



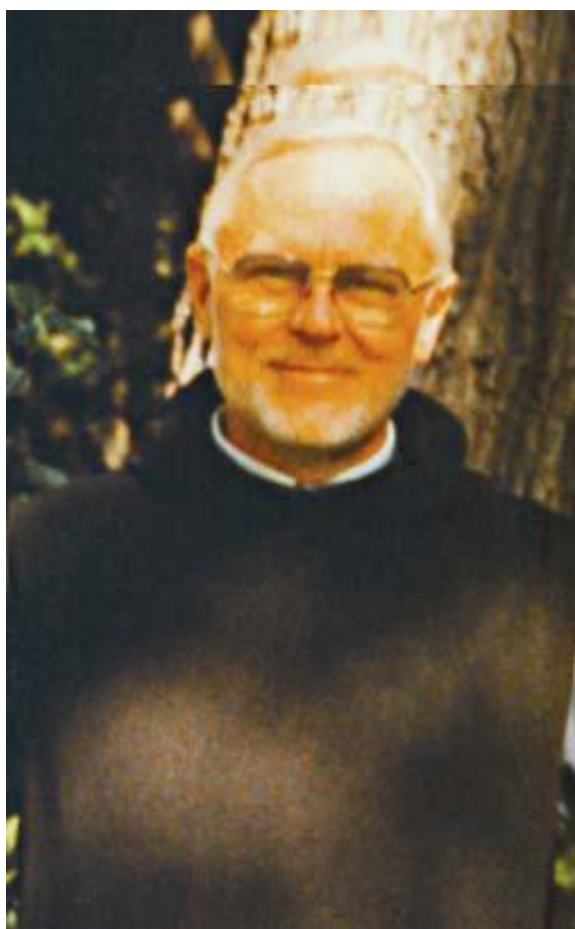
WCCM

meditatio

CONFERÊNCIAS 2011-D OUT – DEZ

John Main OSB

Plenamente Vivo



Estar plenamente vivo, diz John Main, é experienciar a vida no poder de Jesus, viver as nossas vidas em união com Ele. Jesus convida-nos a esta plenitude de vida. Mas com o convite vem um desafio: “Se um homem se deixar perder por minha causa, ele encontrará o seu verdadeiro eu”. A meditação, diz-nos John Main, é um meio para nos perdermos a nós próprios. A atenção abnegada que damos à nossa palavra-oração é um meio para abrirmos plenamente a nossa consciência à consciência de Jesus, e ao abrirmo-nos assim, expandimo-nos para além das nossas limitações para a total liberdade do espírito, para o Amor de Deus.

John Main(1926-1982) foi aclamado como um dos maiores mestres espirituais do século XX. Ele tornou-se um monge Beneditino depois de trabalhar como diplomata no Extremo Oriente e de ensinar Direito em Trinity College, Dublin. Ele fundou uma comunidade Beneditina aberta em Montreal que originou a Comunidade Mundial de Meditação Cristã, uma família espiritual espalhada por todo o mundo, ligada pela prática diária de meditação.

Transcrição de palestras a grupos de meditação semanais em Montreal.

Copyright 2011 “The World Community for Christian Meditation”

Tradução, adaptação e edição portuguesa:
Comunidade Mundial de Meditação Cristã – Portugal
meditacaocrista.portugal@gmail.com

Reservados todos os direitos.



Comunidade Mundial para a Meditação Cristã – Portugal
www.facebook.com/meditacaocristaportugal
www.meditacaocrista.com

Conteúdo

1.	A Disciplina da Meditação.....	5
2.	Plenitude de Vida em Cristo	8
3.	Saúde de Espírito	11
4.	O Caminho do Despojamento.....	14
5.	Morte e Ressurreição.....	17
6.	Liberdade de Espírito	21
7.	O Poder da Meditação	25

A fronteira derradeira que somos chamados a atravessar é a fronteira da nossa própria identidade, a fronteira, por outras palavras, da nossa própria limitação; ser um com todos, ser um com o Todo; praticar no mais profundo do nosso ser aquilo a que Jesus nos convoca: quem quiser encontrar a sua vida, deve perdê-la...

