



**A Comunidade Mundial
de Meditação Cristã**

MEDITAÇÃO CRISTÃ



O Caminho do Silêncio

SUMÁRIO NP Nº13

2ª PAG. - AGENDA - EDITORIAL - LIVROS PARA FÉRIAS - SITES DE INTERESSE NA INTERNET.
- 3ª, 4ª, 5ª PAG. - CARTA DO F .L. FREEMAN - 6ª PAG - ENCONTRO REGIONAL DOS COORDE-
NADORES NACIONAIS, EUROPA SUL 1 A 3 ABRIL 1911 7ª PAG - CURSO DE RELEGIÕES CRISTÃS -
8ª PAG - NOTÍCIAS INTERNACIONAIS - AMÉRICA DO SUL E BRASIL, ESPANHA, SUIÇA

AGENDA

■ Missa Contemplativa

Dia 11 de julho às 18,30h

Capela do Rato

Pd. João Norton

■ 23º Encontros Inter-religiosos de Meditação Cristã

12 de setembro 18.30

Grupo de reconciliação de meditação

Igreja de Campolide

■ Retiro na Ilha de Bere

de 14 a 24 de Setembro

Co. Cork, Ireland

■ Encontro de Artes Orientais e Meditação

Sábado dia 9 de julho das 11 ao 12:30

Rua Marques da Silva, 59B (metro Arroios)

EDITORIAL

Livros para

Editorial *Publicação TRIMESTRAL*
Nena Leitão
Tm 917224108 nenaleitao@netcabo.pt

SITES DE INTERESE NA INTERNET:

Meditação Cristã Portuguesa

<http://www.meditacaocrista.com>

Meditação Cristã (centro Internacional):

www.wccm.org

Meditação cristã para crianças

www.meditationwithchildren.com

Dedicado a jovens 17-30 anos

www.thespiritualsolution.com

Meditação Cristã (página brasileira):

www.wccm.com.br

www.paroquias.org.meditação.com

Uma carta do P. Laurence Freeman OSB (Julho de 2011)

Director da Comunidade Mundial de Meditação Cristã



Queridos amigos,

.../... A palavra “cuidar” é belo e tem muitos sentidos. Num dicionário encontram-se significados que vão desde uma espécie de verme até a um instrumento musical turco. Mas o sentido humano essencial é rico e subtil e não pode resumir-se tão facilmente. À medida que o investigamos, podemos ficar iluminados pelo seu significado para cada um de nós. Podem iluminar-se áreas sombrias da nossa memória ou personalidade, e assim crescemos todos em sabedoria. A sabedoria é o fruto da integração e, assim, tudo o que combina as dimensões interiores com as exteriores serve-a e leva-nos a uma cura que vai para além das divisões, entre o interior e exterior, que são o legado das nossas feridas. Porque a palavra “histórias” vem antes de “ideias” vamos começar com alguns mitos antigos que nos ensinam o significado de “cuidar”.

No Génesis encontramos duas histórias sobrepostas que explicam a criação de modos diferentes. Na primeira, Deus criou tudo, matéria e anti-matéria, luz e escuridão, quente e frio – todas as vinte e quatro dimensões da física moderna. Ele criou tudo cuidadosamente e deu nomes precisos a tudo. Tudo existe precisamente como é. “Preciso” quer dizer “feito com cuidado”, e tudo permanece igual a si próprio, mesmo à medida que a bio-diversidade e a complexidade continuam a crescer. Há talvez uma falha em cada coisa, mas também a presença do “logos”, ver as coisas como são e não como as projetamos ou tentamos recriá-las. Na filosofia zen esta percepção é chamada de satori e até a vivência desta experiência pode transformar a mente para sempre. Para Jesus é através do coração puro que conseguimos ver Deus em todas as coisas. Concluindo o primeiro relato da criação, Deus fez o humano, homem ou mulher, à auto-imagem divina. Ele viu tudo o que criou com tanto cuidado e deu um grande suspiro de alívio (Sábado) quando viu que tudo era bom.

