



meditatio

CONFERÊNCIAS 2012-A . JAN - MAR

Meditação com Crianças



Laurence Freeman OSB - Dr.^a Cathy Day - Rev. John Stroyan

A Meditação com Crianças é uma extensão importante da WCCM. Estas conferências foram seleccionadas das apresentações feitas num Seminário MEDITATIO, no Reino Unido, em 2010. Curtos períodos de meditação podem ajudar os professores, educadores e pais a alimentar o desenvolvimento como um todo das crianças. Benefícios como o alívio do *stress* e a atenção florescem gradualmente em frutos espirituais como o amor, a alegria, a paz e a gentileza. A experiência mostra que as crianças conseguem e gostam de meditar. Laurence Freeman OSB é o director da Comunidade Mundial de Meditação Cristã (WCCM); a Dr.^a Cathy Day é a directora do Serviço de Educação Católica, em Townsville, Austrália; o Rev. John Stroyan é Bispo de Warwick, RU.

***Uma selecção de conferências apresentadas no Seminário “Meditatio” sobre
Meditação com Crianças, Reino Unido, 2010.***

© The World Community for Christian Meditation 2012

Tradução e edição portuguesa: *Comunidade Mundial de Meditação Cristã – Portugal*

www.meditacaocrista.com

www.facebook.com/meditacaocristaportugal



Comunidade Mundial
de Meditação Cristã
Portugal

Índice

1 - Será que Deus Tem Preferidos?	7
2 - A Capacidade para a Contemplação.....	12
3 - Os Benefícios e os Frutos Espirituais da Meditação	17
4 - A Meditação Cristã nas Escolas de Townsville.....	23
5 - A Meditação na Renovação da Vida Espiritual	30
6 - Como, em Silêncio, É Oferecido o Dom Maravilhoso ...	33
7 - O Caminho da Simplicidade	37

Ensinar, educar crianças é uma experiência espiritual. Seja como for que o entendamos, seja qual for o sistema que usemos, por muito que o profissionalizemos, o ensino e a educação de uma criança são experiências espirituais. São um valor com circulação universal, transcendendo todas as culturas. E é por isso que ser professor e ser pai são vocações da mais elevada ordem.

Laurence Freeman OSB

1 - Será que Deus Tem Preferidos?

Laurence Freeman OSB

Bem-vindos ao primeiro Seminário MEDITATIO, nesta nova extensão da nossa comunidade, à medida que se aproxima o vigésimo aniversário da fundação da Comunidade Mundial na sua forma actual.

Uma vez fiz esta pergunta a um velho e sábio rabino: será que Deus tem preferidos? Ele ponderou a questão durante alguns momentos e disse que, quando era jovem, acreditava, em absoluto, que Deus tinha preferidos. Os preferidos de Deus eram a raça escolhida, o povo escolhido, os Judeus. Na meia-idade, tinha reconsiderado esta ideia e acabou por se aperceber de que Deus não tinha preferidos, que o amor de Deus estava distribuído, de igual modo, por todos. Jesus diz-nos: “O vosso Pai do Céu faz igualmente nascer o sol sobre os bons e os maus e envia a chuva que cai sobre os inocentes e os malvados”. Não há, portanto, aí qualquer favoritismo. Mas, então, disse-me o velho rabino: “Agora que estou velho, voltei à minha percepção original de que Deus tem mesmo preferidos, mas agora sinto que os preferidos de Deus são os “anawin”, os pobres da terra, os que não têm voz, os que são negligenciados, os que são oprimidos.”

Jesus realmente deu uma atenção especial a dois grupos ou indicou uma importância especial de dois grupos: os “anawin”, os pobres, os negligenciados, os oprimidos, os marginalizados; e as crianças. Numa ocasião, apontou para uma criança, para ilustrar o

verdadeiro coração e sentido do seu ensinamento, da sua mensagem, que tinha a ver com a simplicidade e a ausência de poder do Reino de Deus.

Aqui fica uma citação do Evangelho de S. Lucas:

Começou uma discussão entre eles sobre qual deles seria o maior. Jesus, que sabia o que lhes ia na cabeça, pegou numa criança, colocou-a ao seu lado e disse: “Quem receber esta criança em Meu nome, é a Mim que recebe. Quem Me recebe a Mim, recebe Aquele que Me enviou, porque o mais pequeno de entre vós é o maior.” (Lc 9 46:48)

Eu penso que este momento no Evangelho é muito revelador para este nosso seminário de hoje e para o trabalho que a Comunidade iniciou, ensinando a meditação às crianças, em particular nas escolas. Há 21 países onde a nossa Comunidade está presente e onde existe um programa activo de ensino da meditação em escolas.

Há outra citação de Jesus que poderíamos usar para descrever o Seu próprio entendimento sobre a criança e a importância da criança:

“A não ser que vos torneis como criancinhas, nunca entrareis no Reino dos Céus.” (Mt 18 3)

Podemos usá-la quando falamos de meditação, ao tentarmos explicar, com um mínimo de palavras possível, a simplicidade da meditação. A grande ênfase de John Main é sobre a simplicidade da

prática e que o objectivo e os meios que ela requer são todos simples. A meditação é um desafio; não é fácil *porque* é simples.

Eu creio que esta citação sobre pegar numa criança e dizer: “*quem receber esta criança em Meu nome é a Mim que recebe*” é particularmente útil porque ela aponta para a diferença essencial entre o estado semelhante a uma criança e o estado de adulto, a diferença entre a criança e o adulto. E fala também da necessidade de “receber” uma criança, ou, tal como poderíamos dizer, hoje em dia, de nos relacionarmos com elas, de lhes respondermos, de ser responsáveis perante elas e por elas. *Receber* as crianças.

Como é que recebemos as crianças na nossa sociedade, na nossa cultura? Estamos intensamente sensíveis a essa questão, hoje em dia, por todo o tipo de razões. Estamos conscientes de como é fácil destruir a infância, abusar dela através das mais diversas formas de abuso que deixam feridas psicológicas para toda a vida. Então, como é que recebemos uma criança? Como é que nos relacionamos com elas? Estas citações de Jesus dão-nos uma importante perspectiva sobre o significado da educação, hoje, e a razão pela qual devíamos, com urgência, ensinar meditação às crianças.

Pensem nestas palavras de Jesus enquanto nos preparamos para aprender mais sobre a espiritualidade da educação e a vida espiritual das crianças. É nossa responsabilidade, enquanto adultos, educar e formar as crianças. Penso que a maior parte dos pais com que me encontro sofre de uma sensação de fracasso ou de um constante sentimento de que poderia fazer melhor ou de que haveria alguma coisa que teria de ter feito e se esqueceu ou não foi capaz de fazer.