Aquilo que cada um de nós deve descobrir pela sua própria experiência é que a visão plena só surgirá quando o nosso coração estiver colocado em Deus. Todos somos chamados a esta visão. A visão é a luz ofuscante do amor todo poderoso de Deus.

1. A Disciplina da Meditação

A meditação é uma disciplina, e é uma disciplina à qual não estamos habituados. Não estamos habituados a ficar absolutamente quietos, a sentarmo-nos quietos; e não estamos habituados a sentarmo-nos quietos como uma disciplina. Culturalmente, somos treinados para ser indulgentes connosco próprios, e temos que aprender a ser disciplinados. Assim a postura, o sentarmo-nos quietos, e o sentarmo-nos direitos é um primeiro passo.

Em segundo lugar, deverás aprender a dizer a tua palavra. A palavra que te recomendo é *maranata* - ma-ra-na-ta. É uma palavra aramaica, a língua que Jesus falava, que significa Vem, Senhor. Na Igreja primitiva, era suposto significar Vem, Senhor, Jesus. É a mais antiga oração da Igreja, e é o melhor mantra que conheço para qualquer iniciante em meditação: ma-ra-na-ta. Aqui está tudo o que precisas de saber sobre meditação, para os próximos vinte anos. Fica simplesmente com isso.

Deves ficar sentado quieto e deves dizer a tua palavra, o teu mantra, do princípio até ao fim. Pessoas que meditam há pouco tempo, três ou quatro anos, pensam frequentemente que em breve chegará o tempo em que pararás de dizer o teu mantra, em que simplesmente descansarás e ficarás em silêncio. O que terás de aprender, e é melhor aprendê-lo quando estiveres a começar, é a necessidade absoluta de dizer a tua palavra do início ao fim.

Há toda a espécie de problemas que o teu ego te coloca. Se fores

cristão o teu ego coloca-te a questão: Isto é verdadeira oração? Estou realmente a rezar a Deus agora? Se não fores cristão o teu ego coloca-te a questão: Estarei realmente a usar este tempo de uma forma vantajosa? Não deveria estar a analisar as percepções profundas que me estão a acontecer?

O que terás de aprender, quer sejas cristão ou não, é que terás de estar em silêncio. Terás de *aprender* a ficar em silêncio. Não te desencorajes se achares difícil permanecer com a palavra, mas permanece com ela. Não te desencorajes se a tua mente se distrair com pensamentos, permanece com a palavra.

Para aprender a meditar, é necessário meditar todos os dias da tua vida - todas as manhãs e todos os finais de dia. O tempo que recomendo que medites é meia hora todas as manhãs e todas as tardes. Mais uma vez, não te desencorajes se falhares, depois de te teres proposto esta meta, mas regressa a ela. Depois de cerca de trinta anos, é a minha convicção pessoal que não há nada mais importante para nós que praticar esta meditação.

A tradição diz-nos que aquilo que cada um de nós precisa para vivermos a nossa vida em plenitude, para expandirmos plenamente o nosso espírito, é a pureza de coração - aquela clareza de percepção que nos permite ver a realidade tal como ela é; ver-nos a nós próprios como somos; ver os outros como eles são, redimidos e amados por Deus; e ver a Deus tal como ele é: Absoluto Amor. Para ver tudo isto necessitamos de pureza de coração, que o mesmo é dizer que precisamos de ver para além de nós próprios sem refratar a nossa visão através do prisma do ego. Pureza de coração.

Kierkegaard descreve a pureza de coração como “a capacidade de querer uma única coisa”. E essa coisa que deves *querer* quando estiveres a meditar é dizer o teu mantra, dizer a tua palavra; ir para além de todas as complexidades onde o teu eu se reflete, todas as complexidades da consciência autorrefletida; estar em silêncio, e estar quieto. É por isto que a quietude física é tão importante como um sacramento, é um sinal exterior da quietude interior. Todos nós precisamos dessa pureza de coração para virmos a ter a humildade de ver o que está perante os nossos olhos e vê-lo com absoluta clareza de visão.

