

Silêncio Transformador

A Dimensão Contemplativa do Evangelho

Exercício de Recolhimento

Instruções práticas

A oração contemplativa pertence à história sagrada primitiva, tendo sido incorporada pelo Cristianismo e nada tem a ver com algumas especulações modernas que pretendem ter a verdade (p.ex.: Meditação Transcendental, Nova Era). Se atentarmos cuidadosamente para a narração bíblica, observaremos que desde o Antigo Testamento o silêncio contemplativo era constantemente praticado pelos homens e mulheres que tinham um contacto pessoal com Deus.

O objetivo destas instruções não é o de substituir todas as outras formas de oração e nem têm a pretensão de ser a última palavra em oração contemplativa. Apenas procuram colocar certa ordem e regularidade ao exercício da oração contemplativa. No entanto, ajudam a colocar todas as outras formas de oração em uma nova perspectiva. Além disso, procuram ajudar a reduzir os obstáculos comuns ao exercício da contemplação e preparar nossas faculdades humanas para a prática do recolhimento.

O recolhimento é o centramento de nossa atenção na presença de Deus em nosso espírito, desenvolvendo tanto a consciência clara da vida espiritual como o crescimento do homem interior, criando as condições para que se produza frutos positivos em nossas vidas. Em outras formas de oração, a atenção é voltada para fora, para formas intelectuais e formais de oração, na busca da manifestação de Deus em outras pessoas ou circunstâncias e utilizando recursos que, ainda que válidos para esse tipo de oração, não promovem o recolhimento necessário à oração contemplativa. O objetivo principal destas instruções é desligar o fluxo normal dos pensamentos, alterando assim nosso modo habitual de pensar em nós mesmos e de olhar o mundo, e instalar um estado de recolhimento e silêncio interior.

As sugestões

1. Escolha um local onde sabe que poderá permanecer sem quaisquer interrupções exteriores. Escolha também, antecipadamente, um texto bíblico sobre o qual deseje meditar. No entanto, não utilize o texto neste momento.

2. Sente-se confortavelmente, de preferência em uma cadeira de espaldar reto e com os dois pés apoiados totalmente no chão. Feche seus olhos. Metade do mundo desaparecerá porque, geralmente, pensamos naquilo que vemos.

3. A fim de reduzir o fluxo usual de pensamentos, inicie o exercício de recolhimento, seguindo estes passos:

A) Inspire e expire o mais lenta e longamente possível. Ao fim do movimento de expiração conte 1 de forma suave. Volte a inspirar e expirar. Ao fim do segundo movimento, conte 2 e assim sucessivamente até 15.

B) A cada 3-5 movimentos respiratórios completos, introduza a palavra sagrada em sua imaginação tão gentilmente como se você estivesse colocando uma pena em um pedaço de algodão. A palavra sagrada é uma palavra ou frase que você utilizará para centrar sua atenção em seu interior. Aqui estão algumas sugestões:

- Senhor Jesus Cristo, tem misericórdia de mim.
- Senhor Jesus, venha em meu auxílio.
- Habite em meu amor.
- Eu pertencço a ti, ó Senhor.
- Espírito de Cristo, santifica-me.
- Tome, Senhor, e receba tudo o que tenho.

- Abençoe, Senhor, minha alma.
- Abra meu coração para teu amor.
- Senhor, eu dou-me a ti.
- Meu Senhor e meu Deus.
- Senhor, aumente minha fé.
- Não minha vontade, mas a tua seja feita.
- Venha teu reino, tua vontade seja feita.
- Jesus, minha luz e meu amor.
- Possa meu ser louvá-lo, Senhor.
- Jesus, minha luz e meu amor.
- Nossa ajuda é no nome do Senhor.
- Santo Espírito, ore em mim.
- Senhor, faça tudo o que desejardes.
- Fala, Senhor, teu servo ouve.
- Deus de minha angústia (ou qualquer outro sentimento que o perturbe).

C) Mantenha a palavra sagrada na forma em que a escolheu em sua mente, mas não a repita continuamente. Volte a ela apenas quando perceber que algum outro pensamento está levando-o para longe e tirando-o do seu recolhimento. A efetividade dessa oração não depende de quão distintamente ou quão freqüentemente você diz a palavra sagrada, mas da gentileza com que você a introduz em sua imaginação no começo e na rapidez com que você retorna a ela quando for levado para longe por qualquer outro pensamento.

