nos aceitou exatamente como somos – com nossa longa lista de limitações, falhas, pecados e inibições. O amor incondicional de Deus, derramado em nossos corações pelo Espírito Santo, continua manifestando-se, não importa o que aconteça, e mesmo diante da oposição e da perseguição.

Thomas Keating, Frutos e Dons do Espírito Santo, cap. 2

Prática

1. “A verdadeira compaixão começa justamente onde estamos.” Reflita sobre as pessoas que você conhece que estão sofrendo “justamente onde estão”. Como você poderia dedicar-lhes algum tempo e atenção, aceitando o “movimento descendente” em sua vida?
2. “Na realidade, a vida compassiva se encontra em grande parte oculta na vida cotidiana de todos os dias. Mesmo a vida daqueles que olhamos como exemplo de compaixão nos mostra que o caminho de descida aos pobres foi praticado, em primeiro lugar, através de pequenos gestos na vida cotidiana”. Durante esta semana, procure permanecer atento às pessoas com as quais você se relaciona em sua vida cotidiana. Que pequenos gestos de amor e de compaixão você pode oferecer-lhes ao longo do seu dia?
3. Leia o parágrafo do Padre Thomas Keating que aparece aqui em espírito de Lectio Divina. Qual palavra ou frase capta a sua atenção? O que diz a você? A que te convida? Como te desafia? Responda ao que você recebeu com uma oração espontânea e depois permaneça em completo silêncio por uns minutos, saboreando a palavra em seu coração.
4. O que te diz a imagem abaixo a respeito da compaixão? O que te diz a respeito da compaixão?



Deixar o Pai e a Mãe

Durante quase toda minha vida, dei uma interpretação bastante literal às palavras de Jesus: “Deixa teu pai e tua mãe, irmãos e irmãs, por amor a meu nome”. Eu pensava nestas palavras como um chamado a nos separar da própria família, para contrair um matrimônio, ingressar em um monastério ou convento, ou viajar a um país distante para um trabalho missionário. Embora ainda me sinta inclinado e inspirado por aqueles que agem assim em nome de Jesus, estou descobrindo, com o passar dos anos, que há uma interpretação mais profunda para este “abandonar”. Ultimamente, tenho tomado consciência do quanto nossa vida emocional é influenciada por nossa relação com nossos pais, irmãos e irmãs. Frequentemente, esta influência é tão forte que, mesmo como adultos, que já faz tempo que deixamos a casa de nossos pais, permanecemos emocionalmente ligados a eles. Apenas recentemente me dei conta de que eu queria mudar meu pai, esperando que ele pudesse me dar todo tipo de atenção que eu desejava. Recentemente, também vi como a vida interior de muitos de meus amigos está dominada por sentimentos de raiva, ressentimento ou decepção, que surgem, por sua vez, de seus relacionamentos familiares. Mesmo que não vejam seus pais há muito tempo, e mesmo que seus pais já tenham morrido, eles ainda não saíram de casa verdadeiramente.

Tudo isto é muito real para os que tomaram consciência de que foram vítimas de abuso infantil. Esta descoberta pode, de repente, trazer de volta à mente e ao coração a situação doméstica de uma maneira terrivelmente dolorosa. Neste contexto, o chamado de Jesus a abandonar o pai e a mãe, os irmãos e irmãs, recebe um significado completamente novo. Temos a possibilidade e a vontade de nos libertar dos laços emocionais restritivos que nos impedem de seguir a nossa vocação mais profunda? Esta é uma questão com profundas implicações para nosso bem-estar emocional e espiritual.

Abandonar o pai a mãe, os irmãos e as irmãs por amor a Jesus é uma tarefa para toda uma vida. Só aos poucos vamos dar conta da forma como continuamos nos apegando às experiências negativas e positivas de nossa juventude, e do quanto é difícil deixar tudo de lado e nos sustentar em nós mesmos. Deixar a “casa”, seja uma casa boa ou ruim, é um dos maiores desafios espirituais da nossa vida. Após vinte anos depois de ter deixado minha família e meu país, eu tinha plena consciência de que ainda estava tentando corresponder às expectativas do meu pai e da minha mãe. Na realidade, fiquei impactado quando descobri que muitos de meus hábitos de trabalho, decisões de minha carreira e escolhas de vida estavam ainda profundamente motivados pelo meu desejo de agradar a minha família. Contudo, eu queria ser o filho ou o irmão do qual todos pudessem estar orgulhosos. Quando pude ver isto em mim mesmo, também comecei a ver isto também na vida de muitos de meus amigos. Alguns deles, que já tinham filhos adultos, todavia sofriam a rejeição que haviam experimentado de seus pais. Outros, que construíram carreiras impressionantes e ganharam muitos prêmios e recompensas, ainda tinham grandes esperanças de que um dia seu pai ou sua mãe reconheceriam seus dons. Outros, que sofreram muitas decepções em seus relacionamentos pessoais ou no trabalho, ainda culpavam seus pais por seus infortúnios.

