



A Comunidade Mundial de Meditação Cristã

MEDITAÇÃO CRISTÃ

O Caminho do Silêncio



SUMÁRIO NPNº17

2ª PAG. AGENDA. - ACTIVIDADES DA COMUNIDADE. - CURSO MÍSTICOS CRISTÃOS V - EUCARISTIA CONTEMPLATIVA - ENCONTRO DE MEDITAÇÃO CRISTÃ E ARTES ORIENTAIS - 2ª,3ª,4ª TESTEMUNHOS DO RETIRO F. LAURENCE FREEMAN "ENCONTRAR A ESPERANÇA EM TEMPO DE CRISE" - 5ª,6ª,7ª PAG. CARTA DE LAURENCE FREEMAN -- SITES DE INTERESSE PARA A COMUNIDADE - EDITORIAL - 8ªPAG - PAGINA INTERNACIONAL -ASSEMBLEIA GERAL DO W.C.C.M 2011- TESTEMUNHO DE ADRIANO MASSI

AGENDA■ **Eucaristia Contemplativa**19 de Junho às 18:30Capela do RatoP. João Norton■ **Curso de Místicos Cristãos V***"Jesus Mestre da Contemplação"*

21 de Junho às 18.15h

Centro Nacional de Cultura

■ **Encontro de Meditação Cristã e Artes Orientais**Sábado 16 de Junho das 10.30 às 12:45hR.Marques da Silva, 59B (metro Arroios)10.30-11.20 - Chi Kung11.20-11.50 - Meditação11.50-12.45- Visionamento da conferênciade Laurence Freeman**Testemunhos do Retiro de Laurence Freeman*****"Encontrar a Esperança em tempo de crise"***

Sobre o Retiro em que participei de 26 a 29 de Abril de 2012 em Palmela tenho a lembrar que foi uma "bonita experiência". Foi um ótimo presente de anos que me proporcionaram. Há muito tempo esperava este encontro. Tudo leva o seu tempo. E este terá sido o "Momento Certo" com a pessoa certa.

Perceber que todos podemos meditar "fora dos muros do Convento", junto de um pequeno grupo de pessoas que sentem a mesma necessidade e caminham na mesma direção, foi uma resposta muito gratificante. Só "em quietude" podemos encontrar-nos; A respiração flui de outra forma, o ritmo torna-se uniforme de uma maneira serena, e o mundo à nossa volta fica lá, um pouco distante com o seu reboliço, os seus ruídos e o seu pulsar natural. Tudo é possível. A prática acredito que seja a base para o nosso crescimento como seres sensíveis, pensantes e humanos que somos. Foi realmente uma experiência única e enriquecedora.

Obrigado a todos. Até breve,

Graça Mascarenhas

Quando aceitei este desafio, nunca imaginei passar por experiência tão profunda como aquela que vivi neste retiro. Sendo esta a primeira vez que faço algo do género e tendo apenas cerca de 3 meses de experiência na meditação, não pensei conseguir encontrar a quietude e a paz interior que senti durante todo o tempo.

Por um lado, as conferências do Father Laurence Freeman, com as suas palavras sábias, fizeram-me pensar no que é realmente importante: a paz interior e a quietude, que nos leva ao encontro com Deus.

Por outro lado, todo o ambiente envolvente e o afastamento das correrias do quotidiano e dos problemas mundanos que nos tomam todo o tempo, contribuíram para que eu conseguisse parar para pensar no que é realmente importante. Consegui olhar para a minha vida e perceber que todas as dificuldades pelas quais eu e a minha família temos passado nos últimos tempos, só têm um propósito: o nosso crescimento e união. Só unidos conseguimos ultrapassar o enorme sofrimento que temos sentido. Em suma, o sofrimento é necessário para nos tornar-mos ainda mais fortes.

Saí deste retiro muito mais forte espiritualmente, com muito mais força para lutar por aquilo que é realmente importante e com muita ESPERANÇA.

Fico imensamente grata ao Father Laurence Freeman e a toda a comunidade pelos dias maravilhosos que me propiciaram .

Ana André

Embora a meditação tenha sido o centro e a base do retiro, todas nos sentimos também enriquecidas pelas conferências em que tomamos parte.

A meditação que estabelece a comunhão entre os membros da comunidade, leva-nos a aprofundar o nosso próprio conhecimento, essencial para chegarmos ao conhecimento de Deus. " Senhor, ajuda-me a conhecer, para que te conheça a Ti." Foi o nosso ponto de partida. Depois toda a envolvimento da Casa de Oração e o espírito de comunidade que lá vivemos, de formas bem diversas, como os passeios em silêncio, atentas aos sons e aromas da Natureza, nos levaram a interiorizar que "quanto mais nos conhecemos a nós mesmos, melhor compreendemos a Criação, de que somos a parte consciente."

A humildade, a disciplina, o despojamento, o sentido das coisas e da esperança, a fuga à fantasia... tudo nos orienta para o valor real da meditação. É este sentido da realidade e da verdadeira Esperança que nos leva a superar as nossas crises pessoais ou as crises envolventes, dando um novo sentido à nossa Fé, acreditando que tudo poderá ser melhor.

