

GIUSEPPE BUCCELLATO SDB



**ORIENTAÇÕES E SUGESTÕES
PARA A MEDITAÇÃO QUOTIDIANA
NA SOCIEDADE DE SÃO FRANCISCO DE SALES**



CATANIA 2021

INTRODUÇÃO

PARA INICIAR O CAMINHO

Oração vocal, mental, meditação, contemplação
Os ensinamentos sobre a meditação nas origens da *Sociedade*
Com Dom Bosco e com os tempos
Oração pessoal e oração litúrgica
Valor antropológico da meditação

LER O PASSADO PARA ESCREVER O FUTURO

De uma circula do P. Paulo Albera

SUGESTÕES E REFLEXÕES GERAIS SOBRE O “MÉTODO”

Os três momentos fundamentais da *meditação*
O papel do corpo na oração
Os critérios utilizados para a escolha dos métodos propostos

LER O PASSADO PARA ESCREVER O FUTURO

De uma circular do P. Luís Ricceri

OS MÉTODOS PROPOSTOS PARA A MEDITAÇÃO

1. MÉTODOS SIMPLES

Repetição simples
A oração de Jesus ou oração do coração (*hesicasmo*)
Composição vendo o lugar (Santo Inácio de Loyola)
Uma palavra sobe o papel da imaginação na meditação
Mira que te mira (Santa Teresa d'Ávila)
Exame do dia que virá

LER O PASSADO PARA ESCREVER O FUTURO

De uma circular do P. Egídio Viganò

2. MÉTODOS ESTRUTURADOS

A *Lectio Divina* (segundo o método de Guigo o Cartuxo)
A *Lectio Divina* (segundo Carlo Maria Martini)
A *Lectio Divina*. Síntese do P. Pascual Chávez
A meditação inaciana
Método inaciano simplificado
O método ensinado pelo *Vade-mécum* do P. Júlio Barberis
Método dos “sete passos” (Lumko – África)
O método da *ruminatio* (segundo Clodovis M. Boff)
O método do Centering Prayer do P. Thomas Keating

LER O PASSADO PARA ESCREVER O FUTURO

De uma circular do P. Juan Vecchi

CONCLUSÕES

Tradução: José Antenor Velho

«Preciso fazer uma recomendação muito especial e bem distinta sobre um meio que acredito ser indispensável para que qualquer método de trabalho espiritual seja eficaz. Quero falar da meditação... Se o Senhor não estiver conosco e não trabalhar conosco, nosso trabalho estará inexoravelmente condenado à esterilidade. Isso significa que a oração e o espírito de união com Deus são necessários: devemos orar e meditar muito; devemos fazer os noviços rezarem e ensiná-los a meditar bem. Nossos inscitos, quando vêm para o noviciado, já amam a oração em geral... Mas eles podiam não ter nenhuma ideia sobre a meditação. Portanto, no início do noviciado, seja a vossa primeira grande preocupação ensinar a meditar, bem convencidos de que só quando começarem a ter gosto pela meditação os noviços poderão iniciar um verdadeiro progresso na vida espiritual»¹ (P. Filipe Rinaldi).

Optamos por iniciar este nosso *subsídio* com uma citação, tirada de uma carta de 1930, endereçada pelo então Reitor-Mor aos *Caros Mestres dos Inscitos*, porque nos parece resumir bem o objetivo fundamental que nos propusemos: dar algumas orientações e algumas sugestões concretas para tornar novamente *vital e eficaz* esta *prática de piedade* prescrita explicitamente pelas nossas Constituições e que a Igreja continua a indicar como essencial na formação inicial dos jovens seminaristas e dos religiosos.

«Para se formar segundo o espírito do Evangelho – lê-se na *ratio* da *Congregação para o Clero* de 2016, intitulada *O dom da vocação presbiteral* –, o homem interior precisa dedicar um cuidado atento e fiel à vida espiritual, centrada prioritariamente na comunhão com Cristo segundo os Mistérios celebrados no Ano litúrgico e alimentada pela oração pessoal e pela *meditação* sobre a Palavra inspirada. Na *oração silenciosa*, que o coloca numa relação autêntica com Cristo, o seminarista torna-se dócil à ação do Espírito, que progressivamente o plasma à imagem do Mestre».²

Esta renovada exortação da Igreja à *oração silenciosa* e à *arte de meditar*, como *recursos* que nos permitem conservar a nossa identidade, chega até nós num momento particular da nossa experiência de crentes e de religiosos. Escrevia já há alguns anos o P. Clodovis Boff: «A preocupação quotidiana nos atordoa e desconcerta. Sempre agitados, vivemos projetados para o exterior. Somos como uma pensão popular com um vai e vem de pessoas de todos os tipos. E assim corremos o risco de perder a nossa identidade. Não sabemos mais quem somos e para onde vamos. Estamos nos tornando vazios e subjetivamente empobrecidos e, por isso, falta-nos paz interior, somos vítimas do desânimo, da angústia e, às vezes, da depressão».³

A dificuldade que a prática quotidiana da *meditação* tem atravessado, no entanto, não é recente, se é verdade que já em 1971 outro Reitor-Mor, P. Luís Ricceri, afirmou no *Relatório geral sobre o estado da Congregação* apresentado ao Capítulo Geral Especial: «Parece que podemos afirmar, com base nos dados externos que possuímos, que na Congregação houve um declínio notável, um rebaixamento muito significativo do nível espiritual, especialmente no setor da piedade e da vida espiritual»;⁴ e dois anos mais tarde, na circular *A nossa oração* escrevia: «A dolorosa síntese de tudo, porém, está aqui: reza-se pouco e mal».⁵

Esta intervenção do magistério salesiano, digna de crédito e corajosa, alinha-se, como

¹ F. RINALDI, *Cari Maestri degli ascritti*, in ASC A 384.01.15.

² CONGREGAÇÃO PARA O CLERO, *O dom da vocação presbiteral. Ratio fundamentalis institutionis studiorum*, 8 de dezembro de 2016, n. 42.

³ C. M. BOFF, *Come fare meditazione. Il metodo della ruminatio*, Cinisello Balsamo 2010, 8.

⁴ CGS, *Relatório sobre o estado da Congregação*, 32.

⁵ ACS n. 269, 12.

teremos ocasião de dizer, a outras vezes que a precederam e seguiram. O próprio Dom Bosco, na segunda edição italiana das Constituições (1877), quis inserir em posição central, depois da introdução *Aos sócios salesianos* e antes do texto constitucional, uma longa carta de São Vicente de Paulo aos seus religiosos (de vida ativa!) sobre a importância da *meditação* em comum e a necessidade de levantar-se na mesma hora para fazê-la; um lembrete evidente da importância de uma *prática de piedade* que, é legítimo fazer a hipótese, desde então foi problemática na jovem congregação. «A graça da vocação está ligada à oração»,⁶ escrevera São Vicente aos seus religiosos; e com a autoridade deste *santo da caridade*, Dom Bosco fez sua a mensagem do santo francês e, inserindo-a numa moldura de grande relevo, confiou-a à nascente Congregação.

Este nosso subsídio, dirigido a todos os irmãos, mas em particular aos que compartilham a responsabilidade da formação inicial, aos noviços e jovens salesianos, surge do desejo de contribuir para tornar mais vitais e partilhadas algumas *regras do jogo* que estão na base de uma sadia *pedagogia da oração*, em sintonia com os ensinamentos atuais da Igreja e com a nossa tradição.

Parece-nos particularmente importante evidenciar a necessidade desta *iniciação à oração* durante a primeira formação à vida religiosa salesiana, da qual depende muitas vezes de modo permanente, o estilo com que viveremos, no resto dos anos, os diversos encontros da nossa vida comunitária e a nossa vida pessoal de oração. A falta desta *pedagogia* gradual, combinada com uma prática centrada nas *obrigações* da vida religiosa, mais do que na autenticidade da *relação de amor* que pode dar sentido a cada uma das nossas práticas de piedade, pode tornar cansativa e pouco vital, a experiência da oração, às vezes indelevelmente.

Depois de alguns esclarecimentos iniciais, necessários para empreender o caminho, dedicamos algumas páginas ao papel e à oportunidade de um método que torne a *meditação* prevista pelas nossas Constituições mais eficaz e frutuosa. Em seguida, passaremos à descrição prática de alguns *métodos*, dos mais simples e imediatos a alguns mais estruturados, que a experiência da Igreja e da Congregação nos proporcionou.

Pela sua própria natureza e pela finalidade que pretende alcançar, este subsídio deve ser “experimentado” pessoalmente e em comunidade, além de lido com atenção. Os diversos métodos propostos devem ser verificados gradualmente na *prática*, melhor ainda se com o auxílio de um *guia*, em vista do amadurecimento de um *método* pessoal e eficaz.

Na carta que anunciava o Bicentenário do nascimento de Dom Bosco, o então Reitor-Mor, P. Pascual Chávez, exortava: «Urge conhecer, aprofundar e viver a espiritualidade de Dom Bosco. O conhecimento dos aspectos exteriores da vida de Dom Bosco, das suas atividades e do seu método educativo não basta. À base de tudo, como fonte da fecundidade de sua ação e atualidade, há algo que frequentemente nos foge: a sua profunda experiência espiritual».⁷ A preciosa herança carismática que recebemos reaviva-se para nós na *tarefa* de novamente *ler o passado*, em particular o nosso precioso magistério, para *escrever um futuro* coerente com o dom que nos foi dado. Nesta perspectiva, quisemos inserir no texto alguns *fragmentos* do magistério salesiano sobre o tema da *meditação*.

Dom Bosco escreveu na biografia de São Vicente de Paulo, publicada pela primeira vez em 1848, e reeditada em 1876 e 1877, juntamente com as primeiras edições italianas das nossas Constituições: «Não há nada mais conforme com o Evangelho do que reunir luzes e forças através da oração, da leitura e da solidão e, portanto, fazer parte deste prado

⁶ *Regole o costituzioni della società di S. Francesco di Sales secondo il decreto di approvazione del 3 aprile 1874*, Torino 1877, 47.

