



**A Comunidade Mundial
de Meditação Cristã**



MEDITAÇÃO CRISTÃ



O Caminho do Silêncio

SUMÁRIO NP Nº11

2ª PAG. - AGENDA - CURSO DE MÍSTICOS CRISTÃOS - EDITORIAL "RECUPERAR O NATAL" -
-SITES DE INTERESSE NA INTERNET - 3ª PAG. - TESEMUNHO DE UMA MEDITANTE "UMA
RÁ MERGULHA DENTRO DE SI" - 4ª, 5ª PAG - CARTA DE P. L.FREEMAN - 6ªPAG - " O
CAMINHO DO SLÊNCIO" DE JOHN MAIN - 7ªPAG - "ACENDE A TUA CANDEIA" RETIRO DE
SILÊNCIO, VASCO SILVA - 8ª PAG - NOTÍCIAS INTERNACIONAIS - TESTEMUNHO DUM VELHO
MEDITANTE - N OVO COORDENADOR DA JUVENTUDE NO CANADA.

"Uma rã mergulha dentro de si"...



Sentadas ... pálpebras cerradas... respirando... MA...RA...NA...THA...

Ali... no nosso último momento de meditação, ouço o Pde. Tolentino dizer e repetir: "A candeia do Senhor está sempre acesa", "A candeia do Senhor está sempre acesa".

Quando "fui convidada" a participar neste Retiro do Silêncio não hesitei um segundo. O desafio e convite feitos pelo tema "Acende a tua candeia" foram absolutamente irresistíveis para mim. O privilégio de ser "guiada" pelo Pde. Tolentino e desfrutar de um convívio com ele e com um grupo de meditantes cristãos eram uma dádiva, uma Bênção. Era exactamente isso que eu estava a precisar: acender a minha candeia.

... "uma rã mergulha dentro de si"...

... ali, sentada... olhei para a minha candeia. Tantos ventos fortes a abanavam mas... fiquei surpresa, hesitante... consegui ver uma chama que percebi, afinal, tinha estado sempre acesa. Insegura, inquieta, fustigada, mas acesa.

Estará a olhar-me "ao espelho do Amor e da Misericórdia de Deus"?

Eu tinha aprendido em três dias e continuava a aprender naquele momento (e ainda hoje), que "só procuramos o tesouro depois de o ter encontrado". De facto, eu não poderia querer encontrar a chama para a minha candeia, se não soubesse o que procurar ou onde procurar.

Então, todos os ventos e tempestades se acalmaram. "O Inverno já passou". A chama da minha candeia deixou de ter medo de se apagar e iluminou, segura, a certeza de que o importante é ter aprendido e agora, saber e confiar, que "a candeia do Senhor está sempre acesa".

"Não seríamos buscadores de Deus se não o tivéssemos já encontrado".

... "a rã..." deixou-se então ocupar (adentrar?) pela quietude, pela paz, pelo silêncio que a envolviam e que por osmose atravessavam todas as suas limitações. Nunca tinha vivido um momento tão profundamente calado, tão amorosamente calado... fiquei...

Quando, no final se ouviram alguns testemunhos senti que o mantra das rãs, que mergulharam dentro de si durante aqueles três dias tinha sido (co)respondido com um "momentum", MARANATHA! O "Amor calado" tinha-nos inundado a todas no Reencontro e transbordávamos agora, em festa, revitalizadas e nos relançávamos no caminho da procura, tal filho pródigo, tal mulher que se prepara para varrer tudo de novo, tal ancião que volta a sonhar...

Muito grata a todas as rãs, à rã que preparou este retiro inesquecível, à rã que me levou pela mão, à rã que me acompanhou, ao Pde. Tolentino que (re)pôs o meu olhar nas estrelas.

ACENDE A TUA CANDEIA RETIRO DE SILÊNCIO

O meu primeiro Retiro de Silêncio, em regime residencial, decorreu nos dias 14, 15 e 16 do passado mês de Outubro, na Casa de Oração Santa Rafaela Maria, em Palmela e foi uma vivência muito especial, desde logo, porque tive que encontrar tempo e espaço, sobretudo interior, na minha actual vida familiar, para estar presente.