O grupo de meditação do Lumiar

A meditação, a esperança, o amor *

Para mim, o ponto alto do retiro foi a 4ª conferência, em 28 de Abril.

A conferência foi introduzida por um belo poema de Rumi, de que Fr. Laurence partiu para nos continuar a falar da esperança. Já antes, nos tinha referido a lenda grega da caixa de Pandora. Era uma caixa que os deuses tinham oferecido a Epimeteu, seu marido, com a recomendação de que nunca fosse aberta. Mas Pandora não resistiu à tentação, e um dia abriu-a. Então, dela saíram todos os males que passaram a afligir a humanidade: a raiva, a inveja, o ódio, a guerra, a opressão, etc. Dentro da caixa só ficou a Esperança.

Era como um presente dos deuses para ajudar a humanidade a suportar e ultrapassar a tristeza e a angústia causadas pelos males libertos da caixa.

Fr. Laurence tinha também referido o belo e profundo texto de S. Paulo sobre a esperança em Rm 8, 22-27. S. Paulo assume que toda a vida humana contém sofrimento mas é a esperança que nos vem consolar e dar sentido a esse sofrimento.

S. Paulo vai mais longe, afirmando que “o Espírito vem em auxílio da nossa fraqueza, pois não sabemos o que havemos de pedir, para rezarmos como deve ser; mas o próprio Espírito intercede por nós com gemidos inefáveis”. Esta certeza é a fonte profunda da nossa esperança.

Eis agora o poema que Fr. Laurence foi comentando e comparando com passagens correspondentes dos evangelhos:

Inside this new love, die	Dentro deste novo amor, morre.
Your way begins on the other side	O teu caminho começa do outro lado.
Become the sky	Torna-te o céu.
Take an axe to the prison wall	Leva um machado para o muro da prisão.
Escape	Foge.
Walk out like someone suddenly	Sai daí como alguém que subitamente
born into color	Nasceu para a cor.
Do it now	Fá-lo agora
You're covered with thick cloud	Estás coberto por uma densa nuvem.
Slide out the side.	Desliza pelo lado.
Die, and be quiet	Morre e fica quieto.
Quietness is the surest sign	A quietude é o mais seguro sinal
That you have died	De que morreste.
Your old life was a frantic running	A tua vida antiga era uma corrida frenética
From silence	Para longe do silêncio.
The speechless full moon comes out now	A lua cheia sem fala nasce agora.

--Jalaluddin Rumi, great Sufi Saint poet (tradução de Rui G. Souto)

Versão de Coleman Barks, in “These Branching Moments” – Copper Beach Press, 1988

A esperança dá-nos a calma e quietude de que fala o poema e que na sua expressão mais profunda é a Paz que Jesus nos veio trazer:

“Deixo-vos a paz, dou-vos a minha paz” (Jo 14, 27)

A Paz de Jesus é de facto o objectivo final da nossa caminhada: o encontro dum lugar de paz, de alegria, de amor, dentro de nós mesmos; é o Reino de Deus dentro de nós. Jesus acentuou também que isto é o mais importante: “Procurai o Reino de Deus e tudo o mais vos será dado por acréscimo” (Lc 12,22 ss.).

A esperança exige a fé que nos compromete, a fidelidade ao mantra na prática regular da meditação. E esse compromisso abre a porta à esperança.

Depois Fr. Laurence referiu as duas parábolas de Jesus :

“O Reino do Céu é semelhante a um tesouro escondido num campo, que um homem encontra. Volta a escondê-lo e, cheio de alegria, vai, **vende tudo** o que possui e compra o campo” (Mt 13,44)

“⁴⁵O Reino do Céu é também semelhante a um negociante que busca boas pérolas. ⁴⁶Tendo encontrado uma pérola de grande valor, **vende tudo** quanto possui e compra a pérola.” (Mt 13,45-46)

Reparemos que a descoberta do tesouro é feita de modos diferentes: no 1º caso foi por acidente, no 2º é o resultado de uma busca.

São os dois aspectos da prática espiritual. Algumas vezes tudo nos é dado de graça; são as surpresas de Deus para as quais a meditação nos prepara; outras vezes é preciso procurar muito, uma e outra vez, sem desistir, como fazemos com a prática diária da meditação, sem nunca esmorecer.

Os dois aspectos completam-se e a resposta é a mesma: vender tudo o que se tinha antes para obter o que se encontrou.

É a morte de que nos fala o poema de Rumi. Algumas interrogações se nos põem: E quantas vezes precisamos de morrer, às vezes até no mesmo dia? Para o passado, para os medos, os pessimismos, para o ego, para os desejos insensatos, perante as ofensas sem motivo dos irmãos...

E já encontramos o que nos faria vender tudo o resto? Ou até já temos o tesouro e não o valorizamos?

É que quando encontrarmos o que dá significado à nossa vida, podemos dizer que encontramos Deus, pois é para Deus que estas parábolas apontam.

Descobri-LO é descobrir também na nossa vida todas as outras coisas que lá estão; que Ele ilumina e torna preciosas nuns casos, supérfluas noutros.