⁷ ACG n. 394, 13.

espiritual para os homens. É uma imitação do que foi feito por nosso Senhor, e depois dele pelos Apóstolos; é a união do ofício de Marta e o de Maria; é o seguimento do exemplo da pomba, que digere parte da comida que engoliu e, depois, com seu bico passa o resto para seus filhotes a fim de alimentá-los».⁸

Esperamos que este precioso *alimento espiritual* possa continuar a alimentar e tornar sempre mais fecunda a missão confiada à nossa Congregação.

⁸ G. BOSCO, *Il cristiano guidato alla virtù ed alla civiltà secondo lo spirito di San Vincenzo De' Paoli*, Torino 1848, 39-40

«O Senhor conduz cada pessoa pelos caminhos e da maneira que Lhe apraz. Por seu turno, cada fiel responde-Lhe conforme a determinação do seu coração e as expressões pessoais da sua oração. No entanto, a tradição cristã conservou três expressões principais da vida de oração: a oração vocal, a meditação e a contemplação. Têm um traço fundamental comum: o recolhimento do coração. Esta atenção em guardar a Palavra e permanecer na presença de Deus faz destas três expressões tempos fortes da vida de oração» (*Catecismo da Igreja Católica*, n. 2699).

A primeira coisa a fazer antes de iniciar o nosso caminho é tentar entender-nos sobre os termos que usaremos: *oração mental, meditação, contemplação...* São sinônimos ou é necessário algum esclarecimento? Estes primeiros esclarecimentos permitirão abordarmos com maior conhecimento a nossa tradição menos recente e interpretar alguns dos textos que o nosso magistério nos *confiou*. Com efeito, toda *memória* autêntica traduz-se em uma *tarefa*, com a responsabilidade de permanecermos fiéis a nós mesmos e ao *dom* que recebemos.

Nossas Constituições atuais afirmam no artigo 93: «Forma indispensável de oração é para nós a oração mental. Ela fortalece nossa intimidade com Deus, salva da rotina, conserva o coração livre e alimenta a doação ao próximo. Para Dom Bosco é garantia de alegre perseverança na vocação». E lê-se, ainda, no artigo 71 dos *Regulamentos*: «Diariamente os sócios farão em comum ao menos meia hora de *meditação* e algum tempo de *leitura espiritual*».

Esclareçamos logo que a leitura pessoal de um bom livro pode ser um grande recurso para nossa vida espiritual; a rigor, porém, não pode substituir habitualmente o tempo reservado à *meditação* que, como diremos, é antes de tudo oração silenciosa, diálogo pessoal e íntimo com Deus.

Estes primeiros esclarecimentos, ainda que nos obriguem a exercer a profissão de farmacêutico por alguns momentos, são indispensáveis para nos aproximar com maior conhecimento da tradição da Igreja e interpretar alguns textos que a história da espiritualidade cristã nos *confiou*.

Oração vocal, meditação, contemplação

Em seu sentido mais comum e geral, o adjetivo *mental* atribuído ao termo oração (ou prece) é antitético ao adjetivo *vocal*; portanto, não se refere a uma oração que envolva um *raciocínio lógico*, mas a uma oração que envolva os *afetos*, a interioridade do homem, que não precisa de palavras para se expressar. O carmelita P. Albino do Menino Jesus escreve em seu *Compêndio de Teologia Espiritual*: «Chama-se oração mental quando se realiza nas potências da alma, sem qualquer manifestação exterior. Todo ato de fé, de esperança, de amor, todo pensamento espiritual e afeto é *oração mental*, ou seja, um encontro com Deus».⁹

O Cardeal Tiago Lercaro, em seu texto *Métodos de oração mental*, contudo, atribui este significado à expressão *oração mental difusa*, que ele define como «todo pensamento que tenha por objeto Deus ou as coisas relacionadas com Deus»,¹⁰ distinguindo-a da *oração mental formal*, que, para ele, é «o particular exercício da vida espiritual, com que,

⁹ ALBINO DEL BAMBINO GESÙ, *Compêndio di Teologia Spirituale*, Torino 1966, 336.

¹⁰ G. LERCARO, *Metodi di orazione mentale*, Milano 1969³, 3.

quotidianamente ou com frequência regular, excluindo qualquer outra ocupação, a que consagramos um certo espaço de tempo para nos entretermos com Deus, sem o uso de fórmulas verbais fixas».¹¹

A *oração mental formal* seria, então, a *prática de piedade* a que se referem os nossos *Regulamentos*. «A *oração*, que as Constituições nos prescrevem para alimento do espírito – afirmava o P. Paulo Albera numa circular intitulada *Dom Bosco modelo do Sacerdote Salesiano* – é a *mental*, que, segundo Santa Teresa, é “uma pura comunhão de amizade, mediante a qual a alma se entretém a sós com Deus”».¹²

A *oração mental difusa*, a atenção constante e atual à *presença* de Deus, é, portanto, aquele dom particular reconhecido ao nosso fundador e que ordinariamente chamamos de *união com Deus*, ou também *graça de unidade*.

Neste nosso subsídio, contudo, consideraremos as duas expressões *oração mental* e *meditação* como sinônimos. De fato, na história da espiritualidade cristã, elas foram na maioria das vezes utilizadas indiferentemente,¹³ ambas para indicar, segundo a terminologia de Lercaro, a *oração mental formal*, ou seja, aquela particular prática de piedade, recomendada ou prescrita na vida religiosa ou presbiteral, distinta da *oração mental difusa*, que pode ser considerada o *hábito ao pensamento de Deus*, que também deveria acompanhar a oração pessoal e, mais em geral, toda a nossa vida.

Em todo caso, reiteramos que a expressão *oração mental* não pretende referir-se a uma oração em que se envolve apenas a *mente*, a inteligência; ela se refere também a uma oração que não se reduz tão somente à expressão *vocal*, mas que envolve toda a interioridade do orante. «Este povo me honra com os lábios, mas o seu coração está longe de mim» (Mt 15,8).

Notemos, entretanto, que, em alguns casos, o termo “meditação” foi reservado para o aspecto *reflexivo*, mais do que *orante* da prática religiosa; nesse sentido, por exemplo, é utilizado, como veremos, para descrever o segundo momento do método da *Lectio Divina* de Guigo, o Cartuxo, de que falaremos.

A utilização do termo *meditação*¹⁴ é comum a muitas tradições espirituais e/ou religiosas, de origens diversas. O que aproxima estas diferentes perspectivas é a busca de um tempo ou de uma técnica particular que concentre as energias da pessoa em sua *vida interior*.

Ainda, o termo *contemplação* também utilizado muitas vezes em nossa primeira tradição salesiana, refere-se mais claramente ao objetivo fundamental de toda experiência de oração e, em última instância, à *finalidade* da vida do crente, que é a *união com Deus*, a *deificação* de que falam os Padres e à qual a tradição Ortodoxa se refere mais frequentemente. O P. Egídio Viganò escreveu: «A oração mental evolui com gradualidade da meditação à contemplação; é uma atitude interior pela qual se entra em relação com o amor de Deus. Santa Teresa descreveu-a como um trato amigável com Deus».¹⁵

O próprio Dom Bosco narra na biografia de Domingos Sávio: «A sua preparação para receber a Santa Eucaristia era das mais edificantes. À noite, antes de se deitar, fazia uma oração com esse fim... De manhã, era esse grande ato precedido de uma preparação suficiente; mas a ação de graças, essa não tinha fim. Muitas vezes, se ninguém o chamasse, esquecia-se da refeição, do recreio e algumas vezes do estudo, permanecendo em oração, ou

¹¹ *Ibidem*.

¹² P. ALBERA, *Lettere circolari ai salesiani*, Torino 1922, 443.

¹³ Cfr. G. LERCARO, *Metodi di orazione mentale*, cit., 3.

¹⁴ Para evitar equívocos, todas as vezes que nos referirmos à particular prática de piedade, prevista nos *Regulamentos*, usaremos *meditação* em cursivo.

¹⁵ ACG n. 338, 13.

melhor, na contemplação da divina bondade, que de um modo inefável comunica aos homens os tesouros da sua infinita misericórdia» [Fontes, p. 1141-1142].

«A contemplação – lê-se no *Catecismo da Igreja Católica* – é o olhar da fé, fixado em Jesus. “Eu olho para Ele e Ele olha para mim” dizia, no seu tempo ao santo Cura, um camponês de Ars em oração diante do sacrário. Esta atenção a Ele é renúncia ao “eu”. O seu olhar purifica o coração. A luz do olhar de Jesus ilumina os olhos do nosso coração; ensina-nos a ver tudo à luz da sua verdade e da sua compaixão para com todos os homens».¹⁶

Trata-se, portanto, em todo caso, da mesma *caritas* que, ao nos tornar mais íntimos de Deus e de nós mesmos, restitui-nos a consciência da *tarefa* que nos foi confiada: ser um “bom dom” para todos, todos os nossos companheiros de viagem...

Os ensinamentos sobre a meditação nas origens da *Sociedade*

Os testemunhos mais evidentes da relevância dada por Dom Bosco e pela nascente Congregação a esta particular *prática de piedade* são provavelmente os ensinamentos sobre a *importância* da meditação e sobre o *modo* de fazê-la, transmitidos desde o primeiro noviciado *canônico*. O noviciado terá a sua sede nos primeiros cinco anos na casa mãe de Valdocco sob o olhar paterno de Dom Bosco, depois da aprovação oficial das Constituições da *Sociedade*, ocorrida em 3 de abril de 1874.

Conservam-se no *Arquivo Salesiano Central* os cadernos autógrafos em que o primeiro mestre dos noviços, P. Júlio Barberis,¹⁷ transcreveu ordenadamente e por extenso o texto das conferências feitas aos noviços a partir de 1875.¹⁸ As primeiras páginas do primeiro caderno são dedicadas justamente a uma longa conferência intitulada *A meditação e o modo de fazê-la*; poderíamos dizer que este tema representa justamente a *porta de entrada* na experiência do noviciado.