O propósito supremo da nossa criação é sermos um. Sermos um connosco próprios, sermos um com Deus, e sermos um com toda a Criação. O processo da meditação é o processo de nos tornarmos um. E o caminho é o caminho da palavra única, ma-ra-na-ta. Este é o propósito da palavra, do mantra: Aquietar o nosso espírito, aquietar a nossa mente, ficar em paz, sermos um com Deus.

2. Plenitude de Vida em Cristo

Ouçam a epístola de S. Paulo aos Romanos:

Que o Deus da esperança vos encha com toda a alegria e paz pela vossa fé nEle, até que pelo poder do Espírito Santo a esperança superabunde em vós. (Rom 15:13).

Um dos grandes temas nos escritos de S. Paulo é o que ele chama a plenitude de Cristo, o pleroma, a experiência de plenitude de vida no poder de Jesus.

A vida Cristã pode ser descrita como vida em Cristo. Isto significa que cada um de nós é convidado a viver a sua vida a partir do Seu poder. Viver as nossas vidas, em outras palavras, em união com Ele que é a fonte de todo o poder, de toda a energia, e fazê-lo estando tão inteiramente abertos à Sua realidade, quanto for possível nesta vida. O caminho da meditação é simplesmente o caminho de estarmos abertos à consciência de Jesus, à *Sua* consciência.

É a abertura à consciência de Jesus que nos conduz à realização plena do nosso potencial, da nossa capacidade de desenvolvimento, de expansão do coração e da mente. E é ainda mais do que isso, porque através da nossa união com Cristo ligamo-nos, não apenas à fonte do nosso ser, mas à fonte de tudo o que é, de todos os seres.

A experiência da oração é a experiência de estarmos numa ligação de fluxo livre com a fonte do nosso ser. Esta experiência muda a nossa visão total da realidade. A nossa visão de toda a Criação é

agora interpenetrada, ponto por ponto, pelo amor redentor de Cristo. O que somos convidados a saber na nossa experiência em oração é que todos são um no poder desse amor redentor.

A razão pela qual a meditação diária é tão importante para cada um de nós é porque nos revela, a cada um de nós individualmente, a nossa própria unicidade interior. É ao entrarmos no nosso próprio espírito que encontramos a nossa unicidade com Ele, com outros, e com toda a Criação. Pondo isto de outro modo, podemos dizer que na meditação avançamos para o pleroma, a plenitude de Cristo, e começamos a compreender que o nosso chamamento é para sermos um com o Cristo cósmico que é tudo em todos.

Porque é que dizemos que a meditação é o caminho da expansão para o pleroma de Cristo? É o caminho da expansão porque é o caminho da atenção abnegada ao outro; é o caminho do abandono de nós porque a nossa atenção é inteiramente absorvida em Cristo. É nesta absorção que deixamos para trás toda a limitação. O Novo Testamento usa constantemente uma linguagem extraordinária, dizendo-nos que a nossa mente e a Sua mente são transformadas numa. O nosso coração e o Seu coração são transformados num. A maravilha desta experiência é que justamente à medida que nos transcendemos a nós próprios pela entrada na consciência de Cristo, nessa mesma consciência, nós transcendemos até mesmo as limitações da consciência humana de Cristo, e nesta consciência glorificada nós vamos novamente para além, na direção do mistério que é o Pai.

O que é que a plenitude necessita para se desenvolver? A resposta é vacuidade. A meditação, como sabemos por João Cassiano, e por

toda a tradição, é o caminho da pobreza. Temos que deixar para trás as nossas orações e entrar na oração: a oração de Cristo. O nosso caminho é o caminho de aquela pequena palavra, o nosso mantra. Todas as outras pequenas palavras, ideias, pensamentos, nós abandonamos, deixamos para trás. Todo o nosso ser deve entrar neste processo de esvaziamento, esvaziando-se de todas as distrações, todo o desejo, para que possamos viver e viver plenamente no mistério do amor redentor de Cristo.

