



WCCM

meditatio

CONFERÊNCIAS 2011-C - JUL – SET

Mapa da Jornada

LAURENCE FREEMAN OSB



O Pe. Laurence sugere modos de olhar para o progresso da jornada espiritual recorrendo a padrões descritos nas Escrituras e aos ensinamentos dos primeiros Padres do Deserto. Crescer, diz ele, só pode ser encarado tendo em vista uma meta: “Crescer em conformidade com a pessoa de Cristo.” E a jornada não é linear. Reconhecendo e aceitando a natureza cíclica dos padrões, diz ele, levar-nos-á à humildade, ao desprendimento e à sabedoria, à medida que cada repetição nos leva a aproximarmo-nos da meta da divinização.

O Pe. Laurence é monge beneditino da Congregação Olivetana e diretor da Comunidade Mundial da Meditação Cristã.

Transcrição das palestras selecionadas de um retiro para sacerdotes malaios, orientado por Laurence Freeman OSB em Penang, em Set. 2010. Todas as palestras estão disponíveis num conjunto de 4 CDs áudio intitulados Meditação Cristã: Ensinos Essenciais

Penang, Malásia, setembro de 2010.

THE WORLD COMMUNITY FOR CHRISTIAN MEDITATION
INTERNATIONAL CENTRE
ST MARK'S, MYDDELTON SQUARE, LONDON EC1R 1XX, UK
www.wccm.org

Copyright "The World Community for Christian Meditation" 2011

Tradução, adaptação e edição portuguesa:
Comunidade Mundial de Meditação Cristã – Portugal, 2016
Reservados todos os direitos.

Contato: meditacaocrista.portugal@gmail.com



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

Conteúdo

1. Etapas de Desenvolvimento.....	5
Dons do Espírito	5
Frutos do Espírito	7
As Bem-Aventuranças	9
2. O Ser Humano Totalmente Desperto.....	12
3. Mudança Radical.....	15
4. Mapa da Jornada	17
5. Etapas e Estados	24
6. Auto-Conhecimento.....	26
7. Etapas para Dizer o Mantra	31
8. Acedia, Apatheia e Ágape	35

*Nesta jornada de meditação,
o ponto de viragem fundamental é o fim,
quando acabamos por reconhecer Jesus com
mais clareza, de um modo mais pessoal
na nossa experiência,
e percebemos que Ele nos acompanhou
durante todo o percurso, todo o tempo.
Mas há graus de reconhecimento,
e estes graus de reconhecimento
na tradição contemplativa cristã
são graus de autoconhecimento.
Conhecemos Deus melhor
à medida que nos conhecemos melhor.*

1. Etapas de Desenvolvimento

Gostava de considerar algumas maneiras de fornecer um padrão ou traçar um mapa da jornada espiritual, das etapas que atravessamos no caminho da meditação. O Espírito, como Jesus disse, é como o vento; não sabemos donde vem nem para onde vai. Por isso, se não conhecermos o princípio nem o fim de qualquer coisa não podemos medi-la. Claro que não podemos medir o espiritual, do mesmo modo que não podemos medir o físico, o material – a distância entre este local e Kuala Lumpur. Não podemos medir o espiritual com facilidade. Temos de utilizar um tipo diferente de imaginação; temos de utilizar as Escrituras. E uma maneira de percebermos desenvolvimento ou progresso é olhar para alguns dos conjuntos, alguns dos grupos de qualidades ou experiências que são descritos nas Escrituras. Por exemplo, os dons do Espírito, os frutos do Espírito e as Bem-Aventuranças. Tudo isto são modos de descrever níveis de experiência ou mesmo níveis de conhecimento.

Dons do Espírito

Podemos recordar quais são os dons do Espírito em 1 Cor, 12: 27:

Vós sois o corpo de Cristo e cada um de vós é um membro ou órgão dele. Dentro da nossa comunidade Deus nomeou em primeiro lugar os apóstolos, em segundo lugar os profetas, em

terceiro os mestres, os que fazem milagres, os que têm o dom das curas, capacidade de ajudar os outros, o poder de orientá-los, ou o dom das línguas de vários tipos. São todos apóstolos? Todos profetas? Todos mestres? Fazem todos milagres? Têm todos o dom das curas? Falam todos línguas? São todos capazes de as interpretar? Os dons superiores, porém, são aqueles que deveis apreciar mais.

E deste modo Paulo fala sobre um tipo de hierarquia nos dons do Espírito. Ou, poderíamos dizer, de um tipo de progresso ou etapas de desenvolvimento na jornada durante a qual a nossa fé amadurece. Assim S. Paulo fala sobre os dons e reconhece que estes são os verdadeiros dons e que a comunidade pode partilhar estes dons. Nem todos têm os mesmos dons. Sabemos pela mesma carta que o modo como as pessoas utilizam os seus dons pode tornar-se um problema. As pessoas podem orgulhar-se dos seus dons ou tornar-se complicadas por causa dos seus dons. E podem utilizar os seus dons de uma maneira que não se coaduna nem interage com as outras pessoas, na paróquia, no mosteiro ou no local de trabalho. Podemos ter alguém que seja muito talentoso, mas uma verdadeira dor de cabeça porque vê tudo só do seu ponto de vista e orgulha-se do seu dom. E não se pode permitir que um dom se sobreponha a todos os outros. Nesta passagem ele parece estar a tentar corrigir alguns problemas da primeira Igreja de Corinto sobre o uso das línguas e a capacidade de interpretar as línguas e profecias, o que estava a provocar conflitos ou dificuldades na comunidade. Isso pode acontecer.

Quando começámos a ensinar a meditação em larga escala,

enquanto o movimento carismático estava muito ativo em muitas igrejas do ocidente, era quase certo e sabido que alguém havia de pôr a mão no ar e dizer, “Bem, pode ser que isto seja ótimo, na verdade não tenho a certeza, mas onde estão os dons do Espírito nesta experiência de oração?” Ficavam perplexos e por vezes um pouco zangados por lhes ensinarem uma maneira de rezar que não pressupõe que vamos receber esses dons, que no meio da meditação começaríamos a rezar em línguas, ou que cada sessão de meditação incluiria um serviço de cura. Estavam muito centrados nestes dons e eram muito sinceros quanto à partilha e utilização dos mesmos e assim por diante, mas como S. Paulo diz, há dons superiores. O dom supremo é o dom do amor.