Quanto mais avançamos nos anos, mais claramente podemos ver as raízes profundas de nosso apego àqueles que foram nossos principais guias durante os anos de formação de nossa vida. Jesus quer nos libertar-nos, libertar-nos de tudo que nos impede de seguir plenamente nossa vocação, libertar-nos também de quem tenta nos impedir de conhecer plenamente o amor incondicional de Deus. Para alcançar esta liberdade, temos que “seguir, deixando nossos pais, mães, irmãos e irmãs” e nos encorajar a segui-lo...mesmo ali onde não queríamos ir.

Duas das formas mais importantes de deixar o pai, a mãe, o irmão e a irmã são o perdão e a gratidão. Podemos perdoar nossa família por não nos ter amado tanto como gostaríamos de ter sido amados? Podemos perdoar nossos pais por ter sido muito exigentes, autoritários, indiferentes, pouco afetuosos, ausentes ou simplesmente aís interessados em outras pessoas ou coisas do que em nós? Podemos perdoar nossas mães por ter sido possessivas, escrupulosas, controladoras, preocupadas, dependentes da comida, do álcool ou das drogas, excessivamente ocupadas, ou simplesmente mais preocupadas por não ter brincado conosco,

por não ter compartilhado seus amigos conosco, por nos falar de uma posição superior ou por ter nos feito sentir estúpidos ou inúteis?

Há muito o que perdoar, não apenas porque nossa família não foi tão carinhosa como outras famílias, mas porque todo o amor que recebemos foi imperfeito e muito limitado. Nossos pais também foram filhos de pais que não os amaram de uma maneira perfeita e até nossos avós tiveram pais que não foram ideais! Há tanto para perdoar! Mas, se estivermos dispostos a ver nossos próprios pais, avós e bisavós como pessoas semelhantes a nós, com um desejo de amar, mas também com muitas necessidades insatisfeitas, teremos a possibilidade de ignorar nossa raiva, nossos ressentimentos e até mesmo nosso ódio, e descobrir que seu amor limitado é, no entanto, um amor verdadeiro, um amor pelo qual devemos agradecer

(A caridade, o amor) está sendo infundido em nós na sementeira da oração contemplativa. Tudo na sociedade contemporânea é contrário a esse movimento. Na vida cotidiana encontramos-nos com os incessantes projetos de pessoas com falsos eu, semelhantes aos nossos, que buscam símbolos de segurança ou sobrevivência, poder e controle, ou afeto e estima, na cultura ou em seu meio social. Essas pessoas manifestam sua excessiva identificação com seu grupo étnico, familiar, religioso e nacional. Essas atitudes são restritivas e limitantes, enquanto o movimento do Espírito conduz à liberdade.

-Thomas Keating, Frutos e Dons do Espírito Santo, cap. 2

Prática

1. Temos a possibilidade e a vontade de nos desvencilharmos dos laços emocionais restritivos que nos impedem de seguir nossa vocação mais profunda?” De que formas as lembranças de alguns membros de sua família te restringem? Ao mesmo tempo, muitos outros membros de sua família certamente te afirmaram, sustentaram e formaram. Agradeça ao Senhor por tudo que você recebeu e pela oportunidade de não rejeitar nada, mas de te abrir à graça de Deus e ao seu processo de transformação. Recorra à Oração de Boas-vindas, caso surjam emoções aflitivas.

2. “Deixar a ‘casa’ é um dos maiores desafios espirituais de nossa vida”. De que modo você poderia começar, positivamente, a “deixar sua casa” mais completamente? Os mecanismos emocionais estabelecidos na infância são, em grande parte, inconscientes. Como a prática diária da Oração Centrante te ajuda a reconhecer e curar estas feridas? Procure abrir-se e consentir à Terapia Divina, renovando sua fidelidade à prática. Todos os dias, duas vezes ao dia. Praticar, praticar, praticar.

3. Pratique a Oração do Perdão, que enviamos a vocês em um envio anterior, com algum membro da família que seja particularmente difícil para você.

4. Reflita com calma o parágrafo do Padre Thomas Keating que está acima (Cap. 2 de Dons e Frutos do Espírito Santo). Qual palavra ou frase que te toca? O que te questiona? Como você responde? A que te convida? Confie no poder de cura do silêncio.



Família

Ser perdoados

Muitos de nós não apenas temos pais, mas também somos pais. Esta simples verdade é bastante exemplar, porque não é de admirar que nossos próprios filhos passem muito tempo conversando com seus amigos, conselheiros, psiquiatras e sacerdotes sobre nós! Temos tratado tão duramente de não cometer os mesmos erros que cometeram nossos pais... Não obstante, é muito possível que, ao sermos mais tolerantes do que nossos pais e nossas mães, nossos filhos possam se queixar de que não fomos suficientemente rigorosos! E não é ilusório pensar que, embora procurássemos nos assegurar de que nossos filhos fossem livres para escolher seu próprio estilo de vida, religião ou carreira, eles podem pensar que, na realidade, somos pessoas de caráter frágil, incapazes de demarcar com clareza as direções concretas! O trágico de nossas vidas é que, embora soframos por feridas infringidas por aqueles que nos amam, não podemos evitar em ferir àqueles a quem queremos amar.