Do que cada um de nós se tem de lembrar é que é a fidelidade diária à oração, a fidelidade diária à nossa meditação em humildade, em pobreza, com fé absoluta, que nos leva à plenitude.

3. Saúde de Espírito

Um grande problema que todos temos que enfrentar é decidir o que é realmente importante nas nossas vidas e o que é trivial, aprender a diferenciar entre o que é passageiro e o que permanece. O escritor inglês medieval John of Salisbury escreveu:

Não é possível para alguém que, com todo o seu coração, procure a verdade, cultivar o que é meramente vazio.

Aqui está o desafio que cada um de nós tem que enfrentar: Não cultivar o que é vazio porque com todo o nosso coração procuramos a verdade, procuramos o amor.

A meditação é tão importante para cada um de nós porque vivemos numa sociedade que está em perigo real de perder a sua sanidade. Um espírito humano que seja saudável necessita de expansão. Todos nós precisamos de espaço para respirar, para nos expandirmos, para encher as nossas vidas com verdade, com amor. E se formos saudáveis, sabemos que temos que atravessar todas as fronteiras e ir na direção do que está para além.

O espírito que for um espírito saudável é o espírito de um aventureiro. Não nos aterrorizamos com o que está para além, não nos sentimos cansados demais para procurar o que se encontra à frente. O espírito que for realmente saudável sabe que não há futuro para nós a não ser que enveredemos por este caminho de todo o coração.

A meditação é simplesmente um caminho para chegar à saúde

básica do espírito, um estado no qual o nosso espírito tem espaço para respirar, onde não é assaltado e sobrecarregado por trivialidades ou pelo que é puramente material; um estado no qual, porque estamos abertos à verdade última e ao amor último, somos convocados para além de tudo o que é meramente trivial. Somos convocados para viver as nossas vidas não a partir das superfícies mas para viver as nossas vidas na fonte.

A última fronteira que somos chamados a atravessar é a fronteira da nossa própria identidade, a fronteira, por outras palavras da nossa própria limitação. Ser um com todos, ser um com o Todo. Praticar no mais íntimo de nós próprios aquilo a que Jesus nos convoca: O homem que quiser ganhar a sua vida deve perdê-la.

A disciplina do mantra e a disciplina do regresso diário à oração é simplesmente o compromisso de se desviar de tudo o que é passageiro e de viver a vida a partir da fonte de tudo o que é. É por isto que temos que deixar para trás todas as imagens, todos os pensamentos, todas as ideias e imaginações; e devemos ficar em silêncio, tão profundamente em silêncio quanto pudermos, na presença do autor da vida, do autor do amor.

O que cada um de nós deve descobrir pela sua experiência é que só poderá chegar à visão plena quando o seu coração estiver posto em Deus. Todos somos chamados a esta visão. A visão é a luz ofuscante do amor todo-poderoso de Deus. Temos que aprender o silêncio, a atenção, a humildade, a concentração. A visão será encontrada no teu coração e no meu coração.

Não é assim tão difícil. Não é assim tão difícil para nós se apenas

nos dispusermos á pratica da nossa pequena, diária fidelidade. Este é o nosso problema como cristãos do mundo do último dia, que pareça tanto darmos meia hora de manhã e meia hora ao final do dia, todas as manhãs e todas as tardes. Parece tanto, mas não é nada comparado aos chamamentos, à visão e ao amor de Aquele que nos chama.

Se o mundo estiver para ser renovado, deve ser renovado em sanidade. Se a Igreja estiver para ser renovada, deve ser renovada em santidade, baseada em sanidade. Todos nós somos chamados a esta sanidade básica e à plenitude da santidade. Nunca permitas que ninguém te desvie desta visão para a tua vida. Na nossa oração descobrimos o nosso valor infinito em Deus.