Tenho a certeza que os professores também sentem o mesmo, durante a maior parte do tempo. É uma responsabilidade tão avassaladora, que se torna tão deliciosa quando sentimos que estamos, pelo menos, a começar a cumpri-la.

É nossa responsabilidade educar e formar as crianças, mas, ao fazê-lo, também nós aprendemos. Temos que aprender com elas. Nenhum professor poderá ensinar efectivamente, a não ser que ela ou ele esteja a aprender com as pessoas que está a ensinar. É por isso que o Espírito Santo está activo em qualquer relacionamento de aprendizagem – enquanto relação em sentido mútuo, recíproco. Se não existir essa transferência, nos dois sentidos, de sabedoria, de conhecimento, de experiência, então o ensino será apenas instrução, endoutrinação, ou um treino mecânico, um treino técnico. Ensinar envolve um relacionamento. É um relacionamento em que a distância óptima tem que ser respeitada – há papéis diferentes nessa relação que têm que ser mantidos – mas existe um benefício mútuo.

Ao ensinar as crianças, creio que podemos aprender o que precisamos de saber para recuperar, hoje, o nosso próprio equilíbrio espiritual. Há um sentimento muito generalizado de que algo está mal, desequilibrado, não só na economia, mas em muitas das instituições da nossa sociedade e até nos alicerces da nossa compreensão do que a nossa sociedade é e de como deve funcionar. Alguma coisa ficou dessincronizada; algo está desequilibrado.

Ensinar meditação às crianças pode ser uma forma muito mais poderosa de reequilibrar todo o sistema em que operamos do que

poderíamos pensar à partida. A Tradição Mística diz-nos, por exemplo, através de S. Gregório de Nissa, que todas as imagens de Deus, todas as ideias sobre Deus, são ídolos, são barreiras, são falsos deuses. Eu penso que faz parte da nossa espiritualidade contemporânea que procuremos Deus para além deste tipo de dualidade, para lá deste tipo de tendência para o julgamento. Buscamos um Deus que nos fale para além das palavras, na intimidade directa do silêncio, livre das construções mentais da nossa própria imaginação, dos nossos próprios desejos e medos, de modo a que este Deus que demandamos não seja uma projecção do nosso próprio ego e das nossas feridas. Um Deus que possa ser verdadeiramente experienciado, tanto em transcendência, como em imanência. Deus dentro e para além de nós. E, nessa descoberta, encontrar a nossa própria cura, plenitude, santidade. Portanto, um Deus de mistério, um Deus de apreensão intuitiva, um Deus de presença.

É esta capacidade da criança, de apreensão intuitiva, de estar natural e plenamente presente no momento, que nos faz sentir que, de alguma forma, as crianças estão mais perto de Deus do que nós, ou que há uma barreira menos opaca entre a criança e Deus do que a que tem a maior parte de nós. Esta capacidade da criança para estar presente é a capacidade que ela tem para a oração pura, para a contemplação, para a meditação, para a oração do coração.

2 - A Capacidade para a Contemplação

Laurence Freeman OSB

A meditação é simples, natural e boa para nós. A Ciência Médica, nos últimos 60 anos, assegura-nos que assim é. A cada semana, surge um novo documento de investigação falando dos benefícios da meditação. O mesmo diz a sabedoria espiritual de todas as tradições, ao longo de vários milhares de anos. Hoje, iremos aprender que as crianças respondem à meditação de forma muito natural, entusiástica e que gostam dela. Elas conseguem meditar e gostam de meditar. Talvez muitos de nós nos tenhamos interessado pela meditação, numa fase mais tardia da vida, como uma forma de aprofundar a nossa oração, buscando uma dimensão mais contemplativa – uma vez provado o gosto de Deus, queremos mais, queremos ir mais fundo. Ou talvez tenha sido um psiquiatra ou um médico de família que nos disse, quando o fomos consultar sobre os nossos níveis de colesterol ou de *stress*: porque não experimentar a meditação?

Seja qual for a razão por que meditamos, sentimos que é um desafio, que é difícil. Assim que começamos a entrar nela, como uma disciplina séria, começamos a tocar um certo tipo de limite dentro de nós mesmos. É a isso que todos os tipos de disciplina nos conduzem. Cada disciplina leva-nos a um estágio de transcendência; vamos além de nós mesmos. A disciplina não é fácil porque ela nos desafia. É suposto desafiar-nos. Não poderíamos crescer se não fosse esse desafio, se não empurrássemos as nossas limitações.

Ela desafia a própria raiz do nosso ego. Este é o entendimento essencial da meditação, que ela nos leva além do nosso ego. E a diferença entre a criança e o adulto é, simplesmente, a densidade e a complexidade, a forma histórica do ego. As crianças têm ego. Temos que as aturar; podemos até achá-las divertidas, desde que não tenhamos que viver com elas. Nas suas diferentes idades, o ego das crianças assume diferentes formas de expressão.

Enquanto adultos, discutimos intensamente quem é o maior, tal como estavam a fazer os discípulos de Jesus, na história contada no evangelho, e acotovelamo-nos para sermos superiores. À medida que vamos entrando no mundo, deparamos com uma selva de competição. Ensinamos a competitividade às crianças, desde muito tenra idade – cada vez mais cedo. Também as crianças podem ser ciumentas, competitivas e sentir-se superiores umas às outras, mas os seus egos são, em geral, muito menos densos, mais fáceis de transcender e elas conseguem passar, de forma muito mais suave e rápida, da competição para a colaboração. Esta era uma das coisas que Jesus estava a tentar dizer, naquele momento de ensinamento em que confrontou os egos políticos dos seus discípulos – quem iria ficar com os melhores “ministérios” no governo do Reino.

A outra coisa que Ele diz é que temos que aprender a receber uma criança “em Seu nome”. Esta é uma expressão subtil; não é uma fórmula mágica. “*Em Meu nome*” refere-se a um relacionamento. Receber uma criança em Seu nome é, poderíamos dizer, receber o Deus que está no seu interior. E recebendo o Deus dentro dela – *namaste* – estamos a ficar também mais conscientes do Deus dentro de nós

mesmos. Assim, receber uma criança em Seu nome é receber a criança e também o Deus que ela traz dentro de si.

Isto faz-nos pensar – como convém neste difícil estágio de transição do Cristianismo enquanto instituição, do sistema de crenças enquanto força social – sobre o significado da oração. Qualquer professor ou pai conhece a extraordinária santidade e bondade directas que encontramos numa criança; e aceitar e receber essas qualidades é, imediatamente, entrar em contacto com uma energia superior, um nível mais elevado e mais puro de consciência. Mais elevado, mais simples, mais puro, mais transparente, mais desarmante do que o que os nossos egos estão habituados. A fragilidade e a vulnerabilidade de uma criança são, por estranho que pareça, o veículo para um espantoso poder e força – um dos grandes paradoxos da pessoa humana. É, de facto, uma experiência de Deus.