Será este o benefício profundo de meditar: a mudança da nossa escala de valores, tornando-nos menos possessivos em relação às pessoas e às coisas.

Descobrir a esperança é também uma descoberta de Ressurreição.

Após a morte de Jesus, os discípulos estavam cheios de medo das autoridades judaicas, trancados com as portas fechadas (como na prisão do poema) quando Jesus apareceu no meio deles e lhes disse: "A Paz esteja convosco!" (Jo 20,19)

A presença de Jesus com uma saudação de Paz, transforma o seu medo em alegria; Ele não os repreende pelo passado; Ele está no presente!

E à medida que nos abrimos a este novo amor, renascido, mais forte, mais vivo e mais real, ele abre-nos a um novo mundo de esperança.

Precisamos de amor para ter esperança.

É ela que nos dá o sentido da vida nova, nova energia, novo significado. Os discípulos cheios de uma nova esperança, plena de confiança e convicção, partem dando testemunho, comprometidos com o presente e sem a preocupação do futuro.

O novo caminho começa do outro lado do muro da prisão, como diz Rumi. Deixa a vida agitada e tantas vezes sem sentido e busca a quietude e o silêncio.

O silêncio é um silêncio de plenitude, que irradia uma luz pacífica e curativa à nossa volta, na bela metáfora da "lua cheia silenciosa".

M^a Fernanda Estrada

"Não foi a primeira vez que contactei com o Father Lawrence. Tão pouco foi o primeiro retiro de silêncio que fiz. E, contudo, pude experimentar algo verdadeiramente novo nestes dias: a meditação em comunidade.

Foram-nos oferecidos três momentos de meditação conjunta em cada dia do retiro. A quietude e o silêncio no qual fomos entrando nesses momentos de meditação foi, para mim, uma experiência única. Foi curioso observar como um ato que é profundamente individual, pode ser vivido de forma tão fraterna e comunitária. A dimensão comunitária da meditação cristã tornou-se palpável e creio que está a ser fecunda, agora que voltei a meditar sozinha no silêncio do meu quarto. Creio que, sempre que fraquejar a minha constância e me faltar a força de vontade necessária para me deixar amar por Deus desta forma, tão subtil quanto indizível, posso recordar-me do que experimentei nos momentos de meditação conjunta: o silêncio que foi tomando contornos mais densos, a experiência de estarmos todos a caminho, de todos aspirarmos a sermos UM com Cristo, o repousarmos em Deus, o repousarmos uns nos outros...

Sinto que ainda tenho muito caminho a percorrer na senda da meditação cristã, muita disciplina a ganhar e muito silêncio por onde me adentrar. Tudo isso é verdade, mas com este retiro o processo passou a ser fascinante. Os recomeços deixaram de ser vividos com tanta autocensura e passaram a ser encarados como mais um degrau da escada para Deus. E como dizia S. Francisco Xavier, "para Deus sobe-se, descendo."

Filipa Roncon

Sobre o tema do Retiro – "**Esperança em tempo de crise**" falou abundantemente Laurence Freeman.

O que dele compreendi, é que sendo nós filhos adoptivos esperamos agora a redenção do nosso corpo e é por isso que na Esperança é que somos salvos. Mas a nossa fraqueza não sabe como chegar a esse patamar onde atingimos aquilo por que esperamos. Como diz S. Paulo, é o Espírito que vem em nosso auxílio e nos diz o que havemos de pedir nas nossas orações.

E assim, se somos salvos na Esperança, nada podemos sem Ela. Somos por isso chamados a uma vida espiritual mais profunda esperando a redenção do nosso corpo e embora sejamos criaturas no tempo esperamos atingir a plenitude do ser. E foi através desta citação de S. Paulo que me apercebi do que representa a meditação no nosso crescimento espiritual, ainda que a pratique há anos, tanto sozinha como em grupo. Explico porquê

Segundo John Main orar "*é imergir e entrar na experiência orante do próprio Jesus, no Espírito, no vínculo de união com o Pai*". Ao abordar mais profundamente esta frase um novo "mar" entrou dentro de mim, e tudo tomou um novo significado. O *mantra* que me parecia uma fantasia importada do Oriente, surge-me agora como o essencial de toda a meditação. Repeti-lo vezes sem conta e voltar a ele quando as distrações nos assaltam, repeti-lo sempre, sílaba a sílaba, sem desistir, fá-lo ecoar dentro de nós e percebermos que já não é na nossa mente que ele está, mas sim no coração, onde o Pai unido ao Filho pelo vínculo do Espírito Santo, habita. É uma experiência única, esta, poder estar onde a Trindade está. Na verdade é lembrar o que Jesus disse na última ceia: "*tudo o que me ama guardará a Minha palavra e Meu Pai o amará, e Nós viremos a ele e faremos nele a Nossa morada*".

É por tudo isto que o Espírito vem em nosso auxílio na meditação, nos torna contemplativos num mundo aberto a todos para que todos sejamos um como o Pai e o Filho são um só no Espírito Santo. E por isto somos também uma comunidade orante.