Na segunda narrativa o humano é feito explicitamente do pó da terra e tornou-se uma criatura vivente porque Deus lhe soprou o dom da vida. Mas então viu que o ser humano estava só e dentro de si a nova criatura formou outro novo ser. Antes de Eva, Adão não era homem. Deste novo yin/yang da sexualidade criou-se uma capacidade paradoxal para a união. “Não é bom para o humano estar sozinho. Farei um companheiro que o complete”. O mundo animal não é substituto para o humano e não lhe pode fornecer o nível de intimidade necessário. Deus cuidou este aspeto da criatura porque o humano não pode ser totalmente

divinizado sem intimidade, como Deus também não pode ser amor sem ela.

Assim, existe no cuidado da exatidão e da precisão, uma ação cuidadosa e uma atenção tanto ao detalhe como à totalidade. Também existe o cuidado que é compaixão. Deus está na atenção ao detalhe e no amor aos necessitados. A grande ideia de cuidar passa por todo o espectro da experiência humana, desde a indiferença (nada me interessa) até à auto-cura e à cura dos outros (“cura te ipsum”, cura-te a ti próprio, como Jesus citou o provérbio em Lucas 4:23). A vida é cheia de cuidados: existem sempre grandes ou pequenos problemas e só por breves instantes descuidados os esquecemos. A tristeza, a ansiedade, o desgosto ou o choro de lamentação. Mas também, o interesse, a gestão, o restabelecimento e cura. Nós dizemos “toma cuidado” quando nos despedimos de alguém, como diminutivo de uma atitude amigável. Respeitamos profissões em que se cuida dos outros e muitas vezes no casamento ou na vida em comunidade a nossa vocação é cuidar de outros.

Cuidar é divino, mas também humano e terreno. Outro mito ilustra isto. A deusa Cura estava a atravessar um rio. Caiu em pensamento profundo e moldou uma figura de barro. Enquanto pensava como chamar-lhe, Júpiter apareceu e ela pediu-lhe que desse espírito à figura, o sopro da vida. Tendo feito isto, ele proibiu-a de dar à criatura humana o seu nome e insistiu dar-lhe o nome dele. Enquanto discutiam apareceu a mãe terra (Gaia) e exigiu que ela lhe desse o seu nome porque era feita do seu corpo. Então apareceu Saturno e resolveu a discussão. Júpiter tinha dado o espírito ao humano e assim possui-lo-ia depois da morte. A mãe terra recuperaria o corpo quando ele morresse. Mas Cura tomaria conta dele enquanto vivesse. Tanto quanto o horizonte da vida é visível para nós, estamos ao cuidado de Cura.

O recente casamento real – a menos que estivéssemos em Marte ou em cuidados intensivos – foi um acontecimento dos media. Em Londres foi também um momento social e um intervalo de conto de fadas das publicações económicas negras e dos cortes sociais. O que os os media ferem também ajuda a curar. É por isso que precisamos de ver a internet e os App’s como parte do ministério espiritual dos dias de hoje. Sem uma dimensão espiritual para com os media ficaríamos submersos pelas complexidades e preocupações da vida.

Os media globais foram a nossa vida com os problemas do mundo nos quais é suposto ver os nossos assuntos refletidos. O problema disto é que nos tor-

namos densos e menos capazes de compaixão, atenção real e cuidado para com os outros. Os nossos corações endurecem. Ou nos desconectamos dos nossos próprios assuntos e voamos da realidade para um mundo virtual. Assim, o primeiro passo para o cuidado verdadeiro é sentarmo-nos e encararmo-nos sem julgamento ou comparação. Podemos sentir ondas de vergonha, tristeza, mágoa ou raiva. Temos que aceitar mas devemos rejeitar as tentações autopiedosas da culpa. A quietude confere gradualmente o afastamento dos nossos problemas. Salva-nos de ter que nos afundar neles. Remoer constante e abusivamente nos problemas é extenuante e pode ser um sinal de doença mental. Se virmos que somos incapazes de nos afastar dos nossos problemas precisamos de procurar ajuda.

Mas, geralmente, temos uma certa dose de controlo. Podemos deixar ir as nossas preocupações e ansiedades, como Jesus nos aconselha nos seus ensinamentos sobre a oração. Estas ansiedades são múltiplas, as arrelias diárias que passam com uma boa noite de sono, as perdas que ainda estão imensamente presentes quando acordamos, os padrões mais profundos do nosso caráter, com as suas raízes da memória pré-consciente. A sabedoria e o perdão começa o seu trabalho logo que nos afastamos delas e paramos de culpar o mundo, ou os nossos pais, ou os nossos inimigos e percebemos que o problema somos nós. Este primeiro passo em direção a um caminho espiritual adulto pode levar anos. Uma vez iniciado, no entanto, somos capazes de discernir os diferentes níveis de sofrimento e insatisfação que temos que trabalhar, os que podemos controlar, e aqueles para os quais temos que pedir ajuda e outros que, simplesmente, temos que transcender.