Desejamos muito amar bem, cuidar bem e compreender muito bem...; mas, certamente, antes de nossa velhice, alguém nos dirá: “Você não esteve lá para me ajudar quando mais precisei de você; você não se importou com o que estava fazendo ou pensando; você não me compreendeu nem tentou me entender”. E, ao ouvir estas afirmações e ao sentir as críticas daqueles que mais amamos, chegamos à dolorosa realidade de que, da mesma forma que tivemos que deixar nossos pais e mães, nossos irmãos e irmãs, eles também terão que nos deixar para encontrar sua própria liberdade. É muito doloroso ver aqueles pelos quais temos dado nossa vida nos abandonarem e tomarem direções que nos encham de medo. Neste ponto, somos chamados a acreditar profundamente em que toda paternidade e toda maternidade vêm de Deus. Somente Deus é o pai e a mãe que pode nos amar como nós precisamos e queremos ser amados. Esta crença, quando é sentida fortemente, pode nos libertar, não só para perdoar a nossos pais, mas também para permitir que nossos filhos nos perdoem. Ser pai é como ser um bom anfitrião para um estranho! Enquanto pensarmos que nossos filhos são como nós, continuaremos a ser surpreendidos pelo tanto que são diferentes. Às vezes, nos alegramos por sua inteligência, seus dons artísticos ou suas proezas atléticas ou nos entristecemos por sua lentidão em aprender, sua falta de coordenação ou estranhos interesses. De muitas maneiras, não conhecemos nossos filhos. Não criamos nossos próprios filhos, nem os possuímos. Esta é uma boa notícia. Não precisamos nos culpar por todos os seus problemas, nem devemos reivindicar seus sucessos para nós mesmos.

Os filhos são dons de Deus. Não nos são entregues de modo que possamos oferecer-lhes um lugar amoroso e seguro para crescer em direção à liberdade interior e exterior. São como estranhos que pedem hospitalidade, se fazem bons amigos, e logo se vão novamente para continuar seu caminho. Eles trazem imensa alegria e imensa tristeza, exatamente porque são presentes. E um bom presente, como diz o provérbio, é “duplamente dado”. O presente que recebemos, temos que dar novamente. Quando nosso filho nos deixa para ir estudar, para buscar trabalho, para se casar, para unir-se a uma comunidade ou simplesmente para ser independente, a tristeza e a alegria se tocam. Porque é esse o momento quando sentimos que “nosso” filho não é realmente “nosso”, mas que nos foi dado para se transformar em um verdadeiro presente para os outros. É tão difícil dar a liberdade a nossos filhos, especialmente neste mundo tão violento e explosivo. Queremos protegê-los de todos os perigos possíveis. Mas não podemos fazer isso. Eles não nos pertencem. Eles pertencem a Deus e um dos maiores atos de confiança em Deus é permitir que nossos filhos façam suas próprias escolhas e encontrem seu próprio caminho.

Nossa dor mais profunda provém de nossa impossibilidade de ajudar aos outros, especialmente àqueles que amamos muito... As pessoas dizem frequentemente: “!Não se preocupe, vai dar tudo certo”. Sim, nós nos preocupamos e não podemos deixar de nos preocupar somente porque alguém nos diz que as coisas sairão bem. Uma das coisas dolorosas da vida é que nos preocupamos muito por nossos filhos, nossos amigos, nossa esposa, nosso trabalho, nosso futuro, nossa família, nosso país, nosso mundo e por um sem fim de coisas mais. Conhecemos a resposta à pergunta de Jesus: “Qual de vós, por mais que se esforce, pode

acrescentar uma só hora à duração de sua vida?"

(São Mateus 6,27). Sabemos que nossas preocupações não nos ajudam, nem tampouco resolvem nossos problemas. Entretanto, nos preocupamos muito e, portanto, sofremos muito. Gostaríamos de nos preocupar tanto, mas não sabemos como fazê-lo. Embora percebamos que amanhã teremos esquecido o que tanto nos preocupa hoje, ainda nos parece impossível desligar nossas mentes ansiosas...

(Durante o período de Oração Centrante) Deixa que os pensamentos cheguem e deixa-os ir. Não se preocupe e nem tenha expectativas... Esperar por Deus sem sair, dedicar o tempo usual à oração e tolerar o que for passando na imaginação são práticas mais efetivas para adquirir a verdadeira devoção. Sua observância te levará a uma completa mudança de coração.