Foi também especial, porque, sendo o primeiro, tive o privilégio de ter sido organizado pela Nucha, com o seu empenhamento, espírito de missão e atenção ao detalhe, que, neste caso particular, se traduziu na escolha do Pe. Tolentino para orientador espiritual, do maravilhoso local onde decorreu o retiro, na qualidade dos textos de suporte para as sessões de meditação, na organização do programa diário das actividades e também na forma, serena e sábia, como geriu um momento particularmente difícil, que foi, a ausência, por doença, do Pe. Tolentino, no último dia do retiro.

Foi, também, particularmente especial, porque falando eu em geral muito, me senti livre para estar calado, sem ter necessidade de falar, recolhido, embora em comunhão.

O Pe. Tolentino começou o primeiro dos seus Ensinamentos com uma pergunta surpreendente, que abria à perplexidade e à interrogação mais profunda: **O nosso mundo interior é uma cebola ou uma batata?**

Sim, é uma batata, quando é um núcleo sólido, fiel e consistente, mas é, tantas vezes, uma cebola, quando vivemos de capas, véus, verdades parciais, aparências, como se a vida fosse uma casca, mais uma que se vai tirando.

O título do retiro, **Acende a tua Candeia**, vem da Parábola da Dracma perdida, em que uma mulher não desiste de procurar uma moeda, apesar de ainda ter outras nove, mas há uma perda interior, uma quebra na vitalidade e confiança que é necessário restaurar, e na sua atitude o Pe. Tolentino encontrou quatro pontos centrais: **Acende a luz** - às escuras só ampliamos a escuridão; **Varrer** - verbo activo, a vida reclama de mim um sim, agora! ; **Procurar cuidadosamente** - procurar a raiz da desvitalização, do esvaziamento da vida espiritual; **Alegria** - do reencontro, da partilha. No fundo, é, **Acende a tua Candeia e procura!**

Mas, aconteceu um infortúnio muito pesadoso, o Pe. Tolentino adoeceu e impôs-se o seu regresso a Lisboa, não podendo estar presente na manhã de domingo, deixou, no entanto, o texto do seu último Ensinamento que foi fotocopiado e distribuído por todos os presentes.

Da autoria da Teresa Cristovão foi lido e distribuído um texto de que cito a seguinte passagem: " O Pe. Tolentino partiu mas permanece dentro de nós, nos nossos corações. O ensinamento de hoje é que estamos aqui por nós próprios e que temos o

grande privilégio de existir o Pe. Tolentino com toda a sua luz e deslumbramento, mas que todos temos essa luz e deslumbramento dentro. Vamos acreditar e honrar o legado que ele nos deixa e viver a nossa fé com um coração simples.”

A partir do infortúnio da ausência, da mensagem da Nucha ao grupo e do sentido destas palavras, estava lançado um enorme desafio à maturidade espiritual de cada um dos presentes, um apelo para que continuássemos a alimentar a chama, para que não se apagasse a Candéia que nos tinham ensinado e desafiado a acender.

Minutos depois, ouvem-se portas dos quartos a bater, o barulho das rodas das malas na calçada e os carros a partirem. De um grupo de 54 pessoas, na última sessão de meditação estiveram presentes 28.

Recordo-me agora, ao escrever, do Pe. Tolentino ter citado os Padres do Deserto “Só há um pecado, a distração”, de ter lembrado Salomão, ao dizer “Senhor dá-me um coração capaz de te escutar”, e de como, ele próprio, nos lembrou que “Rezar é deixar que Deus nos reze”.

Dou graças a Deus por ter participado neste retiro tão especial, por me ter sentido algumas vezes incomodado e tantas vezes desafiado e posto à prova.

Comecei por dizer que foi o meu primeiro retiro, digo agora, que grande primeira vez!