D) Pensamentos são uma parte inevitável no processo do recolhimento. Nosso cérebro não aceita o vácuo. Imagens, memórias, sentimentos, impressões são tipos de pensamentos que surgirão e não será de nenhum proveito tentar evitá-los. Forçá-los para fora de nossas mentes é outro pensamento. Querendo agir assim, você não conseguirá livrar-se deles. Deixe-os vir e deixe-os ir. Apenas não preste atenção a eles.

E) O recolhimento é um método para dirigir nossa atenção do particular para o geral, do concreto para a falta de forma, para que onde esteja o vazio e a falta de forma seja criado o que o Senhor deseja criar.

F) A palavra sagrada é um pensamento simples que se pensa a um nível mais profundo de percepção. A palavra em seus lábios é exterior e não faz parte do recolhimento. O pensamento em sua imaginação é interior: a palavra sagrada é a manifestação de seu mais profundo desejo. Somente quando passarmos para além da palavra para a consciência pura é que o processo de recolhimento está completo.

4. Quando perceber que seu espírito já se aquietou o suficiente, ou seja, quando o fluxo de pensamentos já deixou de chamar tanto sua atenção, gentilmente tome sua Bíblia e leia vagarosamente o texto escolhido. Apenas leia, sem preocupações outras que a leitura. Você notará que um texto chamará sua atenção de forma distinta dos outros textos. Pare, repita a leitura desse texto por três vezes, pausadamente, sem pressa. Deixe sua Bíblia de lado, volte ao silêncio, e deixe que o texto permaneça como que “pairando” dentro de você.

5. Esse período deve ser de mais ou menos 20 minutos. Se você dispuser de um relógio que possua um “timer” (o que conta o tempo regressivamente), calibre-o para esses 20 minutos e esqueça o relógio.

6. Após esse período de 20 minutos faça anotações sobre a experiência, o que aconteceu, o que você percebeu. Aí é o momento de registrar suas impressões e descobertas pessoais. Este passará a ser seu livro de meditações.

Os cinco tipos de pensamentos mais comuns

Há cinco tipos de pensamentos que mais comumente surgem durante o período de recolhimento. A resposta apropriada a cada um deles determinará se conseguiremos aquietar nossas mentes ou não.

1.º – O “catar algodão” da imaginação.

São pensamentos superficiais que a imaginação produz continuamente por causa de sua propensão natural de movimento perpétuo. Apenas aceite-os e não preste nenhuma atenção indevida a eles. Imagine duas pessoas conversando em uma sala. O barulho da rua que entra através da janela não desvia a atenção de sua conversa porque ambos prestam atenção um no outro. Algumas vezes estão tão envolvidos nesse diálogo que nem notam mais o barulho. Em algumas ocasiões as buzinas poderão distraí-los, mas apenas momentaneamente e imediatamente retornam à conversa.

2.º – *Pensamentos com uma atração emocional associada.*

É como se alguma coisa diferente estivesse acontecendo na rua. Como um frear repentino e uma gritaria a seguir. Esse é o tipo de pensamento que solicita uma reação, pois está carregado de emoção. Quando tal acontecer, retorne gentilmente à palavra sagrada. Não fique aborrecido consigo mesmo, cobrando-se pela distração, pois isso, por sua vez, é um pensamento também carregado emocionalmente e provocará o resultado contrário, afastando-o mais ainda do recolhimento e do silêncio interior.

3.º - *Percepções racionais e avanços psicológicos.*

Costumam aparecer quando conseguimos um profundo nível de paz e silêncio interior. Algo surge diante de nós como uma brilhante percepção teológica e uma maravilhosa percepção psicológica a respeito de nós mesmos. Nossa reação natural é querer gastar um momento para ter certeza de que nos lembraremos dessas percepções fantásticas. Se cedermos a esse apelo, sairemos rapidamente do recolhimento. O que for realmente importante, porém, não será esquecido, e posteriormente poderemos anotar o que percebemos. Neste momento, não cedamos a esse impulso.

A oração contemplativa, para ter seus efeitos adequados, precisa de uma autonegação bastante íntima, uma negação daquilo a que nós estamos mais presos: os nossos pensamentos e sentimentos mais íntimos e a fonte de onde eles surgem, ou seja, a programação emocional que desenvolvemos e nossas concepções inadequadas a respeito da realidade.