*-Thomas Keating, **Mente Aberta, Coração Aberto**, cap. 4*

Então, a verdadeira pergunta é: Podemos fazer alguma coisa para nos preocupar menos e estar mais em paz? Se é verdade que não podemos mudar nada nos preocupando, como podemos então treinar nosso coração e nossa mente para não perder tempo e energia com reflexões ansiosas que nos fazem girar e girar no interior de nós mesmos? Jesus diz: “Coloquem o coração no Reino de Deus em primeiro lugar”. Isto nos dá uma pista à direção correta.

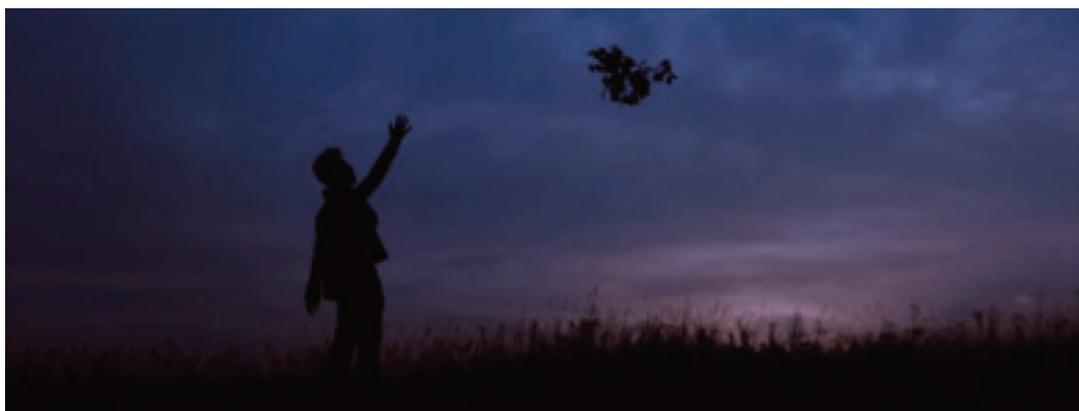
Prática

1. “Muitos de nós não somente temos pais, mas também somos pais”. Se você é um pai ou uma mãe ou um cuidador de crianças, de que maneira a criação das crianças te deu uma perspectiva com relação aos desafios que seus próprios pais tiveram que enfrentar para te criar? Você permitiu a você mesmo, que essa experiência tenha feito você sentir mais compaixão por alguns de seus próprios erros? Dedica dois minutos depois do seu período de Oração Centrante a recordá-los com compaixão e rodeá-los de perdão, se for necessário.

2. Quando foi a última vez que você viu alguém próximo de você prestes a tomar uma decisão errada que provavelmente lhe causaria grande dor? Depois de uma primeira tentativa de conselho, que não foi bem aceita, você foi capaz de permitir que ele sofresse ou caísse sem julgá-lo e sem interferir? Como você poderia fazer isto no futuro? Recorda que Deus ama seus filhos muito mais do que você é capaz de amá-los. Confie na misericórdia de Deus.

3. Observe sua respiração como uma forma de regressar ao momento presente. Ninguém respira no passado e nem no futuro, mas apenas no presente momento. Quando te assaltarem as preocupações, simplesmente observe que está respirando. Não procure em focar ou concentrar na respiração. Simplesmente observe que está respirando, retorne ao agora e solte suas preocupações com cada exalação...

4. Pratique a Lectio Divina com este breve versículo do Evangelho de São Mateus: “Qual de vós, por mais que se esforce, pode acrescentar uma só hora à duração de sua vida?” (Mateus 6,27).



A Complexidade da Intimidade

Amar é uma difícil tarefa! Em nossa sociedade, o amor é cantado, escrito e falado como um belo ideal que todos desejamos. Mas, enquanto Madonna canta suas canções de amor e em um filme após outro, permite-nos presenciar as formas mais íntimas de fazer amor. A realidade do dia a dia, entretanto, indica-nos que a maioria das amizades não duram muito, que muitos amantes não podem permanecer juntos, que incontáveis matrimônios fracassam ou se rompem e que numerosas comunidades vão de crise em crise. Existe uma imensa fragmentação nas relações humanas.

Enquanto o desejo de amar tem sido poucas vezes tão diretamente expressado, o amor, em sua aparência diária, poucas vezes se mostrou tão debilitado. Enquanto em nossa sociedade, intensamente competitiva, a fome e a sede de amizade, de intimidade, união e comunhão são prementes, nunca foi tão difícil satisfazer esta fome e saciar esta sede.