Frutos do Espírito

Depois em Gálatas, Cap 5, fala sobre os frutos do Espírito. Isto acontece após essa longa descrição das características de um estilo de vida de natureza não-espiritual: fornicação, devassidão, idolatria, feitiçaria, magia, discussões, mau humor, inveja, acessos de cólera, ambições egoístas, discórdias, partidarismos, ciúme, bebedeiras, orgias e coisas deste género. Uma maneira não-espiritual de viver e de ser, algo de que de que temos de ser curados. Em seguida, por contraste, descreve os frutos do Espírito. Os frutos do Espírito são amor, alegria, paz, paciência, benignidade, bondade, fidelidade, mansidão e autodomínio. “Contra tais coisas não há lei.” Verso interessante: “ Contra tais coisas não há lei.” Estas representam a liberdade do Espírito, a liberdade do cristão

que a Carta aos Gálatas afirma claramente:

Aqueles que pertencem a Jesus Cristo crucificaram a carne com as suas paixões e desejos. Se o Espírito é a fonte da nossa vida, que seja o Espírito também a orientar o seu curso.

Estes frutos ou colheita do Espírito são diferentes dos dons do Espírito que assumem uma forma externa muito evidente, quer pelo dom das línguas, quer pelo dom das curas ou da profecia – geralmente a comunicação ativa falada. Mas os frutos do Espírito existem num nível mais interior. E representam uma transformação daquelas qualidades negativas da cólera, luxúria e ciúme e todos aqueles estados negativos da mente que provocam discórdia e sofrimento a nós próprios e aos outros. Foram transformados e em seu lugar surgiram ou estão a surgir estes frutos que são interiores: amor, alegria, paz, paciência, benignidade, bondade, fidelidade, mansidão e autodomínio. Estes podem ser obviamente vistos em termos da relação com as outras pessoas, da maneira como nos adaptamos às situações, no trabalho, na paróquia e também com nós próprios. Trata-se de relacionamentos.

Mas nós vemos que estes frutos do Espírito emergem do fundo do nosso ser: da nossa própria e verdadeira natureza. Estas são as componentes do dom de si próprio, do dom da existência, que incorporamos como seres humanos na fé cristã. E estes frutos do Espírito que vemos e que vão surgindo na nossa vida e nos nossos relacionamentos não são apenas aspetos psicológicos. Quando os vemos à luz da fé, podemos ver que são qualidades da vida divina que vão surgindo em nós, a partir do mais profundo da nossa

própria natureza. O amor, a alegria, a paz, a paciência, a benignidade, a bondade, a fidelidade não são criação nossa. Não são o resultado da nossa força de vontade. São a manifestação natural, a evolução, o crescimento de elementos fundamentais da nossa própria natureza, que são qualidades da vida divina, qualidades do Espírito. Portanto vemo-las como um exemplo do processo de divinização. Deus fez-se humano afim de os seres humanos poderem ser um só com Deus.

Portanto é isto exatamente que se espera que a vida seja. Que cresçamos em conformidade, diríamos, com a pessoa de Cristo, tornarmo-nos iguais a Cristo. Não nos orgulhamos disto de um modo egoísta porque sabemos muitíssimo bem que temos muitos outros defeitos, problemas e manias, e que não somos santos. Mas muito embora saibamos que não somos perfeitos, sabemos que algo de bom está a crescer dentro de nós e que é Cristo.

As Bem-Aventuranças

A terceira etapa que o Novo Testamento nos oferece para compreender a jornada espiritual são as Bem-Aventuranças. As Bem-Aventuranças não são tanto experiências como o dom das línguas são uma experiência ou o dom das curas são uma experiência. Nem são mesmo experiências de um tipo mais interior como os frutos do Espírito – tornar-se mais amoroso, sentir-se mais alegre, sentir mais alegria dentro de si próprio do que por

acontecimentos externos, sentir mais paz, mesmo em alturas de stress ou ansiedade, saber que aí está a paz.

Então o que são as Bem-Aventuranças? Acho que as Bem-Aventuranças são a transformação da mente, da consciência. Descrevem através do paradoxo. As Bem-Aventuranças são, cada uma delas, um tipo de paradoxo que descreve a alegria em termos que normalmente não associamos à alegria, ou que o ego não considera aquilo que nos vai tornar felizes. A pobreza, a tristeza, a mansidão, a fome de justiça, mostrar compaixão são um programa de felicidade quando entendemos a felicidade em termos da nossa meta final da contemplação ou a visão de Deus.

E na verdade a visão de Deus é uma das Bem-Aventuranças que nasce de um coração puro.

Falei ontem sobre duas das Bem-Aventuranças, a pobreza de espírito e a pureza de coração em relação com a meditação, tal como foi descrita pelos primeiros Monges do Deserto. Se quiserdes compreender o que estamos a fazer ao dizer o mantra, qual o trabalho que estamos a fazer (é importante considerá-lo trabalho), então esses Monges do Deserto identificavam o trabalho do mantra como pobreza de espírito. Recordai o que diz Cassiano na Conferência 10: “Quando dizeis a vossa fórmula, a vossa palavra, estais a renunciar a toda a riqueza do pensamento e da

imaginação. E com isso chegais facilmente,” diz ele, “à primeira das Bem-Aventuranças, à pobreza de espírito.” A pobreza de espírito resulta de uma renúncia voluntária às nossas próprias riquezas. Assim as Bem-Aventuranças são mais uma expressão de como vemos, como damos sentido, como entramos no sentido mais profundo da experiência da vida, com uma percepção do que está a acontecer, uma percepção da presença de Deus em qualquer situação da vida. É uma sabedoria.

As Bem-Aventuranças em conjunto exprimem um tipo de sabedoria, uma visão integral. Quando temos um problema podemos querer recorrer a uma pessoa sábia para nos aconselhar. E aquilo que esperamos dessa pessoa sábia talvez não seja tanto uma resposta ao nosso problema mas uma nova maneira de ver como podemos encaixar isso na nossa vida, como poderemos dar-lhe sentido, como não é necessariamente um acidente casual ou um transtorno casual na nossa vida. Ela ajudar-nos-á a encará-lo como um todo e a inseri-lo no quadro da nossa experiência total. Isto é aquilo que me parece que as Bem-Aventuranças fazem. Dão-nos uma percepção das estruturas profundas da vida, modos pelos quais o significado e a experiência de Deus são encontrados.

2. O Ser Humano Totalmente Desperto

Jesus utiliza muitas vezes a imagem do crescimento nas parábolas para descrever a natureza do Reino. Santo Irineu diz, “A glória de Deus é o ser humano totalmente desperto.” Temos aqui a ideia da plenitude e temos a ideia de etapas que nos conduzem a essa plenitude. A nossa maneira de glorificar a Deus deve ser, de qualquer modo, crescente, à medida que nos aproximamos dessa plenitude, ao amadurecermos, ao crescermos, o que é uma certa maneira de olhar para a experiência humana, a vida humana.