Ensinar, educar crianças é uma experiência espiritual. Seja como for que o entendamos, seja qual for o sistema que usemos, por muito que o profissionalizemos, o ensino e a educação de uma criança são experiências espirituais. São um valor com circulação universal, transcendendo todas as culturas. E é por isso que ser professor e ser pai são vocações da mais elevada ordem. Receber uma criança, desta maneira, recorda-nos do nosso verdadeiro “eu”.

Há alguns anos, eu estava de visita a uma escola da Diocese de Townsville (Austrália). Estávamos a fazer um filme; eu tinha vestido o meu hábito monástico branco. Enquanto as crianças se movimentavam à minha volta, para aprontarem o seu espaço de meditação, como

faziam todos os dias, estabelecendo um pequeno círculo, colocando no seu centro o ursinho da oração e acendendo uma vela, e fazendo tudo isto com verdadeiro entusiasmo e alegria, reparei numa rapariguinha, talvez com 6 ou 7 anos, que não estava a participar em toda esta actividade frenética. Ela estava simplesmente a olhar para mim, no meu hábito branco, com um olhar de total e absoluto espanto. Então, olhei para ela e disse-lhe: “Olá! Como é que te chamas?”. Ela não me ouviu de todo, mas continuou a olhar para mim, somente a olhar para mim. E então perguntou: “És um anjo?” Poucos minutos depois, estávamos ambos sentados, um ao lado do outro, no círculo, meditando durante cinco minutos, um minuto por cada ano de idade das crianças.

No final, dei por mim a pensar que tínhamos estado a fazer a mesma coisa. Ela tinha estado a meditar exactamente da mesma maneira que eu. Tenho a certeza que ela estava a meditar muito melhor do que eu e tenho a certeza que ela estava muito mais próxima de Deus do que eu. Cada um de nós, no seu próprio ponto da viagem de desenvolvimento humano – ela ainda nesse mundo mítico e mágico, eu fosse lá onde fosse que estava – no mesmo espaço que podíamos ocupar. Cada um fazendo o mesmo trabalho de estar no momento presente, de deslocar-se da mente para o coração, cada um à sua maneira, segundo a sua própria capacidade. Aquele momento condensou, concentrou, para mim, grande parte do que penso que iremos ouvir falar hoje.

Vemos o presente à nossa frente na criança, a capacidade para a experiência directa da Verdade. O desenvolvimento mais tardio do

nosso ego, muitas vezes, bloqueia e confunde esta percepção. É por isso que é tão importante, para nós, recebermos uma criança, relacionarmo-nos com uma criança, como Jesus faz, não como nós o fazemos. Não deveríamos projectar as nossas próprias complexidades sobre as crianças, pois isto constitui o início de um abuso sobre a sua forma de ser crianças. Se o fizermos, estamos a tratá-las como adultos, que é coisa que elas não são. Devíamos ver nelas a simples capacidade para a contemplação. Devíamos ver a sua simples capacidade para a contemplação como um dom. Vemos que este dom é algo que ainda possuímos, por entre todas as nossas complexidades do ego, entre todas os nossos questionamentos complexos, entre todos os nossos sentimentos de fracasso ou de auto-rejeição. Devíamos ver, na sua simples capacidade para a contemplação, o dom com que poderemos ter perdido contacto, mas que é ainda recuperável.

3 - Os Benefícios e os Frutos Espirituais da Meditação

Laurence Freeman OSB

As crianças têm capacidade para a oração pura – os primeiros cristãos chamavam à meditação oração pura, o real significado da meditação. Portanto, não deveríamos limitá-las, na nossa educação espiritual ou religiosa, àquelas técnicas de relaxamento ou à oração imaginativa ou às meditações orientadas. Não as devemos limitar a isso do mesmo modo que não as devemos limitar à instrução moral ou à catequese ou à informação doutrinal. Todas elas são coisas boas, úteis e necessárias, mas não esgotam o assunto. Não são a coisa mais directa e intuitiva de que a criança é capaz, no seu relacionamento com Deus. A criança consegue ir bem mais fundo do que isso. E se as ensinarmos a fazê-lo, mesmo tendo nós uma experiência limitada a esse nível, elas irão, certamente, ensinar-nos muito, em compensação, sobre a capacidade que nós temos e que, perigosamente, esquecemos.

É por isto que as raízes espirituais da meditação nas tradições religiosas são importantes e é por isso que existe diferença entre práticas meditativas diversas, no âmbito dessas mesmas tradições. Não devemos confundir esses diferentes níveis de oração. Só porque nos afastámos ou fomos privados desta capacidade de contemplação, isso não nos deveria conduzir a acreditar que a criança também não o poderá fazer. E seria subavaliá-las de forma exagerada e não valorizar a

graça deste encontro com as crianças, que faz parte do processo geracional humano.

Pode haver situações em que uma abordagem puramente secular à meditação seja a melhor e em que podemos deixar Deus inteiramente fora do assunto. Não temos que a ligar a qualquer tradição religiosa ou linguagem espiritual. Pode haver situações em que o possamos fazer e em que isso seja o melhor. Podemos abordar a meditação como uma técnica para obter benefícios físicos e psicológicos. A investigação médica sobre este campo é bastante conclusiva. A meditação é boa para nós; é o que nos dizem os cientistas. Mas a meditação não foi inventada por estes investigadores.

Herbert Benson, fundador do “Mind/Body Medicine Institute” no “Massachusetts General Hospital”, escreveu “*The Relaxation Response*” (A Resposta do Relaxamento) em 1975. Foi nesse mesmo ano que fundámos o centro de meditação em Londres. Ele escreveu o livro para provar, com base na sua investigação, os benefícios da meditação, como uma técnica puramente secular, psicológica e física, para a redução do *stress*. Em 1984, escreveu a continuação em “*Beyond the Relaxation Response*” (Para Além da Resposta do Relaxamento). Nesta pesquisa mais recente, ele demonstrou que os benefícios que ele havia elencado na sua obra anterior eram potenciados praticando a meditação num contexto religioso ou espiritual. Fê-lo sem qualquer preferência pessoal. Tratava-se de uma investigação puramente objectiva. Obtínhamos mais benefícios se acreditássemos em alguma coisa ou se meditássemos em algum tipo de âmbito religioso.