Não termino sem falar na impressão profunda que me causa sempre a Missa Contemplativa, desta vez mais ainda do que nunca. Ao ver a pequena, grande multidão reunida em torno do altar vieram-me à mente e ao coração as palavras do Apocalipse: "*Estes são os que vieram da grande tribulação; lavaram as suas vestes e as branquearam no sangue do Cordeiro*".

Estou de certo a fantasiar mas pediram-me um testemunho e é este e não outro o que tenho para dar.

Maria Fernanda Paz

Uma carta do P. Laurence Freeman OSB

Director da Comunidade Mundial de Meditação Cristã

. Queridos amigos,

No dia 3 de Março, Rosie Lovat, uma grande amiga de John Main e a primeira oblata da comunidade, morreu em paz na sua casa de Londres, com 94 anos. Conheci-a em 1975 quando eu estava a iniciar a minha vida como monge, no centro de meditação John Main.

Se a verdadeira qualidade de vida se encontra nas relações que estabelecemos com os outros, então uma amizade de tantos anos merece ser recordada e celebrada. E neste caso devemos fazê-lo não só pessoalmente como em comunidade, já que foi em comunhão com John Main e com a comunidade que ele inspirou com a sua vida e com os seus ensinamentos, que ela seguiu a via espiritual que era a essência da sua forma de estar com todos os que a conheceram. A maioria dentre vós não a conheceu, mas tenho esperança de que estas minhas palavras, inspiradas na homilia que proferi no seu funeral, possam convocar alguma da profundidade e inspiração que ela comunicava. Os mestres do deserto diziam que uma boa vida vale muito mais do que uma homilia. Tentarei, correndo o risco de o fazer de forma inadequada, convocar aqui a qualidade central da sua vida.

Há formas diferentes de morrer e de viver. Mortes prematuras e precoces – que a Rosie e os seus familiares dolorosamente conheciam – ou mortes suaves, pacífica e amorosamente aguardadas à medida que o tempo amadurece e o corpo e a mente ficam demasiado cansados para continuar – foi desta forma abençoada que Rosie faleceu. Mas duma maneira ou de outra, a morte e a dor tocaram-nos profundamente, e ficamos esmagados pelo imenso mistério da perda e do sofrimento. O terrível silêncio daqueles que amámos coloca-nos questões de fundo sobre o sentido da vida: questões para as quais nunca há respostas fáceis. Ou talvez não haja mesmo respostas; só a verdade – que não é uma resposta mas uma experiência de realidade, que se distingue das experiências que habitualmente vivemos e em relação às quais nos colocamos de fora, como espectadores. A verdade que contemplamos nesta Páscoa não é uma verdade abstracta. Faz parte de alguém com quem nos podemos relacionar. É através das pessoas que nos aproximamos de Deus.

Só uma verdade total satisfaz a nossa curiosidade natural e a nossa profunda necessidade de Deus. Verdade, integridade e totalidade exigem a absorção total e a transcendência do ego singular, que se coloca como observador mantendo uma distancia protectora e um envolvimento prudente, mantendo um pedaço do dom do eu de reserva. Confrontar as questões profundas e intrigantes da vida e da morte é tarefa que atrai mais uns do que outros. Em diferentes fases da nossa vida temos respostas que também variam. Provavelmente só depois destas questões se tornarem muito insistentes, fruto da experiência, que nos faz passar por muitas situações de perda, só então seremos capazes de nos sentarmos com elas, de permanecer calmamente na sua presença, como um arborígene sentado pacientemente à beira do rio que flui, num estado de *dadirri* *. E provavelmente só então, nesse momento de graça incontornável, que se impõe com toda a inevitabilidade da morte, podemos finalmente aprender com o silêncio, que é a forma dessas questões chegarem até nós.

.../Rosie foi sepultada num dia de primavera sem nuvens nas Highlands da Escócia, onde viveu durante a maior parte da sua vida e onde criou os seus seis filhos. O marido, Shimi era o chefe do clan Fraser e um herói de guerra que adorava a sua terra natal e que conseguia “lê-la” como um livro aberto. Certo dia percorri com ele os campos e, através dos seus olhos, vi-os como nunca os tinha visto, espantado pelo muito que os seus olhos viam e o tudo aquilo que os meus olhos urbanos não conseguiam vislumbrar. Rosie foi sepultada ao lado do seu amado marido e dos três filhos que morreram antes dela. As suas sepulturas, no pequeno cemitério de Eskadale estão viradas para o rio e para os velhos montes. A igreja encheu-se de amigos, familiares e vizinhos. Um tocador de gaita de foles conduziu o caixão até à sepultura. Mais tarde lembrei-me das recomendações de Leonard Cohen a propósito do dom da sua voz poética: nunca se lamentar casualmente. Se temos que exprimir a inevitável derrota que nos espera a todos, devemos fazê-lo num contexto estrito de dignidade e beleza. Foi um momento de graça, digno e belo, partilhado por todos os que se reuniram para partilhar os rituais de acção de graças, bênção e despedida. Viemos todos não só pelo respeito que Rosie nos merecia, mas também porque o seu silêncio era o seu presente para nós naquela manhã. Era o silêncio que ela tinha aprendido a entender e que amara durante muitos anos. Ouvir o silêncio no coração do mistério da vida, tal como ela aprendera a fazer, é uma façanha que necessita de ser expressa porque revela o silêncio sempre presente e envolvente de Deus, que nos toca e penetra a todos.../