Hoje estamos bem conscientes, psicologicamente, das etapas de crescimento. Tem havido investigação moderna quanto às primeiras etapas do desenvolvimento infantil, da cura psicológica. Estamos conscientes de que temos de passar por determinadas fases de crescimento, atravessá-las de uma maneira única, claro, de acordo com as nossas circunstâncias pessoais e cultura. Mas todos os seres humanos passam por fases de crescimento. Assim como passamos por determinadas etapas físicas de desenvolvimento, também passamos por fases psicológicas e talvez espirituais. Por isso a glória de Deus é o ser humano totalmente desperto, o que significa que nós glorificamos a Deus através do desenvolvimento humano, tornando-nos totalmente humanos, totalmente abertos à nossa própria humanidade, tornando-nos mais inteiros, abrindo-nos ao processo da cura quando há algo em nós que tem de ser curado. Isto não é nada que nos deva envergonhar. Se houver alguma coisa é para celebrar, porque é assim que estamos a glorificar a Deus.

Talvez haja um grupo específico de pessoas que compreendem isto muito bem e são aqueles que estão a tratar-se do alcoolismo. As pessoas que seguem o programa dos doze passos têm uma noção muito clara das etapas. Trabalham por etapas e trabalham com um mentor, um amigo espiritual. É um programa muito espiritual, de facto, e muitas pessoas que seguiram o programa dirão que o fizeram porque eram alcoólicos, mas continuaram nele porque se tornou um caminho espiritual para elas. E descobri que é um dos grupos mais fáceis com quem falar sobre a meditação, porque o décimo primeiro passo do programa de doze passos é: “Pela oração e meditação, para suscitar o nosso contacto consciente com Deus, como O conhecemos.” A palavra Deus aparece em mais de metade do programa de doze passos, e claro que os dois homens que fundaram os Alcoólicos Anónimos eram, eles próprios, cristãos muito devotos. Portanto é um programa espiritual, talvez um dos movimentos espirituais com mais êxito na história. Não é uma igreja, mas é decididamente um movimento espiritual. O passo décimo primeiro é suscitar o contacto consciente com Deus quando se sentem prontos para isso. Talvez não logo no primeiro passo, quando estão desesperados, mas a certa altura estão ansiosos por ouvir falar sobre a meditação e estão cheios de vontade de ouvir falar nela e acho que reagem com muita intuição. Por isso temos muitos retiros regularmente para grupos de meditação dos AA. Até temos um *website* para o décimo primeiro passo.

Os alcoólicos em recuperação estão bem conscientes das etapas de crescimento ou recuperação como lhe chamam. Não se envergonham disso. A determinada altura não se sentem bem

orgulhosos, mas sim profundamente gratos e agradecidos. É por isso que falam imenso sobre o assunto entre eles e sentem-se felizes e são generosos em partilhá-lo com os outros quando alguém entra no grupo dos AA pela primeira vez, talvez ainda embriagado ou num estado de autodestruição. Podem ter a certeza de que seja qual for o grupo em que entrem, em todo o mundo, serão amorosa e calorosamente acolhidos. Esperemos que as pessoas nas nossas igrejas possam sentir o mesmo acolhimento caloroso quando entram pela primeira vez.

Portanto é possível ver que as etapas de crescimento na nossa cura, no nosso crescimento, espiritualmente, são, elas próprias, maneiras de glorificar a Deus. “A glória de Deus é o ser humano totalmente desperto.” Santo Irineu continua, dizendo que a vida do ser humano é a visão de Deus, o que nos leva de novo a esta ideia da contemplação como meta final da vida. A contemplação é a visão de Deus.

3. Mudança Radical

Em Romanos 12, S. Paulo diz:

Meus amigos, rogo-vos pela misericórdia de Deus, que vos ofereçais a Ele, como sacrifício vivo, dedicado e próprio para ser aceite, culto oferecido pela mente e pelo coração.

Não vos acomodeis a este mundo, mas deixai que a vossa mente seja transformada, bem como toda a vossa natureza. Então sereis capazes de discernir qual é a vontade de Deus, e de saber o que é bom, agradável e perfeito.

Então o que é que ele nos diz aqui? Diz que na oração cristã oferecemos um sacrifício vivo de nós próprios: “o nosso próprio eu”. Não se trata de um sacrifício externo nem de fazer uma promessa para obter uma recompensa. Não é regatear com Deus, mas o dom de nós próprios, que é o único presente que podemos dar a Deus, o presente livre de nós próprios que nos leva a um nível superior de existência.

Assim, isto é oração, como vemos nesta passagem. E é a única espécie de oração que é adequada para ser por Ele aceite. Senão mantemo-nos numa atitude pagã de regatear com Deus ou oferecer sacrifícios externos. Este é o culto, diz ele, oferecido pela mente e pelo coração. A integração de mente e coração é a unificação da pessoa humana e o auto-oferecimento da oração.

Depois diz-nos: “Não vos acomodeis mais a este mundo.” Então o que é que ele nos está aqui a dizer? Afastai-vos do modo como o

mundo vos prendeu aos seus valores próprios, às suas próprias compulsões, à sua maneira própria de encarar as coisas. Libertai-vos desses padrões. Trata-se de reescrever os padrões da nossa mente quando renunciamos ao cigarro, quando um alcoólico renuncia à bebida, quando deixamos um vício. Sabemos que as dificuldades em acabar com um vício não são só psicológicas mas também fisiológicas. A mente, o próprio cérebro tem de ser reescrito se os vícios têm de ser abandonados (a oração reescreve os padrões da nossa mente) e tem de ser transformado por uma renovação da nossa mente.

E assim a oração muda-nos radicalmente, reescreve os nossos padrões. E em seguida ele diz: “Então sereis capazes de discernir qual a vontade de Deus. E de saber o que deveis fazer.” Isto é muito interessante porque está a dizer que este discernimento quanto ao que devemos fazer, em saber qual é a vontade de Deus quanto a nós, resulta deste processo de mudança. Temos de nos abrir a uma renovação radical se queremos obter este discernimento quanto à vontade de Deus a nosso respeito.

4. Mapa da Jornada

Vamos considerar apenas uma outra maneira de encarar esta jornada de meditação, talvez de um modo um pouco mais gráfico. É um pequeno modelo útil porque reúne o psicológico e o espiritual, e relaciona as diferentes etapas do processo de aprender a meditar com a nossa fé.