A meditação, naturalmente, pertence a esta sabedoria espiritual comum da Humanidade e o seu mais pleno significado deve ser procurado aí. Os benefícios são incontestáveis, mas, assim como temos benefícios, temos também frutos espirituais da meditação. Estes são descritos e comprovados pela pesquisa mística ao longo de milhares de anos. Enquanto o colesterol, o controlo da raiva, a pressão sanguínea, a insónia, a ansiedade, o sistema imunitário, o stress, a depressão, os ataques de pânico, a memória, a auto-estima, o tratamento do cancro, todos eles são beneficemente afectados pela meditação, os frutos espirituais de amor, alegria, paz, paciência, delicadeza, bondade, gentileza, fidelidade e autocontrolo e uma consciência da nossa bondade essencial são resultados que deslocam o horizonte da nossa existência, da nossa percepção, porque nos conduzem a um autoconhecimento que transcende o ego e nos leva ao limiar do conhecimento de Deus.

A competitividade e o consumismo são egoístas, são actividades centradas no ego. Eu, o meu desejo, o meu medo, a minha imagem. Estas são co-actividades egoisticamente centradas, intensamente desenvolvidas na nossa cultura; somos realmente treinados para estas coisas, que só os vencedores conseguem. E nós ensinamos isto às crianças, desde muito, muito novinhas – a serem consumidores, a serem competitivas, a serem vencedoras. É vital que, neste clima cultural, intervenhamos activamente para dar às crianças uma consciência baseada na experiência. Com as crianças pequenas, não conceptualizamos isto, mas damos-lhes uma oportunidade experiencial de estarem conscientes de que há uma outra maneira de se relacionarem com elas próprias e com os outros.

De um dos países onde a meditação está a ser ensinada, mandaram-me uma pequena notícia, que dizia: “A 28 de Outubro, realizou-se o Festival Anual de Bem Soletrar na Escola de Santa Helena (América do Sul). Mais uma vez, as crianças abriram o evento com uma curta sessão de meditação. Participaram, não só as autoridades da escola, mas também o supervisor de zona, um importante representante do Ministério da Educação, bem como a estação de televisão Canal 9. A competição tornou-se bastante difícil. A certa altura, uma das crianças disse ao coordenador: *“Agora é que era a altura em que devíamos meditar”*”.

A meditação, numa tradição espiritual, oferece-nos um sistema de apoio, uma comunidade e um contexto de amizade espiritual que são vitais para a experiência de ser humano e do crescimento humano, porque estes frutos da meditação ajudam-nos a perseverar na disciplina da prática. É isso o que aprender a meditar num ambiente escolar nos ensina, bem como às crianças.

Regressemos às nossas próprias memórias dos nossos colegas de turma na escola. Passei muitos anos na escola, desde os sete anos, com mais ou menos o mesmo grupo de amigos e tornámo-nos, de certo modo, muito chegados. Não tão chegados em relação a todos como a alguns em particular, obviamente, mas havia o sentido de uma identidade muito forte do “nosso grupo”. Esta é uma das primeiras experiências que as crianças têm do estabelecimento de vínculos num ambiente social fora da família.

Se conseguem aprender e, realmente, aprendem a meditar com esse grupo e nesse grupo, como parte desse grupo, na sala de aula, estão a aprender algo com imensos benefícios para os seus relacionamentos sociais em fases posteriores das suas vidas. Conseguem reconhecer que as etiquetas e as caricaturas e formas de marginalizar ou caracterizar os indivíduos no nosso grupo não são etiquetas absolutas ou formas de relacionamento absolutas e que podemos ir além delas. Estar sentado em meditação, durante 5, 10 ou 15 minutos, com esse grupo do costume, tem um impacto imenso na formação do nosso sentido de pertença na sociedade.

A meditação em ambiente escolar, é claro, pode ser adaptada a uma fé única. Também pode ser praticada numa forma puramente secular ou numa turma com fés diferentes. Uma das vantagens da forma de meditação que ensinamos, o mantra, é que se trata de algo que encontramos em todas as tradições religiosas. Hoje em dia, também encontramos o fenómeno pós moderno das pessoas que não sabem quem são, em termos de identidade de fé, ou pessoas que não tiveram absolutamente nenhuma formação religiosa, para além do que viram na televisão pelo Natal. A meditação ressalta a distinção entre fé e crença e esta distinção tem imensa importância se quisermos responder àquela questão sobre se Deus tem ou não preferidos.

A fé é a nossa capacidade para o relacionamento, para o compromisso, para o perdão, para a transcendência. Precisamos de crenças, precisamos de sistemas de crença, precisamos de regras e regulamentos, precisamos de limites, precisamos de símbolos sagrados. E estes dois aspectos da nossa viagem espiritual, de fé e de crença,

estão ligados e deveriam estar relacionados de forma feliz e estimulante. Mas são distintos. A meditação pode ser praticada em qualquer grupo porque ela é, puramente, um caminho de fé que nos permite viver com a diversidade de crenças.

S. Tomás de Aquino dizia que o objectivo e o prémio da vida é a união com Deus e deu-nos variadas definições sobre o que isso quer dizer – a união com Deus. A que eu mais gosto é a sua 4ª característica da união com Deus, que ele diz que é “a comunidade do supremo deleite, na qual todos partilham do mesmo bem e todos se amam uns aos outros como a si próprios e todos rejubilam pelo bem-estar de cada um”. Seguramente, esse também deve ser o objectivo da educação. Ele explica a importância de ensinar a meditação às crianças porque a meditação nos conduz à experiência da união com Deus. Também explica porque é que Deus não tem preferidos: porque, quando nos tornamos plenamente vivos, plenamente humanos, ajudamo-nos uns aos outros a florescer. Vemos que o nosso florescimento, a nossa felicidade não têm que ser alcançados à custa dos outros, há que chegue para todos, porque há, de facto, uma fonte infinita disto a que chamamos Deus. Por isso, ajudamo-nos uns aos outros a florescer e deliciamo-nos na existência uns dos outros, por muito semelhantes ou diferentes que sejamos. É o fim da competição e o princípio da comunhão.

4 - A Meditação Cristã nas Escolas de Townsville

Dr.^a Cathy Day

A razão por que escolhemos percorrer o caminho bastante audaz de introduzir a Meditação Cristã em cada uma das nossas escolas – num total de 12.000 alunos – foi a de que queríamos que tivessem essa experiência. Tanto quanto sabemos, somos a única organização do sistema de ensino que executou um projecto deste tipo – introduzir a Meditação Cristã em todas as nossas escolas. Eu uso um referencial para tomar decisões que é muito simples: será que é bom para todos os nossos alunos? Senti que, no caso da Meditação Cristã, havia uma resposta convincente: sim!

