

A MEDITAÇÃO HESICASTA A PARTIR DO RELATO DE JEAN-YVES LEOLUP

Alexandre Andrade Martins

Francisco Catão (orgs)

Introdução

Um jovem filósofo, amante da literatura mística de tradição oriental, que leu basicamente todos os textos da *filocalia*, decide ir em busca de uma vivência espiritual daquilo que conhecia muito bem pelos livros. Esse jovem dá um tempo na sua vida de estudos em Paris e vai para o oriente, para o Monte Athos onde encontra, num eremitério próximo de São Panteleimon, o Abade Serafim e pede para ser iniciado na oração hesicasta, na qual se busca a *hesychia*, ou seja, a tranqüilidade, a verdadeira paz interior por um método espiritual que privilegia a oração interior feita no silêncio e na contemplação.

O jovem foi bem recepcionado pelo abade Serafim, que não lhe negou ajuda, mas certamente reconheceu o longo caminho a ser percorrido por esse filósofo em que o Espírito não tinha ainda descido além do *queixo*. O método da oração hesicasta é um caminho que conduz pelas sendas do interior humano no encontro com o cosmo e consigo, assim oferece uma base antropológica para se lançar em dimensões mais profundas da meditação a fim de alcançar a contemplação e a *hesychia*.

O método proposto pelo abade Serafim é um caminho *prático-prático*, no qual se aprende, em primeiríssimo lugar, a meditar com elementos da natureza, não de discursos e, sim, iniciando o aprendizado oferecido pelo cosmo como exercício prático. Junto com os seres naturais, pela ação meditativa, ter um encontro consigo mesmo capaz de criar uma base segura para avançar às dimensões mais profundas e alcançar a contemplação do portador do Ser e doador da vida, Criador do céu e da terra e de todos os seres que a povoam.

Os primeiros passos em busca da *hesychia* são fincados na esfera antropológica e no aprendizado proporcionado pelo cosmo. São passos difíceis de serem dados, pois

o caminho é longo, tortuoso e até deprimente, pois, para quem veio ao Monte Athos pensando em encontrar imediatamente Deus na oração, parece não se dar conta da presença do Espírito Santo nesse caminho. Sente-se sozinho, não fazendo nada mais do que qualquer pessoa, longe de uma experiência religiosa. Até um ateu faria o mesmo para se sentir melhor existencialmente. O Espírito não é percebido nesses primeiros passos da meditação hesicasta. Seguir esse caminho não é fácil, é preciso perseverança para, com a consciência da fé, contemplar Deus e, assim, poder reler todo trajeto percorrido e perceber que o Espírito sempre esteve presente ensinando pela criação.

No método proposto pelo abade Serafim, o jovem filósofo teve como professores a montanha, o *coquelicot*, o oceano e a rola. Seres da criação que ensinam a meditar dentro de um movimento de enraizamento e de sutileza, um binômio comparado à firmeza da Palavra de Deus e ao dinamismo dócil do Espírito. Duplo movimento presente no paralelismo montanha – *coquelicot* e oceano – rola. Todo esse ensino está dentro de uma ordem terapêutica, acalma a pessoa e a preparara para passos maiores, possíveis de serem dados agora, pois o alicerce foi edificado. As condições foram criadas para a graça ser recebida e acolhida pelo meditar como Abraão, na qual se dá o passo da fé para se chegar ao grande momento oferecido pelo próprio Deus: o meditar como Seu Filho, Jesus Cristo.

O jovem filósofo vive todo esse caminho e volta para Paris transformado e edificado pelo encontro com Deus por meio da meditação hesicasta. Na grande cidade, percebe ser possível viver com a *hesychia* num centro urbano. O filósofo escreve sobre sua experiência de forma simples, breve, mas não menos profunda do que qualquer relato místico dos grandes santos da Igreja. A partir do texto do filósofo sobre sua experiência no Monte Athos, o primeiro capítulo de um livro sobre o próprio hesicasmo¹, nós, do Gesme, fizemos um estudo sobre o método proposto pelo Abade Serafim apresentado por Leloup (um estudo de texto) e o resultado desse trabalho apresentamos a seguir em seis partes, equivalentes a cada uma das etapas da meditação hesicasta expostas pelo abade ao jovem filósofo. A base de toda reflexão é

¹ LELOUP, Jean-Yves. *Escritos sobre o hesicasmo: uma tradição contemplativa esquecida*. Petrópolis: Vozes, 2003, p. 11-29.

o texto de Leloup, que foi o ponto de partida e o fio condutor do estudo, mas muitos elementos apresentados são provenientes de debates nas reuniões do Gesme e de pesquisa bibliográfica para podermos oferecer uma reflexão capaz de ressoar, de forma humilde e singela, nos nossos tempos, sobretudo na vida daqueles que, dentro do cristianismo, buscam uma experiência espiritual contemplativa.

Meditar como uma montanha

Milena Medeiros e Marques

Nosso texto versa a significação da imagem da montanha na experiência espiritual do hesicismo. Iremos discorrer sobre alguns aspectos relevantes da analogia da montanha, na tentativa de captar e explicitar os ensinamentos do abade Serafim, conhecido por nós pela redação de Leloup, sobre a *hesychia* e, oxalá oferecer alguma contribuição aos interessados em conhecer ou vivenciar um pouco dessa tradição espiritual.

Ao procurar provar algo da meditação hesicasta, sobre a qual já havia estudado um pouco, o jovem filósofo, de que fala o texto, é inicialmente orientado a aprender a meditar como uma montanha. Para entendermos o significado dessa orientação convém, antes de qualquer coisa, considerar a montanha em sua materialidade. Com efeito, diante de uma montanha, salta aos olhos sua forma e sua massa. A forma, geralmente nos leva a olhar para o alto, fato pelo qual a montanha é considerada símbolo da ligação do céu e da terra². Nas Escrituras, a montanha aparece como lugar significativo da manifestação de Deus (a aliança no Sinai, a epifania ao profeta Elias, as bem-aventuranças, a transfiguração de Cristo, sua paixão e morte). A firmeza, a imobilidade e a estabilidade da montanha são também significativas simbolicamente. Por vezes, na Escritura encontramos a imagem da montanha, da rocha, aludindo à firmeza, à solidez. Nos salmos, por exemplo, vemos por vezes a referência a Deus como uma rocha firme (cf. Sl 18,3; 28,1; 62,3; 71,3; 87,1). No chamado sermão da montanha, o dito de Jesus sobre a casa construída sobre a rocha também aponta para sua firmeza e solidez que, nessa passagem, aludem à firmeza de seu ensinamento (Mt 7,24-27).

No texto de Leloup, a meditação como uma montanha parece referir-se ao sentido de solidez da rocha. Quando o abade Serafim diz ao jovem para perguntar ao rochedo como ele faz para orar, está lhe indicando a primeira atitude de alguém que

² Cf. BECKER, Udo. *Dicionário de símbolos*. São Paulo: Paulus, 1999, pp. 192-195. (Verbetes montanha).

quer meditar: assentar-se. Note-se que esta é, de fato, uma atitude física, anterior a quaisquer considerações sobre seu alcance espiritual. Foi esse o exercício ao qual o jovem dedicou-se. Permaneceu sentado, imóvel e isso o levou a tomar peso, estar em si, denso de presença. Imobilidade e peso são aspectos estritamente associados quando pensamos numa montanha. E se meditar como ela nos obriga a parar, deve nos levar necessariamente a ficar repletos de nós mesmos, a “sentir todo nosso peso”. A atitude de parar, tomar consciência de si mostrou-se base da autêntica experiência espiritual que o jovem estava por trilhar.

Imobilidade e peso são exatamente as características com as quais Leloup descreve o momento em que o jovem sentiu o real significado do meditar como uma montanha. Estar imóvel com todo seu peso, assim como a montanha, fez o jovem perceber o tempo de um outro modo, tendo a eternidade atrás, dentro e diante de si. Difícil explicar o significado de sentir-se diante da eternidade. Por ora, limitamo-nos a observar que ter a estabilidade da montanha nos faz perceber a realidade de outra maneira, num outro ritmo.

Sem dúvida, a nova percepção da realidade decorre do fato de passar horas sem fazer nada como diz o texto. E sem nada fazer, o jovem reaprendeu a *ser*, a simplesmente, ser sem objetivo nem motivo. Assim como a montanha simplesmente está ali sem nada fazer, senão sendo apenas o que é, também o jovem reaprendeu a apenas ser, para além de todas as coisas que fizesse ou deixasse de fazer, pensasse ou deixasse de pensar, sentisse ou deixasse de sentir. Nesse reaprendizado, o ser não se opôs ao agir, mas o revelou como algo imanente ao ser, que não se identifica estritamente com o fazer alguma coisa. A meditação da montanha é a meditação do ser, a percepção da identidade do ser numa vivência que descobre a relatividade das coisas.

Falar em relatividade das coisas seja, talvez, o modo pelo qual possamos acessar o significado da experiência de estar diante da eternidade, conforme o que dissemos anteriormente. Nos limites de nossa linguagem, podemos dizer que o mundo é sentido numa nova perspectiva na qual o presente é percebido como janela da eternidade. A concorrência com a temporalidade cede lugar ao companheirismo com a

mesma. Já não cedemos à pressão do efêmero, mas nos abrimos à percepção do perene, do absoluto.