Vasco Silva

O Caminho do Silêncio



John Main

O Silêncio é a resposta humana essencial ao mistério de Deus, à infinidade de Deus. É como se o mistério de Deus fosse um diamante maravilhoso e multifacetado. Quando falamos ou pensamos em Deus, é como se estivéssemos a responder a uma ou a outra das suas faces. Mas quando estamos em silêncio na sua presença, respondemos ao mistério a que chamamos Deus no seu todo e de um modo uni-dimensional. E a maravilha disto é que é o nosso todo que responde ao todo do mistério de Deus. Não é só o nosso intelecto, ou as nossas emoções, ou o nosso lado religioso ou secular. Tudo o que nós somos responde a tudo o que ele é, em harmonia absoluta, em absoluto amor. É isso a experiência da oração cristã – a nossa união com o um que é Um.

Como é que isso é possível? É possível através da **realidade encarnada que é Jesus**. Deus é inteiramente revelado em Jesus, inteiramente presente em Jesus, e o amor de Jesus tornou-nos um com ele. Ao abrimo-nos, em silêncio, à sua realidade, abrimo-nos em deslumbramento à realidade de Deus. Aprendemos a estar em silêncio ao alegrarmos por dizer o mantra em humilde fidelidade.

Para seguir o caminho espiritual, temos que aprender a estar em silêncio. O que se nos pede é uma viagem para o silêncio profundo. Parte do problema do enfraquecimento da religião nos nossos dias é que a religião usa palavras para as suas preces e rituais, mas essas palavras têm que ser carregadas de sentido. E elas só podem ser carregadas de sentido suficiente para agir nos nossos corações, e nos levar em novas direcções, e mudar as nossas vidas, se brotarem do espírito. E o espírito requer silêncio. Precisamos de usar palavras, mas para as usarmos com poder, precisamos de estar em silêncio. A meditação é o caminho para o silêncio, o caminho do silêncio. É o caminho do mantra, a palavra que nos leva a um silêncio tal que, no limite, enche todas as palavras de sentido.

O silêncio é absolutamente necessário ao espírito humano se ele quiser florescer. E não só florescer mas ser criativo, ter uma resposta criativa em relação à vida, ao meio ambiente, aos nossos amigos. Porque o silêncio dá ao nosso espírito espaço para respirar, espaço para Ser. Em silêncio não temos que nos justificar, pedir desculpas ou impressionar outros. Temos apenas que ser. É uma experiência maravilhosa quando o conseguimos. E a maravilha está em que nessa experiência somos completamente livres. Não estamos a tentar representar nenhum papel; não estamos a tentar responder às expectativas de ninguém.

Para aprender a meditar, temos que aprender a estar em silêncio, e não ter medo do silêncio. Um dos maiores problemas das pessoas modernas é estarem tão pouco habituadas ao silêncio. Muitas pessoas vivem com o pano de fundo contínuo do rádio, da televisão, ou de qualquer outra espécie de barulho constante. Na meditação, estamos por assim dizer a atravessar o limiar do barulho de fundo para o silêncio. Deixem-me apenas explicar-lhes a reacção que devem tentar ter com o silêncio. O que acontece é isto. Começam a recitar o vosso mantra e começam a sentir-se mais em paz, mais silenciosos. Então tomam consciência de que estão no limiar do silêncio. Isto é uma espécie de momento crítico para muitas pessoas, porque estão a deixar o mundo familiar dos sons, ideias, pensamentos e palavras. Estão a fazer a passagem para o silêncio, e não sabem o que os espera. É por isso que é tão importante e tão útil meditar em grupo. É por isso que é tão importante e tão útil meditar numa tradição que vos diz, “Não temam, não tenham medo.” O objectivo da nossa meditação é estarmos na presença do amor, o amor que, como Jesus nos diz, exclui todo o medo. Mas é um momento crítico. Porque se voltarem aos vossos pensamentos, às vossas ideias, talvez mesmo às vossas orações, desviam-se da entrada no silêncio, na oração, no amor.