Nós tínhamo-nos tornado meditantes; mas uma coisa é alguns de nós estarmos entusiasmados com determinada coisa; outra inteiramente diferente é irmos ter com os nossos 800 ou 900 professores e dizer-lhes: “olhem, temos mais outra coisa para fazerem hoje”, e esperar que eles adiram à ideia e corram para a implementar. No entanto, eu tinha uma fé absoluta em que, desde que fizéssemos isso de forma a proporcionarmos o devido apoio aos professores, mediante programas de formação e a implementação de um programa piloto, iria resultar. Certamente, passados 6 anos, posso, de facto, comprovar que se tornou, creio eu, em algo por que são conhecidas as nossas escolas católicas e a Diocese de Townsville. É uma verdadeira marca de qualidade das nossas escolas.

Eu tinha grande fé nos nossos professores. Temos um ditado que temos usado, ao longo dos anos, com os nossos colaboradores: “Não importa o que o governo nos anda a dizer. Vocês, os nossos professores, não são meros técnicos para aquele curriculum que nos fornecem para nós fornecermos aos alunos. Vocês são os guardiães das portas da maravilha”. Isto produziu verdadeiro eco nos nossos professores porque, intuitivamente, eles compreendem que, no âmbito da sua vocação, abrir a mente e o coração de uma criança é, de facto, abrir os portões da maravilha. Por isso, pensei que a Meditação Cristã era apenas uma maneira muito simples de potenciar essa visão daquilo que é um professor nas nossas escolas.

No entanto, não eram só os nossos professores que tinham que ser convencidos. Temos um Concelho de Educação. Basicamente, serve para aconselhar o bispo e, realmente, o bispo tem a autoridade última para dar luz verde a qualquer das iniciativas que estejam para além do que o governo ordena às nossas escolas. Por isso, pensei fazer-lhes uma apresentação, para lhes falar sobre a nossa ideia de irmos mais além do programa piloto e de darmos esse salto de fé, sermos audazes e apresentá-lo a todos os nossos 12.000 alunos.

Pensei sobre o que precisava de lhes dizer. O “Relatório Delors”, apresentado pela UNESCO em 1996, contém os quatro pilares da educação, no seu documento *“Aprender o Tesouro Interior”*. Até o próprio título parecia gritar-me que se referia à educação interior do coração. Os quatros pilares são:

Aprender a saber;
Aprender a fazer;
Aprender a viver em conjunto e com os outros;
Aprender a ser.

Não creio que isto esteja, de facto, no nosso novo Curriculum Nacional da Austrália; quem me dera que estivesse. Mas eu acho que é num ambiente escolar religioso que temos que ter a autoridade absoluta e última para marcar o risco e dizer: não somos apenas técnicos de um curriculum; queremos dar aos nossos alunos algo que tenha a ver com a educação do coração.

Num ambiente escolar católico, eu creio que a forma privilegiada de o fazermos é, certamente, através da nossa experiência de oração, indo além da noção de que a oração é algo que deve ser aprendido. A oração é para ser experienciada. E eu creio que a Meditação Cristã, a oração do coração, tem sido um caminho poderoso, para os nossos alunos, para encontrar esse lugar de quietude, dentro deles, onde os seus corações se podem expandir. Esse foi um dos argumentos que, com certeza, apresentei ao concelho. De facto, o relatório da UNESCO prossegue dizendo que “é a nobre tarefa da educação encorajar todos e cada um, agindo de acordo com as suas tradições e convicções e respeitando, plenamente, o pluralismo, a elevar a sua mente, coração e espírito ao plano do universal e, em certa medida, transcender-se a si mesmo”.

Não será exagero dizer que a sobrevivência da Humanidade depende da meditação. Estas são palavras muito poderosas, mas eu pergunto-me quantas pessoas têm o poder para ditar o que se passa

nas escolas. Seguramente, na Austrália, estamos a passar por muito do que tem acontecido no Reino Unido. Os governos tendem a impor tanta coisa, hoje em dia, que se torna um fardo muito pesado e não sei se isso estará a alcançar o resultado que consiste em educar a criança no seu todo. Por isso, se conseguirmos arranjar tempo para colocar um pouco dessa preciosa energia na experiência de oração dos nossos alunos, acho que, não só lhes estamos a fazer um grande favor, como estamos a fazer o trabalho que Deus, realmente, quer que façamos. Diz John Main:

A meditação é o caminho do crescimento, o caminho do aprofundamento do nosso compromisso com a vida, a nossa própria maturidade. É a mais importante prioridade para cada um de nós possibilitar ao seu espírito duas coisas: primeiro, o contacto mais profundo possível com a fonte da vida, e, então, como resultado desse contacto, disponibilizar ao nosso espírito um espaço dentro do qual se possa expandir.

Para mim, isto explica, profundamente, aquilo a que se refere a experiência da oração. O que é que significa para nós quando dizemos que a maior prioridade de todas as vidas, que queiram ser, verdadeiramente, humanas, deveria ser este contacto com a fonte da vida? Jesus disse: “Eu vim para que possais ter a vida e vida em abundância”. (Jo 10:10) O que é que isto quer dizer em termos do que o professor possa fazer, na sala de aula, com os seus alunos, para explicar que é melhor ser do que ter? Para mim, isto está em claro contraste

com educar uma criança para ser um produtor ou consumidor para a economia. Tem a ver com o reconhecimento de que o crescimento espiritual da criança tem de receber a atenção do professor.

Ao ensinar Meditação Cristã, estamos, também, a ensinar os alunos a prestar atenção, porque temos uma visão de que a oração tem a ver, sobretudo, com o relacionamento entre nós e Deus e entre Deus e nós mesmos. E a noção de presença, estar presente para a Presença, é, realmente, uma forma muito poderosa de compreender o que é a quietude e o silêncio. Não temos que pensar em coisa alguma; a presença está dentro de nós. Na entrada do nosso gabinete, temos uma pequena placa e essa placa diz: “Invocado ou não, Deus está presente”. Para mim, isto é um lembrete de que, independentemente de compreendermos, de aceitarmos ou de sabermos que Deus está dentro de nós, Deus aí está. Deus é o terreno da nossa existência e o relacionamento entre Deus e cada um de nós é tal que, por pura graça, a separação é impossível. Deus não sabe como estar ausente.

O facto de muitas pessoas experimentarem uma sensação de ausência ou de distância de Deus constitui a grande ilusão que cortejamos. É a condição humana. Os nossos alunos e professores, talvez até vós, eu com certeza, experienciamos esta separação e distância. Ela é real, mas, através do silêncio e da quietude, esta distância percebida não tem a última palavra. A ilusão da separação é gerada pela mente e é sustentada pelo ruído constante, a cacofonia que ocorre na nossa cabeça, que é criada pelas muitas formas diferentes em que nos mantemos, constantemente, ocupados. De

certo, a tecnologia é uma dessas formas em que nos mantemos envolvidos com o mundo.