No seu encontro com John Main num retiro em 1975, era ela de meia idade, contactou com a meditação. Foi um momento de viragem decisivo, tanto espiritual como emocionalmente. Ela já era uma mulher religiosa e devota, mas iniciou então uma peregrinação espiritual como mulher de oração profunda, integrando uma disciplina diária de oração contemplativa de manhã e à noite, na sua vida muito activa de então. Muitas pessoas decidem hoje meditar para reduzir o colesterol, ou para baixar a tensão arterial ou reduzir o stress, duma maneira geral para se sentirem melhor – tudo efeitos colaterais desta prática. Desde o início, Rosie entendeu a meditação como a descoberta de uma nova dimensão da oração, a oração do coração. Atendendo ao facto de ser uma mulher inteligente que se questionava, com um estilo de vida muito activo e um elevado nível de energia, este foi um feito considerável. Ao contrário de muita gente que aprendem a arte deste tipo de oração lentamente, e com muitos avanços e recuos, ela apreendeu o essencial instantaneamente, correspondendo no imediato e aceitando a disciplina sem nunca olhar para trás. Acho que nunca encontrei ninguém que fosse tão rápido a entender e tão fiel a corresponder. Com a inteligência intuitiva do seu coração ela percebeu que esta disciplina iria dar profundidade e sentido a todas as relações, obrigações e actividades da sua vida – especialmente o seu amor e a dedicação permanente a Shimi e aos seus filhos e netos, aos amigos e a todos os que serviram a família durante muitos anos.

Muitas pessoas que meditam, com casamentos conseguidos e famílias felizes, fazem-no sozinhas, talvez com apoio, mas sem uma prática partilhada com o marido/mulher

ou filhos. A sua meditação é simplesmente aceite como uma necessidade que têm de satisfazer porque parte da sua vida pessoal. Mas porque um homem joga golfe isso não quer dizer que mulher também tem de jogar. Se ele jogar para se afastar da família estamos perante um problema; mas o seu jogo pode ser um enriquecimento para a sua relação se ele partilhar com a família os benefícios que lhe advêm por o praticar. Mais ainda, a meditação beneficia tanto os que a praticam como os que coabitam com eles. Rosie era uma pessoa discreta que tinha relutância em falar sobre esta dimensão da sua vida. Isto devia-se em parte por ser difícil falar sobre isto, mas também – e aqui eu discordava dela – porque ela sentia que não tinha grande facilidade de expressão. Mas apesar de não falar sobre a sua experiência a não ser que lhe pedissem, ela acabava por a partilhar, através da melhor forma de todas, através da pessoa em que se foi transformando e através da sua forma de vida.../. A oração dela produziu uma colheita dourada nos últimos anos da sua longa vida e estamos ainda suficientemente próximos para falar sobre isso e para nos deixarmos influenciar.

Nos últimos anos a memória ficou pior e, apesar dela só ter deixado de me reconhecer uma semana antes de falecer, as suas células cerebrais eram cada vez mais incapazes de acompanhar o ritmo acelerado da informação. Ela explicava como a disciplina da meditação duas vezes por dia era fundamental para, preparar o tempo em que nos iremos esquecer se já fizemos meditação nesse dia. Quando essa condição se apoderou dela ela já tinha atingido um estado muito estável de oração contínua. Deste modo tratou-se de uma transmissão directa e não de uma transmissão meditada: dom puro que não exige qualquer esforço á semelhança do nível de oração que S. Teresa d'Ávila descreve como a chuva pura de Deus num solo sedento. A doçura de carácter de Rosie, a sua gentileza e o seu humor bem disposto conduziram a uma experiência que não dependia de palavras. Mas quaisquer palavras que proferisse nesta fase da sua vida, exprimiam uma estado de espírito calmo e iluminado. Quem passasse algum tempo na sua companhia e conseguisse relaxar no seu estado sem palavras, era tocado pela simplicidade, pela gentileza e pelo imediatismo que os conduzia ao espaço onde ela se movia. Pensei muitas vezes que estávamos perante a irresistível força da não-violência que nos permite alcançar o impensável, como amar os nossos inimigos, e que escassos minutos com ela teriam desarmado, se bem que temporariamente, os Saddams e Assads deste mundo.

Isto foi já no fim. Demorou algum tempo para ela ser capaz de absorver o impacto de uma descoberta que a esmagava, feita depois do primeiro encontro que teve com John Main a seguir a um retiro que ele realizou para ela e para um pequeno grupo de amigos. Depois dele se ter mudado para Montreal, ela vinha duas vezes por ano fazer um retiro prolongado com ele e partilhar a vida da pequena comunidade reunida à volta dele. Esses eram tempos abençoados para ela. Desde o primeiro momento ela integrou-se na perfeição na rotina do mosteiro, assumindo a responsabilidade da cozinha onde adorava trabalhar e onde todos os membros da comunidade podiam vê-la e conversar com ela, sentindo-se abençoados pela forma focada como trabalhava e lhes dava atenção. Como gostava de se entregar toda ao trabalho, às vezes irritava-se com as numerosas interrupções, mas, como o prova o diário que manteve nesta época, ela controlava bem os seus sentimentos (algo natural para ela). Ela tentava, quase sempre com sucesso, trabalhar de forma eficiente e cuidadosa sem deixar de estar disponível para todos os que precisassem dela. Por esta razão eram muitos os que vinham ter com ela para partilhar os seus problemas, dando

provas de uma confiança com a qual ela lidava com compaixão, apoiada no seu tacto natural e na sua discrição.