4.º – *Auto-reflexão.*

Durante o processo de entrarmos em silêncio através do recolhimento, pode aparecer o desejo de refletir no que está acontecendo, qualquer coisa como: “finalmente, estou chegando em algum lugar”; ou “este sentimento é maravilhoso!”; ou ainda “se puder fazer uma nota mental de como cheguei até aqui, poderei voltar mais tarde e fazer o que quiser”. Esses são exemplos daquele tipo de pensamento. Novamente é oferecida uma escolha a você: se refletir no que está acontecendo, sairá do recolhimento. Se abrir mão da reflexão, entrará em um silêncio interior mais profundo. Saindo do recolhimento, terá que recomeçar tudo de novo. É até possível que no início haja uma grande quantidade de reinícios. A reflexão é um passo atrás nesta experiência, pois assim que começar a refletir nela, ela desaparecerá. A reflexão no silêncio é uma tentativa de tomar posse dele, e é uma contradição, pois o silêncio exclui a reflexão. Não somos nós que devemos tomar posse do silêncio, mas o silêncio é que deve tomar posse de nós. Se tentarmos a reflexão, o silêncio estará perdido.

A tendência em refletir é uma das maiores dificuldades com a oração contemplativa. Queremos saborear o momento de pura alegria e experiência. Queremos refletir nos momentos de paz profunda a fim de tirar todo o proveito que possamos ter. Não há nada de errado em si com esse desejo. No entanto, ainda não teremos chegado à experiência plena de contemplação. Se abirmos mão desse desejo, passaremos a um nível novo de liberdade, até aqui desconhecido para nós.

A presença de Deus é como o ar que respiramos. Podemos utilizá-lo e por ele viver. No entanto, não podemos segurá-lo nem tomar posse dele. A oração contemplativa promove profunda comunhão com o Espírito de Deus. Nosso desejo possessivo quer agarrar-se firmemente àquilo que é prazeroso. E nada é mais prazeroso que a Presença divina, pois ela traz um profundo sentimento de segurança e tranquilidade. No entanto, a presença de Deus não responde à ganância. Ela está totalmente disponível, mas com a condição de que a aceitemos livremente e não tentemos tomar posse dela.

Praticar a oração contemplativa é aprender a auto-rendição. Só conseguiremos ser plenos do Espírito de Deus à medida que aprendermos a não ser possessivos quanto à sua presença em nós. É Ele quem decide quando vir e quando ir e nada do que fizermos mudará isso. Insistir é perder. Se, nesta oração

you can overcome the habit of reflecting on what is happening, you will have peace without thinking about it. Then you will have learned as if you had not.

5.º) *Transformação Interior.*

The transformative effect of silence is the result of any form of meditation that transcends thought. Silence allows us to overcome one of the more resistant psychological defense mechanisms, which is rationalization. Thinking does not help, feeling does. To avoid suffering, we tend to deal with emotions in a rational way. Silence empowers the organism to liberate tensions deeply rooted in the form of thought structures. When we practice contemplative prayer, emotions are free to surface. They usually present themselves as thoughts with a certain force or emotional charge. Their manifestations can be fear, anger, sadness, depression of various intensities, without any connection with the recent past. Once again, the way to liberate ourselves from these thoughts is to return to the sacred word and repeat it gently, redirecting our attention inward, where these deep psychological movements are occurring. It is there that the grace of God must be applied, so that the transformation can occur.

Through this process, the undigested psychological material of a whole life is gradually evacuated, the emotional investment of the first childhood in happiness programs based on impulsive instincts is dismantled, and our distorted ego is transformed.

Just as we accept thoughts not only as an inevitable part but also as an integral part of the healing and growth process initiated by God, we will have a positive view of them. They are like dross that brings to the surface the debris thrown into our unconscious by our defense mechanisms. The dross is the damaged content that hinders our personal development. Instead of looking at thoughts as tedious distractions, we can integrate them into a broader perspective, which includes both inner silence and our own thoughts, perhaps unwanted at a certain moment, but which are so valuable for purification as the moments of deep tranquility.

O descanso em Deus

As we quieten down and learn more with inner silence, we will discover that there will be a moment when the sacred word disappears and there are no more thoughts. Repeating the sacred word will be a disturbance and we will feel that it is unnecessary. When we return to consciousness, we will be surprised to find that we have been somewhere, and that our objective consciousness has disconnected and time has passed as if it were the clacking of fingers. We will have discovered the place of rest in God.

The experience of inner silence is the same as resting in God. It goes beyond thoughts, images and emotions. Being in this deep dimension awakens the consciousness that we are loved profoundly by God, who guarantees us eternal life. This is the rest that every human soul seeks anxiously. And it is only reached by simple acceptance in silence, for any effort to obtain it is a thought and if it occurs, we lose the silence and the rest.

