

THOMAS KEATING

Mente Aberta, Coração Aberto

A dimensão contemplativa do Evangelho



Introdução

Uma nova edição de *Mente Aberta, Coração Aberto*, para assinalar o vigésimo aniversário da sua publicação em 1986, proporciona uma oportunidade de atualizar partes do livro com base na experiência que adquirimos nestes vinte anos. Quero agradecer particularmente ao Padre Carl Arico pela sua grande ajuda nesta nova edição.

A Parte I apresenta o método da oração centrante e o seu contexto conceptual imediato. A Parte II oferece reflexões espirituais, históricas e teológicas destinadas a fornecer um contexto mais amplo para o método. Ao longo do livro, as perguntas frequentemente feitas pelos praticantes da oração centrante são apresentadas em itálico.

Por uma questão de clareza, parece melhor reservar o termo *oração centrante* para o método específico descrito neste livro de despertar para o dom da contemplação, e reservar o termo *oração contemplativa* para o seu pleno desenvolvimento sob a inspiração direta do Espírito.

O objetivo fundamental da oração centrante e de *Contemplative Outreach*, a rede espiritual que a apoia, é contribuir para levar o conhecimento e a experiência do amor de Deus à consciência geral da família humana.

A oração contemplativa é um processo de transformação interior, uma conversão iniciada por Deus e que conduz, se o consentirmos, à união divina. Neste processo, a maneira de ver a realidade muda. Dá-se uma reestruturação da consciência que nos dá a capacidade para perceber, relacionar e responder à vida quotidiana com uma sensibilidade crescente à presença divina em, através e além de tudo o que acontece.

Segundo a tradição cristã, a contemplação é um puro dom de Deus. No entanto, a referência a este dom puro tem de ser moderada, para não dar a impressão de que está fora do alcance e é inatingível, exceto para as pessoas que vivem em claustros, eremitas ou que levam vidas muito austeras. Pelo contrário, a contemplação é um constituinte fundamental da natureza humana e, como tal, está ao alcance de todos os seres humanos. Acede-se a ela deixando de lado a ideia que temos de nós próprios, voltando a nossa vontade para Deus e repousando na Morada Divina que já está presente em nós e que espera para se revelar a nós. Períodos regulares de silêncio e solidão podem dispor-nos a alargar o nosso consentimento à presença de Deus em todos os momentos da nossa vida e, assim, reduzir as influências do falso eu (o «homem velho» de São Paulo), que atrasa o processo transformador da graça.

O falso eu é a imagem idealizada de nós próprios desenvolvida desde a primeira infância para lidar com traumas emocionais provocados pela frustração das nossas necessidades instintivas de sobrevivência/segurança, afeto/estima e poder/controlo. O falso eu também procura a felicidade através da identificação com um determinado grupo do qual pode obter aceitação e, assim, construir sentimentos de autoestima. A nível social, dá origem à violência, à guerra e à injustiça institucional.

A oração centrante é um movimento do Amor Divino destinado a renovar a tradição contemplativa cristã. Consiste em aceitar o apelo do Espírito Santo para aceitar a presença e a ação de Deus no seu interior. Baseia-se no formato da forma profunda de oração que Jesus sugere em Mateus 6,6: «Ao contrário, quando rezares, entra no teu quarto, fecha a porta e reza ao teu Pai ocultamente; e teu Pai, que vê o escondido, recompensar-te-á.»

Prestemos atenção ao movimento deste texto em cascata para estados de silêncio cada vez mais profundos:

1. Deixar para trás o tumulto exterior, o ambiente em que nos encontramos e as preocupações do momento, entrando no nosso quarto interior, no nível espiritual do nosso ser, no nível da intuição e da vontade espiritual.
2. Fechar a porta, ou seja, silenciar e desligar a conversa interior que normalmente temos connosco durante todo o dia, enquanto julgamos, avaliamos e reagimos às pessoas e aos acontecimentos que entram e saem da nossa vida.
3. Rezar em segredo ao Pai, que nos fala para além do som das palavras.

O método da oração centrante responde a este convite:

1. Permitir a presença e a ação de Deus no nosso interior.
2. Entregar completamente a nossa vontade a Deus.
3. Relacionar-se com Deus que habita no segredo, que é o silêncio do eu.