A palavra central em toda esta questão é “relação”. Desejamos romper nosso isolamento e solidão para entrar em uma relação que nos ofereça um sentido de lar, uma experiência de pertencer, um sentimento de segurança e um sentido de uma boa conexão. Mas, cada vez que exploramos tal relação, em seguida descobrimos a dificuldade de estar perto de alguém e o complexo de intimidade entre as pessoas. Quando nos sentimos sozinhos e procuramos alguém para nos tirar da solidão, rapidamente ficamos decepcionados. O outro, que por um momento nos ofereceu uma experiência de realização e paz interior, logo se mostra incapaz de nos dar uma felicidade duradoura e, em vez de nos tirar da solidão, acaba nos revelando a profundidade desta solidão.

Quanto maior for nossa expectativa de que o outro ser humano complete e satisfaça nossos desejos mais profundos, maior será a dor quando nos depararmos com as limitações das relações humanas. E nossa necessidade de intimidade se tornará facilmente em uma exigência. Mas, assim que começamos a demandar amor de outra pessoa, o amor se transforma em violência, as carícias se transformam em golpes, os beijos se transformam em mordidas, os olhares ternos se transformam em olhares desconfiados, escutar se transforma em escuta descuidada e a relação sexual se transforma em estupro. Sentindo a intensa necessidade de amor e a aterrorizante explosão de violência, tão intimamente conectadas em nossa sociedade, nós nos deparamos com uma pergunta crucial: Qual é o árduo trabalho do amor?

O que significa amar outra pessoa? O afeto mútuo, a compatibilidade intelectual, a atração sexual, os ideais compartilhados, um campo financeiro, cultural e religioso comum; todos estes podem ser fatores importantes para uma boa relação, mas não garantem o amor... Todas as relações humanas, sejam entre pais e filhos, entre esposos e esposas, amantes ou amigos, ou entre membros de uma comunidade, são chamadas a ser signos do amor de Deus por toda humanidade e por cada pessoa em particular. Este é um ponto de vista pouco comum, mas é a perspectiva de Jesus. Jesus disse: "Dou-vos um novo mandamento: Amai-vos uns aos outros. Como eu vos tenho amado, assim também vós deveis amar-vos uns aos outros. Nisso todos conhecerão que sois meus discípulos, se vos amardes uns aos outros"(São João 13, 34-35). E como nos ama Jesus? Ele disse: "Como o Pai me ama, assim também eu vos amo" (São João 15,9). O amor de Jesus por nós é a completa expressão do amor de Deus por nós, porque Jesus e o Pai são um: "As palavras que vos digo não as digo de mim mesmo; mas o Pai, que permanece em mim, é que realiza as suas próprias obras. Crede-me: estou no Pai, e o Pai em mim". São João 14, 10-11). Estas palavras podem soar muito irrealis e místicas no início, mas elas têm uma implicação radical e direta na maneira como vivemos nossos relacionamentos no dia a dia.

Jesus nos revela que somos chamados por Deus para ser testemunhos vivos de seu amor. Nós nos transformamos nestes testemunhos ao seguir Jesus e ao amar-nos uns aos outros como ele nos ama. - O que isto nos diz sobre o matrimônio, a amizade e a comunidade? Nos diz que a fonte do amor que sustenta estas relações não são os participantes em si mesmos, mas Deus que chama os participantes a se unir. Amar uns

aos outros não é aferrar-se uns aos outros para estar a salvo em um mundo hostil, mas viver juntos de tal maneira que todos possam nos reconhecer como pessoas que tornam visível ao mundo o amor de Deus. Não apenas toda paternidade e toda maternidade provêm de Deus, mas toda amizade, a verdadeira intimidade e a comunidade também provêm de Deus. Quando vivemos como se as relações humanas fossem um “produto humano” e, portanto, sujeitas às voltas e reviravoltas dos regulamentos e às mudanças humanas, não podemos esperar mais do que a fragmentação e a alienação que caracterizam nossa sociedade. Mas se clamamos e reclamamos constantemente a Deus como a fonte de todo amor, descobriremos o amor como o dom de Deus a seu povo.

Aceite tudo e a todos tal e como são, onde quer que estejam, e procure agir o mais amorosamente possível em cada situação... Sentimos a dor dos outros e estendemos a mão para ajudá-los, ainda que eles mesmos não estejam conscientes da própria dor... Siga movendo em direção ao centro do seu ser, onde está o Amor Divino, e dê boas-vindas a qualquer sensação corporal ou emoção que esteja ocorrendo. O momento presente contém tudo o que precisamos para ser felizes. Somente as nossas atitudes é que têm que mudar.