Uma breve citação, tirada dessas páginas, exprime bem os sentimentos e as profundas convicções deste precioso *mestre* de espiritualidade *bosquiana*: «Ó, se hoje eu pudesse atrair-vos um pouco para ela [a meditação]; se eu pudesse fazer-vos penetrar no cerne do benefício que dela se tira e pudesse ensinar-vos um pouco como bem fazê-la; então sairia desta conferência todo contente e consolado, e poderia dizer: Ó Senhor, coloquei muitos no bom caminho, dei a chave da perseverança nas mãos de muitos outros; reacendi o fogo do fervor em quem não o tinha. Faça o Senhor com que seja assim».¹⁹

O *método* ensinado pelo P. Barberis desde aqueles primeiros anos, como veremos, retomado e aperfeiçoado depois no seu *Vade-mécum dos jovens salesianos*, é substancialmente o *inaciano*; nenhuma surpresa, considerando que, alguns anos mais tarde, o primeiro Capítulo-Geral na nascente Congregação (1877), enfrentando a questão da escolha de um texto para a *meditação* dos irmãos, reforçará a oportunidade de *continuar a usar* o texto do jesuíta P. Luís de la Puente.²⁰ «Deve-se recomendar – lemos nas atas – principalmente a introdução. Introdução que deveria ser lida centenas de vezes e decorada, pois vale muito ouro. Os que seguem bem o que nela se diz descobrirão que o modo de fazer a meditação é

¹⁶ *Catecismo da Igreja Católica*, n. 2715.

¹⁷ A partir de 1874 e praticamente por todo o resto de sua vida, o P. Júlio Barberis terá na congregação responsabilidades formativas: mestre dos noviços até 1900, sendo depois Inspetor por nove anos e, enfim, Diretor Espiritual da Congregação até 1927, ano da sua morte. Considerado o “garante” da fidelidade ao espírito do Fundador, terá também o encargo de inspecionar os noviciados da nascente Congregação.

¹⁸ Cf. ASC B 509.03.01.

¹⁹ *Ibidem*.

²⁰ O seu muito difuso *Meditaciones de los misterios de nuestra santa fe, con la práctica de la oración mental sobre ellos*, foi publicado pela primeira vez em Valladolid em 1605, tendo conhecido muitíssimas edições em várias línguas.

imensamente facilitado; mas é preciso ter paciência; os iniciantes devem ser bem instruídos; é preciso fazer com que todos tenham o livro nas mãos e fazê-los aprender de acordo com esse método».²¹

O P. Eugênio Ceria, no contexto do ano de 1875 escreveu: «Naquele ano o noviciado avançou muito no caminho da normalidade... No trabalho de normalização, a piedade significava a pedra fundamental do edifício religioso, e, na piedade, duas práticas são de capital importância: os exercícios espirituais anuais e a meditação quotidiana».²²

A *fidelidade* ao carisma comporta, como diremos no parágrafo sucessivo, o conhecimento da importância dada pelo fundador à *oração mental* na vida religiosa, mas *não* implica uma rígida repetição de formas e métodos que são filhas e filhos de um preciso momento histórico. Trata-se, como evidenciava a *Optiones Evangelicae*, «de uma fidelidade dinâmica, aberta ao estímulo do Espírito, que passa através dos eventos eclesiais e dos sinais dos tempos».²³

Com Dom Bosco e com os tempos

O mandato que o Concílio Vaticano II confiou à vida consagrada é o de *um contínuo regresso às fontes de toda a vida cristã e à genuína inspiração dos Institutos*.²⁴ Na mesma linha a exortação apostólica *Vita Consecrata* afirmava: «Antes de mais, exige-se a *fidelidade ao carisma de fundação* e sucessivo patrimônio espiritual de cada Instituto. Precisamente nessa fidelidade à inspiração dos fundadores e fundadoras, dom do Espírito Santo, se descobrem mais facilmente e se revivem com maior fervor os elementos essenciais da vida consagrada» (n. 36).

O *carisma do fundador*, entretanto, apresenta-se como uma *realidade viva* que prolonga os seus efeitos na história, atualizando de modo criativo, na fidelidade ao dom recebido, a experiência fundante. Progresso e retorno às origens, renovação e fidelidade são *binômios* que devem ser associados. Podemos dizer que todo carisma se destina a permanecer fiel ao seu *patrimônio genético*, ao seu DNA, mas também a crescer e se desenvolver como *um organismo vivo* que cresce embora permanecendo fiel a si mesmo.

Em relação ao nosso tema, parece-nos poder identificar claramente como *elemento carismático irrenunciável* a atenção dada, desde o início, à *meditação* que Dom Bosco recomendava constantemente aos primeiros salesianos, mas também aos leigos e aos jovens.

Ao Sr. Hugo Grimaldi di Bellino escreve em 1862: «Todas as manhãs, missa e meditação. Após o meio-dia, um pouco de leitura espiritual». Ao P. João Anfossi, ex-aluno do Oratório de Valdocco, escreve em 1867: «A meditação e a visita ao SS. Sacramento serão para ti duas salvaguardas poderosíssimas: serve-te delas». «Recomendo-te três coisas: - escreve no mesmo ano ao clérigo Luís Vaccaneo - atenção à meditação da manhã; convivência com companheiros mais dados à piedade; temperança nos alimentos». Ao Sr. Frederico Oreglia, outro amigo e benfeitor do Oratório, escreverá em 1868: «O senhor não se esqueça de fazer todos os dias a sua meditação e a sua leitura espiritual». «No tempo que ficareis em casa - recomendava aos jovens que partiam para as férias - fazei ao menos a santa comunhão nos dias festivos. Ao longo da semana não deixeis a vossa meditação todos

²¹ ASC D 578, 116-117. Na edição italiana de 1875 que consultamos, editada pela Marietti, a longa *Instrução* ocupa 36 páginas.

²² MB XI, 273.

²³ *Optiones Evangelicae*, 29, in "Religiosi e Promozione Umana", Congregazione per gli Istituti di Vita Consacrata e le Società di Vita Apostolica, Plenaria, 25-28.04.1978.

²⁴ Cf. *Perfectae caritatis*, 2.

os dias de manhã».²⁵

Observe-se que Dom Bosco distingue constantemente, aqui como em outros lugares, a *meditação da leitura espiritual pessoal*; esta, como dissemos, é certamente útil para a vida espiritual, mas não é, a rigor, *oração*. Esta consideração permite evidenciar que o uso habitual de um texto durante todo o tempo da *meditação* quotidiana previsto nas Constituições pode ser equiparado a *uma leitura espiritual pessoal* muito útil, mas não cumpre, a rigor, a orientação de dedicar *ao menos meia hora* do nosso dia para um diálogo íntimo e pessoal com Deus.

Nos anos que antecederam a fundação da *Sociedade de São Francisco de Sales* e a aprovação definitiva das Constituições, Dom Bosco soube aplicar, em relação às necessidades da vida religiosa, o *princípio da gradualidade* aos religiosos da nascente Congregação. Não devemos esquecer que no ano em que teve início o caminho para a sua *institucionalização*, alguns dos seus “religiosos” nem sequer chegavam aos dezesseis anos de idade.²⁶ Um realismo saudável, assim como o desejo de evitar sobrecarregar a consciência de algum deles com obrigações morais além de suas forças, provavelmente inspiraram Dom Bosco a uma saudável prudência.

No entanto, como vimos, não faltam em todos esses anos referências explícitas à importância da *meditação* quotidiana, de que as Constituições, aprovadas em 1874, estabelecem definitivamente a duração: *saltem per dimidium horae*.²⁷ Lê-se, por exemplo, em uma folha manuscrita de 1866, que Dom Bosco utilizou várias vezes na pregação dos primeiros cursos de exercícios espirituais da nascente Congregação, a partir de 1866: «Meditação: mais ou menos longa, seja feita sempre. Ela seja para nós um espelho, diz São Nilo, para conhecer nossos vícios e a falta das virtudes; mas nunca seja omitida. O homem que não ora é um homem de perdição (Santa Teresa). *In meditatione mea exardescet ignis*. Para a alma é como o calor para o corpo».²⁸

Oração pessoal e oração litúrgica

Nesta primeira parte do nosso subsídio, quisemos acenar também a um dos possíveis motivos da perda de interesse, na vida presbiteral e religiosa, da prática da *meditação* no período seguido à conclusão do Concílio Vaticano II e, em especial, a *redescoberta* da Liturgia como fonte e cume da vida da Igreja.

Se é inegável que as diferentes formas de *oração metódica* nasceram e se desenvolveram principalmente em certos períodos da história da espiritualidade em que a *liturgia* e a reflexão teológica sobre a experiência celebrativa perderam relevância e profundidade, também é verdade que em nenhum caso a *reforma litúrgica* lançada pelo Concílio Vaticano II quis diminuir a importância da *oração pessoal* e de todas as outras expressões de *piedade cristã*.

Os padres conciliares escreveram no número 12 da *Sacrosanctum Concilium*: «A participação na sagrada Liturgia não esgota, todavia, a vida espiritual. O cristão, chamado a rezar em comum, deve entrar também no seu quarto para rezar em segredo ao Pai; antes,

²⁵ As cartas a que nos referimos podem ser encontradas no segundo volume do *Epistolario* editado pelo P. Francesco Motto, respectivamente nas páginas 526, 446, 458, 494-5, 407.

²⁶ Em 18 de dezembro de 1859, quando foi assinado o ato de adesão à *Sociedade de São Francisco de Sales*, Francisco Cerruti tem quinze anos, Luís Chiapale dezesseis, Antonio Rovetto dezessete. A idade média desse primeiro grupo de aderentes, feita exceção para Dom Bosco e o P. Alasonatti, é de menos de vinte e um anos.

²⁷ *Regulae seu Constitutiones Societatis S. Francisci Salesii juxta approbationis decretum die 3 aprilis 1874*, Torino 1874, 37.

²⁸ ASC A 225.04.03.

segundo ensina o Apóstolo, deve rezar sem cessar».

Muitos anos antes, na *Mediator Dei* (n. 34), Pio XII afirmara: «Sem dúvida, a prece litúrgica, sendo pública oração da ínclita esposa de Jesus Cristo, tem maior dignidade do que a das orações privadas; mas esta superioridade não quer dizer que entre estes dois gêneros de oração haja contraste ou oposição. Ambas se fundem e se harmonizam porque animadas de um único espírito».

A questão, porém, não se resolve discutindo sobre a *maior ou menor dignidade* das duas formas de oração, mas a partir da convicção de que a oração pessoal, a meditação, as devoções e os exercícios piedosos preparam a ação litúrgica e dela têm origem. A liturgia, de fato, «é o ápice para o qual tende a ação da Igreja e, ao mesmo tempo, a fonte de onde promana toda a sua força» (SC, n. 10).