Aqui está uma citação da Segunda Carta de S. Paulo aos Coríntios:

Pois o amor de Cristo não nos deixa escolha quando tivermos chegado à conclusão de que um homem morreu por todos e, por isso, toda a humanidade morreu. O seu propósito ao morrer por todos foi que nós deixássemos, ainda em vida, de viver para nós e passássemos a viver para Ele que por nossa causa foi elevado à vida. (2 Cor:14-15)

4. Caminho do Despojamento

Um dos aspetos da meditação a que temos de nos adaptar é aprendermos a abordá-la sem esperar ganhos ou vir a possuir qualquer coisa. Temos que tentar abordá-la sobretudo em termos de total devoção para além de nós próprios.

Com frequência os cristãos aproximaram-se da sua vida espiritual, em termos de recompensa, de posse. O inimigo de qualquer valor espiritual é o desejo: procurar recompensa, procurar possuir. A sabedoria que destranca o tesouro espiritual é o espírito de pobreza, o espírito da não-possessão. Efetivamente, na meditação, aprendemos a despojarmo-nos.

O caminho espiritual é um caminho que nos afasta de nós em direção do outro. Como sabem pela vossa atual experiência de meditação, devemos percorrê-lo em fé e com coragem. Aprender a dizer o mantra de forma a despojarmo-nos de qualquer pensamento, de toda a autoconsciência, requer devoção. E conduz-nos a uma absoluta liberdade porque deixámos para trás todos os valores secundários: sucesso, riqueza, posse, poder, o que quer que possam ser. Na meditação não estamos preocupados com o fruto da ação, mas somente em dizer o mantra com humildade. O mantra é para nós o caminho que nos leva para além do desejo e para o seio da união. Não deixamos de ser humanos. Na verdade tornamo-nos nós próprios. O *Bhagvad Gita* expõe isto com humanidade absoluta:

Tal como a água corre para o oceano, mas o oceano nunca

extravasa, do mesmo modo o sábio sente desejos, mas está sempre uno na sua paz infinita. (Gita 2:70)

É a isto que cada um de nós é convidado. Nunca subestimem a vossa vocação ou a vossa capacidade, porque a vossa capacidade não tem limites e a vossa vocação, a vocação de todos nós, é caminhar para o mistério do próprio Deus. A paz infinita à qual somos chamados surge de amor infinito. Amor infinito. Quero que considerem isto apenas por um momento. O que é que isto significa?

A abertura de Deus a cada um de nós é como um vasto espaço para o qual nos expandimos, entrando na Sua infinitude, e o chamamento de Jesus a cada um de nós é para a infinita expansão de ser. A infinita expansão de ser é Deus. Tudo o que necessitamos é de fidelidade, simplesmente. Tudo o que nos é pedido é que sejamos sérios, que tenhamos as nossas prioridades numa ordem sã, que Deus esteja em primeiro e último lugar. Tudo o que nos é pedido é que nos comprometamos a esta verdade e a este amor. A nossa fraqueza, a nossa estupidez não têm importância porque qualquer falhanço nosso, qualquer limitação nossa cede à medida que entramos em união com Ele, com o seu amor, com o seu ser. A nossa meditação é isto: um simples e diário regresso á infinita expansão do espírito nEle.

Escutai então S. Paulo:

O mundo era um mundo sem esperança e sem Deus. Mas agora em união com Jesus Cristo, vós, que em tempos estivestes afastados, fostes trazidos para perto através do

derramamento do sangue de Cristo. Porque Ele próprio é a nossa paz. Por isso Ele veio e anunciou a boa nova... Paz a vós que estais distantes e paz àqueles que estão perto, pois através dEle ambos temos igual acesso ao Pai num único Espírito. (Ef 2:11-19)

5. Morte e Ressurreição

Isto é do Evangelho de Mateus:

Quem não toma a sua cruz para me seguir, não é digno de mim. Aquele que tiver encontrado a sua vida, perdê-la-á. Aquele que tiver perdido a sua vida por amor de mim, encontrá-la-á. (Mateus 10:38-39).