Assim como a montanha, pelo simples fato de ser ela mesma, sabia acolher as coisas tais como eram, dar tempo, esperar e deixar que tudo existisse antes de qualquer julgamento, o jovem também foi tornando-se mais tranqüilo, aprendendo a dar tempo às coisas, a esperar e a ver sem julgar, dando a tudo o direito de existir.

Como qualquer analogia, a da montanha também é limitada. Firme e imóvel representa a necessidade que todos temos de encontrar nossas raízes, assentarmos em nossas bases e tornarmos-nos estáveis. Mas, não podemos ceder à tentação de nos fecharmos numa imobilidade mórbida, sem vida. Foi essa lição aprendida pelo jovem com o abade Serafim ao ser açoitado por ele por não ter respondido ao pedido de peregrinos que vieram falar-lhe. A estabilidade da montanha não deve ser confundida com insensibilidade ou indiferença diante da vida.

Chega, então, o momento de dar um passo a diante, de meditar como um *coquelicot*, conforme veremos a seguir. A lição da montanha, porém, deve estar consolidada. Imóvel, estável, pesada, firme ela se apresenta generosamente diante de nós, quer a tenhamos diante dos olhos ou somente na imaginação, nos convidando a parar, a descobrir a nós mesmos, a reaprender a ser, a estar aqui simplesmente, enraizados no fundamento de nosso ser vivenciando a plenitude daquilo que somos, diante do mundo e da eternidade.

Meditar como uma papoula (*coquelicot*)

Cassiano Magalhães de Souza

Leloup propõe como caminho de meditação, uma verdadeira e concreta experiência de si e de Deus, com base em símbolos. Nesse sentido, ao se debruçar sobre a leitura do texto, proponho se faça uma viagem ao “mundo da imaginação”, utilizando-se de símbolos para tornar visível o invisível. Viagem a ser concretamente realizada em nosso interior.

O autor nos propõe seis símbolos, que podemos tomar como “viagens”, a saber, o meditar como uma montanha, como uma papoula, que por sua vez é o assunto dessa dissertação, o meditar como o oceano, como um pássaro, como Abraão, e finalmente meditar como Jesus. No final dessa viagem será possível, para aqueles que estão abertos à ação do Espírito, observarem um crescimento humano tanto no pensamento, quanto na própria experiência, pois é a construção de um saber por meio do hábito, do zelo bom, para empregar a expressão da Regra Monástica.

A primeira reflexão acerca da meditação como uma montanha nos remeteu a um exercício prático (postura corporal) antes mesmo de ser espiritual, transmitindo uma idéia de estabilidade, controle de si. Sob esse aspecto, a primeira exposição significou a formação e construção das bases, dos fundamentos necessários para que mais adiante possamos vivenciar uma verdadeira experiência de Deus. A meditação hesicasta deve ter, nesse sentido, os fundamentos estáveis, bem como a estabilidade de uma montanha.

Antes de iniciarmos nossa viagem ao mundo das papoulas, cremos que seja de grande importância expor o contexto ambiental e próprio dessa espécie de planta, para que assim, se torne mais palpável a experiência de oração.

A *coquelicot* (como o Leloup usa no texto original francês) ou *papaver rhoeas*, também chamada de *papoula* é uma tipo de planta com a flor de tom avermelhado que começa a florescer em meados do mês de abril, é uma planta anual de frágil aparência; palco de muitas telas, visto que os campos onde nascem se transformam em verdadeiros tapetes vermelhos, dos quais se inspiraram muitos pintores

impressionistas. Seu caule possui poucas ramificações além de ser muito fino. Suas folhas são usadas ainda como remédio que facilita o sono, sedativos ou calmantes para tosse ou irritações na garganta; das pétalas secas é possível seu uso fitoterápico. A *coquelicot* simboliza ainda para alguns países como Austrália, Canadá e Nova Zelândia os combatentes e demais soldados tombados, mortos durante a Primeira Guerra Mundial. Sinteticamente a *coquelicot* nos remete à dura realidade daqueles que perderam suas vidas por lutarem pela paz ao simbolizar por meio de seu fino caule a fragilidade de sua existência. A *coquelicot*, assim como o homem, está diante das vicissitudes da vida, bem como de sua condição ambiental.

Após esse breve esclarecimento acerca da *coquelicot*, vamos adentrar no texto e tentar extrair a sua mensagem.

Ao analisarmos o texto é possível extrair seis momentos ou seis aspectos fundamentais para que possamos verdadeiramente meditar como uma *coquelicot*. São eles: a orientação, a postura / vigilância, a flexibilidade, a fugacidade / fragilidade, a gratuidade e uma conclusão. Contudo não podemos perder de vista a nossa base, ela deve estar sempre ao nosso lado, para que não construamos uma espiritualidade sobre a areia, mas sim sobre a rocha. (cf. Lc 6.48).

Iniciaremos mais precisamente nossa viagem, e desejamos que ao final possamos ter concretamente vivido e sentido como é meditar como uma *coquelicot*. Convidamos a todos que se interessarem por essa meditação que encontrem um local adequado e propício, e como sugestão podemos escolher um belo jardim, para que assim sejamos transportados para uma outra realidade, realidade essa que transcende à nossa própria vontade.

Durante toda nossa meditação e não somente essa, mas no decurso das demais, será necessário que acumulemos as informações precedentes para que construamos nosso itinerário de maneira sólida como já havíamos mencionado acima. Meditar como uma *coquelicot* tem como *primeiro aspecto* a *orientação*, pois em geral toda planta está orientada para o sol, de onde recebe energia. Buscam a claridade do sol para se tornarem belas e frondosas. O Sol torna-se, desse modo, não somente para planta, mas também para nós, um sinal, um farol, um ponto de referência. Devemos estar voltados para o sol e caminhar na sua direção. Percebemos facilmente, apesar do

texto não mostrar diretamente, o paralelo com a pessoa de Jesus, que está orientado para o Pai.

Orientados para o sol, que ilumina nosso caminhar, devemos agora manter essa mesma orientação por meio de uma *postura* reta e sadia; aqui temos o nosso *segundo aspecto* com o qual aprendemos a estar sempre em *vigilância*, voltados sempre para luz. Esse relato nos remete ao evangelho quando nos deparamos com a Parábola das Dez Virgens (Mt 25,1-13), pois dá uma orientação, a saber, *Vigiai, pois, porque não sabeis o dia nem a hora*. A posição correta é essencial para que a oração hesicasta dê frutos; desse modo é necessário se manter numa postura correta, firme e disciplinada, mesmo que para isso exija de nós um determinado esforço, pois somente assim poderemos verdadeiramente louvar a Deus pela recompensa recebida.

Nossa construção começa a tomar consistência e passamos agora para o *terceiro aspecto*, a saber, a *flexibilidade*. Nesse momento é possível colocar a prova se nossa base está realmente sólida, pois os desafios da vida podem nos atingir de repente, mas se estivermos “fixados no chão”, ou seja, se nos mantivermos em constante vigilância, porém flexíveis às intempéries da vida, poderemos almejar a tão desejada humildade que nos é proposta por Cristo. Nem mesmo o vento forte irá nos derrubar, ainda que nossa aparência seja de uma pessoa fraca, nosso interior está preparado para lidar com a situação inesperada. Percebe-se que estamos sempre em crescimento, num caminhar em direção ao alto.

Após sermos atacados por uma tempestade chegou a hora de nos reconhecermos também frágeis diante das dificuldades e nos reconhecermos limitados. Contudo, isso não deve ser motivo de desânimo, muito pelo contrário, é no reconhecimento da nossa verdadeira natureza que chegaremos à contemplação daquele que nos deu o sopro de vida. Apesar de termos o ardor frágil, nossa raiz esta firme. Nesse momento deve haver o reconhecimento de que dois processos são inerentes a nossa vida, o *florescer* e o *fenecer*, e esse é nosso *quarto aspecto*, a *fragilidade* e a *fugacidade*. Nosso pensamento aqui deve tomar outro rumo, nossa meta, nosso ideal deve desejar sempre e em todo momento não as coisas da terra, pois elas passam, mas desejar ardentemente as coisas do alto, pois elas são eternas. Vivemos no tempo e como seres temporais tudo tem seu fim (Is 40); contudo para nós

esse fim deve ser o mesmo que estamos tentando descobrir com o método hesicasta: a contemplação do invisível.

Nosso *quinto aspecto*, antes de concluirmos, tem um caráter muito especial, pois vem de encontro com toda docilidade de Deus, com todo Seu amor para com sua criatura. Todo esse esforço em meditar como uma *coquelicot* deve nos transformar em pessoas sem interesse pelas coisas do mundo, contudo isso não significa ser indiferente. Todo esforço para se manter firme na postura, na vigilância, na grande dificuldade e, ao mesmo tempo, se manter flexível e forte, e o reconhecimento de que somos criaturas à mercê do tempo deve nos levar a um aspecto essencial para quem deseja contemplar o Eterno, a saber, a gratuidade de Deus para conosco e a nossa reciprocidade para com Deus. Quando se aprende que meditar é gratuidade de Deus, ou seja, sem objetivo nem proveito, mas apenas pelo prazer de ser, pelo prazer de estarmos próximo daquele que amamos; nesse momento poderemos dizer com toda certeza: estamos mais próximos de contemplar o Eterno, mas ainda nos resta uma boa caminhada até entendermos o real significado da oração hesicasta.