O coração da *espiritualidade litúrgica*, a que se refere a carta apostólica *Spiritus et Sponsa*, no quadragésimo aniversário da promulgação da *Sacrosanctum Concilium*, não está no uso exclusivo dos meios oferecidos pela liturgia, mas na consciência de que todos os outros meios são *orientados e subordinados* a ela.

Nessa perspectiva, afirmamos com intensidade que a *meditação* quotidiana é um *recurso* extraordinário para valorizar os textos da liturgia eucarística e tornar mais eficaz e autêntica a participação nela, *fonte e ápice* da vida de todo crente.

O hábito, então, de usar o tempo de *meditação* para a récita pessoal do *Ofício das Leituras*, prática às vezes difundida entre os irmãos, corre o risco de distorcer, pela extensão e variedade dos textos propostos, a própria identidade desse tempo destinado pelas nossas Constituições à *oração mental*, para um *entretenimento* familiar e silencioso com Deus. No plano estritamente jurídico, as duas *obrigações* são, então, distintas e requerem, cada uma pelas suas características peculiares, energias, modalidades e tempos próprios.

Valor antropológico da meditação

Uma reflexão final desta parte introdutória é dedicada a uma questão fundamental. A referência inicial às nossas Constituições pode correr o risco de enquadrar o tema da *meditação* numa perspectiva *jurídica*, como deixamos entrever na última parte do parágrafo anterior.

Na realidade, a experiência ensina que se mantivermos os olhos fixos na *obrigação*, aqui como em qualquer outro lugar, corremos o risco de perder de vista o *valor* e os benefícios que advêm deste *hábito* saudável.

«Conservar o silêncio, que expressão estranha!? – Bernanos faz dizer o protagonista do *Diário de um pároco de aldeia* – É o silêncio que nos conserva!».²⁹

A constatação da perda de interesse de alguns perante a prática da *meditação* quotidiana não deve traduzir-se em uma exortação moralista. Tal abordagem seria perdedora, porque se apoiaria em um *voluntarismo* incapaz de apreender o significado profundo das coisas e as *motivações* que deveriam iluminar o nosso agir.

O risco que nós, religiosos, continuamos a correr nas tentativas periódicas de revisão da nossa vida espiritual é de nos entregarmos obstinadamente à *ética da obrigação*, em vez de buscar as verdadeiras *motivações* que devem sustentar a nossa experiência humana e espiritual. Em outras palavras, parece que às vezes temos dificuldade de nos perguntar se

²⁹ G. BERNANOS, *Diario di un curato di campagna*, Milano 1965, 240.

algo “nos faz bem”, mas continuamos a nos atormentar pensando que “temos o dever de fazê-lo”.

O hábito, então, de fazer a meditação *em comum*, desde os primeiros anos de nossos itinerários formativos, provavelmente tornou mais difícil o amadurecimento de convicções *pessoais* sobre a importância de considerar a nossa *meditação* como um *recurso* precioso, em vez de um dever. O resultado é que, na maioria dos casos, quando falta o apoio de um *horário* comunitário, a prática da *oração mental* pessoal entra numa crise progressiva.

Seria o caso de nos perguntarmos de forma ainda mais radical, se a oração em nossa religião pode ser considerada uma *obrigação*. Sabemos que isso acontece em outros contextos religiosos, enquanto no catolicismo o *dever de rezar*, em sentido estrito, parece ser uma prerrogativa dos clérigos e dos religiosos. Num passado ainda recente foi feita uma tentativa de alavancar a chamada *virtude da religião* para mostrar que da virtude da *justiça para com Deus* brota para todo crente a *obrigação moral* de respeitar a Deus, “devolvendo-lhe” a *glória* e a *honra* que lhe pertencem.

Compreendemos hoje que essa perspectiva é insuficiente para sustentar a nossa vida de oração. O diálogo e a intimidade entre duas *pessoas* que se amam deve brotar de uma exigência profunda, do imediatismo de uma *relação* que deve ser resguardada e nutrida com momentos e tempos oportunos, mas que poderia até mesmo ser *ameaçada* por regras rígidas e *hábitos* não suficientemente interiorizados.

Os nossos itinerários de formação inicial colocam muitas vezes em primeiro plano a *obrigação* de respeitar, desde a primeira entrada na comunidade religiosa, os tempos de oração comum e as suas diversas *modalidades*, sem ter permitido que cresça suficientemente a *relação* que deveria tornar este diálogo prazeroso e sem ter aplicado o *princípio da gradualidade*, básico em qualquer *autêntica pedagogia* da oração; a oração quotidiana do saltério, nos primeiros anos da experiência religiosa, muitas vezes, também é *imposta* sem uma formação bíblica adequada; parece que o importante é dizer (ou cantar) juntos algumas palavras, sem se preocupar muito em *cuidar* da nossa oração vocal envolvendo a *mente* e o *coração*.

O exercício periódico da *liberdade*, que sustenta e motiva toda relação profunda, poderia acompanhar o desenvolvimento do jovem irmão na consciência da *beleza* e da *gratuidade* de uma vida de oração que possa sustentar o dom de nós mesmos e renovar as *motivações* que estão na base da nossa opção de ser religiosos *por amor de...*

Aqui teríamos que apelar à *ética da felicidade*, cara a Aristóteles e a Santo Tomás, que colocasse em primeiro lugar a profunda convicção de que a *virtude* e a *felicidade* habitam o mesmo endereço, ou aos temas do magistério do Papa Francisco e seus apelos contínuos à alegria; ou, ainda, aos numerosos estudos científicos, cristãos e não cristãos, que vinculam a prática meditativa à *saúde física e psicológica*, além da espiritual.

Seria necessário anunciar com ênfase, mesmo em um contexto puramente antropológico, que *meditar faz bem* e que a tarefa do itinerário de formação é restabelecer em cada irmão a consciência do *valor* e da *alegria* que brotam da oração pessoal, ao invés de torná-la um elemento de *exame* ou avaliação.

Este é o ideal a que procuramos tender.

A circular do P. Paulo Albera, de 1921, intitulada *Dom Bosco modelo do Sacerdote Salesiano*, é certamente uma das mais interessantes por «reconhecer» alguns traços da espiritualidade e da *pietade salesiana* das origens. Os dois parágrafos centrais desta longa carta, os números 15 e 16, trazem respectivamente o título: *Como deve ser nossa oração* e *Método para fazer bem a oração*.

15. *Como deve ser a nossa oração*

A oração, que as Constituições nos prescrevem para alimento do espírito, é a mental, que segundo S. Teresa é «uma pura comunhão de amizade, por meio da qual a alma se entretém a sós com Deus, e não se cansa de manifestar o seu amor Àquele por quem sabe ser amada»; e segundo S. Afonso de Ligório é «a fornalha onde as almas se inflamam de amor de Deus». «Se ajuda, diz Santo Agostinho, conviver com os sábios, porque da conversa deles sempre há algo a ganhar; o que dizer de quem vive habitualmente na companhia de Deus?». Nós, por isso, meus caros, para conformar-nos ao espírito das Constituições, devemos dar à oração mental o caráter de verdadeiro entretenimento íntimo, de conversação simples e afetuosa com Deus, quer para manifestar-lhe o nosso amor, quer também para chegar a conhecer melhor as obras necessárias para a nossa santificação e animar-nos a praticá-las com maior generosidade. Este exercício, tomado no seu significado mais largo, não é apenas moralmente necessário para a conservação da vida espiritual que convém a um padre, mas absolutamente indispensável para o progresso na vida sobrenatural. Portanto, devemos atendê-lo com constância, não nos deixando desencorajar pelas dificuldades que nele possamos encontrar; e, possivelmente, fazê-lo em comum, durante a inteira meia hora prescrita.

16. *Método para fazer bem a oração*

Ao fazer a oração mental sigamos o método aprendido durante o noviciado e os anos da nossa formação religiosa, e as normas contidas no pequeno livro: «Práticas de piedade em uso nas Casas Salesianas». Evitemos agravar a mente e o coração com divisões e subdivisões minúsculas: essas coisas impedem a obra do Espírito Santo e tiram da alma a necessária liberdade de movimento para que ela se eleve a Deus. Entretanto, a nossa meditação deve ser ativa, ou seja, um verdadeiro trabalho das potências da alma, que, contudo, não degenerem em especulação árida, mas limite a atividade do intelecto apenas às considerações necessárias para motivar a vontade e despertar nela os afetos sobrenaturais. Os mestres de espírito declaram que é doutrina comum dos Santos que a cada grau de perfeição corresponda um modo especial de oração. Portanto, enquanto a nossa alma estiver absorta em atenções e ocupações exteriores, por melhores que sejam, enquanto estiver exposta aos graves perigos do pecado e, ao mesmo tempo, pouco especializada nas coisas espirituais, precisaremos de muitas reflexões e considerações para elevar a nossa mente e o nosso coração a Deus e encaminhar a nossa vontade para resoluções santas e intensas. À medida, porém, que a força das paixões vai diminuindo em nós, torna-se mais vivo o desejo de progresso espiritual e mais ardente o amor de Deus, o trabalho do intelecto terá um papel cada vez menor em nossa oração, enquanto prevalecerão os movimentos do coração, os desejos santos, os pedidos suplicantes e as resoluções fervorosas. Esta é a chamada oração afetiva, que é superior à oração mental e que, por sua vez, leva à oração unitiva, chamada pelos mestres espirituais de oração contemplativa ordinária.

Talvez alguém pense que o Salesiano não deva mirar tão alto e que Dom Bosco não o tenha querido de seus filhos, pois no início nem mesmo lhes impunha a meditação metódica em comum. Mas posso assegurar-vos que foi sempre seu desejo ver os seus filhos elevar-se, mediante a meditação, àquela união íntima com Deus que tão admiravelmente realizara em si, a isso nunca se cansou de nos incitar em cada ocasião propícia.