O que todos temos que aprender não é tanto que temos que criar silêncio. O silêncio está lá, dentro de nós. O que temos que fazer é entrar nele, ficar em silêncio, tornarmo-nos o silêncio. O objectivo e o desafio da meditação é permitirmo-nos um silêncio tal, que o silêncio interior possa emergir. O silêncio é a linguagem do espírito. Aprender a dizer o mantra, aprender a dizer a palavra, deixando para trás todas as outras palavras, ideias, imaginações e fantasias, é aprender a entrar na presença do espírito que vive no mais profundo dos nossos corações, e lá habita no amor. O espírito de Deus habita nos nossos corações em silêncio. Em humildade e fé entremos nessa presença silenciosa.

UMA CARTA DE LAURENCE FREEMAN

DIRECTOR DA COMUNIDADE MUNDIAL DE MEDITAÇÃO CRISTÃ



Queridos Amigos:

.../... No Natal refletimos sobre o nascimento de Jesus como a encarnação da palavra eterna "na plenitude dos tempos". Ele foi pontual. E se Jesus chegou bem à hora, também a nossa resposta àquele evento temporal e eterno deve ser sempre contemporâneo, no momento exato. No final da sua vida, quando enfrentou o seu encontro humano com a morte, Jesus também reconheceu que a sua hora havia chegado (Jo 17:1). O tempo com o qual estamos lidando neste reconhecimento espiritual não é apenas cronológico. Não existem relógios no céu. Falamos do tempo no sentido de como as coisas em fluxo se relacionam entre si e, todas juntas, com a sua origem comum, o ponto universal de referência que é Deus.

Algumas coisas fazem a hora ser a certa, simplesmente por acontecerem quando acontecem, apesar de podermos levar toda uma vida para aceitar o que aconteceu, para ver isso como parte significativa do esquema da nossa vida. Isto é especialmente verdadeiro em relação aos acontecimentos que nos causam dor ou estranheza porque não estamos à espera. O Espírito não nos abandonou, mesmo quando sentimos que a vida é um deserto de sofrimento inexplicável ou de rotina sem significado, como tantos sentem hoje em dia. Ao contrário, é nesta luta tão humana para acordar para Deus que o Espírito está mais humana e intimamente presente em nós, no sentimento de Cristo. Ensinando, curando, fortalecendo, consolando, iluminando-nos, tudo em etapas, de acordo com as leis naturais do nosso crescimento pessoal. E ensinando-nos que o caminho mais rápido para chegar, é ser paciente.

Estamos hoje a chegar à nova era de diálogo religioso, de tolerância, reverência mútua e de aprender uns com os outros, como jamais os nossos antepassados poderiam ter imaginado. Compreendemos que isto é bom para os cristãos pelo facto de ser tão compatível *com* a personalidade de Jesus. Ele não rejeitou ninguém, tolerou a todos e viu o mistério de Deus em todos e na natureza. Ele comeu com os que deveria desprezar, falou com os que deveria ter evitado. Ele foi tão aberto aos outros como *era* para Deus. Assim, a aceitação da pontualidade do Espírito nessa abertura da fé cristã a esta era de diálogo inter-

religioso ajuda os cristãos a conhecer e a amar mais plenamente Jesus, em quem estão contidos os inesgotáveis mistérios de Deus.

Lembrando

No Natal e em todos os outros aniversários de nascimento e morte nós *lembramos*. Isto não é mera nostalgia, viver com pesar no passado, descontentes com o presente ou infelizes com as coisas de agora. Verdadeiramente, lembrar é viver mais plenamente no presente — e o acto de lembrar está no coração de todo ritual religioso. Na Missa lembramos a Última Ceia, assim como todas as outras celebrações da Eucaristia, desde o Calvário até o presente dia. Re-lembrar significa, literalmente, "trazer de volta à mente". Equivale, pois, a ser re-conectado àquilo

de que a nossa distração ou esquecimento freqüentemente nos desconectam. Quando ficamos *online* na Internet, é com a ajuda de um modem ligado ao seu computador que faz a ligação do seu telefone com a grande *mente* da rede mundial. A tecnologia desta rede universal de comunicação (quase) instantânea — a começar pela sua própria concepção — é considerada fantástica por

todos. Mas é também muito falível, exatamente porque envolve somente tecnologia. No meio de uma mensagem *e-mail* ou outra transação, a ligação perde-se súbita e inexplicavelmente e uma pequena mensagem aparece no seu ecrã, perguntando se gostaria de ser reconectado.