A meditação aviva e acelera este discernimento. Em todas as tradições a oração profunda, silenciosa, não-conceptual costuma ocupar o âmago da fé e abrir a porta à união com Deus. Os sufis falam de “dhikr” ou lembrança de Deus a que se chega através da repetição do nome de Deus. Na sua simplicidade diz-se que contém todas as formas de oração e “nos liberta de toda a confusão e desconforto”. O Corão lembra-nos que nenhum objeto exceto _Deus é digno de adoração e portanto não há outro objetivo supremo ou existência real. Em face disto, também percebemos que não devemos valorizar o que perdemos.... Mas nunca devemos perder tempo. O mandamento de amor de Jesus - a Deus, ao próximo e a ti mesmo - e a urgência que transparece no tom do seu ensinamento traduz-se no cuidado com que prestamos absoluta atenção a Deus. Podemos, então, vender tudo o que temos com a enorme alegria de encontrar o tesouro do Reino escondido no nosso coração.

No entanto, os cuidados da vida facilmente nos dominam. Eles podem tornar-nos autocentrados, esquecidos, insensíveis, ignorantes e estúpidos. Esquecemos que Deus existe. Ignoramos as necessidades do nosso

próximo. Perdemos a capacidade de sonhar. Caminhamos sonâmbulos para a cova. A ascese - trabalho espiritual - é cura para os aflitos. Ensina-nos a lidar com os problemas e a viver em liberdade apesar deles. Dissolve a rigidez de coração à medida que nos tornamos mais sensíveis e compreensivos, mais abertos para a beleza do mundo e para as necessidades dos outros, incluindo aqueles que se apoderam sofregamente antes de pedir. A ascese - como a nossa meditação duas vezes ao dia - transforma a energia bloqueada no nosso ego e os padrões negativos de pensamento e comportamento. Começamos sabiamente a aceitar que não teremos nunca, nesta vida de cuidados, tudo o que queremos. Mas, então, a libertação acontece quando aceitamos que o problema real não está no não ter, mas no próprio querer.

Este é o grande salto do peso da preocupação para a cura. Acontece quando fazemos contacto consciente com a fonte que cuida de nós. “Venham a mim todos os que estão exaustos e carregados e eu lhes darei descanso”. Quando as preocupações profundas das nossas vidas são tocadas pelo cuidado dos outros experimentamos a cura.

É surpreendentemente difícil saber o que quer dizer cuidar de si próprio numa cultura complexa. Os emigrantes de sociedades mais tradicionais e mais simples ficam muitas vezes confundidos pela auto-alienação e pela força autodestrutiva na psique dos ricos e educados. Porque há tantos ferimentos e desenraizamento desenvolvemos uma cultura terapêutica, na qual a busca da cura interior e do sentido é enorme. O problema é que enquanto procuramos a cura não desistimos do comportamento que causou o mal. Somos como o velho fumador obsessivo cujos pulmões estão agora tão doentes que mal pode andar. Quando alguém cuidando dele lhe tentou tirar os cigarros ele protestou dizendo que isso era o único prazer e consolo.

Andamos todos à procura de alguma coisa. Alguns têm disso uma ideia clara, pelo menos uma atenção consciente, de que há alguma coisa que falta. Mas a maior parte do tempo, para a maioria de nós, isso permanece um entorpecimento e um desejo vago que sentimos tanto nos bons como nos maus momentos. “A minha alma está inquieta até que repouse em Ti”, era a expressão de S. Agostinho para a sua sede de plenitude, de ressurreição que transcende o ciclo de nascimento e morte do desejo. Visto deste modo, esta sede é uma dádiva e não uma aflição, porque quando vista e reconhecida, é o virar de uma esquina espiritual. Hoje em dia, numa cultura condicionada pelo consumismo desde tenra idade, esta compreensão do desejo devia estar no âmago de toda a educação religiosa.