Sugestões e reflexões gerais sobre o “método”

«“Senhor, ensina-nos a orar!” (Lc 11: 1). Os discípulos querem orar, mas não sabem como fazê-lo. Pode ser até um grande tormento querer falar com Deus sem saber como, ser forçado a silenciar diante dele, perceber que o eco de cada invocação permanece confinado em nosso ego, que o seu coração e a sua boca falam uma linguagem distorcida, que Deus não quer ouvir. Nesta situação dolorosa, recorreremos a homens que nos podem ajudar, que sabem alguma coisa sobre a oração. Se alguém que sabe orar nos envolvesse, nos permitisse participar de sua oração, teríamos alguma ajuda! Certamente os cristãos que já percorreram um longo caminho podem muito nos ajudar nisso, mas só por meio daquele que também deve ajudá-los e a quem eles nos encaminharão, se forem autênticos mestres de oração, isto é, por meio de Jesus Cristo» (Dietrich Bonhoeffer in *Il libro di preghiera della Bibbia. Introduzione ai salmi*, Queriniana).

A oração é *diálogo, encontro, intercâmbio de sentimentos*. A iniciativa é sempre de Deus, do seu Espírito. Ninguém pode chegar a esse encontro se Deus não o “eleva”. «Quem poderá libertar-se – exclama S. João da Cruz – do seu modo de agir e da sua condição imperfeita, se tu, ó meu Deus, não o elevas a ti na pureza de amor?». ³⁰

A oração cristã, em sua expressão mais profunda, não resulta, portanto, do esforço ou da técnica humana, mas de um *dom*. Ela, contudo, como qualquer outro dom da Graça, requer *aceitação ativa*, colaboração com a ação de Deus em nós. Além disso, esse dom “insere-se” na nossa natureza, respeita as suas leis fundamentais e os seus dinamismos.

Como ato humano, portanto, a oração é “educável”. Os mesmos Evangelhos atestam essa possibilidade; muitos são os ensinamentos sobre a oração neles contidos.

É possível, nesta perspectiva, uma *pedagogia da oração* que nos ajude a chegar até “o limiar do mistério”; o resto está “além”, é Graça, é dom do Espírito.

A história da espiritualidade cristã, das suas origens até os nossos dias, é rica em orientações e ensinamentos sobre a oração e, mais particularmente, sobre a *meditação* ou *oração mental*. Santos, fundadores, mestres do espírito deram vida a *escolas de espiritualidade*, ensinando também *métodos* de oração pessoal profunda.

O método, em todo caso, não é a oração; nenhum automatismo é possível. Entretanto, embora respeitando as necessidades da natureza humana e de suas leis, o método pode apresentar-se como uma *introdução* eficaz à oração, uma ajuda, um início; resta o fato que, quando, em alguns momentos da nossa vida, a oração brota espontânea e imediata, o uso forçado de um método seria até mesmo um *obstáculo* à oração.

É oportuno repeti-lo. O método insere-se na *concretude* da nossa vida. Sua tarefa fundamental, sua natureza é a de ajudar-nos a *organizar o tempo da oração* respeitando os nossos dinamismos antropológicos.

É significativo reler, sobre isso, o início da conhecida carta de Guigo o Cartuxo ao amigo Gervásio. «Certo dia, enquanto estava ocupado no trabalho manual, comecei a refletir sobre a atividade espiritual do homem. Então, de repente, se ofereceram à minha íntima



³⁰ GIOVANNI DELLA CROCE, *Orazione dell'anima innamorata*, 25.

reflexão quatro degraus espirituais, ou seja, a *leitura*, a *meditação*, a *oração* e a *contemplação*». Enquanto estava ocupado no trabalho manual... É nesse contexto prático, concreto, que se insere a intuição de Guigo, idealizador reconhecido do método da *Lectio Divina*.

A escolha de um método é subjetiva e, em nossa vida, temporária, nunca definitiva. «Cada fiel – afirma-se no documento *Orationis formas*, n. 29 [15.10.1989] – deverá procurar e poderá encontrar na variedade e riqueza da oração cristã, ensinada pela Igreja, o próprio caminho, o próprio modo de oração».

Não existe, portanto, um método que possa ser universal (*para todos*) e imutável (*para sempre*). Cada um de nós é chamado, de modo dinâmico, a construir a própria, pessoal *pedagogia da oração*.

O conhecimento de alguns dos métodos que a tradição nos confiou, permite-nos, no entanto, conhecer as “regras do jogo” e escolher as orientações que melhor correspondem à nossa situação atual ou às nossas dificuldades.

Poder-se-ia acrescentar, paradoxalmente, que a função desses *métodos de oração mental* é... levar-nos a prescindir de um método, introduzindo-nos gradativamente num *estado de oração* teologal que pode marcar o fim de toda complicação metodológica.

São Francisco de Sales escreve sobre isso na *Introdução à vida devota*: «Há de acontecer algumas vezes que, mal acabaste a preparação para a meditação, já tua alma se sente tão comovida que de repente se eleva a Deus. Então, Filoteia, abandona todo o método que até aqui te expus, porque, embora o exercício do entendimento deva preceder o da vontade, se o Espírito Santo opera em ti por estas santas impressões de tua vontade, não vás procurar excitar no espírito, pelas considerações da meditação, aqueles santos afetos que já possuis no coração. Enfim, é uma regra geral que se deve dar larga expansão aos afetos que nascem no coração e nunca os reprimir e deter cativos em tempo algum que se façam sentir, seja antes, seja depois das reflexões».³¹

Em nossa tradição, este dom carismático especial, recebido do Fundador e invocado quotidianamente, é definido como *união com Deus*. Como afirmou o P. Luís Ricceri esse dom «permanece para nós um vértice, um ideal ao qual tender, mas não ainda plenamente alcançado; portanto, não nos deve servir de pretexto para privar a nossa alma do alimento sólido que o encontro com Deus lhe pode dar».³²

Queremos reiterar, à luz do que dissemos até agora, que o *método* nada acrescenta, do ponto de vista *teológico*, à nossa concepção de oração, mas representa, em outro nível, o *antropológico*, uma *ajuda* válida especialmente no tempo ordinário ou no tempo de *aridez*, de *cansaço*.

Seria impossível entrar, em tempo breve, no detalhe dos inumeráveis *métodos de meditação* que a tradição da Igreja nos confiou³³ e dos que, ainda na história mais recente, constituem a contribuição preciosa que fundadores e homens de espírito propõem, nas diversas *escolas*, nos movimentos que deles tiveram origem.

Nossa tarefa será simplesmente delinear alguns princípios gerais e propor alguns *métodos* que julgamos mais adequados à nossa espiritualidade e coerentes com as nossas

³¹ S. FRANCISCO DE SALES, *Filoteia ou Introdução à Vida Devota*, II parte, capítulo VIII, Vozes, Petrópolis 1996 12ª ed.

³² L. RICCERI, *La nostra preghiera*, Editrice SDB, Roma 1973, 58.

³³ O instrumento mais idôneo para conhecer os *métodos clássicos* da tradição católica continua ainda hoje o texto do Cardeal Giacomo Lercaro (1891-1976), *Metodi di orazione mentale*, publicado pela vez em Gênova em 1947 pelos editores Bevilacqua & Solari – Apostolato. Existem muitos textos interessantes e mais recentes, mas menos sistemáticos; entre outros, em língua italiana, G. COMOLLI, *La senti questa voce? Corpo, ascolto, respiro nella meditazione biblica*, Torino 2014; F. JALICS, *Esercizi di contemplazione*, Milano 2018; S. WELCH, *Mindfulness cristiana. 40 semplici esercizi spirituali*, Cantalupa 2018; F. LENOIR, *Rallenta, ascolta, respira - La meditazione che apre il cuore al mondo*, Milano 2020.

tradições, com a *sensibilidade* da Igreja no pós-Concílio e com o progresso das ciências antropológicas.

Os três momentos fundamentais da *meditação*

Uma primeira tentativa de unificar esses métodos e reduzi-los ao essencial leva-nos à constatação de que, na maioria dos casos, o tempo de meditação é ordinariamente *organizado* em três momentos: *preparação, corpo da meditação, conclusão*:

- 1) **PREPARAÇÃO:** a preparação é uma espécie de *ingresso* na oração. Poderíamos dizer que a essência deste primeiro momento é a aquisição da *consciência da presença de Deus*, é uma espécie de uma *nova apropriação* das nossas energias interiores, que são *recolhidas* na certeza confiante de que *aqui e agora* o Senhor quer retomar o seu diálogo de amor conosco.

Em nossa Congregação, aconteceu nos últimos tempos que este primeiro momento seja acompanhado ou guiado, na meditação comunitária, por uma oração vocal de introdução à meditação; isso poderia ser um auxílio à concentração, mas em alguns casos corre o risco de se tornar uma “delegação”, um hábito distraído e, portanto, paradoxalmente, um obstáculo ao autêntico recolhimento pessoal.

- 2) **MEDITAÇÃO:** O *corpo da meditação* é o *coração* da experiência; acreditamos que, à luz da reflexão conciliar e da tradição patrística, a Palavra de Deus deva ser sempre o seu centro. «Nos livros sagrados – lê-se na *Dei Verbum*, n. 21 –, o Pai que está nos céus vem amorosamente ao encontro de Seus filhos, a conversar com eles; e é tão grande a força e a virtude da palavra de Deus que se torna o apoio vigoroso da Igreja, solidez da fé para os filhos da Igreja, alimento da alma, fonte pura e perene de vida espiritual».

Para que a *meditação* seja uma autêntica *oração mental*, e não simplesmente uma *reflexão intelectual* sobre os temas da Palavra, ela deve abrir-se a um *diálogo*, a uma *resposta de amor* à iniciativa de Deus que nos fala; deve introduzir-nos na oração e sugerir-nos a sua *matéria*. «Lembrem-se, porém – reafirma sobre isso a *Dei Verbum*, n. 25 –, que a leitura da Sagrada Escritura deve ser acompanhada de oração para que seja possível o diálogo entre Deus e o homem».