Acho que geralmente nos lembramos de quando começámos a meditar pela primeira vez. Disseram-nos que nos sentássemos, fechássemos os olhos e começássemos a dizer o mantra. É possível, como me aconteceu a mim, que não compreendessemos isso muito bem, mas sentimo-nos atraídos pela sua simplicidade, pelo seu imediatismo, pela atraente pobreza de espírito que nos proporciona. A sua total simplicidade pode ter-vos atraído e assim começastes. Depois pensastes que ia ser fácil. Para vosso grande desapontamento, talvez tenhais descoberto que não era assim tão fácil. A nossa mente é constantemente distraída pela nossa atividade mental, os nossos pensamentos quanto ao que tínhamos de fazer no resto do dia, os telefonemas que nos esquecemos de fazer, as coisas que temos de comprar nas lojas, coisas que vimos na televisão, fantasias, preocupações antigas, pequenas ninharias surgindo no nosso espírito. E pensastes: meu Deus, isto é uma perda de tempo. E muitas pessoas desistem nesta fase. Tereis menos probabilidade de desistir se sentirdes que estais a meditar inseridos numa tradição de sabedoria que vos pode ajudar a compreender o que ides vivenciar, e também se tiverdes outras pessoas a apoiar-vos.

A amizade espiritual é parte muito importante na jornada espiritual. Por isso, se tiverdes algum entendimento quanto à jornada que estais a fazer, e se tiverdes algum apoio (é por isso que recomendo grupos de meditação), podereis continuar. Ou podereis parar; podereis parar durante algumas semanas, alguns meses, alguns anos. Então ireis lembrar-vos dessa fome antiga por algo mais profundo, algo mais simples, uma intimidade mais próxima de Deus. Isso pode voltar, talvez através de uma crise, talvez apenas por uma questão de tempo, e vós voltais a ela. Ides retomá-la de novo. Para a maior parte das pessoas é assim que começamos; eu comecei assim com certeza. Começar, parar. A razão por que levei tanto tempo é que não tive qualquer apoio quando tentei meditar pela primeira vez, sozinho. É muito difícil fazer isto inteiramente por nossa conta.

Assim, digamos que continuamos após muitas paragens e recomeços. O mantra começa a descer mais fundo, leva-nos para maior profundidade. E conduz-nos a um outro nível de consciência. Podemos chamar a isto o disco rígido da nossa consciência. É aqui que tudo fica registado, bem no fundo dos bancos da nossa memória, mesmo nas células do nosso corpo que contêm a memória. E uma série das pastas que lá estão registadas ainda são pastas abertas; não foram fechadas. Podem ser experiências de dor que ainda não exprimimos totalmente, ou podem ser experiências de perda, traição, desapontamento ou vergonha. Coisas que fizemos mal mas de que nunca falámos, ou coisas que permitimos que fossem para o inconsciente ou perdemos de vista, pusemo-las debaixo do tapete. Mas elas ainda lá estão. E tudo o que está escondido será revelado. Por isso não deveis meditar se não

quiserdes iluminar todos os cantos. E então segue-se o trabalho da cura. Cristo é quem cura e aquilo que tem de ser curado será curado.

Aqui há distrações de um tipo diferente. Algumas delas em que não estais a pensar são que tendes de fazer milhentas coisas amanhã de manhã e milhentas coisas que não fizestes ontem. São memórias mais profundas e problemas que têm a ver com a nossa história e a nossa privacidade. Diria que quase sempre, certamente na maior parte do tempo, esta cura se dá sem nos apercebermos disso. Não é como se estivésseis sentados a fazer a meditação e de repente ficásseis esmagados por memórias antigas. Se fosseis um caso psicológico indefinido isso poderia acontecer. Nesse caso poderíeis necessitar de ter alguém ao vosso lado, pegando na vossa mão. Na maioria dos casos a psique lida bastante bem com este processo, tal como o nosso sistema imunitário cuida bem de nós.

Assim, muita desta cura e integração processa-se no inconsciente. Podereis atravessar um período em que sentireis uma certa inquietude ou irritabilidade, ou talvez um certo tipo de tristeza ou sofrimento e não sabeis o que é, mas superais isso. Não tendes de vos sentar a analisar até à morte. Fazeis a vossa meditação, levantai-vos e voltais ao vosso trabalho. Lançamos a semente na terra, vamos para a cama à noite e levantamo-nos de manhã e ela germina; não sabemos como. Habitamo-nos a ela. Por vezes algo pode borbulhar à superfície e de repente começamos a pensar num relacionamento ou algo do passado que nos entristeceu, irritou ou desapontou. E é possível que de repente demos por nós pensando nisso. Podem ser coisas sobre as quais quereis falar com

outras pessoas. Mas quase sempre, na maioria dos casos, se meditardes regular e moderadamente (dois períodos de meditação por dia é uma dose bastante moderada), sentireis que este trabalho da cura se faz com bastante normalidade.

Então o mantra leva-nos para maior profundidade e transporta-nos para o que a Nuvem do Não Saber chama o conhecimento verdadeiro (nu) de nós mesmos. O conhecimento verdadeiro de nós mesmos. Penso que é como se encontrássemos uma parede que é a parede do nosso ego. Trata-se apenas desse sentimento de separação das outras pessoas e de Deus, e mesmo do nosso verdadeiro eu. Trata-se do ego. O trabalho do ego, de certo modo, é o de proteger-nos, manter-nos separados ou individualizar-nos. O ego começa bastante cedo na nossa vida, por volta dos dois anos de idade. Uma criança pequena costuma começar, com essa idade, a repelir a mãe e a desobedecer às ordens da mãe, começa a exercitar o seu pequeno ego.

O ego vai-se construindo ao longo dos anos. Constrói-se com todo o tipo de memórias, pequenos tijolos. Construimos uma parede. E A Nuvem do Não Saber diz que quando chocamos com a parede deste conhecimento verdadeiro do nosso ego deparamos com a tristeza da existência. Isto não é depressão. Isto não é ser infeliz. É a tristeza que é inerente à vida quando não conseguimos superá-la. É como quando estamos a falar com alguém e vemos que ele está só, queremos chegar até ele e não conseguimos. Ou pode funcionar ao contrário: sentis que ninguém pode chegar até vós. É a tristeza da existência que nasce do nosso estado de separação ou isolamento. Nesta altura ainda estamos a dizer o mantra mas não

estamos a lidar com as distrações, quer do primeiro como do segundo nível, mas com a própria fonte da distração, a sensação da separação de Deus, do meu verdadeiro eu.

E então que fazemos? Limitemo-nos a ficar sentados; ficar sentados com a nossa fé. Perseveremos. E então um pequeno tijolo desprende-se da parede. Um dia sentimos uma liberdade que não tínhamos antes ou uma percepção profunda que não existia antes. É como se pudéssemos ver apenas um bocadinho através da parede. A parede ainda lá está. Ainda está a bloquear-nos mas podemos ver através dela. E cada vez mais e mais pequenos tijolos começam a desprender-se da parede à medida que estes frutos do Espírito começam a tomar forma, começam a manifestar-se.