Thomas Keating, “Soltando o Eu Autoconstruído”, [Contemplative Outreach News](#), Dezembro 2019

Prática

1. “Amar é uma difícil tarefa!”. Pensa no ideal romântico do amor retratado na música popular e na televisão e compara-o com sua experiência de vida. Em que diferem o ideal do real? Que escolha te propõe o Espírito para verdadeiramente te transformar em um homem ou em uma mulher de amor?
2. “Para ser verdadeiras, todas as relações humanas devem encontrar sua fonte em Deus”. Pensa em uma relação da qual você hoje faz parte. Você é “testemunho do amor de Deus”? Se não é assim, que escolhas você poderia fazer para que esta relação passe a ser “testemunho do amor de Deus”? reflita sobre as relações em seus grupos de Oração Centrante. De que forma te ajudam a perseverar e aprofundar em seu caminho espiritual? Eleve uma oração de agradecimento e rogue ao Senhor por seus companheiros de viagem.
3. Reflita, em espírito de oração, sobre a frase do Padre Thomas: “O momento presente contém tudo que precisamos para ser felizes”. Procure se abrir profundamente ao que esta frase te diz. Escuta o Espírito te mostrando tudo que você já tem para ser feliz. Se você não é feliz, peça ao Espírito que te ilumine e ajude.



Quem somos?

Somos filhos amados de Deus

Durante nossas curtas vidas, a pergunta que guia a maior parte de nosso comportamento é: Quem somos? Mesmo que poucas vezes formulemos esta pergunta de uma maneira formal, vivemos esta pergunta de modo concreto em nossas decisões de todos os dias. As três respostas que geralmente vivemos – e que não necessariamente assim respondemos – são: “Somos o que fazemos, somos o que os demais dizem de nós, somos o que temos”. Ou, em outras palavras, “Somos nossos êxitos, somos nossa popularidade, somos nosso poder”. É importante nos dar conta da fragilidade de uma vida que depende do êxito, da popularidade e do poder. Sua fragilidade brota do fato de que estas três coisas são fatores externos sobre os quais apenas temos um controle limitado. Perder nosso trabalho, nossa fama ou nossas riquezas se deve, na maioria das vezes, a acontecimentos além de nosso controle. [A pandemia nos afirma isto de forma dramática]. Mas, quando dependemos deles, significa que nós nos vendemos ao mundo, porque então somos o que o mundo nos dá. A morte nos tira tudo isto. A declaração final então será: “Quando estamos mortos, estamos mortos!” porque quando morremos, já não podemos fazer mais nada, as pessoas já não falam mais de nós e já não temos nada mais. Quando somos o que o mundo nos faz, não podemos continuar a ser quando deixamos o mundo. Jesus veio para nos anunciar que uma identidade baseada no sucesso, popularidade e poder é uma falsa identidade, uma ilusão! De forma audível e clara, Jesus nos diz: “Vocês não são o que o mundo faz de vocês, mas vocês são filhos de Deus.”

A vida espiritual requer uma constante afirmação de nossa verdadeira identidade. Nossa verdadeira identidade é ser filhos de Deus, os amados filhos e filhas de nosso Pai celestial. A vida de Jesus nos revela esta misteriosa verdade. Logo que Jesus foi batizado por João no Jordão, ao sair da água, João viu os céus abertos e descer o Espírito em forma de pomba sobre Jesus. E ouviu-se dos céus uma voz: “Tu és o meu filho muito amado; em ti ponho minha afeição” (Marcos 1, 10-11). Este é o momento decisivo da vida de Jesus. É anunciada a sua verdadeira identidade. Ele é o Amado de Deus. Como “o Amado”, ele é enviado ao mundo de modo que, através dele, todos os povos possam descobrir e reivindicar sua própria “amorosidade”.

Todavia, o mesmo Espírito que desceu sobre Jesus e afirmou sua identidade como o Filho amado de Deus, também o levou ao deserto para ser tentado pelo Satanás. Satã pediu-lhe que provasse seu caráter de amado, transformando as pedras em pão. Logo o desafiou a jogar-se da torre do templo para ser pego pelos anjos e, finalmente, Satã propõe a Jesus a aceitar os reinos deste mundo. Mas Jesus resistiu a estas tentações de êxito, popularidade e poder, afirmando com convicção sua verdadeira identidade. Ele já era o “Amado” e sua certeza de ser amado permitiu-lhe viver livre dos jogos manipulativos do mundo, mantendo-se sempre fiel à voz que havia lhe falado no Jordão. Toda a vida de Jesus foi uma vida de obediência, de escuta atenta Àquele que o chamou de o “Amado”. Tudo o que Jesus disse ou fez proveio dessa comunhão espiritual muito profunda. Jesus nos revelou que, mesmo sendo pecadores e seres humanos quebrantados, somos convidados a essa mesma comunhão que Jesus viveu; que somos os amados filhos e filhas de Deus, assim como Ele é o Filho Amado; que fomos enviados ao mundo para proclamar a amorosidade de todas as pessoas, assim como Ele foi amado e que, no final, escaparemos dos poderes destrutivos da morte, tal como Ele o fez.

Deus não parece prestar muita atenção ao mérito. De fato, parece preferir realizar suas obras maiores através dos instrumentos mais inapropriados, incluindo as pessoas mais frágeis e improváveis...