- 3) **CONCLUSÃO:** A *conclusão* é o tempo em que a *eficácia transformadora* da Palavra de Deus encarna-se na concretude do nosso itinerário quotidiano de crescimento na fé e no amor a Deus e aos irmãos. Uma nova consciência, um sentimento vivo de amor, um *propósito* (com a devida atenção para evitar todo *moralismo*), um cantinho do nosso quotidiano a iluminar...; Francisco de Sales chama-o de *buquê espiritual*, enquanto na *Lectio Divina* é indicado com o nome de *actio*. «Por oração – escreve Dom Bosco nos apontamentos utilizados para as *instruções* dos exercícios de 1870 – entendemos tudo o que eleva o nosso afeto a Deus. A meditação da manhã é o primeiro. Cada um sempre a faça, mas, descendo à prática, conclua sempre com a resolução de tirar dela algum fruto, evitar um defeito, praticar alguma virtude».³⁴

Antes de iniciar a apresentação de alguns *métodos* de meditação ou *oração mental*, parece-nos importante usar algumas palavras sobre o papel desempenhado pelo nosso corpo na oração e, em especial, na *meditação*. Mesmo essas considerações, como aquelas

³⁴ MB IX, 708.

sobre o método, não têm relevância *teológica* particular, mas pertencem à concretude de uma sábia *pedagogia da oração*.

O papel do corpo na oração

Na oração, é o homem inteiro que deve entrar em relação com Deus e, portanto, seu corpo também deve assumir a posição mais adequada e consoante com esta *relação* muito particular; algo semelhante também acontece no relacionamento normal com nossos irmãos.

Além disso, a posição do corpo pode expressar simbolicamente o conteúdo mesmo da oração. O publicano da parábola de Lc 12 permanece *de pé e distante*, exprimindo a sua oração com a humildade da sua atitude; Estêvão, nos Atos dos Apóstolos, *dobrou os joelhos e clama em alta voz* a Deus para que não atribua culpa aos que o apedrejam (cf. At 7,60). O próprio Jesus nos Evangelhos encarna muitas vezes a sua oração com a atitude do corpo: *elevando os olhos ao céu*, ora durante o episódio da ressurreição de Lázaro (cf. Jo 11,41) ou no início da oração sacerdotal (cf. Jo 17, 1); *prostra-se com o rosto por terra* no Getsêmani, enquanto seu suor se transformava em gotas de sangue (cf. Lc 22,44).

Em nossa tradição, talvez como consequência de certo *dualismo* antropológico que quase contrapôs o *corpo* à *alma*, não se deu em geral grande importância ao corpo na oração e, mais particularmente, na *meditação*. Contudo, na história da espiritualidade cristã não faltam ensinamentos e tradições que valorizam o papel do corpo, recuperando as demandas de uma *antropologia unitária*. Basta citar, a título de exemplo, a antiga tradição *dos nove modos de rezar de São Domingos* (trata-se da descrição das nove posições diferentes que o santo assumia nas suas orações), ou as indicações que Inácio de Loyola dá constantemente aos que iniciaram o caminho dos *exercícios espirituais* (“... entrar na contemplação, ora de joelhos, ora prostrado por terra, ora deitado de rosto para cima, ora sentado, ora de pé, andando sempre a buscar o que quero...” [n. 76]).

Nas últimas décadas e em alguns contextos particulares, cresceu a consciência de quanto a atitude do corpo pode favorecer (ou impedir) a oração. Prova disso é a preocupação que animou em 1989 uma intervenção da Sagrada Congregação para a Doutrina da Fé intitulada *Carta aos Bispos da Igreja Católica sobre alguns aspectos da meditação cristã*. Neste importante documento, único documento pós-conciliar que se dedicou exclusivamente aos temas da oração, as características da oração cristã são delineadas à luz da Revelação, para depois evidenciar alguns erros ou absolutizações relacionadas com algumas *técnicas ou práticas de meditação* de outras tradições religiosas, que poderiam exercer uma atração sobre o homem de hoje.

Ao mesmo tempo, porém, o documento afirmava, com grande equilíbrio, que «a experiência humana demonstra que a posição e a atitude do corpo influenciam no recolhimento e na disposição do espírito. É um fato ao qual alguns escritores espirituais do Oriente e do Ocidente cristãos têm prestado atenção... Tais autores espirituais adotaram os elementos que facilitam o recolhimento na oração, reconhecendo-lhes assim um valor relativo: trata-se de métodos úteis, se retocados em vista do fim da oração cristã» (n. 26).

Então, em última instância, as *técnicas* de relaxamento, de concentração, de recolhimento *psicofísico* não são, de forma alguma, condenadas ou demonizadas, mas é ressaltado o seu valor *instrumental* e *relativo*: «O amor de Deus, único objeto da contemplação cristã, é uma realidade da qual não nos podemos “apoderar” por meio de qualquer método ou técnica; pelo contrário, devemos ter sempre o olhar fixo em Jesus Cristo, no qual o amor divino chegou até nós sobre a cruz » (n. 31).

Tentemos, enfim, resumir algumas orientações que acreditamos serem úteis e atuais numa sadia *pedagogia da meditação*:

- a experiência ensina que a posição e atitude do corpo influenciam sobre o recolhimento e a disposição da pessoa;
- a escolha da posição mais adequada para a concentração é totalmente subjetiva. Em geral, porém, podemos afirmar que a posição, para servir de ajuda ao recolhimento, não deve ser *nem muito cômoda*, pois favoreceria o relaxamento excessivo, *nem muito incômoda*, porque dificultaria a concentração. Em todo caso, a posição escolhida deve ser razoavelmente mantida durante o tempo de meditação;
- as *técnicas* de relaxamento *psicofísico*, em particular aquelas que se referem ao controle da *respiração* ou a formas de verdadeiro *treinamento*, podem ser uma ajuda útil, uma introdução à meditação, mas não devem se tornar absolutas, e dependem da sensibilidade e das experiências anteriores, a partir da experiência de cada um;
- a escolha de um *ambiente* silencioso, adequado ao recolhimento, também tem uma importância especial. Para alguém, e em alguns momentos, a música de fundo pode ajudar, ou a penumbra do ambiente ou o odor do *incenso*, ou um ícone ou uma vela acesa... Mesmo aqui, são elementos *relativos*, que podem certamente servir de ajuda para alguns (como um obstáculo para outros ...); aplica-se também aqui o princípio de que todo *automatismo* deve ser evitado, e que a meditação é simplesmente, em sua essência, como afirmou Santa Teresa de Ávila, *pensar em Deus amando-o...*
- em nossa tradição salesiana, a meditação normalmente é feita *em comum*. Esta circunstância particular pode constituir um *valor acrescentado*, porque sustenta a nossa fidelidade às Constituições e contribui para reforçar a *comunhão* através do testemunho recíproco de fé. Resta o perigo, já evidenciado, de uma *rotina* que poderia não favorecer a autonomia e o amadurecimento de um itinerário pessoal de oração, enfraquecendo, a longo prazo, a *autenticidade* das nossas motivações.

Os critérios utilizados para a escolha dos métodos propostos

Este subsídio deseja apresentar alguns *métodos* que podem ser *propostos*, ainda hoje, à nossa Congregação e, em particular, aos noviços e aos jovens irmãos.

A escolha que fizemos tem na base alguns princípios, responde a alguns *critérios* que acreditamos poderem encarnar as necessidades e características dos nossos itinerários formativos e, ao mesmo tempo, da nossa identidade carismática. Tentemos enunciá-los:

1. o primeiro critério parece-nos deva ser buscado na necessária *sintonia com os progressos atuais das ciências teológicas* e, em particular, com a consciência da *centralidade da Palavra de Deus* na vida de todo crente. «As pessoas consagradas serão fiéis à sua missão na Igreja e no mundo, se forem capazes de se reverem continuamente a si próprias à luz da Palavra de Deus» (*Vita consecrata*, n. 85);

2. o segundo critério pode ser considerado a *consonância com a tradição* de nossa família religiosa. O retorno às nossas *fontes*, pedido pelo Concílio como premissa indispensável para a renovação da vida religiosa, permitirá valorizarmos algumas *tradições espirituais* e algumas orientações que podem revitalizar a nossa *meditação*. Sobre isso, pode ser interessante sublinhar, com referência também ao primeiro critério, que os textos de meditação dos jesuítas De la Puente e Rodriguez, que durante cerca de um século acompanharam a meditação dos salesianos, fazem referência contínua aos *mistérios* da vida de Cristo, como

emergem dos relatos evangélicos;

3. o terceiro, irrenunciável, critério é a *fidelidade às nossas Constituições*. «Diariamente os sócios farão em comum ao menos meia hora de meditação», lê-se nos *Regulamentos*, n. 71; analogamente, no primeiro texto constitucional, aprovado em 1874, lia-se: «Singulis diebus unusquisque praeter orationes vocales *saltem* per dimidium horae orationi mentali vacabit».³⁵ Provavelmente, dever-se-ia sublinhar comais frequência o advérbio *saltem* (ao menos meia hora...!). Entretanto, confiemos ao P. Paulo Albera a exegese do nosso ditado constitucional: «A *oração*, que as Constituições nos prescrevem para alimento do espírito – afirmava o P. Paulo Albera numa circular intitulada *Dom Bosco modelo do Sacerdote Salesiano* – é a mental, que, segundo Santa Teresa, é “uma pura comunhão de amizade, mediante a qual a alma se entretém a sós com Deus e não se cansa de manifestar o seu amor Àquele por quem sabe ser amada” [...]. Para conformar-nos ao espírito das Constituições, devemos dar à oração mental o caráter de verdadeiro entretenimento íntimo, de conversação simples e afetuosa com Deus»;³⁶

4. o último critério que queremos levar em consideração é a simplicidade e a tempestividade do método. É um critério relativo, que brota do bom senso, e também da convicção de que uma estrutura excessivamente articulada pode servir de obstáculo, e não de ajuda, no curto espaço de tempo previsto pelas nossas Constituições para esta prática de piedade.

³⁵ «Todo sócio, além das orações vocais, disporá todos os dias de não menos de meia hora à oração mental».

³⁶ P. ALBERA, *Lettere circolari ai salesiani*, Torino 1922, 443.