Conclusão

The fundamental attitude to be in the mind when practicing contemplative prayer is the following: do not resist the thought, do not cling to any thought, do not react emotionally to any thought. Be whatever the image, feeling, reflection or experience that attracts your attention, return to the sacred word.

The only way to evaluate if the experience has been successful in the long run, and not by the quantity of pleasant feelings we have experimented. If in the long run we perceive that we are in peace, humility and love for all, then we can accept that the results have been positive. The more guaranteed proof of the effect of contemplative prayer is the increase in sensitivity towards other people who come into contact with us, beyond the superficial aspects of social status, race, nationality, religion and personal characteristics. The perception of the other, whoever they are, the image of God becomes acute. This will add a completely new dimension to our interpersonal relationships as well as to our relationship with God.

A consequência prática é que toda a nossa realidade ganhará vida nova, mesmo as tarefas mais rotineiras e aborrecidas de nosso dia a dia. Teremos uma consciência da presença de Deus através e além de todas as coisas.

Na oração contemplativa nós nos deparamos com a mais fundamental das questões humanas: “Quem és tu, Senhor?” e em silêncio, esperamos pela resposta que o Senhor nos dará.

Mantendo um Diário Pessoal

Uma das primeiras instruções que Deus deu a Moisés depois do Êxodo foi “escreva essas coisas em um livro”. A recordação dos poderosos atos de Deus era um elemento essencial para sustentar a visão que o povo tinha de Deus. O respeito de nossas “histórias sagradas”? Um diário pessoal é uma ferramenta valiosa para a preservação das obras de Deus e das aplicações de sua verdade em nossas vidas.

A vibração das descobertas é um presente de Deus para nós. Porque perdermos as iluminadas respostas de Deus às nossas orações, como se fossem escritas nas areias da praia? Guarde-as no papel, e não na memória. Podemos registrar nossos pedidos e suas respostas, nossos problemas e dores, nossas esperanças e planos para o futuro. Cada um de nós poderá experimentar a alegria de descobrir sua própria maneira de registrar suas descobertas.

Benefícios Pessoais

Um diário nos dá percepções a propósito de nosso próprio crescimento. Nossa confiança com líderes cristãos vem do conhecimento de onde temos estado e de como Deus está nos dirigindo. Em sua obra “*Confissões*” St. Agostinho escreveu, “Eu quero me lembrar de minhas impurezas passadas e das corrupções carnis de minha alma, não porque eu as ame, mas para que eu possa amá-lo, meu Deus... que o amargor seja substituído pela Tua doçura.” Assim que refletirmos sobre nossa peregrinação espiritual, nós ganhamos compreensão da dinâmica da vida espiritual: os obstáculos, as crises previsíveis, as dúvidas, e os meios da graça para superá-los a todos. A preservação dessas percepções e a memória da fidelidade de Deus promove uma atitude de louvor e gratidão.

Um diário ajuda-nos a clarificar nossas prioridades. A vida sempre parece estar pelo menos um ou dois passos à nossa frente. É fácil perder o controle. Nosso diário permite que abramos o cadeado da armadilha do tempo. Nossas reflexões nos capacitam a separar o que é importante. Os compromissos que nos assolam e nos sobrecarregam perdem um pouco de sua urgência à luz de nossos valores e alvos mais básicos. Por outro lado, uma percepção clara das questões importantes despertam uma nova resolução para prosseguirmos adiante.

Um diário também ajuda a resolver problemas. Conflitos e desapontamentos fazem parte da liderança. O líder é freqüentemente colocado em posições solitárias, sem ter a ninguém a quem procurar para orientação. Escrever cristaliza as questões. Assim que a poeira assenta e os detalhes específicos se tornam mais claros, a oração e a reflexão cuidadosa freqüentemente abrem um caminho à reconciliação e progresso.

Benefícios ao Ministério

Um diário estimula confiabilidade. Um dos espinhos mais doloridos da liderança cristã é a discrepância entre o que nós falamos e como nós andamos. À medida que nos disciplinamos àquilo a que os Puritanos se referiram como “a auto-vigilância do diário”, nós constantemente restabelecemos nosso curso para andar segundo o modo de Cristo.