Deus não precisa de nossos sucessos nem de nossos talentos. Os anjos estão muito melhor equipados com tudo isso. De novo, uma observação de Santa Teresinha de Lisieux revela que o que Deus precisa de nós é quase incrível. Se pudéssemos aceitá-lo, isto nos pouparia muitos problemas, especialmente se aprendêssemos a fazê-lo desde cedo. O que Deus mais deseja de nós é que permitamos que ele nos ame. Ser amados pelo amor infinito pode trazer complicações. Ensina-nos que ser é mais importante do que fazer. Esta é uma atitude contemplativa básica.

-Thomas Keating, *Consentindo a Deus como Deus É (Consenting to God as God Is)*, p. 56

Prática

1. “Perder nosso trabalho, nossa fama ou nossas riquezas se deve, na maior parte das vezes, a acontecimentos além do nosso controle”. A atual pandemia nos mostra, com clareza, o quanto precária é nossa segurança nesta vida. Considere formas que te identificam não como o amado de Deus, mas como uma pessoa exitosa ou não exitosa, segundo os critérios do mundo. Como esses critérios influenciam no conceito que você tem de você mesmo? Seja bem claro. Peça ao Senhor que te ilumine para poder primeiro viver a partir de sua verdadeira identidade como o filho amado ou a filha amada de Deus.”

2. “Nossa verdadeira identidade é ser filhos de Deus, os amados filhos e filhas de nosso Pai celestial”. Descreva com suas próprias palavras o que significa reivindicar ser o amado ou a amada de Deus. Como esta reivindicação pode te libertar das identidades temporais e passageiras que nós criamos na vida? Escolha dar boas-vindas ao amor divino por nós.

3. “Somos os amados filhos e filhas de Deus, não por sermos merecedores de seu amor, mas porque Deus livremente nos escolheu”. Alguma vez você pensou que Deus não pode te amar por você não ser merecedor ou merecedora do amor de Deus? Toma um tempo tranquilamente para descansar depois de seu período de Oração Centrante, como filho amado na presença de Deus, aceitando que Deus já te ama.

4. Diz Padre Thomas: “o que Deus deseja de nós é que permitamos que Ele nos ame.” Você dá a Deus esta permissão? Aceita, por exemplo, que alguém te ajude, que te mostre amor e descubra nesse gesto o amor de Deus por você? “Ser é mais importante do que fazer.” Reflita, em espírito de Lectio, sobre o texto do Padre Thomas que aqui oferecemos.

5. Medite sobre este versículo da Primeira Carta de São João (1 João 4,19): "Mas nós amamos, porque Deus nos amou primeiro." Permaneça em silêncio com este breve texto nos lábios e no coração. Permita que te questione, que te fale, que te penetre.



A disciplina da oração

Uma das tragédias de nossa vida é que continuamos nos esquecendo de quem somos e perdemos muito tempo e energia em provar o que não precisa ser provado. Somos os amados filhos e filhas de Deus, não porque tenhamos demonstrado ser merecedores de seu amor, mas porque Deus livremente nos escolheu. É muito difícil permanecer em contato com nossa verdadeira identidade, porque aqueles que querem nosso dinheiro, nosso tempo e nossa energia se beneficiam mais com nossa insegurança e com nossos temores do que com nossa liberdade interior.

Nós, então, precisamos de disciplina para continuar vivendo autenticamente e para não sucumbir às intermináveis seduções de nossa sociedade. Por todas as partes ouvimos vozes que nos dizem: “Vai ali, vai lá, compra isto, compra aquilo, conheça-o, conheça-a, não perca isto, não perca aquilo”, e coisas deste tipo. Estas vozes nos mantêm apartados da delicada e suave voz que nos fala desde o Centro de nosso ser: “Você é meu amado, em ti ponho minha complacência”. A oração é a disciplina de escutar esta voz amorosa.

Jesus passou muitas noites em oração, escutando a voz que lhe havia falado no rio Jordão. Nós também devemos orar. Sem a oração, nós nos tornamos surdos à voz do amor e chegamos a nos confundir com as muitas vozes que competem chamando nossa atenção. Como isto é difícil! Quando nos sentamos durante meia hora – sem falar com ninguém, sem escutar música, sem olhar a televisão e sem ler um livro – e procuramos permanecer em quietude, frequentemente ficamos tão oprimidos por nossas ruidosas vozes interiores, que nos impacientamos por querer retornar a nos ocupar e nos distrair novamente. Nossa vida interior, na maioria das vezes, se parece com uma bananeira cheia de macacos saltitantes! Mas quando decidimos não sair correndo e a permanecer atentos, estes macacos vão se afastando gradativamente por nossa falta de atenção a eles, e então a voz delicada e suave que nos chama de “os amados” poderá aos poucos ser ouvida.

A maior parte da oração de Jesus foi durante a noite. “Noite” significa algo mais do que ausência de sol. Significa também a ausência de sentimentos de satisfação ou de perspectivas iluminadoras. Por isto, é tão difícil ser fieis. Mas Deus é maior do que nossos corações e nossas mentes e continua chamando-nos de “os amados”... mais além de todo sentimento e de todo pensamento.