O Espírito Santo, de maneira semelhante, intervém pontualmente no momento exato da necessidade, no meio da nossa falibilidade humana. Ele não exige nada de nós, apenas pergunta se queremos ser re-ligados. É verdade que, às vezes, a mensagem do ecrã pergunta se quer mais informação; se tiver a curiosidade de saber porque ficou desconectado poderá clicar sobre o "sim". Mas, mais frequentemente, estará mais ansioso para recomençar do que para analisar o que estava errado. (Erros, como pecados, afinal acontecem, e não precisamos compreender a tecnologia de tudo).

Ser re-lembrado, re-conectado, é um acto de redenção, de compaixão permanente, que durante uma vida se transforma num modo habitual de sentir. Adquirimos o

**OLHAR COM AMOR
O MENINO JESUS
NÃO É UM ACTO
SENTIMENTAL
MAS UMA RE-
FLEXÃO PRO-
FUNDA SOBRE O
MISTÉRIO DE SER**

hábito de viver conscientemente, de ver Deus em todas as coisas, de livrarias a igrejas. Aprendemos a acreditar que somos amados. Bons hábitos eliminam os maus hábitos. E só podemos interpretar um tipo de programa com o auxílio de outro. Relembrando, não estamos apenas pensando no passado. Estamos a desenvolver a nossa intuição aplicando-a aos esquemas do passado, presente e futuro. Praticamos o arrependimento ao fazer isto, porque rapidamente vemos como os nossos erros frequentemente surgiram ao vivermos no passado ou no futuro. Presos a programas do passado que haviam perdido a sua capacidade de mudança e desenvolvimento em programas novos, Ou perdidos no futuro em ondas de impaciência, ansiedade ou fantasia.

Encarnação

O fazer-se carne do Verbo Eterno aconteceu num momento histórico, mas também acontece a todo momento. Estar consciente desta encarnação é contemplação, e permanecer consciente disto exige o trabalho da meditação. Na meditação permitimos a re-formulação de modelos, isto é a dissolução de modelos antigos e o desenvolvimento nas nossas mentes e corações de modelos novos, mais livres e espontâneos. Sem este trabalho contínuo de oração, de re-inserção na realidade, frequentemente perdemos a dádiva do momento, porque estamos a pensar no que perdemos ou no que esperamos que vir a acontecer amanhã. É por este motivo que a meditação leva-nos a viver no momento de Cristo, como compreendeu John Main tão profundamente. Não se trata de pensar em como Cristo era, ou como será quando vier novamente, mas em estar com ele agora e ser transformado no seu ser. Este não é um momento histórico estático, mas o fluir, o desabrochar e o desenrolar do próprio mistério do Ser. Portanto, olhar com amor o menino Jesus na manjedoura não é um acto sentimental, mas uma reflexão profunda sobre o mistério de ser. O prólogo ao Evangelho de São João (*No princípio era o Verbo...*) mostra como os primeiros Cristãos compreendiam que em Jesus os mistérios mais profundos do Universo podiam ser apreendidos no sentimento de Deus.

Em Jesus acontece a intersecção do tempo e da eternidade; o Verbo transforma-se em palavras humanas. Mas a intersecção acontece na pobreza do espírito humano. Pobreza é o ponto "em que o mistério infinito encontra a existência concreta". Pobreza é não só a ausência de coisas, mas a nossa consciência da necessidade de outras, de Deus. A necessidade humana é universal. O mais rico e o mais poderoso, assim como o mais pobre e o mais margi-

nalizado, são todos igualmente necessitados. A necessidade é, simplesmente, o sentimento forte que surge em resposta à realidade da nossa interdependência. Não somos separados dos outros nem de Deus. A sabedoria é o reconhecimento do nosso inter-relacionamento. A compaixão é a prática da nossa conexão. Na meditação, mergulhamos num nível de realidade mais profundo do que aquele explorado pelas nossas mentes superficiais ego-dirigidas, que muitas vezes estão presas na teia da ilusão da nossa independência e isolamento. Soltar-se dessa teia é o trabalho diário da meditação, e é também o novo modelo da prática da presença de Deus na vida ordinária, que é exercitada diariamente pela meditação.