Nessa altura, no tempo próprio de Deus, nem sabemos como (lembrem-se que Jesus diz que não podemos ver o Reino acontecer, não podemos dizer, olha, está aqui ou acolá, porque na verdade o Reino está dentro de nós e entre nós), no tempo próprio de Deus, somos transportados para o outro lado da parede. Deste lado da parede sentimos a tristeza da existência; do outro lado da parede sentimos a alegria de ser (de existir). E a alegria é o teste.

Aqui, tal como John Main o descreve, nesta fronteira do nosso ser, encontramos um guia e reconhecemos que este guia é Jesus, mas de um modo novo, como nas histórias da Ressurreição. Agora estamos no domínio do Espírito e o Espírito não tem limites. Assim temos uma sensação de uma expansão infinita do ser, o ágape, o amor ilimitado de Deus. E a nossa jornada que se iniciou como um caminho estreito agora assume uma dimensão que se vai dilatando até ao Pai: com Jesus no Espírito até ao Pai.

Não é que Jesus não estivesse presente connosco nas outras etapas. Jesus é o nosso companheiro, indo sempre ao nosso lado, mas, como os dois discípulos a caminho de Emaús, não O reconhecemos na maior parte do tempo. Falamos durante muito tempo sobre Ele, sobretudo os padres, e pensamos muito n'Ele, até falamos com Ele imensas vezes, mas não O reconhecemos sempre.

Ele está presente na nossa mente diária e distraída e nos afazeres quotidianos e está presente no processo da cura. E está presente para nós neste lado da parede que A Nuvem do Não Saber diz ser a nossa cruz. Esta é a nossa cruz diária. Temos de pegar nesta tristeza da existência, o nosso ego, todos os dias, e levá-la connosco.

Assim Ele está connosco em todas estas etapas. Mas há uma espécie de reconhecimento, uma abertura do nosso entendimento ou a abertura dos olhos do nosso coração, o que só acontece no Espírito. E isto dá-nos então uma nova perceção sobre esta viagem no seu todo.

É aqui que começamos a viver as Bem-Aventuranças. E o importante é considerar isto como parte de um processo. É um processo com o fim em aberto. Não sabemos donde vimos mas podemos identificar o ponto de partida e tudo isto está interligado. Temos de perceber que todos os aspetos da nossa história e da nossa experiência são parte da mesma história, mesmo os pedaços que não fazem qualquer sentido ou as partes sem significado.

Não é que assim de repente quando isto acontece deixamos de ficar distraídos. Claro que ficamos distraídos. Talvez menos

distraídos, talvez menos preocupados com nossas distrações, mas continuamos a ser humanos, ainda estamos atarefados.

É possível que consigamos lidar melhor com as nossas distrações e é possível que possamos fazer algumas alterações ao nosso modo de vida, o que nos tornará menos distraídos. Não é que o processo de cura não pare. Vamos ter sempre necessidade de cura. Algumas das nossas feridas são muito profundas, espinhos na carne que carregamos connosco até ao fim da nossa vida, como S. Paulo, e ainda somos magoados. Assim estamos sempre a precisar da cura, e o ego vai continuar connosco de alguma forma, enquanto habitarmos este corpo.

Portanto, não é que deixemos para trás estas etapas ou fases diferentes, mas elas são integradas numa experiência muito maior do todo, à medida que esta dimensão espiritual se abre para nós.

5. Etapas e Estados

Quando pensamos na jornada, na peregrinação espiritual, acho útil fazer uma distinção entre etapas e estados.

Um estado de espírito está sempre em mudança. Podemos ter um estado de espírito durante a nossa meditação que é muito sereno e alegre, integrado – um estado de *apatheia*. Mas no dia seguinte ou na sessão seguinte de meditação isso desapareceu e encontramos perante uma série de distrações e aridez. Assim se mudam os estados de espírito. Sabemos que podemos estar muito calmos e felizes e achar que a vida está a correr bastante bem e nessa altura recebemos um telefonema ou cruzamo-nos com alguém que está irritado, uma pessoa desagradável, e o nosso estado de espírito fica alterado e ficamos muito irritados, zangados e tristes. Assim os estados de espírito são, por definição, variáveis como o tempo.

As etapas são diferentes. As etapas são como os aniversários: são marcos. Passamos por elas e não regressamos a elas. São marcadores do facto de que a jornada que estamos a fazer vai numa só direcção. Não voltamos atrás. Muitas vezes não reconhecemos a etapa da nossa vida até a termos já ultrapassado. As etapas requerem uma tomada de consciência mais reflexiva, mais do lado direito do cérebro, para serem reconhecidas. Os estados de espírito impõem-se.

Ser livre de ser dominado pelos estados de espírito e para não ficarmos à mercê das nossas emoções ou humores, isso é parte de uma vida espiritual saudável. Não se é lançado em várias direcções

pelos nossos humores ou estados mas há algo mais profundo, uma vaga maior, ou uma maior estabilidade em nós que nos mantém à tona, nos mantém equilibrados, mesmo em dias de tempestade.

E acho que essa transformação da consciência, de que fala o Evangelho e que a meditação provoca e disponibiliza, nos dá essa sensação de estabilidade e de calma durante a jornada. Por isso, embora nos movamos e mudemos, também nos sentimos centrados, e acabamos por compreender, cada vez mais, com os olhos da fé, que essa centralidade que nos mantém ligados à terra, que nos mantém quietos, não é senão o próprio Cristo.

6. Auto-Conhecimento

Nesta jornada da meditação, o ponto de viragem fundamental é o fim, quando acabamos por reconhecer Jesus com mais clareza, de uma maneira mais pessoal na nossa experiência, e percebemos que ele nos tem estado sempre a acompanhar durante toda a caminhada, todo o tempo. Mas há graus de reconhecimento, e estes graus de reconhecimento, na tradição contemplativa cristã, são graus de autoconhecimento. Conhecemos Deus melhor quando nos conhecemos melhor.

É isso que diz Santo Agostinho: “Que eu me possa conhecer melhor afim de Te conhecer melhor.” Foi por isso que ele escreveu as Confissões. Noutra altura Agostinho diz: “Um homem tem primeiro que ser restituído a si próprio, afim de, fazendo de si uma espécie de trampolim, poder erguer-se até chegar a Deus.” Por isso, encontrar-se a si próprio, autoapropriação, autorrealização, autoconhecimento, estes não são apenas estados psicológicos, são fundamentais para o nosso progresso espiritual.

O nosso autoconhecimento não é apenas uma coisa interior privada. O nosso autoconhecimento é suscitado pelo conhecimento divino a nosso respeito, pelo amor de Deus por nós, por sermos tocados, despertados. É como ser acordado por alguém que nos sacode e diz, “Acorda!” É então que abrimos os olhos e vemos que somos vistos, e sabemos que somos conhecidos e podemos amar porque somos amados. Acho que esta história ilustra o que estava a tentar dizer a partir do Evangelho de João, quando o Ressuscitado aparece a Maria Madalena.