Cada vez que reivindicamos a verdade de nossa amorosidade, nossa vida se amplia e aprofunda. Como o amado, nossa vida se expande mais além dos limites de nosso nascimento e de nossa morte. Não nos transformamos simplesmente em “o amado” ao nascer, nem mesmo deixamos de ser “o amado” em nossa morte. Nossa amorosidade é eterna. Deus nos disse: “Eu te amo com um amor eterno”. Este amor estava ali antes mesmo de que nossos pais e nossas mães nos amarem, e estará ali muito muito depois de nossos amigos nos amarem.. É um amor divino, um amor para sempre, um amor eterno.

É exatamente porque nossa verdadeira identidade está enraizada neste amor incondicional, ilimitado e para sempre, que podemos deixar de ser vítimas de nosso tempo-relógio. O tempo-relógio é o tempo que temos neste mundo. Este tempo pode ser medido em segundos, minutos, horas e dias, semanas, meses e anos. Nosso tempo-relógio, *chronos* em grego, pode se transformar em uma obsessão, particularmente quando tudo o que somos está conectado com o relógio que segue seu tic-tac, estando acordados ou dormindo...

... Todas estas preocupações sobre nosso tempo-relógio vêm de baixo. Estão baseadas na suposição de que nossa cronologia é tudo o que temos na vida. Mas, visto por cima, pela perspectiva de Deus, nosso tempo-relógio está encarnado no eterno abraço de Deus. Visto do alto, nossos anos na terra não são somente *chronos*, mas *kairos* – outra palavra grega para significar tempo – que é a oportunidade para reivindicar para nós o amor que Deus nos oferece desde a eternidade. E então nossas curtas vidas, em vez de ser esse número limitado de anos aos quais ansiosamente nos apegamos, se convertem em uma oportunidade salvadora para responder, como todo nosso coração, nossa alma e nossas mente, ao amor de Deus, convertendo-nos em verdadeiros companheiros na comunhão divina.

A atitude fundamental na Oração Centrante é consentir a Deus. A prática cristã pode ser resumida na palavra paciência. No Novo Testamento, a paciência significa esperar por Deus todo o tempo que seja necessário, sem se retirar ou sucumbir ao aborrecimento ou ao desalento. É a disposição do servidor no Evangelho, que esperou, apesar do dono da casa ter demorado seu regresso até depois da meia noite... Se espera, Deus se manifestará.

*Thomas Keating, **Mente Abierta, Corazón Abierto**, cap. 2*

O método da Oração Centrante é uma forma de reduzir os obstáculos à contemplação e preparar as faculdades humanas para cooperar com este dom. A contemplação, como conhecimento intuitivo do amor de Deus, não é tanto um dom como algo que já foi dado. Continua sendo um dom, mas um presente que todos os que vêm a este mundo já possuem como parte do legado humano, parte do que significa ser humano. Não é algo que conseguimos por meio de nossas atividades, tais como uma disciplina, a austeridade ou um estilo de vida especial... A experiência do silêncio interior ou “descansar em Deus” está mais além dos pensamentos, das imagens e emoções. Esta consciência te diz que o centro mais profundo do seu ser é eterno e indestrutível e que você, como pessoa, é amada por Deus e compartilha da vida divina.

*Thomas Keating, **Mente Aberta, Coração Aberto**, Cap.9)*

Prática

1. Henri Nouwen diz: “Somos os amados filhos e filhas de Deus, não porque provamos ser merecedores de seu amor, mas porque Deus livremente nos escolheu”. Thomas Keating reafirma: o amor de Deus é algo que nos foi dado, sem mérito algum de nossa parte. Você, alguma vez, procurou provar a você mesmo ou aos demais ser merecedor do amor de Deus? Toma um tempo tranquilamente para praticar a Oração Centrante sem pressa e, para descansar, como o filho amado que você é, na presença de Deus, aceitando e celebrando que Deus já te ama.

2. “Quando nos sentamos durante meia hora e procuramos nos manter em quietude, frequentemente nos encontramos tão sobressaltados por nossas ruidosas vozes interiores, que nos impacientamos e voltamos a nos ocupar e distrair novamente”. Quando isto te acontece, lembre-se da recomendação sobre os pensamentos: Não resista a eles; não os retenha; não reaja diante deles e regresse suavemente à sua palavra sagrada. Que tipo de mensagens e ideias expressam as suas ruidosas “vozes interiores”? O que te comunica a voz de Deus quando você consente a escutar? Reúna seus pensamentos amorosamente e ofereça-os como um presente ao cuidado amoroso de Deus.

3. E lembre-se: praticar, praticar, praticar...

Regressaremos brevemente com nosso retiro habitual do Advento. Feliz pausa de silêncio!