A meditação ajuda-nos a abraçar o prodígio da nossa pobreza, a nossa necessidade de Deus. E o primeiro nível da verdadeira felicidade, de acordo com as Bem-Aventuranças: Felizes os pobres em espírito (os que reconhecem a sua necessidade de Deus), pois deles é o Reino dos Céus. As nossas mentes mundanas rejeitam isto como sem sentido — mesmo quando, exteriormente, demonstramos aceitação piedosa.

Somos felizes, diz o ego, porque satisfazemos as nossas necessidades e nos protegemos da vulnerabilidade a que a necessidade humana nos expõe. A Palavra ensina-nos algo diferente, que relutamos em aprender. O hábito de rememorar a que nos afeiçoamos no Natal e em outros aniversários de nascimento e morte, torna-nos melhores aprendizes. Com Maria, aprendemos a ponderar sobre os mistérios do ser — que se tornaram visíveis em Jesus — e a esperar, mesmo por toda a vida, para que o aprendizado mostre todo o seu efeito.

A simplicidade das circunstâncias do nascimento de Jesus, a sua humilde posição sócio-económica e cultural no mundo, não são, pois, meros acidentes históricos ou acidentes com uma mensagem. É, de alguma maneira, mais apropriado que o Verbo se tenha feito carne na manjedoura da pobreza humana — mais próximo da condição humana universal de necessidade, de inter-relacionamento — do que nos palácios do poder e do privilégio. Uma inevitável consequência disto é reposicionar para trás a balança do poder, pela restauração da dignidade de significado ao pobre, ao sem tecto, ao carente, ao sem voz. É mais do que uma coincidência que não somente Jesus, mas todos grandes líderes espirituais, tenham amado especialmente o pobre. Celebramos um sacramento de Deus ao vislumbrarmos o significado espiritual dos pobres — que se oculta nas : aparências de inutilidade social e no constrangimento que os ricos não podem deixar de sentir.

POBREZA É O PONTO "EM QUE O MISTÉRIO INFINITO ENCONTRA A EXISTÊNCIA CONCRETA "

Vê-los verdadeiramente é ver Deus verdadeiramente. Quando os seres humanos reconhecem e aceitam a sua própria pobreza e a dos outros, eles reconhecem e aceitam Cristo.

Perspectiva

Ver é acreditar. Só se vemos Deus podemos realmente acreditar em Deus. Mas existem graus de visão, e leva tempo para que a nossa visão se torne límpida e atenta. O tempo é a escola de iluminação para nós, individualmente, nesta curta vida, assim como para a história da criação, em que encontramos o nosso significado, e para a manifestação do verdadeiro significado e propósito da Igreja na história da salvação.

Hoje em dia, em que tanto tentamos apressar os processos da natureza para reduzir o tempo que se leva para fazer qualquer coisa, é difícil acreditar que o Espírito nunca se atrase. Conservadores tentam pôr o relógio para trás achando que algo não deu certo, ou por se sentirem excessivamente ameaçados pelas mudanças para confiar no poder de Deus de arrumar as coisas. Radicais ficam zangados e impacientes e procuram efetuar mudanças sem passar pelos estágios de crescimento, que têm de ser vividos por todos os seres vivos. Estamos viajando muito depressa ou não bastante depressa? Tudo depende, naturalmente, da perspectiva.