Segundo o autor até esse momento da nossa reflexão, *meditar é conhecer o Eterno na fugacidade do instante*; a brisa passa, o vento sopra e nesse ínterim muita coisa pode acontecer sem que nos demos conta, por isso é necessário estar sempre atentos, porém atentos não aos grandes acontecimentos, mas, sobretudo às pequenas coisas, às coisas simples.

Dando um salto no pensamento podemos fazer um pequeno, mas considerável paralelo até o presente momento naquilo que diz respeito à rocha, à base e também a gratuidade. O Verbo é a Palavra firme ao passo que o Espírito é toda docilidade, duas missões conjuntas, inseparáveis e ao mesmo tempo igualmente distintas. A montanha é o Verbo e a *coquelicot* o Espírito. Nesse sentido há uma ruptura de pensamento entre a primeira meditação e a segunda meditação? Arriscaríamos a dizer que não; o que ocorre é uma evolução de pensamento, uma continuidade no aprofundamento na oração.

Meditar como o Oceano

Silvia Dias Soares de Lima Gonçalves

Antes de darmos o passo adiante sobre a meditação hesicasta, gostaríamos de esclarecer que exprimir esse tipo de experiência requer uma linguagem tirada de um conhecimento não direto, mas indireto de Deus, já que falamos de uma realidade transcendente a partir do nosso conhecimento humano. Isso exige, conseqüentemente, a utilização de figuras de linguagem e símbolos, para exprimir a realidade que nos é inacessível. Daí o caráter analógico de todo discurso sobre Deus. O limite da nossa linguagem, se assim podemos dizer, mostra que não conseguimos abraçar o Mistério e que, certamente, muitas vezes o silêncio e a contemplação conseguem exprimir mais e com mais força aquilo que procuramos descrever em palavras.

Nessa linha de raciocínio podemos prosseguir falando ou descrevendo essa Realidade que nos transcende uma vez que, ao homem é dada a capacidade natural de desenvolver qualquer ciência e poder nela se aprofundar. Nesse sentido a meditação também nos possibilita essa busca através do silêncio, de analogias e da linguagem simbólica que utiliza. Donde podemos concluir que: *a linguagem espiritual deve manter-se dentro do mistério de Deus, sem condenar-se ao silêncio, pelo contrário, encontrando nisso a raiz e os critérios do seu comunicar-se*³. Acreditamos assim que a partir da meditação é possível brotar um profundo diálogo entre Deus e os homens.

Com base nessa breve introdução sobre o uso da linguagem, o texto a ser analisado sobre o meditar como o Oceano já demonstra, desde seu título, forte uso de simbolismo e de analogias, que foram necessários para se fazer o discurso sobre Deus, sobre o qual refletiremos e discorreremos a seguir. Vejamos.

Quem já apreciou a beleza do oceano sabe muito bem do que vamos falar. Aquele que não apenas olha o oceano, mas o observa cuidadosamente – admirado por sua imensidão, por sua extraordinária beleza, às vezes por sua agitação e fúria - certamente já foi por ele arremetido a devaneios e pensamentos mais profundos que o

³ GOLZANI, G. Dicionário de Mística, verbete Homem Espiritual, Ed. Paulus, 2003;

simples movimento das ondas que aparecem na sua superfície. Podemos ficar por longas horas sentados à beira de uma praia ou num rochedo, apenas olhando aquela imensidão de água, indagando o que há nas suas profundezas e nos levando a pensamentos profundos, até “chegarmos” ao mais completo silêncio. Não nos referimos aqui à vida do silêncio, ou seja, ao vazio silencioso, mas ao silêncio da Vida, que simbolicamente pode muito bem ser representado por um oceano.

Dialogando com a imagem e a linguagem simbólica do silêncio pleno e profundo que o oceano nos evoca, podemos paradoxalmente invocar que *isto não simboliza o nada absoluto, pelo contrário, essa imensidão, este oceano, simboliza um oceano de amor, um oceano de luz, na qual a comunhão existe em profundidade porque o Cristo está lá, em profundidade*⁴. Esse sim é o silêncio da Vida que certamente o autor evoca pelo oceano. Vejamos o texto.

O autor fala, inicialmente, do marulho das ondas – o fluxo e o refluxo do mar como a grande respiração das ondas. Ele transfere tal imagem para a nossa respiração, como o movimento de inspirar e expirar e passa para um movimento ainda maior, *depois sou inspirado e expirado* (LELOUP, p.18), como se fosse independente dele e maior que ele, como se o envolvesse. Essa respiração o levava para “longe”. É exatamente essa sensação que temos quando ficamos diante do mar, pois somos levados a inspirar e a expirar com ele, quero dizer no seu ritmo lento e profundo, numa entrega absoluta, levando-nos a uma calma ou a uma tranquilidade prazerosa.

Claro que a vida do silêncio é importante e necessária para cumprirmos nossos objetivos, relações etc., mas *o silêncio da Vida é aquela arte de saber silenciar as atividades da vida para chegar à experiência pura da Vida... Imersos, atarefados nas atividades da vida, perdemos a faculdade de escutar e nos alienamos de nossa mesma fonte: o Silêncio, o Não-Ser, Deus*⁵. Sem o silêncio dos sentidos e da mente, Deus, em um sentido mais profundo, nos escapa e perdemos o “vínculo” com algo latente que se esconde, bem como a oportunidade de participar de algo que nos passa imperceptivelmente.

⁴ OLIVIER, Clément. *Taizé un sens à la vie*. 4. ed. Paris: Bayard Éditions, 1997, p. 78. (tradução livre)

⁵ PANIKKAR, Raimon. *Ícones do Mistéria: a experiência de Deus*. São Paulo: Paulinas, 2007, p. 52.

A imagem da gota d'água, em meio ao oceano, em seguida utilizada por Leloup, simboliza, a nosso ver, a nós mesmos, a cada ser individuado, dizendo que possui identidade própria já que ele agora guardava sua forma e consciência, mas que também sabia *ser um com o oceano* (LELOUP, p.18), para se desvanecer ou desaparecer no oceano. Vemos aqui o sentido da entrega total do ser humano, do esvaziar-se de si para se unir a algo muito maior que é nossa comunhão com Deus. Esse despojamento humano, de entrega total, de confiança em Deus, é talvez o que nos possibilita agüentar nossas fragilidades e deficiências para caminharmos todo dia, e ver nos outros a nossa comunhão com Deus e buscar, também, a nossa própria identidade.

Aprendemos assim que meditar como o oceano também é respirar profundamente, deixando acontecer o fluxo e o refluxo do sopro (*Ruah*, como fala o Antigo Testamento). O oceano aqui, nessa meditação, é portador do Espírito, do qual fazemos parte, seja em comunhão, seja em gota d'água dissolvida no oceano, quando Deus nos reconhece em nossa identidade própria.

Alinhavando essa reflexão com o que já colocamos sobre o uso da linguagem e do simbolismo, que muitas vezes utilizamos para nos fazer comunicar, o pensamento de Denis Edwards bem sintetiza essa limitação que temos para falar de Deus ao dizer que *O Espírito não pode ser contido por nossos conceitos ou imagens, mas permanece inteiramente misterioso para nós e transcende a nossa linguagem*⁶. Assim vemos que somos incapazes de descrever ou falar de Deus pelo simples e bastante motivo de que sua Realidade nos é inacessível. Contudo, isso não nos tira, ainda que num átimo de conhecimento, aquela certeza, aquela fé de nos percebermos pertencendo a algo maior, em comunhão com todos, como a gota d'água dissolvida no oceano tão bem simbolizado no texto.

Numa associação com o movimento dos pensamentos que vão e vêm, o autor coloca o movimento das ondas, mas afirma que *o fundo do oceano permanece tranqüilo* (LELOUP, p.18), ou seja, refere-se, simbolicamente, a algo que fica mais profundo no ser humano, e que permanece imóvel ou intocado, como se no mais íntimo de nós mesmos habitasse “Alguém” em silêncio. Ora, para o autor, devemos meditar a

⁶ DENIS, Edwards. *Sopro de Vida: uma teologia do Espírito Criador*. São Paulo: Loyola, 2007, p. 54.

partir da gota d'água que somos, seguir pela inspiração e expiração dos pensamentos, num movimento rítmico, como o movimento do mar, sermos então envolvidos pelo oceano, para assim, mergulharmos e lançarmos raízes no fundo do oceano. Isso tem uma força simbólica muito significativa, pois demonstra concentrarmo-nos em nossa "respiração", em *nosso sopro vital*, que é fundamental na meditação hesicasta, e com isso aprofundarmos o nosso conhecimento sobre nós mesmos, para conseguirmos chegar a algum vislumbre do Deus que habita em nós!

Acreditamos que conhecer a si mesmo requer experiência ôntica/ontológica para chegarmos a algum conhecimento de Deus e que Ele habita o mais íntimo de nós mesmos, como nos fala Santo Agostinho. Nesse mesmo sentido, e em perfeito diálogo com o texto de Leloup, Panikkar também nos coloca que essa experiência *é uma experiência mística ou de profundidade, pois não descubro outra coisa ou "outro" Ser, mas descubro em mim a dimensão de profundidade, de infinito, de liberdade que há em tudo e todos*⁷.

No texto de Leloup, percebemos que ele se "apropria" dessa experiência, ou seja, vive na carne essa experiência de meditação num caminho de oração e conhecimento de si, pois descobre em si o que considera como essencial, coloca em questão o sentido profundo de sua vida. Leloup foi feliz em associar o nosso pensamento, logo a nossa existência, com o mar, cheio de ondas (que correspondem aos pensamentos), e que, como ele nos aponta, poucas pessoas conseguem perceber que há algo mais (ou maior) por trás das ondas, que é a profundeza do oceano.