Remonta a 1973 a apaixonada carta do Reitor-Mor P. Luís Ricceri, intitulada *A Oração* (ACS n. 269). O contexto é o do Capítulo Geral Especial, o primeiro celebrado depois da conclusão do Concílio Vaticano II, e da beatificação do P. Miguel Rua. É uma circular escrita “com autoridade”, uma palavra clara sobre o tema vital da oração, escrita à luz dos dados recolhidos do *Relatório geral sobre o estado da Congregação* preparado para a abertura do CG XXI. A crise e as muitas deserções daqueles anos encontram assim uma chave de interpretação nas graves e profundas deficiências da vida de oração dos irmãos. As causas dessa carência, segundo o P. Ricceri, têm suas raízes no período da primeira formação, em que muitas vezes se verificou um vazio na pedagogia da oração, agravado por convicções inexatas sobre o papel da oração na vida salesiana.

Mais graves e profundas se manifestam as deficiências na linha da oração pessoal: deserção ou abandono total, em muitos casos, da meditação, da leitura espiritual; o mesmo se diga da visita ao Santíssimo, do Rosário etc. Em outros casos deve-se lamentar o esvaziamento da meditação enquanto “oração mental”, substituindo-a arbitrariamente por formas diversas, apresentadas talvez com a marca da novidade, mas que não são de maneira alguma verdadeira oração. Empobrecimento apostólico do trabalho, feito por vezes só “profissionalmente”.

A síntese dolorosa de tudo é esta: reza-se pouco e mal. Assim um Inspetor fotografa a situação: “Certa ausência de Deus em nossas palavras e ações. Uma fé ferida. Corações cansados ou exaltados. Tempo insuficiente de orar e calma para a oração e a alegria. As motivações do agir carecem de raízes evangélicas e de força. Falta por demais a interioridade”. Nestas constatações sinceras e corajosas talvez se possam retratar não poucos dos nossos irmãos.

As causas são múltiplas.

Diante do quadro esboçado acima, é natural que se pergunte: quais são as causas desta situação? São muitas e convergentes, embora de natureza diversa.

Algumas têm raízes bem longínquas, complexas, sem que se possam facilmente perceber, pois em grande parte se trata de uma realidade interior que se identifica com a história íntima da vida espiritual do indivíduo.

Há, também, as de índole geral, que dependem do ambiente sociológico, da mudança de cultura, das correntes de pensamento, especialmente quanto à conceituação do homem e do mundo, de certas hipóteses ou teses teológicas ou pseudoteológicas que, ao menos de fato, são aceitas sem espírito crítico.

Outras, ao invés, têm atinência mais direta com a nossa Congregação, como por ex., as mudanças notáveis no campo pastoral-educativo, os ritmos diferentes e novos da vida comunitária, ou então a falta real de um “espaço” de tranquilidade para o recolhimento e diálogo com Deus. Não poucas causas afundam raízes no longínquo período da formação, onde muitas vezes se pode constatar um vácuo real na pedagogia da oração, agravado depois pelo nosso gênero de vida eminentemente ativo e pelas ideias muito aproximativas e inexatas do papel da oração na vida salesiana...

Os métodos propostos para a meditação

«A oração cristã é sempre determinada pela estrutura da fé cristã, na qual resplandece a verdade mesma de Deus e da criatura. Por isso mesmo, falando com propriedade, a oração assume a forma dum diálogo pessoal, íntimo e profundo, entre o homem e Deus. A oração exprime, por conseguinte, a comunhão das criaturas redimidas com a Vida íntima das Pessoas Trinitárias. Nesta comunhão que se funda sobre o baptismo e sobre a eucaristia, fonte e cume da vida da Igreja, encontra-se implícita uma atitude de conversão, um êxodo do eu para o Tu de Deus. A oração cristã, portanto, é sempre ao mesmo tempo autenticamente pessoal e comunitária. Por esta razão, recusa técnicas impessoais ou centradas sobre o eu, as quais tendem a produzir automatismos nos quais o orante cai prisioneiro dum espiritualismo intimista, incapaz duma livre abertura para o Deus transcendente. Na Igreja, a legítima busca de novos métodos de meditação deverá ter sempre em conta que, numa oração autenticamente cristã, é essencial o encontro de duas liberdades: a infinita, de Deus, e a finita, do homem».³⁷

O *Catecismo da Igreja Católica* afirma: «Os métodos de meditação são tão diversos como os mestres espirituais. Um cristão deve querer meditar com regularidade; doutro modo, torna-se semelhante aos três primeiros terrenos da parábola do semeador (cf. Mc 4,4-7.15-19). Mas um método não passa de um guia; o importante é avançar, com o Espírito Santo, no caminho único da oração: Cristo Jesus» (n. 2707).

Optamos por apresentar alguns desses métodos que a história da espiritualidade nos confiou, dividindo-os em dois grandes grupos: há métodos *simples*, de compreensão e uso imediato, que podem ser usados sem complicações particulares, e métodos estruturados, com um esquema mais complexo, articulado, que contém numerosas subdivisões e fases.

1. MÉTODOS SIMPLES

Estes primeiros métodos não requerem, portanto, uma *organização complexa do tempo de meditação*. Alguns também podem ser considerados *propedêuticos* a um método mais complexo ou mesmo como parte dele.

Isso não deve levar-nos a crer, porém, que esses métodos *simples* sejam igualmente *fáceis*, pois em alguns casos requerem *um coração de criança* e um bom hábito de *concentração* e consciência do objetivo fundamental de toda prática meditativa, que permanece sempre uma *introdução* aos limiões do Mistério.

O próprio Dom Bosco escreve em *O Católico Instruído*: «Rezar significa elevar o próprio coração a Deus e entreter-se com Ele por meio de pensamentos santos e sentimentos devotos. Por isso, todo pensamento de Deus e todo olhar para ele é oração, quando está unido a um *sentimento* de amor [...]. A oração, portanto, é algo muito fácil. Cada um pode, em qualquer lugar, a qualquer momento, elevar o coração a Deus por meio de sentimentos piedosos. Não são necessárias palavras refinadas e requintadas, mas bastam pensamentos simples acompanhados de devotos afetos interiores. Uma oração que consista apenas em pensamentos, por exemplo, em uma silenciosa admiração da grandeza e onipotência divinas, é uma oração interior, ou meditação, ou contemplação. Se for externada por meio de palavras, é chamada de oração vocal. Tanto uma como a outra forma de orar devem ser caras ao cristão, que ama a Deus. Um bom filho pensa de bom grado no próprio pai, e

³⁷ CONGREGAÇÃO PARA A DOCTRINA DA FÉ, *Carta aos bispos da Igreja Católica acerca de alguns aspectos da meditação cristã*, 15 de outubro de 1989, n. 3.

demonstra para *com Ele os afetos do próprio coração*». ³⁸

Repetição simples

Muitas são as tradições espirituais que recorrem à repetição de uma palavra ou frase para favorecer a concentração e, nas grandes religiões, a oração. Na ioga ou *meditação transcendental*, é recomendado o uso de um mantra (das raízes sânscritas *man*, que significa “mente” e *tra*, que significa “proteger”) para concentrar e libertar as energias interiores de qualquer distração; mas, reiteramos, o ponto de chegada da meditação cristã não é “esvaziar a mente” (*no pensar nada*), mas pensar em Deus amando-o (Santa Teresa). ³⁹

Na tradição cristã dos séculos passados, recomendava-se com frequência o uso de *jaculatórias*, verdadeira síntese entre a *oração vocal* e a *oração mental* e instrumento eficaz para adquirir o hábito do constante *pensamento de Deus*. As nossas primeiras Constituições indicam-nas se, por razões de ministério, a *meditação* não possa ser em comum: «Cada um – lemos no n. 3 do capítulo sobre as *Práticas de piedade* do texto de 1875 –, além das orações vocais, fará todos os dias não menos de meia hora de oração mental, a menos que seja impedido pelo sagrado ministério. Nesse caso, compensará com a maior frequência de jaculatórias, dirigindo a Deus com grande fervor e afeto os trabalhos que o impedem dos exercícios ordinários de piedade».

Concretamente, depois da *introdução à meditação* poder-se-ia escolher uma ou mais invocações contidas na liturgia do dia (no salmo responsorial ou nas leituras) e repeti-la silenciosamente com a mente e o coração atentos ao Mistério... Não se trata, portanto, da repetição puramente *mecânica* de uma oração, mas da interiorização que, ao mesmo tempo, pode nos recolher e entregar a uma *intimidade* simples e profunda.

No final da meia hora pode-se concluir da maneira habitual (*Oração de consagração a Maria Auxiliadora*).

Muitos mestres de espírito sugerem vincular esta repetição ao ritmo da respiração. O próprio Santo Inácio nos seus *Exercícios* propõe: «A cada desejo ou respiração reza-se mentalmente, dizendo uma palavra do Pai Nosso ou de outra oração que se queira recitar; assim, entre uma respiração e a próxima, pensa-se principalmente no significado dessa palavra»; ensinamento também retomado pelo P. Barberis no seu *Vade-mécum*: «Pode-se utilmente tomar como tema de meditação a fórmula de uma oração que se sabe de cor, por exemplo o *Pater*, a *Ave Maria*, os atos de Fé. Neste caso, uma dessas orações é recitada, detendo-se alguns momentos em cada palavra para refletir, para penetrar o seu significado e alimentar a sua alma. Ao fazê-lo, passa-se assim a meia hora de meditação, mesmo que só fluindo pelo *Pater noster*». ⁴⁰

Para as possíveis, normais distrações, vale um princípio geral: é suficiente retornar *suavemente* ao versículo ou à invocação escolhida.

Uma das aplicações particulares da *repetição simples* pode ser considerada a oração tradicional da comunidade de *Taizé*. Os cantos que ritmam os três encontros quotidianos são simples, compostos por uma única frase repetida por muito tempo, muitas vezes em diferentes línguas, tirados de salmos ou passagens bíblicas, com um andamento silábico (uma sílaba para cada nota). São *módulos* de aprendizado extremamente fácil, sempre

³⁸ G. BOSCO, *Il Cattolico Provveduto per le pratiche di pietà*, Torino 1868, 2-3.

³⁹ Era essa a concepção da meditação do franciscano Francisco de Osuna, a quem se opôs Teresa d'Ávila. A meditação cristã não consiste em *não pensar em nada*, mas em *pensar em Deus amando-o*.

⁴⁰ G. BARBERIS, *Vade mecum dei giovani salesiani*, Torino 1931, 1176.

incisivos, muitas vezes harmonizados em várias vozes; por isso, favorecem a interiorização e a oração profunda.