Duas vezes por semana sentava-se num canto da sala de meditação durante a reunião dos grupos da noite, altura em que o Padre John dava as suas notáveis lições, que deixavam a audiência num estado de atenção silenciosa que amplificava a mensagem que ele estava a tentar transmitir. Rosie anotava tudo o que ele dizia em caderninhos de argolas que colecionou ao longo dos anos, e cujas notas utilizava para a sua reflexão pessoal e para partilhar com o seu próprio grupo de meditação quando regressasse a Londres. Geralmente durante a tarde ia dar um grande passeio com ele ao Monte Royal, ou então ia ao mercado comprar comida para a comunidade e aproveitava para dar dois dedos de conversa. Tal como ele, ela praticava um desprendimento resignado e muitas vezes tinha que esperar uns dias até ele estar livre. Devido ao seu desprendimento e à falta de exigência, a amizade não provocava nenhuma inveja. Pelo contrário, todos nos sentíamos abençoados por ela. Rosie era amada e respeitada por toda a comunidade e convidados.

A partir destas visitas muito felizes e intensas, pela forma como aprendeu com o Padre John e pela forma como cumpria as suas obrigações diárias, tornou-se uma profunda contemplativa, com uma fé cristã madura. Permaneceu real, com os pés na terra, atenta aos outros e amorosamente envolvida com a sua família, que foi para ela sempre a prioridade número um. Ela tinha semanalmente um grupo de meditação em Londres e tentou criar outro grupo quando regressou ao norte da Escócia. Indo ao encontro de recomendações do Padre John sobre a importância da Yoga tornou-se praticante e chegou a ser capa de um livro sobre “O Yoga a partir dos 50 anos”, o que deleitou amigos e família. Equilibrar os dois aspectos essências da vida, o contemplativo e o prático, o *yin* e o *yang* de toda a existência, é o grande desafio. S Bento descreve a forma de o fazer: gerindo o tempo, respeitando as três dimensões da vida – corpo, mente e espírito – e pondo a oração no centro de tudo. Rosie foi inspirada e apoiou-se na sua sabedoria ao ponto de se tornar uma oblata Beneditina, a bem dizer, a primeira oblata da comunidade. O segundo foi um bispo anglicano e o terceiro um emigrante português do Canadá. Um oblata é um leigo que vive a sua vocação no mundo, na família ou no trabalho, mas fá-lo inspirado pelo espírito da Regra de S. Bento, contando com o apoio espiritual e a amizade duma comunidade. No nosso mosteiro sem paredes, aquilo que nos liga é a prática diária da meditação. Através deste compromisso, que se tornou parte da sua identidade, ela esteve presente e ensinou, como uma mãe do deserto teria feito, pelo exemplo e pela presença, muito mais do que pelas palavras da instrução.

Muito poucas pessoas, quer as que tinham vidas mundanas muito activas, quer as que viviam recolhidas no sossego dos claustros dos mosteiros, entendiam a profundidade contemplativa de Rosie. Ela encolher-se-ia de repugnância se lhe chamássemos “santa”, mas eu não consigo pensar numa palavra que descreva melhor a qualidade do amor e da presença de espírito que ela tinha e que cresceu com ela até ao fim dos seus dias. Se a palavra “santa” vos irrita, basta recordar a sua ligação à palavra “todo”. Provavelmente ela encontrou esta totalidade ao longo do tempo, graças à poderosa experiência inicial que teve a felicidade de experimentar no início da sua jornada interior. Isso iniciou-a e, pelo facto de ter John Main como professor, reforçava o seu ímpeto sempre que este fraquejava geralmente devido a dúvidas pessoais, e repunha-a no trilho certo outra vez.

Muitas pessoas começam bem e depois abrandam o passo. Outros começam e parece que esta vida não chega para o caminho que querem fazer. O tipo de “conversão do coração” de Rosie

mantinha-a em movimento sempre para diante, apesar das trágicas percas que estava destinada a sofrer. .../

Lembro-me, logo no início da nossa amizade, de ficar impressionado com o sentido de verdade de Rosie. Ela não gostava que se esperasse que ela dissesse coisas que não faziam sentido para ela. Percebi que este tipo de honestidade era uma prática espiritual que ela levava muito a sério. Certo dia um convidado que como ela estava na comunidade, insistia para que ela lhe desse a sua opinião sobre os quadros que pintava – em abono da verdade, apesar de ser um pintor entusiasta, não era muito bom. Ela evitava responder dizendo que não entendia nada de arte. Mas ele insistiu e finalmente ela concedeu a ir dar uma olhada, mas na condição de não ter de dar a sua opinião. Como combinado viu os quadros, mas ele não manteve o prometido e pediu-lhe uma opinião. Ela repetiu que não sabia avaliar e preferia não se pronunciar. Ele continuou a insistir e ela finalmente, com muita gentileza, disse que achava que os quadros eram horríveis – mas insistiu que a sua opinião não devia ser ouvida. Ele deve ter aprendido uma lição.