Meditar como o oceano requer uma progressão, uma ascensão do humano ao que é verdadeiramente um caminho espiritual intimamente ligado à dimensão antropológica. Assim, por trás do respirar humano, podemos perceber que na tradição hesicasta a atenção ao respirar é um verdadeiro exercício espiritual.

Donde vem nosso sopro e para onde ele retorna? O respirar é a Ruah, o pneuma, o Sopro do Pai que traduzimos por Espírito Santo (LELOUP, p.128). Em sintonia com esse pensamento, o autor, mais adiante observa que a antropologia do hesicasmo é plenamente bíblica, isto é, plenamente unitária. Ela coloca o acento nos dois ritmos fundamental da nossa existência psicossomática, o da respiração e o do coração (...) Esses dois ritmos nos foram dados pelo Criador para permitir à vida divina

⁷ PANIKKAR, Raimon. *Ícones do Mistério: a experiência de Deus*. São Paulo: Paulinas, 2007, p. 52.

invadir o mais profundo do nosso ser e envolvê-lo, penetrar de luz toda nossa existência (LELOUP, p.222).

Baseados nessa visão antropológica do ser humano colocada por Leloup (respiração e coração) vemos que nossa “real ou verdadeira” existência fica oculta na superfície dos pensamentos se nos levamos pela superficialidade cotidiana de nossas vidas, sem aprofundarmos nossa busca pessoal de auto-conhecimento e, conseqüentemente, de proximidade com Deus. Nesse mesmo sentido escreve Panikkar *o ser humano sempre demonstrou sua intenção de transcender e reconhecer a existência de um “mistério” que está acima da inteligibilidade e que, não obstante, de alguma maneira está presente no ser humano*⁸.

A meditação hesicasta se caracteriza por uma afirmação dupla: afirmação da transcendência de Deus, de seu caráter inacessível, impalpável, em sua essência; e afirmação da proximidade de Deus, de sua imanência, de sua presença em cada um de nós, isto é, a divinização real da pessoa humana pelo Verbo e o Espírito.

Outra reflexão bem colocada feita pelo autor é quando diz: *unicidade de todas as coisas era mais evidente, e isso não abolia o múltiplo* (LELOUP, p.19). Ora, vemos que o oceano é a unicidade e tanto a gota d’água como as ondas do mar fazem parte do múltiplo. Damos conta, portanto, da existência do uno na variedade ou multiplicidade. O uno absorve o múltiplo, temos que superar o múltiplo para se chegar ao uno. Esse paradoxo na verdade compreende, para nós, o ser humano, que em suas múltiplas condições, é constituído e criado para estar unido a Deus, em toda sua plenitude. Essa é a verdadeira comunhão. Assim, como diz Leloup, não importava mais *opor o fundo e a forma, o visível e o invisível. Tudo constituía o oceano único da vida* (LELOUP, p.19).

Nessa linha de pensamento escreve Oliver Clément: *cada um existe de maneira única, mas somos únicos dentro de um oceano*⁹. Isso significa pensar que somos sim diversidade absoluta dentro da unidade absoluta. Aí reside a verdadeira riqueza desse jogo de palavras, pois Deus nos coroa com nossa personalidade, ímpar e múltipla, na Unidade absoluta, já que somos um em comunhão com Ele. Em uma síntese extraordinária de unicidade, é o mistério de Deus (Trindade), revelado pelo Cristo onde também vislumbramos essa comunhão e unidade.

⁸ Ibid., p. 73.

⁹ OLIVIER, Clément. *Taizé un sens à la vie*. 4. ed. Paris: Bayard Éditions, 1997, p. 25. (tradução livre).

Fazendo novo paralelo com o oceano e a gota d'água, estamos unidos ao Cristo e formamos um só ser, em comunhão, e que, simultaneamente, o Cristo nos encontra ou toca a cada um de maneira única e pessoal. Questiona ainda o autor precisamente se no fundo de nossa respiração, ou seja, se lá no fundo de nosso "ser", não está a *Ruah*, o *Pneuma*, o grande Sopro de Deus? Ora, sabemos que o Sopro de Deus é presença misteriosa que preenche todo o universo e, não obstante, é interior a cada criatura. O Espírito de Deus insufla dentro de cada ser vivo. No pensamento de Basílio de Cesaréia, *é o Sopro de Deus que medeia a Comunhão divina com um mundo de criaturas. O Espírito Santo é comunhão, no sentido de que é apenas no Espírito que somos colocados em comunhão com a Bendita Trindade*¹⁰.

De outro modo, cabe-nos indagar se não é no fundo do oceano, no silêncio, que se encontra o silêncio "habitado"? Retomando então sobre o ponto que falamos inicialmente, é no Silêncio pleno e mergulhados no oceano, que amadurecemos e descobrimos uma "vida interior". Esse é o sentido da *Ruah* que habita em nós.

O silêncio habitado a que nos referimos é de Alguém cuja presença ressoa em nós. Sobre essa reflexão, disse o Monge Serafim ao jovem filósofo, quem ouve atentamente sua própria respiração está próximo de Deus ou, com suas palavras, *não está longe de Deus* (LELOUP, p.19). Nesse sentido, entendemos que a respiração é também símbolo de Deus, pois é sopro de Vida, é a *Ruah*. É aproximar-se de Deus pelo autoconhecimento que a nossa respiração nos conduz. Deus é, portanto, mais íntimo que nós mesmos e somente n'Ele alcançamos a nossa própria e verdadeira identidade.

É uma Presença que ultrapassa, em todos os sentidos a nossa apreensão, mas que se comunica realmente em nós. Diz Leloup que *a pessoa se aproxima do silêncio infinito da Presença* (LELOUP, p.138). Nessa mesma linha de pensamento Olivier Clément escreve: *é muito importante que se aprenda a fazer silêncio, e que ao mesmo tempo esse silêncio se torne pleno e habitado, para que ele penetre em nós e se torne oração*¹¹. E prossegue: *é um Deus infinitamente próximo, que nos é mais interior que nós mesmos, de maneira que, por mais profundo que caminhemos, Ele se interpõe entre nós e o nada*¹².

¹⁰ DENIS, Edwards. *Sopro de Vida, uma teologia do Espírito*. São Paulo: Loyola, 2007, p. 54.

¹¹ OLIVIER, Clément. *Taizé un sens à la vie*. 4. ed. Paris: Bayard Éditions, 1997, p. 66. (tradução livre).

¹² *Ibid.*, p.10.

Ainda seguindo essa reflexão sobre a Presença silenciosa ou o silêncio habitado podemos novamente mencionar Panikkar, que escreve: *quando estamos verdadeiramente sós, encontramos a Deus, (interior íntimo meu, como ensina Santo Agostinho), como o mais íntimo de mim, o que me é mais interior, o que mais realmente sou que é então, precisamente, o que me abre aos demais* ¹³.

Bem sabemos que a oração não requer grandes reflexões nem profundos pensamentos, mas apenas a simplicidade do coração. Assim também a meditação não discorre com a mente, não é pensar ou considerar com Deus a respeito dos mistérios, mas é antes de tudo *olhar o Outro, sair de si e imergir no Outro*¹⁴. É perceber-se diante do Cristo e conversar, face a face, desnudado de qualquer atitude que possa afastar-nos de Seu rosto.

Devemos, assim, procurar escutar quem está no início e no fim de nossa expiração e inspiração. Conseguiremos compreender, nesses segundos, que podemos vivenciar, na fugacidade de um instante, algo muito profundo no início e fim desse fluxo e refluxo, que é um oceano habitado e silencioso. Meditar assim é, pois, conhecer o Eterno na fugacidade do instante, ou, como disse o autor, meditar é saber orar com o coração, ou também, no dizer do monge Serafim não afastar-se do silêncio que aproxima a pessoa da fonte.

¹³ PANIKKAR, Raimon. *Ícones do Mistério, a experiência de Deus*. São Paulo: Paulinas, 2007, p. 84.

¹⁴ Dicionário de Mística, verbete Meditação, Ed. Paulus, 2007;

Meditar como um pássaro

Darlan Silvestrin

Ao se falar de meditação deve-se apontar qual a via a ser seguida. Há dois modos de se meditar: um deles é o discursivo e talvez o mais usado no trabalho pastoral particularmente quando se trabalha com a Bíblia, a *Lectio Divina*, e o outro, em contraposição, do qual se tratará aqui, a meditação do coração.

Meditar como um pássaro constitui um grande passo no caminho da vida espiritual: a integração do corpo. Seguindo os passos anteriores (estar com os pés na terra, ser orientado pela luz e respirar como um oceano) agora se deve murmurar como fazem os pássaros (o sentido primitivo da palavra meditar é murmurar à meia voz). Tal estado acontece muitas vezes quando se começa a cantarolar sem se dar conta, muitas vezes palavras sem sentido e que fazem o corpo vibrar. Não há necessidade de “pensar” para daí cantarolar. A ação brota do interior da pessoa de forma espontânea.

Nesse ponto atenta-se ao propósito desse modo de meditar; isto é, a integração da pessoa. No cantarolar corpo e alma se integram. Chega-se a um patamar de harmonia e felicidade. Trata-se de deixar falar o coração. Do coração ecoam as vozes da nossa liberdade enraizada em Deus. No jogo, de vozes da vida, é uma grande arte espiritual tornar a meditação do coração um hábito. A meditação discursiva do coração permite ao homem encontrar a plenitude de sua realidade antropológica; o corpo como realidade espiritual, isto é, capacidade ilimitada de conhecer e amar.