Os discípulos regressaram a casa, mas Maria permaneceu da parte de fora do túmulo, a chorar, sentindo-se separada, [a tristeza da existência]. E enquanto chorava olhou para o túmulo e viu dois anjos vestidos de branco ali sentados, um à cabeceira e o outro aos pés, no local onde tinha estado o corpo de Jesus.

Perguntaram-lhe, *“Porque choras?”* Ela respondeu *“Levaram o meu Senhor e não sei onde o puseram.”* Com estas palavras voltou-se para trás e viu Jesus de pé, mas não O reconheceu. Jesus perguntou-lhe, *“Porque choras? Quem procuras?”* Pensando que era o jardineiro ela disse, *“Senhor, se foste tu que o levaste, diz-me onde o puseste que eu vou buscá-lo.”* Jesus disse, *“Maria.”* Ela virou-se e disse-lhe, *“Rabuni”*, que quer dizer mestre, em hebraico. *“Não me detenhas,”* disse Jesus, *“ pois ainda não subi para o Pai. Vai ter com os meus irmãos e diz-lhes que eu vou subir para o meu Pai que é vosso Pai e para o meu Deus que é vosso Deus”*. Maria Madalena foi anunciar aos discípulos. *“Vi o Senhor”*, e deu-lhes a Sua mensagem.

Assim vemos nesta história muito do que estou a tentar dizer-vos aqui. Nós também vemos que o fruto da Ressurreição é que nós somos compelidos a viver esta vida no dia a dia, de um modo novo. Do mesmo modo, a oração que nos traz para este momento de reconhecimento, e que é um momento contínuo de reconhecimento, tem de ser integrada na nossa vida quotidiana.

Gostava de avançar um pouco mais neste tema recorrendo às Escrituras e olhando para duas passagens em que vemos Jesus a

encontrar-se com uma pessoa e provocar uma mudança na vida dessa pessoa através do seu conhecimento profundo e íntimo dela.

Marcos, 10:17. Jesus estava a iniciar uma viagem, como era habitual. Um desconhecido correu para Ele e ajoelhou-se. Pergunta ele,

“Bom mestre, que devo fazer para alcançar a vida eterna?” E Jesus diz-lhe, *“Porque me chamas bom? Ninguém é bom senão um só: Deus. Sabes os mandamentos, não mates, não cometas adultério, não roubes, não levantes falso testemunho, não defraudes, honra teu pai e tua mãe.”* *“Mas, mestre,”* respondeu ele, *“Tenho cumprido tudo isso desde a minha juventude.”* Jesus olhou para ele; sentiu afeição por ele. *“Falta-te apenas uma coisa,”* disse. *“Vai, vende tudo o que tens; dá o dinheiro aos pobres e terás um tesouro no céu. Depois vem e segue-me.”* Com estas palavras ficou de semblante anuviado e retirou-se, pesaroso, porque era um homem que possuía muitos bens.

Não sabemos o que acontece ao jovem rico mas o que acontece a seguir, como sempre, a nós próprios. O que nos diz esta história a nós? Como reagimos? Como compreendemos este chamamento de Jesus? Uns versos mais adiante, no fim do Cap. 10:

Chegaram a Jericó, e quando ia a sair da cidade com os seus discípulos e uma grande multidão, Bartimeu, um mendigo cego, estava sentado à beira do caminho. Ouvindo dizer que era Jesus de Nazaré, começou a gritar, *“Filho de David, Jesus tem piedade de mim.”* Muitas das pessoas disseram-lhe que

se calasse. Mas ele gritava cada vez mais, *“Filho de David, tem piedade de mim.”* Jesus parou e disse, *“Chamai-o.”* Assim eles chamaram o cego. *“Tem coragem,”* disseram eles, *“levanta-te. Ele está a chamar-te.”* Então ele atirou fora a capa, pôs-se de pé num salto e foi ter com Jesus. E Jesus disse-lhe, *“Que queres que eu te faça?”* *“Rabbi,”* respondeu o cego, *“Quero ver de novo.”* Jesus disse-lhe, *“Vai, a tua fé te curou.”* E logo ele recuperou a vista e seguiu-O pelo caminho.

Como é que nós ligamos estas duas histórias? Trata-se claramente, em parte, da nossa visão espiritual. O jovem rico era cego, não conseguiu ver o seu momento, a sua oportunidade. O mendigo cego, Bartimeu, era cego fisicamente mas conseguiu ver; os olhos do seu coração estavam abertos. Felizes são os puros de coração porque verão a Deus. Pobreza de espírito. É pobre. Não possui nada; é um mendigo. Até despe a sua velha capa suja. O conhecimento decisivo que provocou a recuperação da sua vista é o conhecimento que Jesus tem dele, o facto de o reconhecer, e o autoconhecimento do cego porque sabe o que quer. Sabe muitíssimo bem o que quer e consegue exprimi-lo. É só quando estamos realmente em contacto com as nossas necessidades mais profundas que podemos receber a graça, senão perdemo-nos nos nossos desejos. Temos tantos desejos que eles entram em conflito uns com os outros. Não sabemos o que desejamos realmente. Hoje queremos uma coisa e amanhã queremos outra. Sentimos tensões porque temos desejos irreconciliáveis.

Só há uma coisa a fazer quando nos encontramos neste estado infeliz de desejos em conflito, como o jovem rico. Ele queria a vida

eterna, não é? Mas também não conseguia libertar-se dos seus bens. Por isso foi-se embora, triste. A tristeza é o resultado de um desejo insatisfeito, e desejo insatisfeito enquanto quisermos coisas irreconciliáveis. O que é necessário nesta fase é irmos mais ao fundo de nós mesmos, chegarmos ao autoconhecimento e descobrirmos o que queremos. Podemos ficar surpreendidos. Podemos até nem querer querer isso, como o jovem rico, mas pelo menos sabemos o que queremos. E se compreendermos realmente esse lugar de verdade, pobreza e pureza em nós mesmos, então encontramos paz e alegria e aceitamos aquilo que queremos.

7. Etapas para Dizer o Mantra

Em muitas tradições orientais na prática da meditação, a prática é prestar atenção à respiração. Mas na tradição cristã, a meditação, a prática que nos leva ao coração, tem sido normalmente a palavra: dizer a palavra e ouvir a palavra, o mantra. Este é o método normal de uma oração mais profunda, a oração contemplativa no seio da tradição cristã, recorrendo e reunindo toda a grande teologia da Palavra de Deus, e permitindo que a palavra, através da nossa atenção, através de um ato da nossa própria fé e receptividade, o nosso próprio fiat – que se faça, deixar que a palavra – encarne em nós, o que nos abre ao mistério do que já está presente nos nossos corações, a oração contínua de Cristo.