Outra característica do seu carácter e da sua vida espiritual era o humor. Ela era profundamente reverente e tinha uma grande sensibilidade ao sagrado mas sabia que o humor era parte integrante do entendimento que se tem das coisas importantes da vida. Um dia, já a memória lhe começava a faltar e as conversas se tinham tornado cíclicas, disse-me que estava a ficar tonta. Concordei que de facto ela estava a perder capacidade de memorizar, mas, acrescentei, o fato dela estar tão consciente da situação e de ter a lucidez de falar nisso demonstrava que mesmo que as células cerebrais não estivessem a ser substituídas à medida que deixavam de funcionar, a mente dela continuava alerta, e falei da diferença entre mente e cérebro. Ela pensou no que eu acabava de dizer e, com um sorriso disse, “Obrigada Laurence, isso ajuda. Vou tentar lembrar-me do que disse”.

A sua vida espiritual manifestava-se na empatia e compaixão que tinha pelos outros. Demonstrou uma dedicação e uma devoção extremas por pessoas que precisavam de alguém que lhes desse tempo e atenção de qualidade. Discreta e reservada, mantinha as suas “boas obras”. Esta mesma relutância sentia-se na sua vida interior. É difícil descrever e comunicar o percurso interior aos outros. No entanto ela percebeu o trabalho espiritual que consistia em “centrar a nossa mente no Reino

de Deus antes de qualquer outra coisa” tal como Jesus nos ensinou. Depois de conhecer John Main ela percebeu que este nível de oração não queria dizer que se passasse todo o dia a pensar e a falar de Deus, mas antes ficar centrado em Deus através de diversas actividades e relações. Isto queria dizer que podia comunicar os frutos da sua oração ou até a respectiva prática e ela esforçava-se por estar lúcida em todos os momentos e situações. Os seus tempos fixos de oração – a meditação diária, as escrituras e a Eucaristia que ela adorava – eram o suporte da sua experiência de viver continuamente na presença de Deus. .../Ela aprendeu através da sua experiência, que estar quieta e acordada não é um estado passivo ou vegetativo mas uma comunhão com o ser puro de onde toda a acção e criação flui. Mas esta forma de viver a fé ia para além da sua fidelidade a estes momentos explícitos, de manhã e ao fim do dia, e espalhava-se pelo dia todo. Como veio a descobrir, isto era o que o cristianismo contemplativo significava; ela acreditava na afirmação de John Main de que era para isso que todos eram chamados. Ninguém será nunca perfeito nesse prática. Rosie percebeu isso e esforçou-se o mais que pôde e soube, com a certeza de que o importante não era ser perfeito. O importante é perseverar com fidelidade e amar continuamente. Para aqueles que conheciam esta dimensão da sua vida ela tornou-se um exemplo atractivo e inspirador de como viver a dimensão mística do Cristianismo, mantendo os pés bem assentes na vida de todos os dias. .../A sua profundidade foi conseguida à custa de muitas percas e de intenso sofrimento, bem como através de muitas alegrias e descobertas na sua vida, que ela sempre viu como abençoada...! **

Com muito amor

Laurence

*Entre alguns dos povos aborígenes da Austrália, *dadirri* é um este estado de ser que traduzido significa “o escutar profundo”, uma qualidade especial que permite que cada um de nós faça contacto com uma fonte profunda que reside no nosso Ser. Para conectar-se com a essa fonte é necessário alcançar um estado contemplativo que os praticantes de xamanismo conhecem bem. (Hank Wesselman, Escritor, Antropólogo Paleontologista e Xamanista)

** (poderão ler a carta completa no nosso site www.meditacaocrista.com pág. Laurence Freeman

SITES DE INTERESSE 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

Editorial

Publicação TRIMESTRAL

Nena Leitão

Tm 917224108

nenaleitao@netcabo.pt

M^a Cristina Guedes de Sousa mcristinagsousa@sapo.pt

Tm 919264907 Envie comentários- participações

Editorial :

Dá-nos Senhor depois de todas as fadigas,
um tempo verdadeiro de paz.

Dá-nos depois de tantas palavras,
o dom do silêncio que purifica e recria.
Dá-nos a possibilidade de viver sem pressa
deslumbrados com a surpresa
que os dias trazem pela mão.

Faz-nos peregrinos
que no visível escutam
a secreta melodia do invisível.