E um pouco adiante no mesmo Evangelho:

Jesus disse, então, aos seus discípulos, “Se alguém quiser seguir-me, negue-se a si mesmo, tome a sua cruz e siga-me. Quem quiser salvar a sua vida, perdê-la-á, mas quem perder a sua vida por minha causa, encontrá-la-á. O que aproveita ao homem ganhar o mundo inteiro e perder a sua alma? Ou que poderá dar o homem em troca da sua alma? (Mateus 16:24-26).

Penso que todos nós já lemos os Evangelhos, e que todos nós, que tentámos abrir os corações ao chamamento de Jesus, podemos sentir a verdade nestas palavras. O paradoxo que Jesus nos apresenta, que para encontrarmos a nossa vida, a temos que perder, a um nível profundo do nosso ser, sabemos que é verdade. Eis o desafio que cada um de nós enfrenta: como fazer para perder a nossa vida; renunciar à nossa vida para podermos seguir Jesus, não apenas nas margens da nossa vida, mas no seu centro; não apenas na periferia mas na profundidade do nosso ser?

Desde o começo dos tempos em que as pessoas escutaram Jesus e

tentaram responder-lhe, os seus discípulos conheceram o caminho da oração, e Ele próprio foi o grande exemplo. Como sabemos pelos Evangelhos, Ele afastava-se com frequência dos seus discípulos para estar a sós com o Pai. É este exatamente o nosso convite: deixar a superfície, deixar a periferia e no centro ser um com Jesus, estar com Ele no Pai.

Todos nós, que aqui estamos hoje, vimos de diferentes pontos de partida, e todos nós vimos com a nossa própria história pessoal, mas todos nós temos uma meta, encontrar Jesus e encontrarmos nEle.

O modo de oração que como monges seguimos é a meditação. Todas as vezes que nos sentamos para orar, tentamos perdermos em Cristo e encontrar nEle o nosso verdadeiro eu, a pessoa que somos, a pessoa que cada um de nós é, redimida pelo Seu amor.

Permitam-me, apenas, que vos repita todo o caminho que, como monges, seguimos. Meditar é ficarmos quietos. A primeira coisa que todos temos que aprender a fazer, é sentarmo-nos quietos. Quando meditarmos, dentro de alguns momentos, gastem algum tempo a sentar-vos numa posição confortável, a coluna direita. Suavemente fechem os olhos. Em seguida permaneçam tão quietos quanto possível durante todo o tempo da meditação. Logo que tiverem alcançado a quietude física, comecem a recitar a vossa palavra; façam-na soar silenciosamente dentro do vosso coração. A palavra que vos recomendo é a palavra aramaica, ma-ra-na-ta. Façam simplesmente soar estas quatro sílabas, inspirando-as e expirando-as, em silêncio. Façam-nas soar todo o tempo da

meditação. O propósito de o fazer é deixar para trás os vossos pensamentos, as vossas palavras, a vossa imaginação; deixar para trás tudo o que fique sob o título genérico de autoconsciência.

Oração é comunhão, unicidade. Na oração empreendemos uma viagem para nos tornarmos totalmente absorvidos em Jesus, e para viajarmos com Ele no seu regresso ao Pai. É um caminho de simplicidade. Deverás aprender a contentares-te com dizer a tua palavra. É um caminho de disciplina; deverás aprender a deixar para trás os teus pensamentos, as tuas perceções profundas.

Durante a meditação, e com muita frequência, poderás ter algum pensamento, alguma perceção profunda, que pode parecer muito profunda, muito religiosa, muito significativa, mas meditar é o caminho da pobreza. Durante a tua meditação, entregas esses pensamentos, essas perceções, nas mãos de Deus. Aprendes a ser criança, tão simples como uma criança, a dizer a tua palavra e a ficares contente com dizê-la.