As livrarias estão cheias do último conselho em autoajuda. Os “bestsellers” usam listas como *lidar com auto-crítica, expressar os sentimentos, desenvolver o equilíbrio, etc.* A melhor lista que conheço encontra-se num livro que não está no top das edições, mas não deixou de ser

editado durante mil e quinhentos anos. Na regra de S. Bento, o capítulo quarto é sobre “Ferramentas para as Boas Obras”, setenta e cinco pequenas frases que ele descreve como os utensílios do trabalho espiritual, que quando aplicados seriamente levam à realização transcendente das promessas de Cristo – “que olho não viu ou ouvido não ouviu o que Deus preparou para aqueles que o amam”.

As ferramentas começam com os dez mandamentos, porque a vida moral é o fundamento do caminho contemplativo. Depois vêm os trabalhos corporais de misericórdia, o esforço mínimo que se espera de nós para o bem-estar dos outros. Depois o preservar o coração dos pensamentos de zanga, vingança ou deceção. Como ele viveu em comunidade, percebeu a importância de praticar o amor pelos inimigos, e como o autocontrolo no discurso e nos nossos hábitos físicos de todos os dias facilita esta prática cristã básica. A atenção consciente mantém-se tendo a morte sempre como horizonte e promove o nível mais profundo de paz e alegria. As tentações do egoísmo espiritual também são conhecidas na regra de S. Bento sempre aspirando à totalidade da vida.

Estes instrumentos de boas obras são também um meio de cuidarmos de nós próprios. Todo o modo de cuidar é uma energia de fé: desvia a atenção dos nossos desejos individuais e transfere-a para um bem maior. É portanto um caminho de transcendência. Amplia-se ao longo do tempo, o que testa a sua sinceridade e autenticidade. É assim um caminho de transformação porque nos muda ao perseverarmos num ato de fé.

Todas as ferramentas de S. Bento e o próprio cuidado têm em mira a libertação da nossa capacidade de amar. Dizer o mantra unifica todas estas formas de cuidar nas dimensões exteriores da nossa vida. Concentra-as na ligação ao coração, onde o amor de Deus cria e entra em nós e se esgota em cuidado por nós. Tendo encontrado isto, somos acordados para a nossa fonte verdadeira e começamos a agir de acordo com a nossa verdadeira natureza. À medida que o mantra se enraíza em nós abre-nos para a dádiva do cuidado contínuo, onde cuidar de nós se funde com o cuidado de Deus por nós. Saber que em qualquer situação somos conhecidos e aceites é uma dádiva rara para a experiência humana. Não somos tão bons a mostrar isso uns aos outros. Mas a comunidade – mesmo a sua forma breve que criamos nos retiros – lembra-nos que temos mesmo este dom de receber e dar, uns aos outros.

Cura personalis – cuidar da totalidade do ser – é um elemento fundamental da educação cristã e do cuidar dos outros. Nós não tentamos que os jovens passem exames para os fortalecer como recursos económicos, nem cuidamos das necessidades físicas, psicológicas ou sociais das pessoas só ao nível dos sintomas. Cada pes-

soa é uma unidade e se um aspeto desta unidade está em perigo, os recursos da totalidade da pessoa devem estar envolvidos na cura. Este sentido de completude da pessoa está a ser reapropriado em muitas áreas da vida de hoje, das quais tinha sido excluído. A confusão entre eficiência e despersonalização e entre competição e desumanidade tem lavrado devastação humana em muitas das nossas instituições e sistemas sociais, incluindo a educação e a economia. Em muitos grupos seculares iniciou-se uma busca de novas diretrizes e modos de pensar. É de facto uma aspiração, não apenas novos “valores” se bem que necessários, mas da própria dimensão espiritual, que como pérola de grande valor é fonte de todo o valor verdadeiro.

A busca desta nova maneira de viver é parte da crise de mudança que entrou em todas as áreas da nossa vida e das instituições. Esta revolta social causa sofrimento, e aí é também uma área onde é necessário o espírito de cuidado sábio e delicado. Temos que cuidar de todos aqueles meios pelos quais vivemos juntos para que a paz possa assentar na fundação da justiça. As políticas sociais são dirigidas por estatísticas e inquéritos de opinião. Mas o teste de uma sociedade humana é o modo como os marginais e os sem voz são respeitados e têm direitos iguais e dignidade. Não há sabedoria sem compaixão.