No ocidente o paradigma da voz interior se dá com Agostinho. A atitude de interioridade permite ao homem encontrar a Beleza que está dentro dele próprio.

Tarde te amei, ó beleza tão antiga e tão nova! Tarde demais eu te amei! Eis que habitavas dentro de mim e eu te procurava do lado de fora!... Estavas comigo, mas eu não estava contigo... Eu te saboreei, e agora tenho fome e sede de ti. Tu me tocaste, e agora estou ardendo no desejo de tua paz¹⁵

¹⁵ AGOSTINHO. *Confissões*. São Paulo: Paulus, 1984, 10, 27,38.

As palavras de Agostinho são paradigmáticas: no relacionamento com Deus é Ele que vem ao nosso encontro: *Eis que habitavas dentro de mim e eu te procurava do lado de fora* ou ainda mais, *Tu me tocaste, e agora estou ardendo no desejo de tua paz*. Deus é, pois, mais íntimo que nós mesmos. Deixou inscrito em nossos corações o desejo de o encontrarmos para que nos tornemos um com o Uno¹⁶. O encontro com Deus exige abertura por parte do homem, para aceitá-lo e acolhe-lo em sua vida, como a única realidade capaz de torná-lo pleno em sua humanidade. Faz o homem arder no desejo da paz que vem de Deus. O acolhimento de Deus é, pois, a condição fundamental para o cultivo da vida interior.

Infelizmente o mundo ocidental, marcado pelo racionalismo, tem muita dificuldade em “meditar como um pássaro” e travar uma amizade gratuita com Deus. A tendência é querer barganhar com as palavras. Não permite que elas revelem seu verdadeiro significado. Nesse sentido, o monge Serafim, assim orienta o jovem monge ao meditar o *Kyrie Eleison*: “...mas não busque demais querer aprender o sentido desta invocação, pois ela se revelará por si mesma a você (LELOUP, p. 21). O monge Serafim sugerira ao filósofo o que está na boca dos monges do Monte Athos, o *Kyrie Eleison*. Na oração hesicasta, ou oração do coração, a frase comum é “Senhor Jesus Cristo, tende piedade de mim.” Mas a frase ou palavras para esse tipo de meditação fica à escolha da pessoa. Parece importante ser uma frase que tenha um significado afetivo para a pessoa ou esteja ligada a alguma experiência marcante em sua vida.

E aqui surge a pergunta: o que é meditar como um pássaro? É *deixar subir em você este canto que vem do coração, é ‘respirar cantando’* (LELOUP, p. 21), sentindo a vibração que desperta no corpo, e harmonizando-a com a respiração.

Nos tempos atuais fala-se muito, mas não se saboreiam as palavras, não se mergulha no oceano de seus significados. Basta pensar em como se faz às vezes a adoração ao Santíssimo Sacramento. São momentos de pura “verborrêia”, cantos e agitação. Não se deixa espaço para a voz interior emergir e falar o que o coração deseja falar e o paladar sentir. Até mesmo do ponto de vista psicológico, deixar o coração falar é mais eficaz, pois há um princípio da psicologia segundo o qual tudo o que se verbaliza se liberta, ao contrário da efemeridade emocional e sentimental

¹⁶ Cf. CATECISMO DA IGREJA CATÓLICA, n. 27.

provocada pelo excesso de “palavras prontas” programadas por alguém para aquele momento.

Há pouco espaço para provocar uma superação do tempo. Ele é todo cronometrado. Reina o *chronos*. Deveria ser momento do *Kayrós*, do tempo da graça. É na lógica da gratuidade que o inefável se manifesta envolvendo o homem na transcendência.

O homem necessita superar o tempo para romper com o banal, com o demais ordinário da vida que o sufoca. Como afirmava Cazuzu, “o dia-a-dia não tem nada de poético”. Precisa como o pássaro bater asas e voar para se libertar do deus *chronos* que o oprime. Murmurar cantos de felicidade, de alegria. *Quando você é feliz, quase sem se dar conta disso, você cantarola, murmura algumas vezes palavras sem sentido, e este murmúrio faz vibrar todo o seu corpo de alegria simples e serena* (LELOUP, p. 20). É nesse sentido que se pode pensar a liturgia. Quanto barulho inútil. Há até quem diga que Deus não é surdo. Ao se participar de uma Celebração Eucarística, por exemplo, o cristão deve sentir um “sabor de céu”, deve restaurar sua vida. Mas o barulho das baterias sufocam o murmurar do coração e o silêncio necessário para encontrar-se com o Transcendente. A experiência de Elias serve de baliza. Não foi no terremoto, no furacão nem no fogo, mas na brisa suave que o profeta ouve a voz de laweh (cf. Rs 19,9ss).

Esse sabor de céu pode ser experimentado de diversas formas. Veja o caso de Beethoven. Depois de anos de isolamento e solidão, em 1824 apresenta sua IX Sinfonia, com um final de explosão, de júbilo e alegria. Após uma homenagem a Bento XVI na qual se executou essa obra, o pontífice afirmou:

[...] a solidão silenciosa tinha ensinado a Beethoven um novo modo de ouvir, que ia muito além da simples capacidade de experimentar na imaginação o som das notas que se lêem ou se escrevem. Nesse contexto, vem-me ao pensamento uma misteriosa expressão do profeta Isaías que, falando de uma vitória da verdade e do direito, dizia: ‘Naquele dia, os surdos ouvirão as palavras de um livro [ou seja, palavras simplesmente escritas]; livres da obscuridade e das trevas, os olhos dos cegos verão’ (cf. Is 29,18-24). Assim acena-se a uma perceptividade que recebe em dom, quem de Deus obtém a graça de uma libertação exterior e interior¹⁷

¹⁷ BENTO XVI. A verdadeira alegria está arraigada na liberdade que somente Deus pode conceber. In: *L'Osservatore Romano*. Ano XXXVIII. n. 44, 03.11.2007.

São frutos de um recolhimento, de uma solidão acolhida e transformada, da voz interior externada.

Quando o homem chega a tais estágios de silêncio interior não está longe da *hesychia*. Não está longe de se alegrar com a voz de Deus que brota no seu coração. Lança-se a uma harmonia com todo o cosmo, com todo o universo e a criação. Na meditação silenciosa ele se encontra. Torna-se discursiva a linguagem do coração. Começa a adquirir unidade. Clarifica sua identidade; filho de Deus, puro dom. Medita por meditar. Louva a Deus para louvar a Deus. Ama por amar.

Meditar como Abraão

Alexandre Andrade Martins

Até aqui, todo o método de oração ensinado pelo abade Serafim estava na ordem natural e terapêutica. Foi um ensino no intuito de preparar a pessoa para poder avançar para uma dimensão mais profunda e exigente da meditação e, assim, proporcionar condições para receber a graça. O aprendizado com os elementos da natureza, montanha, *coquelicot*, oceano e rola, situa a pessoa dentro do seu ser e integra todas as suas dimensões humanas ontológicas e corpóreas em face do contato direto com o cosmo, que é integrado ao antropológico dentro de uma harmonia. Acontece um equilíbrio entre o homem e natureza.

Feita essa harmonização e alcançado o equilíbrio entre a pessoa e a natureza, o passo seguinte pode ser dado. Um passo fundamental à oração e à vida espiritual, situado na ordem da iluminação (da graça). Esse é o passo da fé no qual o homem entra numa consciência mais elevada da própria inteligência unida ao coração em direção a transcendência, pertencente à ordem da graça porque esse passo não depende apenas do ser humano, mas de Deus também. Ao indivíduo cabe aceitar o que é oferecido gratuitamente por Deus sem ir contra a natureza humana, mas com o poder de restaurar o aperfeiçoá-la. Um dom aceito pelo homem e dado como coroamento por Deus pelo esforço em busca da harmonização interior. Não é um dom dependente de esforço, ou, como diriam os clássicos, da ascética, mas tudo é fruto do amor gratuito de Deus que reconhece o esforço ascético humano e o coroa¹⁸.

Nessa etapa a figura de Abraão torna-se central porque é o pai da fé. Abraão responde ao chamado de Deus pela fé e por ela acredita na promessa divina da terra e da descendência. Pela fé, ultrapassa o mero acreditar humano ao aceitar sacrificar o

¹⁸ Aqui temos um debate clássico se a graça vem como o coroamento pelo caminho ascético percorrido ou se podemos alcançar a graça pelo nosso esforço ascético como se fosse a linha de chegada de uma corrida. Não vamos entrar nesse debate, mas temos consciência dele. Para quem se interessa, sugerimos a obra: MIRANDA, Mário de França. *A salvação de Jesus Cristo: a doutrina da graça*. São Paulo: Loyola, 2004

filho da promessa¹⁹, confiança em Deus capaz de torná-lo pai de todos os crentes. Meditar como Abraão é dar o passo da fé e aceitar a graça oferecida por Deus, mesmo nas tormentas. *Com a meditação de Abraão, entramos numa nova e mais elevada consciência que chamamos fé, isto é, adesão pela inteligência e do coração ao “Tu” que É, que transparece na multiplicidade de todos os seres que tratamos de “tu”* (LELOUP, p.23). A fé é algo elevado, está além da razão, mas não sem ela. A atividade racional é lançada para uma atividade supra-racional, pois engloba o coração e, podemos dizer, alcança uma *inteligência do coração*, única capaz de chegar até Deus²⁰.