Ontem descrevi as etapas, os níveis da consciência pelos quais passamos na jornada da meditação. Há outra maneira de encarar isto em termos de prática de meditação. Estamos a dizer o mantra em todas estas fases, mas não estamos a dizer o mantra do mesmo modo, à medida que a jornada se desenrola. Trata-se de uma repetição fiel e não de uma repetição mecânica. Uma repetição fiel significa que algo está vivo e a crescer ou orgânico, e que se modifica. Vida implica mudança. Por isso poderíamos dizer que logo no início estávamos a dizer o mantra, a dizer a palavra. E estamos constantemente a ser desviados do caminho pelas nossas distrações e a regressar à palavra. Parece que estamos a dizê-la na cabeça, mas a nossa cabeça é como uma árvore cheia de macacos aos saltos, falando e gritando uns com os outros, conversas intermináveis acontecendo na nossa cabeça. Podemos ficar

distraídos por uma sensação de fracasso. Na primeira fase dizemos o mantra com interrupções constantes e uma sensação de fracasso, e de não o estarmos a fazer muito bem.

Mas à medida que progredimos, ao permanecermos fiéis a ela, é mais como se fizéssemos *ressoar* o mantra. Está a começar a enraizar-se no nosso coração, e move-se de modo subtil, como se fosse da cabeça para o coração. Quando começamos a meditar estamos muito mais na cabeça do que provavelmente pensávamos. E é uma grande mudança mover o centro da consciência da cabeça para o coração. Torna-se um pouco mais fácil de dizer enquanto fazemos ressoar o mantra no nosso coração. Ainda podem existir distrações mas elas já não nos incomodam tanto nem nos interrompem tantas vezes. Podemos dizer o mantra e dar-lhe atenção muito melhor, mesmo apesar de as distrações se manterem no fundo da nossa mente.

O propósito da meditação não é, principalmente, libertarmo-nos de todas as nossas distrações. Podemos ter momentos livres de distrações, o que nos pode levar a alguns momentos de pura oração. Mas não é assim que vamos avaliar a nossa meditação. Se estivermos ocupados e em correrias o dia todo, e tivermos de lidar com os nossos problemas, teremos distrações, algumas vezes mais do que outras. Por isso não avalieis a vossa meditação pelas vossas distrações.

Então, de novo nesta etapa, é mais como se estivéssemos a ouvir a palavra e é aqui que começamos realmente. Porque enquanto ouvimos a palavra e desviamos a atenção de nós próprios, estamos a aproximarmo-nos deste local de silêncio onde a palavra de Deus,

Jesus, pode ser reconhecido, e quando a nossa atenção está pronta, nós estamos prontos. No tempo próprio de Deus, o mantra leva-nos a um silêncio completo, e isso é pura graça. Contemplação é graça; é um dom. Não fazemos contemplação. Deus dá a contemplação. Fazemos meditação porque esse é o nosso trabalho, a nossa maneira de nos prepararmos, a nossa maneira de estarmos prontos, a nossa maneira de desempacotar o embrulho, de o desembulharmos.

A nossa recitação da palavra leva-nos a passar por várias etapas. A princípio é possível que pareça um pouco mecânico, bem lá no início. Mas torna-se mais sutil e acaba por nos levar para um lugar muito sutil, muito silencioso.

Ora vamos dizer isto de uma maneira prática. Estamos a dizer o mantra e encontramos-nos num local muito silencioso e calmo. É um local maravilhoso para se estar. Sentimo-nos muito calmos, muito serenos, sentimos a alegria desta paz e podemos dizer a nós próprios: “Isto é ótimo, o céu está limpo agora, não tenho pensamentos.” Mas o pensamento “Não tenho pensamentos” é um pensamento. Por isso ainda não chegamos bem lá.

Não chegamos lá com a nossa própria energia. O passo final é sempre a graça, o dom do Senhor no momento certo. Por isso a nossa reação a esse momento ou a essa altura de calma, de paz e tranquilidade é não deixar de dizer a palavra, porque isso significaria que devêssemos voltar para o volante. Estamos de novo sob controle. O meu ego diz, “É isto. OK, eu quero esta experiência; vou tê-la e desfrutar dela. Já não preciso de ser pobre; obtive aquilo pelo que paguei.” E, então, claro que a perdemos. É por isto

que Cassiano diz, repete a palavra, a fórmula, continuamente e sem parar. Esta é a tradição deste tipo de oração. Encontrá-la-emos em todo o lado onde é descrita na tradição cristã: Diz sem cessar, continuamente. Mas di-lo-emos a níveis mais profundos e níveis mais subtis e mais suaves.

Não temos de nos preocupar com o passo final, como disse, como passar para o silêncio absoluto. Temos de nos limitar a deixar que os frutos apareçam na nossa vida, e sermos gratos por isso e maravilharmo-nos com isso, mas o resto está contido no dom de Deus.

8. Acedia, Apatheia e Ágape

Uma outra maneira de olhar para as etapas da jornada está descrita nos ensinamentos dos Monges do Deserto. Eles reconheceram que no início de qualquer nova viagem poderemos sentir imenso entusiasmo. Há um entusiasmo e uma esperança natural que sentimos no início de qualquer compromisso novo, qualquer empreendimento novo. Por isso há algo nesta fase de entusiasmo que nos dá energia e capacidade para nos comprometermos.

Mas depois surgem as dificuldades. *Acedia* é um sinal de advertência. Quando surge a *acedia*, este entusiasmo diminui e começamos a ver os problemas. Vemos os desafios. Falando espiritualmente, os Pais do Deserto descreviam a *acedia* como um sentimento de desânimo. A energia que nos impelia na primeira fase do entusiasmo parece esgotar-se. A oração torna-se difícil e árida.

Há muitos níveis nesta *acedia*. Pode durar alguns minutos ou pode durar alguns meses. S. João da Cruz descreve-a como uma noite escura. E muitas vezes acho que se vos sentirdes deprimidos, uma das melhores coisas que podereis fazer é ler a Noite Escura da Alma. Dá-vos ânimo. Fá-lo na, verdade, porque ele descreve e identifica tão bem o que estais a sentir, enquadrando isso num contexto de fé e encorajando-vos a acreditar que esta é a obra de Deus em vós. Não parece sê-lo, porque Deus parece estar a quilómetros de distância; até podeis duvidar da existência de Deus. É uma luta. Tendes de perseverar ao longo desses tempos de

desânimo. A relva parece verde do outro lado; procurais outra atividade qualquer ou outro sítio para onde ir.