A contribuição das comunidades espirituais para a crise é a sabedoria simples de que o equilíbrio social e o crescimento não podem estar separados da dimensão pessoal da nossa busca pela integridade e saúde da alma. As instituições e a sociedade são compostas por pessoas capazes de um egoísmo e de uma crueldade inacreditáveis, quando se encontram fragmentados e sem amor. Nunca tanta gente se sentiu tão pouco cuidada no dia a dia, sozinha, inadequada, descartável e indesejada. Mas quando recuperam a sua totalidade pessoal profunda, quando o seu cuidado lhes devolve o sentido da integridade, estas mesmas pessoas podem manifestar um altruísmo e uma generosidade imensos.

Por tudo isto, a amizade é um elemento essencial do cuidado. Cuidar de um modo verdadeiramente humano significa ser amigável – em relação a nós próprio, aos outros e ao ambiente -. Um amigo, na sabedoria antiga, era visto como “um outro eu”. Isto é porque cuidar acontece quando o centro de consciência (“onde está o teu coração está o teu tesouro”) se desloca do pequeno espaço do interesse por si próprio para o grande espaço do outro. Como os padres do deserto, nós então “encontramo-nos nos outros e os outros em nós” e a dinâmica trinitária de cuidar é posta em ação.

Quando chegamos ao fim de um retiro ou nos levantamos das nossas meditações diárias, parece que temos que fazer uma grande adaptação do ser ao fazer, da quietude ao movimento. Primeiro parece uma mu-

dança tão grande que arranjamos toda a espécie de razões para não meditar e não ter que lidar com isso. Com a experiência, no entanto, adaptamo-nos quase inconscientemente. A unidade subjacente da consciência faz-se sentir através de todos os modos de ser e agir. O próprio ser é visto não em oposição ao agir mas como pura ação.

Neste continuum de cuidar, de nós e dos outros, o mistério de Cristo torna-se visível à visão da fé. O que está dentro de nós está também dentro dos outros, e a sua presença amplia-se até aos limites do universo. Saber – tanto por experiência pessoal interior como pela experiência coletiva da comunidade – que tudo está ao Seu cuidado é conhecimento salvífico. Salva-nos do isolamento da ilusão.

A meditação é o cuidado connosco próprios e o amor pelo mundo. É mais eficaz a mudar o mundo do que apenas a piedade ou a devoção, e portanto a religião precisa de ser tanto contemplativa como devota. A meditação faz de cada um de nós um ponto ou um canal de entrada das energias divinas num mundo humano e natural, e banha-as no amor que simultaneamente cria e redime. O coração humano é o teste supremo desta realidade. É o lugar real de peregrinação e o espaço sagrado de toda a devoção. Encontrar o nosso coração é o primeiro passo, depois podemos realizar o trabalho que devemos fazer, o cuidado particular de que estamos incumbidos. Este cuidar do coração leva-nos à nossa identidade completa. É também o encontrar do que sabíamos que faltava. É um habitar uma compaixão tão inclusiva que nada existe ou quererá existir sem ela.

Com amizade



Laurence Freeman OSB

NOTÍCIAS INTERNACIONAIS**AUSTRÁLIA**

Vemos aqui Pauline Peters ligação dos Coordenadores Nacionais e membro do Guiding Board foi pessoalmente agraciada pelo Papa com a condecoração "Pro Ecclesia et Pontífice"- Pela Igreja e pelo Papa também conhecida como Cruz de honra. É a mais alta condecoração dada pelo Papa a uma pessoa leiga.e foi dada por distintos serviços á Igreja. (Na fotografia com o Bispo)

Michael Putney of Townsville

**IRLANDA**

Tudo do melhor para Sylvia Thomson Coordenadora Nacional da Irlanda que organizou o Seminário de John Main e que dirigiu a Comunidade de Meditação Irlandesa com tanto empenho. A Sylvia depois do Seminário vai começar um novo capítulo da sua vida como missionária no Perú.

Ela estará sempre presente na nossa oração e ficamos na expectativa de ouvir notícias dela na sua nova vida.

Concerteza que outras comunidades a poderão ajudar no seu trabalho. A Comunidade de Meditação da América Latina vai recebê-la muito bem.

Com muito amor de todos os amigos pelo mundo fora.

Pauline

MADRID