O homem deseja Deus e Ele, por sua vez, chama-o para si, assim diz o Catecismo da Igreja Católica no número 27: *o desejo de Deus está inscrito no coração do homem, já que o homem é criado por Deus e para Deus; e Deus não cessa de atrair o homem a si, e somente em Deus o homem há de encontrar a verdade e a felicidade que não cessa de procurar.* Para o Catecismo aí está o principal aspecto da dignidade humana, pois Deus quer entrar em comunicação com o homem e levá-lo a uma comunhão consigo, a primeira vocação humana²¹. Santo Agostinho dizia que a verdadeira felicidade homem só acontece no encontro com Deus ocorrido pelo coração inteligente, no qual todas as dimensões do homem são integradas. Porém uma felicidade ainda limitada:

vida feliz consiste em nos alegrarmos em Vós, de Vós e por Vós (Deus Trindade). Eis a vida feliz, e não há outra. Os que julgam que existe outra apegam-se a uma alegria que não é a verdadeira, contudo, a sua vontade jamais se afastará de alguma imagem de alegria²².

Em termos filosóficos, esse desejo de Deus presente no homem é expresso pelo desejo do homem pelo infinito e pela transcendência. O ser humano aspira *subir além de....*, significado do termo *trans-ascendere*. A vontade de ultrapassar a realidade contingente e finita que cerca o existir e a natureza está presente no íntimo dos

¹⁹ Cf. CATECISMO DA IGREJA CATÓLICA, n. 145.

²⁰ Santo Agostinho também fala dessa *inteligência do coração* quando se refere a experiência mística. É pelo coração, concebido como a totalidade do ser humano e não apenas um órgão, que o homem tem acesso a Deus. Assim, podemos falar que em Agostinho temos uma *mística do coração*, Cf. AGOSTINHO. *Confissões*.

²¹ O CATECISMO DA IGREJA CATÓLICA, n. 27, fala dessa vocação humana citando a GS 19.1

²² AGOSTINHO. Solilóquio. In: *Solilóquio e vida feliz*. São Paulo: Paulus, 1997, p. 282.

humanos. Essa vontade impulsiona uma busca situada no horizonte de sentido, pois transcender leva a encontrar a razão de ser no mundo, de existir, ou seja, a dar razões para o existir contingente numa realidade histórica. Há uma ruptura com o cosmo tradicional que faz emergir a dimensão da transcendência e leva a fundamentar a existência na realidade histórica²³. O próprio anseio humano ou, como diria Kierkegaard, a força motora da *paixão* leva o ser humano a buscar algo além da contingência, leva a querer transcender e encontrar o incontingente. Encontrar-se com a realidade transcendente com o Ser Transcendente, que a tradição cristã, diz Tomás de Aquino na Suma de Teologia II, Q, II, chama Deus. No desejo pela transcendência está o desejo de Deus, que muitos não aceitam, mas desejam, mesmo inconscientemente, para dar razão ao existir. Porém para reconhecer Deus nessa *paixão* é preciso a fé, que traz a mente e a consciência da graça e permite lançar-se na busca da contemplação do único portador do Ser, de onde provém, pelo amor, todo o ser das criaturas.

A fé está no universo da graça, pois fé é a consciência da graça recebida, consciência adquirida por Abraão ao ouvir o chamado de Deus e confiar na promessa (cf. Gn 12,1ss). A graça é a vocação ao encontro com Deus, presente em todos os momentos da vida. Suscita a fé quando nos dá a perceber, mesmo na angústia da limitação, que sem Deus não somos nem estamos. Não se limita, pois, ao simples momento da contemplação no qual Deus se deixa conhecer *face-a-face* como ocorreu com Moisés ao falar com Deus como amigo (cf. Ex 33, 11; Dt, 34, 10). A fé é fruto da graça recebida, um dado por Deus e aceito pelo o homem movido pelo seu desejo do Criador e pelo movimento interno do Espírito, torna-se assim um ato humano com dimensão sobrenatural, que integra inteligência e vontade como cooperadoras da graça divina²⁴. A liberdade humana é preservada, pois ela caminha para a sua autenticidade vivida à luz dos mistérios de Deus.

²³ Cf. VAZ, H. de Lima. Transcendência: experiência histórica e interpretação filosófico-teológico. In: *Revista Síntese nova fase*. V. 19, n. 59, out0dez, 1992, p. 443-460.

²⁴ Cf. CATECISMO DA IGREJA CATÓLICA, n. 153-156.

Pela fé o homem busca uma proximidade íntima com Deus, uma intimidade entre duas pessoas²⁵. É próprio do mistério divino a relação íntima entre pessoas, pois Deus é Trindade. O homem busca com a contemplação a comunhão com Deus, que é extremamente significativa existencialmente, mas difícil de ser nomeada. Aí esbarramos na limitação da nossa linguagem. Não é possível nomear a experiência de meditar como Abraão, pois a fé se lança ao encontro do Ser que tem todos os nomes em si, mas não é nome algum. Está em tudo, mas não se resume a um único signo da expressão humano. Percebemos, então, o grande fosso entre Deus e a natureza e, ao mesmo tempo, a grandeza do amor de Deus ao vim revela-se aos mortais, ansiosos em ver o não visto no simples olhar da natureza, mas com ela aprende a ver além dela. Como Abraão busca ver o que está por trás de tudo existente.

O encontro com o Criador tem efeito imediato na vida cotidiana. A presença de Deus acompanha todo o caminhar da pessoa. O encontro com Deus leva ao encontro com a realidade e ao encontro com o outro. Estamos agora no nível dos frutos da presença de Deus, que leva a interceder pelo outro gratuitamente e de forma ativa, uma nova postura diante do mundo e do próximo é assumida, agora é a postura do amor e da solidariedade. O abade Serafim ensina que meditar como Abraão é *praticar a hospitalidade, é dar um copo d'água ao que tem sede, é não afastar-se do silêncio que aproxima a pessoa da fonte* (LELOUP, p.24). Quem medita como Abraão passa à prática a caridade, mas não se afasta de fonte, que é o encontro de Deus. A presença de Deus na vida cotidiana marca a prática da caridade e o amor gratuito pela humanidade e a interceder por ela com Abraão fez ao interceder pela não exterminação de Sodoma mesmo existindo apenas um justo na cidade (cf. Gn 18, 24-34). A meditação leva ao contado como o Outro, que se torna presente na vida comum, e purifica o coração do homem livrando-o de todo julgamento e condenação, pois ao

²⁵ Uma intimidade como a de Moisés: *Javé, então falava com Moisés face a face, como um homem fala com seu amigo* (Ex 34, 11). Bento XVI também fala dessa relação de intimidade, que é uma relação íntima a partir do encontro com Jesus Cristo. Cf. RATZINGER, J. - BENTO XVI. *Jesus of Nazareth*. New York: Doubleday, 2007, p. 1-24 (An initial reflection on the Mystery of Jesus).

experimentar o perdão e as bênçãos de Deus, assim passa a viver em relação ao outro: perdoando, amando e intercedendo por ele²⁶.

Abraão, pela fé, foi fiel a Deus mesmo diante do absurdo. Algo extremamente difícil e dolorido que até o abade Serafim, num primeiro momento, teve dificuldade de externar para o jovem filósofo. Meditar como Abraão leva a um desprendimento total do 'eu' e até daquilo que é mais querido no mundo. Esse desprendimento de Abraão está na cena na qual Deus solicita o sacrifício do seu filho Isaac (cf. Gn 22, 1-19). O abade assim diz ao jovem:

tudo é Deus, tudo é dele, por ele e para ele. Meditar como Abraão vai levar você a este total despojamento de si mesmo e do que você tem de mais caro... Pense naquilo que você mais ama, aquilo que é mais importante para você e com que você identifica o seu 'eu'... Para Abraão isso era seu filho único. E se você é capaz deste dom, deste abandono total, desta infinita confiança naquele que transcende toda razão e todo bom senso, tudo lhe será restituído em cêntuplo: 'Deus providenciará' (LELOUP, p. 25).

Percebemos a dureza da exigência de uma profunda fé, pois a confiança no seu objeto, isto é, em Deus, não tem limites. Assim Abraão procedeu, mesmo na angústia, corroído pelo drama que tomava conta do seu ser. Não há razão analítica para explicar essa entrega total a Deus e ao seu chamado, absurdo aos olhos da humanidade. Temos até dúvidas se a *inteligência do coração*, como diz santo Agostinho, pode compreender tal questão. Mas Abraão não teve dúvida e foi grandioso sendo *grande pela energia cuja força é fraqueza, grande pelo saber cujo segredo é loucura, pela esperança cuja forma é demência, pelo amor que é ódio a si próprio*²⁷. Amar a Deus mais do que a si próprio, odiar a si e não amar nada mais além de Deus. Amar a Deus primeiro e por Ele chegar a todas as coisas, mas deixar tudo que foi alcançado por meio do próprio Deus. Mesmo querendo, como Abraão quis o filho, entregar-se ao infinito, quando for preciso, para ver se realizar o maior desejo do coração humano. O abade Serafim tinha receio em dizer isso para o jovem, pois tinha consciência da profundidade e da dureza dessa oração de total desprendimento. Mas era algo que

²⁶ O rezar pela humanidade de forma gratuita é um elemento muito importante da espiritualidade monástica. Num mosteiro, os monges não rezam apenas para si, isso seria muito egoísta, eles rezam pela humanidade, sobretudo por aqueles que não rezam nem por si próprio, confiantes na graça de Deus e na ação do Espírito.