Em termos da meditação havemos de experienciar isto. Pouco depois de eu ter entrado no mosteiro, passei por uma fase de *acedia* e a minha meditação tornou-se o que eu descrevia ou achava como muito boa nessa altura. Tinha ótimas meditações, uma forte sensação de iluminação e de paz. Fiquei surpreendido com esta experiência, mas também acho que tinha uma espécie de sentimento de posse ou uma espécie de vaidade nela, talvez, e não falei a ninguém sobre isso. Acabei por falar com John Main e acho que estava um pouco nervoso sobre se deveria falar sobre este assunto, deixar que alguém mais soubesse disso, achando que poderia perder tudo ou alguma coisa. À medida que me ouvia a mim próprio a falar sobre o assunto percebi que era possessivo e algo vaidoso. John na verdade não teve de me dizer nada. Limitou-se a olhar para mim e sorriu. E ele sabia que eu sabia onde estava. Disse, “Bem, isso é ótimo. Aceita isto como uma fase por que estás a passar. Tem algo para te ensinar, vais ter algum discernimento a partir dela, mas não esperes, na verdade, que seja sempre assim.” Fiquei um pouco ressentido quando ele disse isso porque gostaria que fosse sempre assim, mas também sabia que não seria e foi bom que me dissessem, que me avisassem.

Assim, passamos por etapas e por ciclos. A *acedia* é um período muito difícil e árido, uma desolação. Como disse, pode ser de curta duração, ou ser, por vezes, mais intenso. Toda a gente vai passar por ela num ou noutro grau. Por isso os Pais do Deserto disseram que estivéssemos preparados para isto, é natural. E a seguir

disseram, e qual é a cura para isto?

Uma das curas para isto é falar sobre o assunto. Por isso, os monges que sofriam de *acedia* costumavam ir ter com um dos seus anciãos que tinha um pouco mais de experiência e podia fazer uma avaliação com eles, e conversavam sobre isso. Assim havia uma espécie de amizade espiritual, ter outras pessoas em quem se pode realmente confiar para exprimir o que estamos a sentir e que nos podem orientar. E depois, tendo falado sobre isso com o abba, o monge mais velho, o monge mais velho diria então, “Agora volta para a tua cela, senta-te na cela e a tua cela irá ensinar-te tudo.” Por outras palavras, continua. Não desistas. Este é o conselho que precisamos para tudo, não é? Precisamos de ajuda, por vezes precisamos todos de ajuda, mas também temos de ser encorajados a perseverar.

E depois disseram que a fase seguinte é a *apatheia*.

Apatheia é outra palavra grega que significa literalmente para além da paixão. Não tem nada a ver mesmo com a apatia, que é um estado negativo. Na tradição do Deserto, a palavra paixão significava desordem, problemas, dependências, ansiedade, neuroses. Assim as paixões significavam todos esses estados de espírito a que podemos chamar os sete pecados mortais. A soberba, a ira, a gula, o desespero e assim por diante. Essas eram paixões. Assim, não ter paixão, estar livre destes estados desordenados era estar em harmonia. Por isso chamavam *apatheia*, a saúde da alma. Isto acontece quando trabalhamos de modo bonito e sincronizado. O nosso corpo, a nossa mente, o nosso espírito, o nosso trabalho, a nossa vida interior estão unidos,

e tudo decorre sem problemas e sentimo-nos com energia. O estado da *apatheia* é outra energia saudável e centrada nos outros. Já não nos sentimos perdidos na solidão, depressão ou egotismo. Mas estamos motivados para sairmos de nós próprios e irmos ao encontro dos outros, gostamos do serviço que podemos prestar aos outros. E assim a *apatheia* é o resultado natural que surgirá, tal como o sol acaba por brilhar após um dia de chuva. É uma fase natural do ciclo.

Depois, disseram, o filho da *apatheia* é o ágape. Ágape é a palavra mais frequentemente usada no Novo Testamento e traduzida como amor. Há outras palavras para amor – eros, filia, amizade – mas o ágape é o amor de Deus, um amor que não conhece limites. O amor que brilha tanto sobre o bem como sobre o mal, é amável para com o ingrato e o perverso. Este é o amor com que Jesus nos diz para nos amarmos uns aos outros – do mesmo modo como Deus nos ama, com este amor ilimitado.

E assim o filho da *apatheia* não é apenas uma pequenina felicidade privada e espiritual como eu estava a sentir no início da minha caminhada, essa pequenina iluminação privada à qual nos agarramos e guardamos para nós. A sua meta é o ágape, que é a efusão natural do amor de Deus irradiando de dentro de nós para fora, banhando-nos e banhando também todas as pessoas com quem nos encontramos.

Temos de ver que isto é um ciclo. Não passamos por ele apenas uma vez. Há uma repetição do ciclo no nosso progresso espiritual. O que a aceitação da natureza do ciclo natural da nossa jornada espiritual faz, é dar-nos desapego, porque sabemos que as coisas

estão sempre em movimento. E nós avançamos com a corrente. Não ficamos agarrados nem às experiências negativas nem às positivas. Passamos por elas, e avançamos cada vez mais profundamente na direção daquela união que é a meta, na direção daquela visão de Deus que é a meta.

Atravessar este ciclo também nos dá um bocadinho de experiência. Vós sabeis quando estais a passar por um período de *acedia* e deveis aceitar isso. Se não for demasiado intenso, apenas passai por isso. Se precisardes de ajuda encontrareis a ajuda de que precisais. Mas sabeis que não durará para sempre. Quanto mais a aceitardes e continuais a passar por ela, mantendo-vos sentados na vossa cela, e continuando com a meditação, tanto mais depressa caireis de novo numa nova fase mais profunda de *apatheia*. E é a partir dessa experiência, sendo capazes de reconhecer as etapas por que estais a passar que podereis ser úteis aos outros. Só podemos ensinar a partir da experiência.



Biblioteca Peregrina

Comunidade Mundial para a Meditação Cristã

Este recurso é Partilhado / oferecido à Biblioteca Peregrina da CMMC por:

Não pode ser vendido. Por favor, utilize-o com cuidado e depois, ajude-o a seguir a sua peregrinação partilhando-o com alguém que dele possa também beneficiar. Estará assim a contribuir para a Partilha do Dom.

Este recurso pode ser adquirido à CMMC (email: meditacaocrista.portugal@gmail.com) e destina-se a ser temporariamente oferecido a alguém que, depois de o usar, o restituirá ao caminho, colocando-o nas mãos de outra pessoa...

A pessoa/entidade que inicialmente oferece este recurso e – encaminha os seus primeiros passos – pode, caso queira, incluir o seu nome/localidade/data, no espaço acima.

Quem recebe esta prenda e, depois de utilizar, volta a colocar o recurso no caminho, se quiser, pode também incluir alguma informação pessoal, na tabela abaixo. Desta forma poderemos, por curiosidade, perceber o percurso deste recurso.

Nome	Localidade	Data



Comunidade Mundial de Meditação Cristã
Portugal