Quando Deus dá vida à «nova criação» no silêncio interior, ou seja, ao novo *tu*, com a visão do mundo que Cristo partilha no silêncio profundo, a sua visão das coisas torna-se mais importante do que a nossa. Depois, Deus pede-nos que vivamos essa vida nova nas circunstâncias da vida quotidiana, contrariados por tumultos, oposições e ansiedades de todo o tipo. Estas parecem perseguir-nos, porque nos sentimos atraídos a ficar sozinhos para saborear esse silêncio. Mas temos necessidade de ser confrontados com as vicissitudes da vida quotidiana. A alternância entre a oração contemplativa e a ação exterior integra progressivamente

as duas e coloca-nos na dimensão contemplativa do Evangelho, que é um estado de consciência novo e transformado.

A dimensão contemplativa do Evangelho manifesta-se numa união cada vez mais profunda com Cristo vivo e no cuidado concreto para com os outros que decorre desta relação. Revela o significado mais profundo dos mistérios de Cristo e da palavra viva de Deus na Escritura.

A oração centrante é um nome contemporâneo para a prática a que Jesus Se refere como «oração em segredo» no Sermão da Montanha. Ao longo do tempo, esta oração recebeu outros nomes, como «oração pura», «oração da fé», «oração do coração» e «oração da simplicidade».

O ensinamento de Jesus tem raízes no Antigo Testamento. Por exemplo, a experiência de Elias com Deus no Monte Horeb como «silêncio absoluto»; a coluna de nuvem durante o dia e a coluna de fogo durante a noite, através das quais Javé conduziu o seu povo durante quarenta anos pelo deserto; a nuvem no Templo construído por Salomão na altura da sua consagração; e a exortação do Salmo 46,11 que diz: «Rendei-vos e reconhecei: Eu sou Deus.»

No Novo Testamento, ouvimos falar do ofuscamento de Maria no momento da Encarnação; da nuvem que ofuscou os discípulos no Monte da Transfiguração; do silêncio de Maria de Betânia aos pés de Jesus na casa de Maria, Marta e Lázaro; e da escuridão que cobriu a terra durante a crucificação.

A tradição cristã, especialmente os Padres e Mães/Madres do Deserto do século IV, interpretou esta expressão sapiencial de Jesus como referindo-se ao movimento da consciência psicológica comum para o silêncio interior do nível espiritual do nosso ser e, para além disso, para o segredo da união com a Morada Divina.

Esta tradição foi transmitida pelos Hesicasmos da tradição ortodoxa oriental, e em particular pelo monge sírio do século vi conhecido como Pseudo-Dionísio; Meister Eckhardt, John Ruysbroeck e os místicos da Renânia na Idade Média; o autor anónimo de *A Nuvem do Não-Saber*, no século xiv; mais tarde, pela tradição carmelita exemplificada por Teresa de Ávila, João da Cruz, Teresa de Lisieux e Isabel da Trindade; e, no século passado, por Thomas Merton.

Esta tradição ficou conhecida como contemplação apofática. Não é oposta à chamada contemplação catafática, que se baseia no exercício das nossas faculdades racionais para aceder à união divina. As duas formas de contemplação são melhor descritas como complementares. A contemplação catafática é normalmente necessária como preparação para a experiência apofática, que vai além do exercício das faculdades humanas para repousar em Deus. Para explicar esta experiência a nós próprios ou para a partilhar com os outros são necessários símbolos e imagens que aprendemos na contemplação catafática. Um exemplo desta complementaridade é o «descanso do sábado» do Antigo Testamento. Jesus convidou os seus discípulos para o mesmo descanso quando disse: «Aprendei de Mim, porque sou manso e humilde de coração, e encontrareis descanso para as vossas vidas» (Mt 11,29). *Descansar em Deus* é o termo utilizado por Gregório Magno no século vi para descrever a oração contemplativa tal como ele a entendia.