Gostaria de partilhar convosco um artigo que fala sobre esta maravilhosa pesquisa que está a ser feita nos institutos do cérebro, pelo mundo fora, que mostra o que está a acontecer ao cérebro das pessoas, psicologicamente, em termos do impacto de um mundo distraído. Particularmente, o acesso à Internet está a ter não apenas o impacto positivo, que sabemos que pode ter, mas está a ter, também, um impacto significativo no outro lado, no lado sombrio. Este artigo chama-se: “Bombarded with Impulses We’re Turning Scatter-brained” (Bombardeados com Impulsos, Estamos a Tornar-nos Cabeças Ocas). As constantes distrações e interrupções estão a transformar os nossos alunos em cabeças ocas, o que significa que não conseguem concentrar-se, não conseguem aprofundar os conceitos, perdem, muito rapidamente, o sentido daquilo em que deviam estar a concentrar-se. Penso que os professores, hoje em dia, têm, realmente, que ser absolutos génios, em termos das pequenas janelas de tempo em que introduzem informação, de modo a que os alunos possam, realmente, interessar-se por ela, de qualquer forma, de modo a que possa embeber-se nos seus cérebros. Este é o tipo de coisas que eu penso que constitui um sinal de aviso para nós, hoje, em termos da forma como encaramos as tecnologias de informação, a partir dessa noção da criança como um todo. Se quisermos educar para a vida em abundância, temos que fornecer aos alunos esse conhecimento profundo que podem retirar deste tipo de experiência: que eles podem refugiar-se dessa terrível cacofonia, que apenas pode criar dissonância nas suas vidas; e que podem encontrar abrigo, que podem encontrar

esse lugar quieto e silencioso dentro deles mesmos. E a Meditação Cristã faz isso mesmo muito bem. Através da Meditação Cristã, permitimos aos nossos alunos experienciar a quietude e o silêncio, desenvolver a compreensão de que é mais importante ser do que ter.

O nosso foco de atenção, em Townsville, é a adopção e a inclusão da Meditação Cristã como uma prática, não como uma abordagem *adoque* a todas as práticas espirituais. Não se trata apenas de ensiná-la aos nossos alunos. Queremos, realmente, que desenvolvam a disciplina e a prática, porque é aí que reside o potencial transformador. É por isso que consumimos muito tempo com a Meditação Cristã. As pessoas perguntam-me, outros directores questionam-me: porque é que não praticam a espiritualidade inaciana? Porque é que não praticam a espiritualidade franciscana? Temos maravilhosas paróquias franciscanas! Os nossos alunos têm realmente oportunidade de experimentá-las também, mas este é o nosso grande compromisso neste momento – com uma prática que pensamos que irá fazer uma grande diferença nas vidas dos nossos alunos.

5 - A Meditação na Renovação da Vida Espiritual

Dr.^a Cathy Day

Porque é que aconteceu em Townsville? O que é que aconteceu que tornou possível esta experiência? Foi, provavelmente, porque, neste momento, estamos a trabalhar em circunstâncias culturais radicalmente alteradas. A Austrália tem sido designada como o mais secular dos países do mundo e eu não tenho a certeza que isso seja um elogio. Basicamente, tem a ver com um afastamento da religião organizada, mas é interessante que, por outro lado, os australianos ainda sintam fome de espiritualidade. Gary D. Bouma, professor de “Religião e Sociologia”, na Universidade Monash, diz que os australianos estão em busca da espiritualidade, procurando *re-encantar* um mundo com que estão desencantados, um mundo cheio de ganância.

Ele reflectia sobre o crescimento da Meditação Cristã como um dos grandes movimentos, se quisermos, da renovação da vida espiritual na Austrália. Mais recentemente, as estatísticas sugerem que apenas 9% dos jovens, entre os 18 e os 25 anos, participa em alguma forma de serviço religioso, no decurso de um ano, na Austrália. Creio que existe uma ideia de que o momento para a religião mudar é *agora*. Deveria despedaçar-nos o coração ver as pessoas a perder este sentido da profundidade espiritual por que anseiam. Por isso, penso que, nas nossas escolas, onde temos, nalguns casos, mais de 50% de alunos não

católicos, ela é, de facto, um grande dom para eles. Seja qual for a sua proveniência religiosa, quaisquer que sejam as suas condições familiares, muitos deles vão para casa e ensinam os pais a meditar. Por isso, há este novo florescimento, está a ocorrer uma renascença, por causa da Meditação Cristã.

E é uma coisa tão poderosa, neste momento. Gastamos 120.000 dólares australianos, por ano, em programas de formação para os nossos professores e pensamos que esse é um óptimo investimento. E isto é somente a formação em Meditação Cristã. Levamo-los para um local bastante bonito e há sempre mais inscrições do que lugares disponíveis. São excelentes oportunidades para os próprios professores experimentarem a meditação, porque, idealmente, gostaríamos que eles se transformassem em meditantes. Não insistimos em que seja preciso meditar para se ser capaz de ensinar meditação. Há pessoas que têm uma visão alternativa sobre o assunto – que apenas pode ensinar meditação quem for, ele próprio, um praticante de meditação. Muitos dos nossos professores tornaram-se meditantes e, de facto, desfrutam dessa experiência. Mas em algumas circunstâncias e, particularmente, com crianças pequenas, o professor ou professora prefere manter os olhos abertos porque isso faz os alunos sentirem-se seguros. Se houver um auxiliar na sala, torna-se muito mais fácil, para o professor, sentar-se e meditar com as crianças.

Uma das coisas realmente interessantes que temos feito e que eu creio que está dando muitos frutos é o nosso retiro para alunos mais velhos. Temos a oportunidade de levar um grupo de alunos de cada uma das escolas secundárias católicas para um retiro em plena floresta

tropical, para falar com eles e para lhes proporcionar a experiência da Meditação Cristã, com vista a, no seu regresso às escolas, criarem os seus próprios grupos. Creio que, aos 16 ou 17 anos, muitos dos alunos querem, realmente, ter essa autonomia; querem poder fazer as coisas sem ter por perto um professor a dizer o que devem fazer e como o devem fazer. Repito, está a dar muito fruto. Há um colégio de rapazes que o Bispo Michael (Putney) visitou há duas semanas. Eles têm um grupo de meditação e convidaram o bispo para vir meditar com eles.