Durante a minha longa viagem tomei frequentemente aviões para ser levado ao redor do mundo a quinhentas milhas por hora. Muitas vezes aproveitei a oportunidade para preparar as minhas palestras sobre quietude. E para meditar nas minhas horas habituais. A velocidade da vida moderna é externa. Até a aceleração psicológica da experiência, que causa tanto stress e ansiedade nas pessoas atualmente, é superficial em relação à profundidade do sentimento de Cristo em nós e ao nosso próprio espírito. Independentemente da rapidez com que nos estamos movendo, podemos fazer uma pausa para encontrar o ponto de quietude do Espírito. Precisamos apenas, hoje em dia, ser lembrados da sua existência com mais frequência.

Viajar de avião ou de carro produz a ilusão de quietude física. Movimentamo-nos com rapidez mas podemos fazer coisas, como comer e beber e ler, que só podemos fazer quando estamos quietos. Neste nível é tudo *maya*, ilusão, realidade relativa.

Mesmo no meio da ilusão diária podemos parar e mergulhar na realidade em que nos movemos e vivemos e conhecermos o nosso ser. Na meditação, aprendemos a relacionar a velocidade da vida externa à quietude do espírito, que é a velocidade do *agona*. Aprendemos a rela-

cionar o vazio interior da pobreza de espírito ao excesso de preenchimento de planos múltiplos, desejos e sonhos. Uma vez que a disciplina da meditação se tenha transformado num modelo de liberdade nas nossas vidas, nós tornamo-nos conscientes da importância de relacionar o interior e o exterior, o absolutamente real e o relativamente real. Percebemos que não podemos realizar corretamente as nossas actividades externas, a não ser que estejamos pelo menos parcialmente familiarizados com a quietude, o vazio dentro de nós. Se corremos do vazio interno para o preenchimento externo, encontraremos apenas a angústia do nada. Ignorar ou negar a abertura pura e ilimitada do espírito na nossa pobreza interior torna-nos perigosamente vulneráveis aos nossos demónios e ilusões interiores.

Sem a força da realidade espiritual, essas sombras escuras da psique controlam-nos a partir do inconsciente. Os nossos esquemas de medo, auto-rejeição e desejo, profundamente enraizados, enviam sinais que confundem a imaginação, atrapalham o nosso posicionamento na realidade e produzem comportamento destrutivo e auto-destrutivo. O que vemos a respeito de psicopatas e sociopatas no noticiário esta presente, todos os dias, em cada um de nós, embora em menor grau.

Não é necessário sentar-se completamente imóvel diante de uma parede para ser iluminado. A Encarnação ensina-nos que é apenas necessário ser saudável. Ser equilibrado. Ser pleno e simplesmente humano, essa é uma das razões porque é tão importante recordar que não estamos procurando algo fora do comum quando meditamos. O que parece extraordinário hoje parecerá muito comum amanhã, se os estágios naturais de crescimento puderem ocorrer na sequência guiada pela pontualidade do Espírito. Marta diminuirá o seu ritmo e encontrará tempo para meditar e aprender a não ficar ansiosa quando convidados importantes chegarem. Maria terminará a meditação e porá a mesa na hora certa. O único elemento adicional nas nossas vidas de que a maioria precisa é uma disciplina de períodos de meditação, regulares e curtos. Esta é a pitada de fermento que ajudará a massa das nossas vidas a crescer. .../...

Desejamos a todos um Ano Novo muito feliz e de muita Paz e rezamos para que cada um de nós possa ser conduzido o mais plenamente para a vida a que somos destina

Raunen

Testemunho dum velho meditante

Há dez anos, quando eu me voltei mais uma vez para o meu passado, depois de mais de 70 anos neste mundo, o que é que encontrei? Aquilo que a minha memória me quiz revelar, foi uma sucessão de acontecimentos comprimidos que compunham a minha vida. Embrulhos poeirentos que eu tinha que limpar para abrir e tirar o conteúdo. Aos oitenta e dois, hoje, volto-me novamente para o meu passado e descubro, um mesmo encadeamento de acontecimentos comprimidos em forma de embrulhos evidentemente que mais numerosos.

O que é espantoso, é constatar que num abrir e fechar de olhos, podemos nos projetar no passado.