P.T.Mendonça

Página Internacional

Assembleia Geral da WCCM 2011

A Assembleia Geral da Comunidade teve lugar em Cork (Irlanda), por altura do seminário John Main em agosto último. O padre Laurence Freeman referiu os acontecimentos mais marcantes ao longo do ano. Ele deu conferências, dirigiu retiros, participou em colóquios e presidiu a encontros em 22 países. Ele partilhou connosco a sua vontade de restringir as suas deslocações a seis meses por ano. Foram destacados três aspetos da vida da comunidade:

- . Os dois primeiros seminários do programa Meditatio coordenados em Londres por Brij Waterfield, sobre os temas “A Meditação e as Crianças” e “Meditação e Saúde Mental”. A nova Casa Meditatio, no centro de Londres, recebe jovens oblatos e estagiários. Francisco Wulff, um candiano-venezuelano, juntou-se à equipa. Ele terá a seu cargo a planificação estratégica e a procura de fundos.

- . O sítio Web internacional da comunidade, agora presente no Facebook, Twitter e You Tube, desenvolveu-se graças a Adriano Massi, o novo coordenador para as tecnologias de informação baseado em Roma.

- . O centro de meditação da universidade de Georgetown (EUA) atingiu a maturidade e poderá dar lugar ao arranque de centros semelhantes no seio de instituições educativas.

Pauline Peters, encarregada das relações com os coordenadores nacionais deu conta do seu trabalho que inclui a gestão da agenda do Padre Laurence. Já se realizaram quatro dos sete encontros regionais 2011: Ásia/Pacífico na Malásia, Europa do Norte em Londres, América Latina em Caracas e Europa Ocidental em Genebra. Foram abordados temas recorrentes como meditação com crianças, com pessoas marginalizadas, o sítio Web, traduções e projetos geminados entre países.

Susan Spence e eu apresentámos as grandes linhas do relatório administrativo e financeiro de 2010. As contas da WCCM podem ser consultadas no sítio Web da *Charity Commission for England and Wales* (Comissão das Associações caritativas). Trish Panton (Austrália) apresentou a comunidade dos oblatos beneditinos da CMMC e Kathryn Houston (Austrália) salientou a importância do Programa dos Amigos.

Clément Sauvé (Presidente do Conselho de Administração da WCCM) clementsauve@gmail.com

Testemunho de Adriano Massi

Eu tinha 38 anos e uma educação católica italiana, cristão com um background científico, que cedo fez desaparecer tudo o que a Igreja me tinha dado. Experimentei quase todos os caminhos espirituais que pude encontrar, em livros e na web. Procurei Deus na prática Budista de Bon. Experimentei a meditação Vipassana, a Falun Dafa Chinesa, o Caminho Toltec do Guerreiro (inspirado nos livros do Castaneda), sonhos lúcidos, treino autogénico, projecção astral, trabalho com chakras, cura prânica, escola Ridwhan, yoga dos sonhos, visualização criativa e mui os mais.



Alguns destes métodos exerceram um efeito mais ou menos intenso no meu ser. Apesar disso eu invariavelmente voltava ao mesmo antigo “eu” que era antes. Eu era o mesmo, com os mesmos medos, compulsões, fraquezas. No meu coração eu tinha o mesmo desejo de uma casa acerca da qual eu não tinha nenhuma memória além de fugazes e esporádicos vislumbres. Por isso eu encontrava me numa espécie de calmo desespero. Algumas vezes pensei que deveria ir para a Índia à procura de um guru. Nunca me consegui convencer que era a coisa certa a fazer. Aos poucos fui perdendo a excitação que sentia sempre que ia a uma livraria e consultava as pilhas de novos livros sobre New Age onde eu pensava sempre que iria encontrar “o livro certo” que me conduziria à iluminação! Neste vazio espiritual eu simplesmente esperei que me aparecesse algo de bom, que por fim me desse a chave do caminho a seguir.

Eu estava a ler o “Caminho do Peregrino” um livro sobre um peregrino russo que encontra Deus a partir da oração do coração. Assim eu fui ao Google e encontrei “Meditação Cristã” fiquei confuso – será que os Cristãos meditam realmente? Pareceu-me bastante interessante e depois de mais investigação decidi ir a um retiro de silêncio durante uma semana, na Toscana, na Abadia de Camaldoli.

Este retiro na realidade mudou toda a minha vida. A Meditação Cristã permitiu-me fazer a paz com Jesus, que durante muito tempo tinha estado numa prisão no fundo do meu coração. Aprendi uma prática muito eficaz se seguida consistentemente. A Meditação criou espaço para que o meu verdadeiro Eu voltasse a pouco e pouco, dia após dia, sessão após sessão.

Não quero dizer que outros caminhos espirituais não tenham valor. Mas – para uma pessoa como eu farta da educação Cristã “ortodoxa” e por isso com secretas mágoas contra Jesus e o Deus dos Cristãos – a Comunidade com a relação de amizade e ensinamento espiritual deram-me a chave. Abriu-me e – continua a abrir – a porta do perdão passado e presente. Irradia uma nova luz para o futuro, em que a prática da meditação torna cada dia novo e cheio de esperança.

Se não fossem já suficientes, os benefícios de encontrar o caminho do enriquecimento espiritual, estes alargaram-se à minha vida profissional. Na Comunidade onde encontrei amigos preciosos também encontrei o melhor trabalho da minha vida dirigindo o sector WCCM IT.

Adriano Massi
adrianomassi@gmail.com