Uma das razões por que acho que é uma coisa muito poderosa é que, quando os nossos alunos saem da escola e partem para outras etapas educativas ou para uma actividade laboral, não há coisa alguma que, realmente, os ligue a algo que alimente a sua vida espiritual. Muitos deles não irão aderir a uma comunidade religiosa, seja por que razão for. Muitas vezes, nas universidades – garantidamente, na Austrália, damos conta disso – os grupos das capelanias são muito marginalizados e as universidades não encorajam seja o que for que tenha a ver com Deus. Por isso, o facto dos estudantes terem, realmente, este dom da meditação, que podem praticar em qualquer lugar, a qualquer hora, o saberem que podem, realmente, reunir um pequeno número de pessoas à sua volta e criar um grupo de Meditação Cristã, isso constitui um poderoso dom. Podem continuar a alimentar a sua vida espiritual e, talvez, transmitir, igualmente, esse dom aos outros jovens.

6 - Como, em Silêncio, É Oferecido o Dom Maravilhoso

Rev. John Stroyan

Jesus acolhe as crianças e encoraja-nos a tornarmo-nos como criancinhas, dizendo: “*pois o Reino de Deus é daqueles que são como estas.*” (Mt 19:14) Estive a ler Karl Rahner, sobre a teologia das crianças, há alguns dias, e ele, referindo-se a estas palavras de Jesus – o Reino de Deus é daqueles que são como estas – escreve que Jesus não está a glorificar as crianças, mas a identificar-se com elas. Porquê? Porque, tal como Jesus, diz ele, “elas esperam tudo de Deus”.

Os grandes poetas reconhecem parte disto. Woodsworth, nas suas famosas palavras:

*Seguindo nuvens de glória, vimos nós
De Deus que é a nossa casa:
O Céu está à nossa volta na nossa infância!
As sombras da casa prisão começam a aproximar-se
Do rapaz em crescimento.*

Reflectindo sobre este tema dos perigos da idade adulta, perdendo a profunda verdade interior de que somos, primeiramente, filhos de Deus, William Blake, em “Canções de Inocência e Experiência”, contrasta a liberdade, a brincadeira, a espontaneidade da criança com

o que pode ser um controlo opressivo e esmagador da alegria, como se percebe na Igreja visível. Ele escreve em “O Jardim do Amor”:

*Eu fui ao Jardim do Amor
E vi o que nunca antes vira:
Estava uma capela construída agora
Onde, no verde, eu antes brincara.*

*E as portas da capela estavam trancadas
E “Não farás...” escrito sobre as portadas;
Por isso voltei para o Jardim do Amor
Que tantas doces flores tinha plantadas.*

*Vi que estava cheio de sepulturas
E de suas pedras, onde havia de ter flores;
E, em vestes negras, nele rondavam padres
Atando meus desejos e alegrias com urzes.*

Como é fácil, na idade adulta, perder esta forma de ser como criança como Cristo à qual somos convidados, inclusivamente, para a própria Igreja. Se não tivermos cuidado, tornamo-nos um obstáculo a essa liberdade gloriosa dos filhos de Deus, asfixiando a alegria, a espontaneidade, a “santa audácia”, para citar Teresa de Lisieux, a que todos somos chamados.

Mas nada disto corresponde a romantizar ou a sentimentalizar as crianças. Todos nós, que conhecemos crianças ou que recordamos a nossa própria infância, sabemos também, como William Golding, que as crianças são capazes de egoísmo, manipulação, actuação em turba e, até, de profunda crueldade. No entanto, também reconhecemos que têm algo que nós próprios perdemos ou com que perdemos o contacto. Jesus diz: *“Eu Te agradeço, ó Pai, por teres ocultado estas coisas dos sábios e dos prudentes e por as teres revelado a estes pequeninos.”* (Mt 11:25) Há um ditado grego que diz: se queres saber a verdade, pergunta a uma criança ou a um tonto.

Para mantermos a saúde espiritual, precisamos tanto das crianças como elas precisam de nós. Por isso, fico mesmo bastante preocupado quando ouço dizer, como ouço muitas vezes, a maravilhosos devotos cristãos, que descrevem as crianças como “o futuro da Igreja”. Ainda que isto possa ser verdade, a um determinado nível, de facto esquece a questão principal. Ao acolhermos uma criança em nome de Jesus, é ao próprio Jesus que acolhemos. (Mt 18:5) Jesus vem ao nosso encontro nas crianças, enquanto crianças.

O trabalho do Espírito Santo é certamente o de nos ajudar a recuperar e a penetrar na nossa identidade primária, que não é a de padre ou de religioso ou de professor ou até de mãe ou de pai ou de filho ou de filha ou de irmão ou de irmã, mas a de filhos de Deus. Como escreve S. Paulo: *“Deus enviou o Espírito do Seu Filho para os nossos corações, por meio do qual imploramos ‘Abba’, ó Pai”*. (Gl 4:6) É o Espírito que nos ajuda a redescobrir a nossa identidade primária enquanto filhos de Deus.

Lembram-se da descrição que John Wesley escreveu no seu diário, depois de sentir o seu coração profundamente aquecido, “estranhamente aquecido” (nas suas próprias palavras) e a sua vida e o seu ministério terem sido transformados maravilhosa e dramaticamente? Ele descreveu a experiência como: *“troquei a fé de um servo pela fé de uma criança”*.

Na visão de Isaías duma nova criação, de um paraíso restaurado, do predador e da presa em paz um com o outro... *“o lobo viverá com o cordeiro, o leopardo repousará com a cabra, o vitelo com o leão e a cria, todos juntos e serão conduzidos por uma criancinha.”* (Is 11:6ff)

As crianças, na sua abertura à contemplação, à Meditação Cristã, conseguem e querem e, tenho a certeza, estão já a tornar-se um catalizador para a nossa própria abertura a Deus e ao crescimento espiritual. Na oração da quietude, damos espaço a Deus, damos espaço ao nosso verdadeiro ser e, de facto, abrimos mais espaço para o outro, o que é diferente. No silêncio da meditação, a barreira entre grego e judeu, homem e mulher, adulto e criança, as divisões entre culturas e, até, entre fés são rebaixadas.

Termino com algumas palavras duma canção:

*Em silêncio, em silêncio,
Nos é dado o maravilhoso dom!
Assim, Deus espalha pelos corações humanos
As bênçãos do Seu Céu.*

7 - O Caminho da Simplicidade

Laurence Freeman OSB

A razão por que a meditação faz parte da sabedoria universal da Humanidade e por que ela pode ser praticada por qualquer pessoa, em qualquer estágio da sua vida, é a sua simplicidade. Tomemos um momento para reflectir sobre essa simplicidade. A palavra simplicidade está relacionada com a palavra latina *simplex* que também era usada por alfaiates e mercadores de tecidos para descrever como eram dobradas as peças de tecido. Se uma coisa era dobrada uma vez, era chamada duplex e, quanto mais se dobrava, mais *complex* se tornava. Isso queria dizer que mais tempo se demorava a desdobrá-la, até se atingir, de novo, o estado de simplicidade e de completa abertura de espírito de uma criança, o estado *simplex*.