Um diário nos conduz à autenticidade, a habilidade e o desejo de permitir que outros entrem no lar de nossos corações. Isso significa que colocamos de lado o privilégio do pedestal pelo prêmio de sermos realmente conhecidos. Honestidade em um diário gera a coragem de estar abertos e vulneráveis nos relacionamentos. Pessoas podem ouvir e responder melhor às pessoas que são companheiros de viagem. Respeito e um ouvido pronto são dados àquele que compreende a partir de sua própria experiência os sinais e as pedras soltas da trilha.

Um diário sensibiliza-nos para as dores dos outros; ele desenvolve empatia. Certa vez uma mãe perguntou a seu filho de dez anos: “o que é empatia?”. O pequeno garoto respondeu: “Empatia é a sua

dor em meu coração”. As lutas humanas são democráticas. A dor, a dúvida, a frustração e a ansiedade que sentimos não comuns a todos. Essa percepção nos capacita a providenciar apoio genuíno enquanto aconselhamos e conduzimos outros à plenitude em Cristo.

Uma fonte fresca e vital de ministério brota da criatividade, outro benefício da manutenção de um diário. Jesus era criativo em sua pregação, ensino e cura. A verdade passava através do prisma de sua vida e explodia em um espectro de aplicações. À medida que aprendemos a confiar em nossas percepções, um poder criativo cria momento; idéias começam a empurrar-se a si mesmas para dentro de nossa consciência. Frequentemente, as sementes de um sermão ou de uma ação particular são plantadas quando nós cavamos o chão com um diário.

Escreva-o

Quando tivermos uma resposta de oração, uma experiência eletrizante em comunhão, uma percepção das Escrituras, escrevamos isso. Teremos uma nova apreciação a propósito da atividade de Deus em nossas vidas.

Um diário é também uma ferramenta no aconselhamento. Quando as pessoas não tiverem clareza quanto à vontade de Deus, ou em dificuldades com um problema em particular, uma excelente sugestão é que, em atitude de oração falem disso a Deus escrevendo em seu diário. Isso permite que percebam como a mão de Deus está atuando, aparando as arestas e polindo o nosso caráter.

Sugestões para a manutenção de um diário

Não há uma forma certa ou errada de se escrever um diário. O princípio básico é: ele me ajuda a compreender melhor ao Senhor, a mim mesmo e aos outros? Aqui estão sete sugestões que o ajudarão a desenvolver seu próprio estilo:

1. Escreva sempre depois do período de contemplação e perceba como o Espírito Santo o conduz a escrever. O Senhor terá pesquisado nosso coração e nos dirigirá para as questões que realmente são importantes.
2. Trabalhe com sentimentos e percepções. O diário não deve ser uma crônica de datas e eventos. A coisa importante é como você se sente, e o que percebeu em um momento particular.
3. Confie em suas próprias percepções. Se elas estiverem erradas, isso se tornará aparente no processo de escrever. Um senso próprio de independência e autoridade pessoal é saudável. Afinal de contas, além do Espírito Santo, que é a melhor autoridade a respeito de nós que nós mesmos?
4. Escreva qualquer coisa. Sinta-se completamente livre em seu diário. Escreva-o apenas para seus olhos, não para impressionar alguém que possa algum dia lê-lo. Ele é privado; ninguém está olhando por sobre seus ombros. Você está livre para ir com Deus andar pelo gramado de sua alma: arrastar-se, saltar, correr, rolar.
5. Seja honesto. Não engane a si mesmo com uma conversa piedosa. Se você se sentir horrível, diga-o. Nós somos livres para sermos honestos porque tem sido dito: “Aquele que me conhece melhor, ama-me mais”. Em honestidade, nós veremos tanto o lado escuro como o lado claro de nossas almas. O ponto é aceitar ambos e levar Deus conosco enquanto os exploramos.
6. Há uma tendência natural de andar em círculos espirais. Perceberemos que falaremos da mesma coisa vez após vez. O centro da espiral, a questão, pode ser a mesma, mas nossa compreensão dela estará continuamente se aprofundando, e progredindo como as bordas cada vez mais amplas da espiral.
7. Discipline-se a escrever positivamente. O alvo do diário é gerar a energia de ser um vencedor. Afirme o fatos, registre seus sentimentos negativos honestamente, mas então procure a promessa.
8. Finalmente, apesar de estarmos falando em um diário, não se martirize se não escrever diariamente. Evidentemente, o maior proveito virá de um exercício diário. No entanto, escreva sempre que tiver contemplado, sem cobranças, considerando o termo diário como o registro de suas impressões pessoais a cada vez que esteve na presença de Deus.