E isto qualquer que seja a idade. É evidente que uma tal projecção no futuro é impossível; só é possível sob a forma de projeto.

Acontece, que a partir de certa idade, parece evidente que é impossível fazer projetos a não ser a curto prazo. Da mesma maneira que os nossos órgãos funcionam sem darmos por isso, sem que nós nos preocupemos, só quando temos dores, também existe um sistema de informação que nos alerta em certas circunstâncias. Este sistema parece não estar degradado. É ele que permite dizer em qualquer idade “no fundo sinto-me novo”. Será um resto da sabedoria primitiva?

Porque é que me é impossível pensar: “Para o ano vou fazer isto e aquilo!”

Eu digo bem: isto não é possível! Eu admito, mas gostaria de saber o que em mim me constrange.

Dito de outra maneira; qual é parte da minha consciência que me informa? A questão continua posta e acho apaixonante esta interrogação que não é pessimista. Ao contrário, ela permite-nos ser atento ao correr do tempo tal como o vivemos.

Há aí um tempo privilegiado, para viver mais intensamente.

A prática assídua da meditação permite-me, hoje, ser mais disponível e tornar-me mais frequentemente presente à Presença. A experiência é pessoal; mas poder-se-á falar de experiência?

De que é que se trata então? Não sei muito bem dizer. Duma vivência, certamente sim.

Durante muito tempo procurei, tateei. A religião cristã não correspondia ao que eu procurava. Havia os santos, certamente, mas os outros... os aleijados, os coxos, dos quais eu fazia parte, poderiam ser cristãos? Eu não era suficiente “bom” para isso! Alguma coisa em mim procurava...

Eu li, escutei... Os budistas interpelaram-me. O budismo zen pelo seu rigor deu-me muita coisa.

Sim eu fui baptizado e fiz a primeira comunhão. Mas o meu pai morreu num desastre de mota quando eu tinha dois anos e meio.. O carro da frente era conduzido por um padre... e fiz a primeira comunhão sob bombardeamentos. A religião desde esse instante foi riscada do mapa. Não obstante... alguma coisa em mim procurava... e os anos passaram. Meditei sobre o sopro... Procurei a integral do “Vaticano II” que deu cabo das minhas resistências. E depois desde a sua publicação, tive nas minhas mãos “O Dalai Lama fala de Jesus”. E aí era exactamente o que eu procurava!

Obtive a morada da C.M.M.C. e foi assim que tudo começou.

Sim, foi graças à meditação que eu consegui uma verdadeira libertação como muitos de entre nós.

Assim, pude comprometer-me com determinação numa via cristã, sabendo “que não são os que estão bem, mas os doentes é que têm necessidade de médico”.

Pratico a meditação cedo de manhã. Isto tornou-se tão indispensável como a respiração. Fortalecido com este ensinamento vivificante, recebi uma formação para acompanhar doentes em fim de vida. E fiz isso durante cinco anos.

Saudações fraternas

Jean-Jacques Duchamp (CMMC – França)

CANADA TEM UM COORDENADOR DA JUVENTUDE

A Comunidade de Meditação Cristã do Canadá estava a pensar maneiras de levar jovens a meditar e para isso ofereceram 6 bolsas para a Conferência Nacional de 2009.

Um dos presentes, Kristel Partel, foi agora nomeado o primeiro Coordenador Nacional da Juventude.

Os objectivos de Kristel são:

- Promover e partilhar a prática e disciplina da Meditação Cristã, através dos ensinamentos de John Main, a jovens ou jovens adultos, tanto Nacional como localmente.
- Desenvolver e manter uma rede espiritual Nacional de jovens e jovens adultos interessados em ou já praticando a Meditação Cristã.
- Expandir os membros jovens ou jovens adultos da Comunidade Canadiana.

Ele já criou uma página no Facebook e fez uma entrada na Wikipédia. Está planeado um evento para 2010. O

P.L.Freeman vem à Conferência Nacional e terá uma tarde de Retiro com jovens e jovens adultos