É este o trabalho da meditação: é desdobrar e permitir à mente e ao coração entrarem num estado isento de autoreflexão, nesse estado de pura oração, em que somos reflexos e imagens de Deus, a luz de Deus. Assim, o caminho para este trabalho, o caminho para este estado, tem que ser, ele próprio, simples. Não nos podemos tornar simples aumentando a nossa complexidade. E é esta a sabedoria simples desta tradição. Ernie e Cathy falaram sobre a tradição de John Main. Talvez ele pudesse não gostar assim muito da ideia, mas, certamente, esta é uma tradição que lhe está associada. Ele via-se como (e de facto era) um comunicador, transmitindo uma tradição que nos faz recuar às próprias raízes da nossa fé cristã.

E o ensinamento de Jesus sobre a oração teria de ser compatível com esta prática, se a quiséssemos chamar de Meditação Cristã. O ensinamento de Jesus – que entremos no nosso quarto interior, nos despojemos de muitas palavras, que confiemos em que Deus conhece as nossas necessidades ainda antes de pedirmos, que ponhamos de lado as nossas preocupações e ansiedades, que estejamos concentrados, que ponhamos a nossa atenção no Reino de Deus e que estejamos no momento presente, sem nos preocuparmos com o dia de amanhã – estes elementos apontam para esse mesmo estado de contemplação que nos permite dizer que Jesus é o mestre da contemplação. Ele não fala em regras, rituais e regulamentos. É disto que ele fala quando fala de oração. Por isso, a nossa meditação é, simplesmente, o trabalho que fazemos para receber o dom inato e as crianças mostram-nos o quão inato ele é, este dom da simplicidade, a simplicidade de Deus. Deus é infinitamente simples, segundo S. Tomás de Aquino.

Por isso, o caminho para esta simplicidade é simples. Seguindo os ensinamentos dos primeiros mestres da oração, pegamos numa única palavra ou numa frase curta. Repetimos essa palavra ou frase delicada, fiel e atentamente, durante o período da meditação. À medida que a mente vagueia ou vai em busca de respostas ou de soluções ou de distrações ou de sonhos acordados ou de ansiedades ou de *stress* – todas as diferentes ocupações a que a nossa mente e as nossas emoções estarão habituadas e andarão procurando – simplesmente voltamos à palavra. Lidamos com as distrações recitando a palavra, pela repetição fiel e delicada da palavra. Embora, estando num estado mais complexo, isso nos possa parecer difícil, desafiador, impossível, a criança encara-o quase como uma brincadeira.

A criança, certamente, vê-o como uma disciplina, mas uma disciplina lúdica. E se conseguirmos ser um pouco menos rígidos sobre o assunto, um pouco menos orientados para o sucesso e um pouco mais brincalhões com a questão, iremos descobrir, provavelmente, que conseguimos entrar nela tão bem como o fazem as crianças, certamente melhor do que o que conseguiríamos de outro modo.

A escolha da palavra que usamos é importante, porque queremos manter essa mesma palavra ao longo de todo o caminho da meditação, de dia para dia, quando meditamos de manhã e à tardinha. Isso permite que a palavra se enraíze no nosso coração. Os grandes mestres místicos da Tradição *Hesicasta*, na Igreja Oriental, dizem-nos que a palavra se torna enraizada no nosso coração e faz despertar o estado de oração contínua. A teologia básica que estamos a pôr em prática na meditação é esta: que Cristo está *dentro* de nós; que *nós não sabemos* como rezar, mas que o Espírito reza dentro de nós. Então, retiramos a atenção das nossas ideias sobre a nossa própria oração e colocamos toda a nossa atenção na presença silenciosa da *Oração de Cristo*, da Oração do Espírito dentro de nós.

Sendo cristãos, tomamos o nome de Jesus, um mantra cristão ancestral; ou a palavra *Abba*, a palavra que Jesus tornou sagrada na Sua oração; ou a palavra que recomendamos, *maranata*. Esta é a palavra que damos a todas as crianças. É assim que ensinamos. É a mesma palavra que damos a alguém no seu leito de morte ou a uma criança com 5 anos. É uma palavra muito bonita; não é a única, mas é uma bela palavra de oração cristã ou mantra.

Se escolhermos essa palavra, digamo-la como quatro sílabas: MA-RA-NA-TA. Articulamos a palavra claramente nas nossas cabeças e nos nossos corações. Escutamo-la à medida que a vamos dizendo. Não a visualizamos, mas escutamo-la enquanto a fazemos ressoar e permitimos que nos conduza do pensamento para o silêncio. A palavra significa “Vem Senhor!”, mas nós não estamos a pensar nela enquanto a repetimos. Não estamos a pensar em Jesus ou em Deus. Estamos a fazer algo mais, que é *estar com*. Portanto, a recitação da palavra é um acto de pura fé. Como nos diz a Tradição Cristã: o princípio é a fé; o fim é o amor.

Se escolhermos esta palavra, digamo-la como quatro sílabas: MA-RA-NA-TA. Podemos integrá-la com a nossa respiração, se nos sentirmos confortáveis, dizendo a palavra, enquanto inspiramos, e expirando em silêncio, ou podemos dizer, primeiro, duas sílabas - MA-RA – enquanto inspiramos, e, depois - NA-TA - enquanto expiramos. O importante é não nos preocuparmos com a técnica, mas sermos simples também quanto à própria prática. Portanto, basicamente, digamos a palavra da forma que acharmos mais confortável; digamo-la continuamente, fielmente. Isto é importante porque é isto que constitui a sua disciplina, deixar para trás a consciência de si. Ficamos então abertos ao dom que Deus deseja oferecer-nos.

A nossa postura é importante. Guardemos um momento para nos sentarmos com as costas direitas, os pés no chão. Pomos as mãos no colo ou sobre os joelhos, de modo a que a postura física seja uma espécie de sacramento de toda a experiência da nossa mente e do nosso coração, neste período de oração. Assim, teremos uma sensação

de harmonia entre o corpo, a mente e o espírito. Fechamos os olhos levemente, descontraímos os músculos da face, relaxamos os ombros, sentamo-nos direitos e alerta, respiremos normalmente e, então, silenciosamente, nos nossos corações, comecemos a dizer a nossa palavra.

De novo, a palavra que sugerimos é maranata:

MA-RA-NA-TA

www.meditacaocrista.com

www.facebook.com/meditacaocristaportugal



**Comunidade Mundial
de Meditação Cristã
Portugal**