Ao meditar o importante é perseverar, perseverar a dizer o mantra do início até ao fim da meditação. Isto é exigente: não fiques impaciente contigo próprio. Ao principiar, dirás obrigatoriamente, “isto é uma perda de tempo”. Este tipo tem que ser louco. Não posso ficar para aqui sentado a dizer a palavra durante meia hora”. Descobrirás também, quase inevitavelmente, que o poder do ego é tal que desistirás de meditar. Talvez tentes por três semanas, ou talvez por três meses, o importante é regressar à meditação, e essencial é meditar todas as manhãs e todos os finais de tarde.

O que acontece é isto. Começarás a viver fora do centro da tua vida

porque a tua vida passa a estar centrada em Deus. Começarás a ler o Novo Testamento, como se o estivesses a ler pela primeira vez. E começarás a compreender o paradoxo no qual está baseado.

Começarás a compreender que a proclamação cristã é morte e ressurreição. Começarás a compreender que Jesus morreu e ressuscitou; e que Ele é o caminho, o Caminho que devemos seguir. Devemos morrer para nós próprios para renascer para uma nova vida nEle. Ao sentarmo-nos quietos e tornarmo-nos quietos na meditação, morremos e ressuscitamos no Seu poder.

6. Liberdade de Espírito

Todos vós tendes vindo a meditar há já um tempo suficientemente longo para saber que a meditação é um entrar na liberdade de Deus. A experiência da oração é, acima de tudo, a experiência dessa total liberdade de espírito que é a nossa quando viajamos, para além de todas as nossas limitações, em direção ao mistério de Deus.

Penso que o nosso estado antes de orarmos é semelhante a isto: somos como um dono de casa e estamos dentro da nossa casa. Dentro da nossa casa, tentamos controlar tudo, ter tudo sob o nosso controlo. Se querem olhar para isto a partir da nossa situação pessoal, é como se tentássemos manter os nossos haveres sob o nosso controlo, o nosso desejo sob o nosso controlo, e as nossas perceções intelectuais sob controlo.

Depois de termos estado há algum tempo em casa, começamos a suspeitar que falta alguma coisa. Logo que tivermos começado a suspeitar isso, começamos a perceber que não controlamos os nossos haveres, mas que somos controlados por eles. Por exemplo, podemos dizer que estamos preparados para entregar tudo a Deus, mas queremos manter uma pequena opção aberta, seja a opção da perceção intelectual, ou a opção da vida sensorial, ou a opção de manter os nossos haveres, alguns deles, sob controlo.

Quando começamos a meditar, começamos a descobrir isto: temos que abandonar essa pequena casa que construímos. Temos que nos escapar dela, e temos que ser inteiramente livres de forma a

podermos entrar na experiência de Deus. Temos que estar preparados para deixar tudo para trás, as nossas percepções intelectuais, os nossos haveres, absolutamente tudo.

A melhor altura para nos escaparmos da casa é quando tudo está em silêncio, quando tudo está sossegado, e é então que deixamos todos esses haveres. O silêncio da nossa oração é o silêncio do total abandono, tendo entregue tudo nas mãos de Deus. Então o paradoxo torna-se claro para nós — que ao entregar tudo o que é finito, somos preenchidos pelo infinito; somos preenchidos com Deus.

Escutai estas palavras de S. João da Cruz¹:

*Em uma noite escura,
com ânsias em amores inflamada,
ó ditosa ventura!
saí sem ser notada,
estando minha casa sossegada.*

*A ocultas, e segura,
pela secreta escada, disfarçada,
ó ditosa ventura!,
a ocultas, embuçada,
estando minha casa sossegada.*

Este é o silêncio da oração que João da Cruz descreve tão

¹ Tradução habitualmente encontrada em português. Segue a tradução literal do original inglês:
Numa noite escura e secreta, / Esfomeada de amor e profundamente incendiada, / Ó que feliz e ditosa fuga! / Desapercebida escapei-me, / A minha casa ficou por fim calma e segura.
Em negritude liberta da luz, / Disfarçada e descendo um secreto caminho, / Ó que feliz e ditosa fuga! / Para a escuridão me escapei, / A minha casa ficou por fim calma e segura.

eloquentemente, tão maravilhosamente na sua poesia. O silêncio da oração é a nossa oportunidade para nos escaparmos para a noite da escuridão, para a noite em que somos preenchidos com a luz que é amor.