²⁷ KIERKEGAARD. S. *A Temor e tremor*. São Paulo: Abril Cultural, 1979, p. 118.

precisava ser dito para avançar na oração hesicasta. *Meditar como Abraão é não ter nada no coração e na consciência 'nada que não seja Ele'* (LELOUP, p.25).

Acreditar sem duvidar, essa foi a atitude de Abraão. Uma atitude extremamente corajosa e necessária para poder chegar à contemplação. Abraão não ficou isento de sofrimento, de angústia, pois nenhum pai deseja matar seu filho. A exigência de Deus é muito dura para a natureza de qualquer ser humano, mas Deus não exige do nada. Deus não é como um professor ruim, que depois de ministrar aulas horríveis, sem conteúdo e sem didática, faz um prova extremamente difícil e deixa seu aluno desorientado, pois pede algo que não deu. Deus exige muito do homem, porque deu muito. A prova é difícil porque o conteúdo dado foi preciso, a graça oferecida foi grande. O homem, mesmo com a graça sofre e se angústia diante das exigências de Deus, pois é um ser fraco e limitado. A graça não nega a natureza. Sendo assim sentir angústia diante da exigência da fé é perfeitamente aceitável. Podemos dizer, recorrendo ao pensamento de Kierkegaard, que a angústia do homem diante da contingência do mundo e a insatisfação com as coisa, devido a sua finitude dentro de um leque de grandes possibilidades mutáveis, leva a pessoa à fé ou à destruição. Pela fé, a angústia leva a buscar o infinito e a repousar na Providência de Deus²⁸.

*Abraão sabia que o Todo-podero o punha à prova, sabia que este era o sacrifício mais duro que se lhe podia exigir, mas sabia também que nenhum sacrifício é demasiadamente pesado quando Deus o pede – por isso puxou a faca*²⁹. Essa consciência abraâmica é necessária para avançar na meditação. Uma consciência marcada pelo paradoxo, pois a razão por si mesma diz ser um absurdo confiar tanto num Ser inverificável empiricamente. Por isso a exigência na necessidade de um assassinato do ego para se entregar totalmente a pertença a Deus. *Tudo pertence a Deus. É a morte do ego e a Descoberta do Outro* (LELOUP, p.25). Abraão acreditou até o limite de toda tentativa de explicação humana para acreditar, isso permitiu o mundo ver que é possível ter esperança, pois Deus Providenciará o cordeiro e não deixará puxar a faca.

²⁸ KIERKEGAARD. *O conceito de angústia*. Lisboa: Editorial Presença, 1972, p. 211-221.

²⁹ *Ibid.*, p. 121.

Agora tudo pertence a Deus, tudo é para Deus e, por Ele, se faz tudo. Essa deve ser a descoberta depois da entrega total a vontade do Pai, entrega que levou a renunciar a si mesmo para em Deus se auto-descobrir e se conhecer. Uma entrega além das categorias de tempo e de espaço, além das explicações analíticas da razão e que leva a penetrar numa consciência supra-racional.

Finalizando nossa reflexão sobre o meditar com Abraão, podemos resumir essa meditação a partir de uma serie de oito considerações:

- 1- meditar como Abraão é manter o contato com a presença continua de Deus na vida cotidiana;
- 2- meditar como Abraão é praticar a hospitalidade, viver o amor ao próximo;
- 3- meditar como Abraão é praticar a intercessão por todos os seres humanos de forma gratuita, o amor universal;
- 4- meditar como Abraão é interceder pela vida das pessoas sem julgamentos e ter como base o perdão e a benção;
- 5- meditar como Abraão é ir mais longe, é colocar em questão todos os apegos e posses humanas, essa é uma exigência da profunda oração;
- 6- meditar como Abraão leva ao total despojamento de si e do que nos é mais caro, leva a negação do eu para encontrar o Outro e confiar: *Deus providenciará*;
- 7- meditar como Abraão é chegar ao estágio no qual tudo que tem no coração e na consciência é Deus;
- 8- meditar como Abraão é aderir a Deus totalmente, sem duvidar e confiante na sua providência, pela fé.

Essa reflexão sobre a meditação como Abraão mostra que sem a entrega total a Deus pela fé não se pode avançar na oração hesicasta. Com Abraão aprendemos a ter fé e a acreditar na esperança que vem dos céus. Pela fé e seu paradoxo é possível, numa renuncia total de si mesmo, penetrar o olhar divino que vigia esse mundo mutável e fraco e sustenta o ser humano na sua existência. Pela fé somos lançados no

inexplicável, a linguagem não alcança a grandeza da experiência e, mesmo com a dor da angústia, a vida ganha sentido, que transborda nosso ser e nossa pequenez no serviço ao próximo, uma prática que irá ser ensinada por Jesus, pois ele mostra como é o encontro íntimo com o Pai o ensina a como viver no serviço aos pequeninos a partir dessa relação íntima de comunhão.

Meditar como Jesus

Sérgio Augusto Baldin Júnior

O abade Serafim, cada vez mais discreto em suas intervenções, parece dar maior autonomia ao jovem. Isso constitui, com grande possibilidade de certeza, um parâmetro pedagógico para o acompanhamento espiritual: é preciso que o mestre tome distância, que o acompanhamento seja mais intermitente e sua interferência, reduzida, para que o acompanhado assuma autêntica autonomia espiritual e possa encontrar caminhos e respostas as mais diversas questões da vida. Não é à toa que o jovem encontra-se banhado em lágrimas, manifestando seu empenho afetivo na intercessão pelos pecadores (resultado do meditar como Abraão), o que o leva a uma pergunta que surpreende o abade Serafim: *Queria, agora, saber como era a oração de Jesus* (LELOUP, p.26)

A iniciativa do jovem em perguntar, ao que parece, é um grande salto de qualidade com relação à autonomia espiritual. A reação do Mestre é que agora surpreende: reage como se fosse uma pergunta indecente, pois a questão parece tocar o segredo mais profundo da oração hesicasta. Por isso o autor relata no Mestre Serafim um aspecto: ele não se sentia humilde o suficiente para realizar esse movimento de transmissão da revelação recebida.

Ao ceder ao pedido do jovem, o monge Serafim, de qualquer maneira, ainda mantém o caráter de inacessibilidade conceitual à oração de Jesus. Responde de maneira a envolver toda a Trindade nesse mistério: *o Filho sabe quem é o Pai, e vice-versa e só conhece o Pai àquele a quem o Filho o quiser revelar* (LELOUP, p.26). Para tanto é preciso orar como o Filho e adentrar na relação de intimidade entre os dois; e isso só se dá mediante obra do Espírito Santo. Essa citação de Lc 10,22 para tal afirmação possui ressonância em Mt 11,27, o trecho lucano, porém, é profundamente marcado pela perspectiva da ação do Espírito, sabiamente inserido antes dessa afirmação de Jesus: *Naquela hora, exultou Jesus no Espírito Santo e exclamou: Graças te dou, ó Pai, Senhor do céu e da terra, porque ocultaste estas coisas aos sábios e*

instruídos e as revelaste aos pequeninos”. Aqui, a confluência trinitária com a humildade, como elementos importantes do método de oração hesicasta realizam uma intersecção fundamental. A obra do Espírito, reconhecido e revelado na humildade dos pequeninos é que poderá conceder acesso à oração de Jesus. Talvez por isso monge Serafim tenha hesitado: não havia suficientemente assumido a condição de pequenino e permanecera com os resquícios de sábio e entendido.

Um caminho de espiritualidade para a atualidade necessariamente precisa passar por uma crise semelhante. Cabe-nos perguntar: consideramo-nos sábios e entendidos ou almejamos a pequenez. De nossa atitude interior e exterior e de nossa adesão ao mistério de Cristo depende a qualidade e intensidade do “orar como Jesus”.

Diante de tal constatação cabe-nos perguntar se de fato poderemos ter acesso a tal revelação. Abade Serafim responde ao jovem e a nós:

Meditar como Jesus é recapitular todas as formas de meditação que lhe transmiti até agora. Jesus é o homem cósmico... (LELOUP, p.27).

E acrescenta uma perspectiva original, característica da espiritualidade monástica: *... e praticai a hospitalidade para como os chamados doentes e pecadores, paralíticos, prostitutas e cobradores de impostos* (LELOUP, p.27).

A hospitalidade aparece com um sentido todo especial nessa passagem, pois significa justamente a nuance que finaliza a meditação cósmica em um movimento de ida e vinda, de enrijecimento e leveza, iniciado com o meditar como a montanha. É possível aqui traduzir os três pares em uma sucessão do orar como o Filho, no Espírito. A montanha, o mar e Abraão simbolizam a oração do Filho. O *coquelicot*, o pássaro e Jesus são as orações do Filho no Espírito. As três meditações cristológicas recebem movimento e cor nas meditações que são seus pares e profundamente marcadas pelo *Pneuma*. É como se aquilo que possui caráter de estabilidade e, por vezes pode tornar-se enrijecido e insensível, com o movimento, adquirisse a capacidade de novamente se moldar em um formato diferente. O aspecto da mutabilidade, da ação, do surpreendente e da novidade diante do que confere segurança, realça a vitalidade do método de oração hesicasta, assim como a dialética da relação entre o Filho e o Espírito Santo.