A tradição cristã tem excelentes instruções e orientações para o início da viagem espiritual, consagradas especialmente no antigo exercício da *lectio divina*, que se tornou a prática central dos monges e freiras beneditinos ao longo dos tempos. Esta prática comportava três etapas ou momentos, todos eles inter-relacionados, de modo a que se pudesse passar de um para o outro por vontade própria ou sob a inspiração do Espírito Santo.

1. A leitura orante dos textos do Antigo e do Novo Testamento conduzia à reflexão sobre o texto, nomeadamente sobre os mistérios de Cristo.
2. A reflexão sobre o texto leva a responder com atos de fé, de esperança e de amor, de gratidão e de entrega.
3. A resposta leva ao descanso em Deus, além do pensamento ou de atos particulares da vontade, à medida que o processo se simplifica.

A oração centrante põe em prática as duas primeiras recomendações da fórmula de Jesus em Mateus 6,6, ao deixar para trás as preocupações *externas* e interrompendo, pelo menos na intenção, o diálogo *interior* que normalmente acompanha a consciência psicológica comum. A terceira recomendação de Jesus – «rezar em segredo» – aponta para a prática que mais tarde ficou conhecida na tradição cristã como oração contemplativa. Embora ainda existam outras interpretações legítimas da palavra *contemplação*, o estado de oração que São João da Cruz descreve como «contemplação infusa» acabou por se tornar geralmente aceite por autores espirituais posteriores como o significado definitivo.

As três etapas tradicionais da espiritualidade cristã são chamadas respetivamente de caminhos purgativo, iluminativo e unitivo. Os caminhos purgativo e unitivo estão bem delineados nos escritos dos místicos cristãos, mas o caminho de um para o outro não é tão claro e nem sempre aborda adequadamente os obstáculos físicos, psicológicos e espirituais que dificultam o processo, especialmente a nossa motivação inconsciente.

A oração centrante suscita um compromisso com o objetivo da transformação interior. Sugere um método prático para entrar no nosso «quarto interior», libertando-nos deliberadamente das

preocupações externas, simbolizadas pelo fechar dos olhos e consentindo com a presença e a ação de Deus no nosso interior. De seguida, um símbolo sagrado, como uma palavra das Escrituras, um olhar interior para Deus que habita dentro de nós, ou reparar na nossa respiração como símbolo do Espírito Santo, é introduzido silenciosamente como forma de manter a nossa intenção de consentir com a presença e ação de Deus dentro de nós. À medida que esta disposição de recetividade alerta se estabiliza através da prática regular, somos gradualmente preparados pelo Espírito para rezar, isto é, para nos *relacionarmos* com o Pai em segredo. Este processo interior foi interpretado pelos Padres e Mães do Deserto do século iv (bem como pela tradição apofática posterior) como significando o abandono de todas as agendas pessoais, expectativas e desejos de consolação divina, de descobertas psicológicas e de autorreflexões de qualquer tipo.

A oração centrante consiste nas duas primeiras etapas que levam à «oração em segredo». Esta última consiste em relacionar-se com Deus além dos pensamentos, dos sentimentos e dos atos particulares. A única iniciativa que temos durante o período da oração centrante é manter a nossa intenção de consentir a presença e a ação de Deus no nosso interior. Fazemo-lo ao regressarmos suavemente ao símbolo sagrado quando nos apercebemos que estamos ocupados com algum pensamento, sentimento ou sensação corporal.

Há uma expectativa crescente de que os mestres do Evangelho falem a partir de uma experiência pessoal de oração contemplativa. Isto poderia acontecer se a formação dos padres e ministros colocasse a formação na oração contemplativa e na prática em pé de igualdade com a formação académica. Até que a liderança espiritual se torne uma realidade nos círculos cristãos,

muitos irão continuar a procurar noutras tradições religiosas as experiências espirituais que não estão a encontrar nas suas igrejas locais ou noutras instituições cristãs. Se houvesse uma renovação generalizada da prática da dimensão contemplativa do Evangelho, que une os cristãos a um nível mais profundo, a reunião das Igrejas cristãs seria uma possibilidade real, o diálogo com as outras religiões do mundo teria uma base sólida na experiência espiritual da comunidade cristã e as religiões do mundo dariam um testemunho muito mais claro dos valores humanos que têm em comum.