Repito, todos vós tendes vindo a meditar há tempo suficiente para saber que tudo o que nos é pedido é simples fidelidade. Chegar todos os dias à meditação em total simplicidade. Não vos inquietar-vos com percepções profundas, não vos inquietar-vos com conhecimento porque as nossas percepções e o nosso conhecimento são sempre tão limitados; mas estar aberto ao amor de Deus. No Seu amor todo o conhecimento e toda a percepção profunda são oferecidos. São oferecidos não em qualquer escala limitada mas infinitamente. São nossos agora e por toda a eternidade, porque com os nossos corações abertos ao amor infinito de Deus o nosso amor é na verdade eterno.

Simplicidade, fidelidade, pobreza. A casa que temos que abandonar é o nosso ego. Temos que a abandonar juntamente com os seus valores de posse e valores de auto importância. Temos que sair para a liberdade infinita de Deus.

Como fazer isto? Somente tendo as nossas prioridades absolutamente claras nas nossas mentes e nos nossos corações. E a nossa prioridade é esta: o Reino de Deus, que procuramos não em segundo ou terceiro lugar, não na sexta ou terceira hora, mas em primeiro lugar e em todas as horas.

Os tempos da nossa meditação são como tempos de epifania. Deus está sempre connosco, e nós procuramo-lo sempre, e amamo-lo

sempre. A nossa prioridade tem que ser muito clara: o Seu Reino em primeiro lugar.

Escutai como Jesus exprime isto no Evangelho de Mateus:

Não acumuleis tesouros na terra, onde a ferrugem e a traça os corroem e os ladrões arrombam e furtam. Acumulai tesouros no Céu onde nem a traça nem a ferrugem os corroem, nem os ladrões arrombam ou furtam... A lâmpada do corpo é o olho. Se o teu olho estiver são, todo o teu corpo andar­á iluminado. Se, porém, o teu olho for mau, todo o teu corpo andar­á em trevas. (Mateus 6: 19-23)

Na nossa oração temos que abrir o olho do nosso coração e permitir que o nosso coração se una ao coração de Jesus, e nesta experiência entrar na Sua liberdade e no Seu amor. Tudo o que é requerido é a fidelidade diária á nossa oração e, durante o tempo da nossa meditação, fidelidade absoluta à palavra.

7. O Poder da Meditação

Quando comesas a meditar, comesas a ficar profundamente relaxado. Os antigos Padres do deserto costumavam chamar à sua oração “ ficar a relaxar no Senhor”. Nesse profundo estado de paz, só existe Jesus e tu. Comesas a despir-te dos mecanismos normais de supressão do teu psiquismo. A maior parte de nós gasta uma grande quantidade de energia a suprimir culpas, medos, o que quer que seja.

Quando comesas a meditar, depois de algum tempo essas supressões são retiradas, e o medo do qual te estás a desviar, ou a culpa que estás a tentar enterrar, gradualmente borbulham até à superfície. Por isso, e depois da meditação, podes achar que, em vez de ficares mais profundamente relaxado, te podes sentir vagamente ansioso, vagamente preocupado, e não sabes bem porquê.

O poder da meditação faz com que, á medida que perseverares no caminho, aquilo que estiveres a suprimir, seja o medo que não consegues enfrentar, ou a culpa que não queres admitir, é como que queimado no fogo do amor divino. Com muita frequência, nunca saberás conscientemente o que aconteceu, constatas que desapareceu e desapareceu para sempre.

Transcrição de palestras a grupos de meditação semanais em Montreal

www.meditacaocrista.com

www.facebook.com/meditacaocristaportugal



**Comunidade Mundial de Meditação Cristã
Portugal**