Abade Serafim finaliza com uma análise da linguagem utilizada por Jesus para orar: *retirado em segredo para orar, murmurava, como uma criança, 'abba', que quer dizer papai* (LELOUP, p.27) palavra que, segundo ele, unia de forma assombrosa o céu e a terra, fazendo um só, Deus e os humanos. Mas, mesmo diante de tal profundidade, o monge Serafim afirma que essa hoje não seria a imagem mais adequada para orar, pois as relações de um pai ou uma mãe com um filho talvez não queiram dizer mais nada. Ponto de vista pessimista, mas muito real na maioria das sociedades, principalmente nas ocidentalizadas. Daí a opção do monge Serafim em não utilizar imagem nenhuma para orientar o jovem no meditar como Jesus.

Ao creditar tal tarefa ao Espírito Santo, certamente confere ao bloco literário toda essa dimensão pneumática acima refletida. Jesus é a expressão de que o mistério de Deus está presente e que Deus corresponde ao desejo por Ele, plantado no íntimo de cada ser humano. No Catecismo da Igreja Católica, a prece de Jesus parece decepcionar, pois não é unívoca e sim analógica. Jesus Cristo então, como expressão do mistério, estabelece uma relação diferente com o Pai da estabelecida por nós, por isso a realidade profunda ainda permanece um mistério na relação entre o Pai e o Filho. As religiões e ritos (o jovem cita liturgias e sermões) são expressões do mistério e não o mistério em sua realidade profunda, assim como a Igreja é expressão da fé.

A resposta do Mestre Serafim soa então como uma dimensão apofática da oração de Jesus.

Podemos esquematizar a oração de Jesus com os métodos psico-fisiológicos em grau ascendente:

4º Êxtase, levitação e orações místicas;

3º Meditação passiva – intelectual;

2º Realidade interior entendida sustentada psico-fisiologicamente dentro da graça, no ritmo de Jesus;

1º Meditar o Nome de Jesus, com Jesus, meditação de Jesus e por Jesus.

O método de oração hesicasta pressupõe uma prática psicofísica que sublinha dois tempos da recitação do nome de Jesus: O primeiro, de aspiração (Senhor Jesus Cristo, Filho de Deus) e o segundo de expiração (Tende piedade de nós). A oração de Jesus é elemento vivificador, e que decorrerá posteriormente na mística de Evágrio

Pôntico, Macário e João Cassiano. É a palavra quem toma posse do monge hesicasta e não o contrário, pois o monge é iluminado em seus atos pelo que a palavra significa.

O último e mais perfeito grau da Oração hesicasta elimina da alma todos os pensamentos que possam turvá-la. Esse é o passo fundamental para o discernimento, que requer prática do método e harmonia com a batida do coração.

Ao retornar à sua cidade, o jovem compreende que o método de oração hesicasta, mais próximo do segundo grau da oração, passa a ser um exercício cotidiano, realizável inclusive quando imerso nas agitações de um grande centro urbano. Humildade e pequenez, diante do inefável mistério da Oração de Jesus precisam fazer parte de seu cotidiano em um movimento dialético de estabilidade, silêncio e movimento, ação, caridade.

Conclusão

Percebemos que o caminho de uma verdadeira meditação do coração, em busca de um profundo encontro consigo mesmo e com a realidade transcendente, não é um caminho fácil. Do encontrar uma base sólida para iniciar a meditação até o encontro com o Transcendente, numa experiência de contemplação, muitos obstáculos precisam ser vencidos; obstáculos esses que estão, na grade maioria das vezes, dentro de nós mesmos.

A oração hesicasta é um convite a lançar-se nesse caminho meditativo dentro da verdadeira oração do coração. Porém os obstáculos precisam ser enfrentados com muita coragem e perseverança, sem medo do que se possa encontrar dentro de si mesmo e confiante na graça de Deus. Dentro desse percurso meditativo duas dimensões acompanham a pessoa constantemente: a antropológica e a metafísica. Na antropológica, a pessoa tem um encontro consigo mesmo dentro de um processo de autoconhecimento e de esvaziamento. Um processo sofrido, pois, no escavar o nosso ser, às vezes sentimos completamente sozinhos, parece que Deus não está mais conosco. Isso exige um grande confiança na presença da graça de Deus, que não abandona a pessoa, mas dá espaço para o seu crescimento humano. Na dimensão metafísica, temos a força da graça nos conduzindo para o encontro de união íntima com Deus. Assim, quando chegamos a meditar com Jesus, encontramos a *hesychia*, isto é, a tranqüilidade do coração, que irá harmonizar o nosso ser e ressoar em todas as dimensões da nossa existência. Isso que permite que o jovem filósofo volte para o badalado centro de Paris e continue sereno.

Em todo esse texto, os autores tentaram mostrar uma reflexão sobre essa oração hesicasta. Cada um, a seu modo, apresentou uma reflexão sobre uma das etapas da meditação hesicasta segundo o abade Serafim a partir do texto de Leloup. Quem conseguiu chegar até o fim do texto, certamente percebeu as diferenças de cada meditação apresentada, sobretudo do ponto de vista literário, pois uns foram mais poéticos, outros ficaram mais próximos do diálogo com a filosofia e outros foram mais teólogos. Porém, algo uniu todos, a seriedade no tentar compreender a importância da

meditação e da oração na vida das pessoas, sobretudo na vida cristã. Desse modo, esperamos ter oferecido algumas pistas sobre a oração hesiscasta e que esse nosso texto sirva de estímulo para a busca da *hesychia* na vida espiritual e, assim, confirmarmos nossa vida com a vida de Cristo.

Resumo

O GESME (Grupos de Estudo em Mística e Espiritualidade) realizou um estudo sobre a oração hesicasta a partir do texto do pensador francês Jean-Yves Leloup. O estudo consistiu em uma análise de texto na qual se procura elaborar uma reflexão, a partir do método de oração hesicasta proposta por um abade do Monte Athos, que pudesse oferecer um caminho espiritual para os dias de hoje. A oração hesicasta busca encontrar a *hesychia*, isto é, a verdadeira tranquilidade interior. Para alcançar este objetivo há um caminho no qual a pessoa aprende a meditar com a natureza e, finalmente, chegar à oração do coração e à contemplação de Deus. O trabalho apresenta esse caminho meditativo, que utiliza as imagens da natureza como mestres meditativos até chegar à meditação abraâmica e ao meditar como Jesus e, nesta contemplar o mistério de Deus. O texto apresenta o resultado do estudo sobre esse caminho de meditação e contemplação, de quem aprende a meditar como uma montanha, como uma *coquelicot*, como o oceano, como um pássaro, como Abraão e como Jesus. Com esse estudo, o GESME apresenta uma proposta de caminho espiritual para o ser humano contemporâneo em meio à agitação do mundo moderno.

Bibliografia

- AGOSTINHO. *Confissões*. São Paulo: Paulus, 1984.
- AGOSTINHO. Solilóquio. In: *Solilóquio e vida feliz*. São Paulo: Paulus, 1997.
- BECKER, Udo. *Dicionário de Símbolos*. São Paulo: Paulus, 1999, pp. 10-14 e 192-195. (Verbetes águas e montanha).
- BÍBLIA DE JERUSALÉM. São Paulo: Paulus, 2004.
- CATECISMO DA IGREJA CATÓLICA. n. 27-30; 145-147; 153-165.
- D'ANTIGA, R. *Hesicasmo*. In *Dicionário de Mística*. SP: Paulus, 2003. pp. 495-496.
- DENIS, Edwards. *Sopro de Vida: uma teologia do Espírito Criador*. São Paulo: Loyola, 2007.
- GIRARD, Marc, *Símbolos na Bíblia*. São Paulo: Paulus, 1997.
- LELOUP, J. O método de oração hesicasta segundo o ensinamento do Padre Serafim. In: *Escritos sobre o hesicasmo*. Petrópolis: Vozes, 2003, p. 11-29.
- KIERKEGAARD, S. *A Temor e Tremor*. São Paulo: Abril Cultural, 1979, p. 107-185. (Col. Os pensadores).
- _____. *O Conceito de angústia*. Lisboa: Editorial presença, 1972, 221 p.
- OLIVIER, Clément. *Taizé - Un sens à la vie*. 4. ed. Paris: Bayard Éditions, 1997.
- PANIKKAR, Raimon. *Ícones do Mistério, a experiência de Deus*. São Paulo: Paulinas, 2007.
- RATZINGER, J. - BENTO XVI. *Jesus of Nazareth*. New York: Doubleday, 2007, p. 1-24 (An initial reflection on the Mystery of Jesus).
- SPIDLIK, T. *Esicasmo*. In *Dizionario enciclopédico di spiritualità*. Vol 2. – Ermano Ancilli. Roma: Città Nuova, 1995. pp.918-920.
- _____. A verdadeira alegria está arraigada na liberdade que somente Deus pode conceber. In: *L'Osservatore Romano*. Ano XXXVIII, n. 44, 03.11. 2007.
- VAZ, H. de Lima. Transcendência: experiência histórica e interpretação filosófico-teológico. In: *Revista Síntese nova fase*. V. 19, n. 59, out0dez, 1992, p. 443-460.
- COLZANI, G. *Homem Espiritual e Meditação*. In: BORRIELLO, Luigi (dir.) et al. *Dicionário de Mística*. São Paulo: Loyola: Paulus, 2003. p.502-508.