A oração de Jesus ou oração do coração (*hesicasmo*)

Entre as repetições simples, a mais difusa tem origem certamente no Oriente cristão e é conhecida como a *Oração de Jesus* ou *Oração do coração*. Divulgada por Evagrio Pôntico (século IV) e outros mestres espirituais como João Clímaco (século VI), a prática do *hesicasmo* (do grego *hesychia* que significa quiete, paz), ainda está viva na tradição ortodoxa, mas muito difusa, no século passado, também em muitos círculos católicos.

Consiste na repetição incessante da fórmula *Senhor Jesus Cristo, filho de Deus, tem piedade de mim pecador*, que se divide em duas pelo ritmo da respiração (inalação: *Senhor Jesus Cristo Filho de Deus*; exalação: *tem piedade de mim pecador...*). A oração é frequentemente ritmada com a ajuda de um *rosário* especial de lã ou corda, geralmente com cem nós, chamado *komboskini*. Diz a lenda que foi Santo Antão Abade, inspirado por uma visão da Mãe de Deus, quem inventou a maneira de dar os nós desse rosário ortodoxo.

Essa oração ficou famosa na Europa no século passado com a publicação dos *Contos de um peregrino russo*, de um anônimo do século XIX. O início desses contos é particularmente sugestivo: «Pela graça de Deus sou homem e cristão, por ações grande pecador, e por vocação peregrino de uma espécie mais mísera, errante de lugar em lugar. Os meus bens terrestres são um alforje ao ombro com algum pão seco e, na minha túnica, a Bíblia Sagrada. Nada mais. No vigésimo quarto domingo após a Trindade, entrei na igreja para orar enquanto se recitava o Ofício; lia-se a Epístola do Apóstolo aos Tessalonicenses, naquela passagem onde se diz: “Orai sem cessar”. Aquela palavra penetrou profundamente em meu espírito e eu me perguntei como seria possível rezar sem cessar, já que cada um de nós tem que cuidar de tantos afazeres para sustentar a própria vida».

Uma das descrições mais detalhadas da “oração do coração”⁴¹ encontra-se num texto anônimo, provavelmente obra de um monge do Monte Atos, Nicéforo o Solitário (séc. XIV). «Apoia teu queixo no peito – escreve Nicéforo em seu *Método de Oração* –, fica atento a ti mesmo com a tua inteligência e os teus olhos sensíveis. Prende a respiração pelo tempo necessário para que a tua inteligência encontre o lugar do coração e nele permaneça inteiramente. No início, tudo te parecerá tenebroso e muito difícil, mas com o tempo e com o exercício diário descobrirás em ti mesmo uma alegria contínua».

Por estas suas características e de acordo com a terminologia do documento *Alguns aspectos da meditação cristã*, esse método pode ser definido como *psicofísico*; este aspecto, entretanto, não é essencial ao método e depende da sensibilidade de cada um.

O *Catecismo da Igreja Católica* também se refere à *Oração de Jesus*. «Esta invocação de fé tão simples – lê-se no n. 2667 – foi desenvolvida na tradição da oração sob as mais variadas formas, tanto no Oriente como no Ocidente. A formulação mais habitual, transmitida pelos monges do Sinai, da Síria e de Atos, é a invocação: «Jesus, Cristo, Filho de Deus, Senhor, tende piedade de nós, pecadores!». Ela conjuga o hino cristológico de Fl 2,6-11 com a invocação do publicano e dos mendigos da luz [cf. Mc 10,46-52; Lc 18,13]. Por ela, o coração sintoniza com a miséria dos homens e com a misericórdia do seu Salvador».

Na tradição ortodoxa, a repetição da *Oração de Jesus* não é apenas um *método* para a

⁴¹ Notemos aqui que a expressão “oração do coração” é usada em outros contextos e por outras tradições espirituais com um significado diferente, em muitos casos com significado muito genérico de “oração afetiva”

meditação quotidiana, mas abre gradualmente o coração do orante à *oração contínua*, segundo a indicação de Paulo aos Tessalonicenses: “Rezai sem cessar, dai graças em tudo” (1Ts 5,17-18). Trata-se da *graça de unidade* invocada quotidianamente, na nossa tradição recente, na *Oração de consagração a Maria Auxiliadora*: «Ensinai-nos, vós que fostes a Mestra de Dom Bosco, a imitar as suas virtudes, de modo especial sua *união com Deus...*».

Composição vendo o lugar (Santo Inácio de Loyola)

A *composição vendo o lugar* talvez seja o elemento mais característico da pedagogia inaciana da oração.

Ela consiste em deixar-se levar, com o auxílio da *imaginação* e mediante a *aplicação dos sentidos espirituais*, ao interior da cena do Evangelho que estamos *contemplando*. Deixamos ao santo basco a descrição desse caminho interior: «O primeiro ponto é ver as pessoas, com a visão imaginativa, meditando e contemplando em particular as suas circunstâncias, e tirando algum proveito desta vista. O segundo é ouvir, com o ouvido, o que falam ou podem falar; e, refletindo em si mesmo, tirar disso algum proveito. O terceiro é aspirar e saborear, com o olfato e com o gosto, a infinita suavidade e doçura da divindade, da alma e das suas virtudes e de tudo, conforme a pessoa que se contempla. Refletir em si mesmo e tirar proveito disso. O quarto é tocar, com o tato, por exemplo, abraçar e beijar os lugares que essas pessoas pisam e onde se sentam; sempre procurando tirar proveito disso».⁴²

A finalidade da *composição vendo o lugar* é, portanto, “colocar” o orante no centro do episódio evangélico, despertando nele *emoções e sentimentos* que lhe permitam tirar dele um fruto espiritual. O papel da *imaginação* vai mais longe: o orante também é convidado a encontrar o seu lugar, o seu papel na história que contempla. Inácio escreve, por exemplo, em relação à *contemplação da Natividade* na *segunda semana dos Exercícios*: «1. O primeiro ponto é ver as pessoas, isto é, ver Nossa Senhora e José e a serva e o menino Jesus, depois que ele nasceu; 2. fazer-me um pobre e indigno servo que olha para eles, contempla-os e serve-os nas suas necessidades como se estivesse presente, com todo o respeito e reverência possíveis; 3. E, depois, refletir em mim mesmo para colher algum fruto».

A faculdade da *imaginação* torna-se assim *fantasia criativa*, sempre com o único propósito de despertar em quem medita a consciência de um acontecimento que não está longe no tempo, mas que acontece *para mim* e para gerar nele sentimentos de amor e gratidão, de autêntica e profunda *participação interior*. «Não é o muito saber que sacia e satisfaz a alma – escrevera Inácio na segunda anotação dos seus *Exercício*, n. 2 –, mas o sentir e gostar interiormente das coisas».

Uma palavra sobre o papel da imaginação na meditação

O método de *meditação* ou *contemplação* dos *mistérios* da vida de Jesus não é uma novidade na história da Igreja, mas insere-se numa corrente espiritual que parte das reflexões de Bernardo de Claraval e de São Boaventura.⁴³

Inácio, de modo providencial, entrou em contato com essa tradição espiritual por meio da *Vita Christi* de Ludolfo da Saxônia,⁴⁴ durante sua convalescença em Loyola. Luigi Tucillo escreveu em um artigo muito interessante intitulado *A cena da paixão entre visio e actio na*

⁴² INÁCIO DE LOYOLA, *Exercícios espirituais*, n. 122-125.

⁴³ Cf. *ibidem*, n. 179-188.

⁴⁴ Além do de Ludolfo, outros nomes ilustres poderiam ser citados, como Vicente Ferrer († 1419) ou Tomás de Kempis († 1471).

literatura meditativa e na arte medieval tardia: «O que distingue a obra de Ludolfo é o envolvimento físico extraordinário a que o leitor é chamado no interior dos episódios: ele adota uma perspectiva interna à cena, desce fisicamente no espaço e atua pessoalmente. Por exemplo, quando Jesus é cercado por seus inimigos na casa de Anás, o devoto é convidado a se aproximar do seu Mestre e sentar-se ao lado dele. Analogamente, durante a flagelação, quando Cristo é apresentado em um rio de sangue, quem medita é obrigado a lançar-se sobre ele: toca-o, abraça-o e recebe sobre si os flagelos destinados ao Condenado. Faz sentir a sua presença física, torna-se ator, coprotagonista dos acontecimentos, companheiro de Jesus e quase seu substituto».⁴⁵

Sobre o mesmo tema, Giovanni De Caulibus († 1376) em suas *Meditationes vitae Christi* escreve: «Se queres tirar proveito destas meditações, torna-te presente às palavras e aos atos do Senhor Jesus, que são relatados, como se os ouvisses com os teus ouvidos e visses com teus olhos, com todo o fervor do teu espírito, com diligência, com alegria e longamente».⁴⁶

O método da *composição vendo o lugar* presta-se para ser utilizado na meditação das narrações evangélicas. O P. Júlio Barberis escreve no seu *Vade-mécum dos jovens salesianos*: «Santo Inácio também nos ensina a aplicar os cinco sentidos em certas circunstâncias, ajudando com a *imaginação* a fragilidade do nosso espírito. Isso se faz removendo nossos sentidos de toda sensação terrena e imaginando-nos *ver* com os nossos olhos a beleza do celeste esposo e daquilo que estamos meditando; *saborear* com o paladar o alimento espiritual de suas palavras; *ouvir* a doçura da sua voz com os ouvidos; *experimentar* a suavidade dos seus perfumes com o *olfato*; e, com o *tato*, a felicidade dos seus abraços. E assim todas as nossas potências são ocupadas com o Senhor ou com os mistérios que meditamos».⁴⁷

Em muitos outros casos, o nosso primeiro mestre dos noviços sugere aos jovens salesianos que recorram à *imaginação* para tornar viva a chama da vida espiritual. «Olha para o tabernáculo – escreve ele por exemplo – e *imagina* que dali Jesus realmente te observa. Ele está ali, vivo e verdadeiro, com o seu coração ardente de amor por nós, e que se dispõe a dar-te maiores ou menores graças segundo o maior ou menor empenho que colocas em fazer bem a tua meditação. Oh! *Imagina* que vês Jesus com os teus olhos: imagina que ele mantém os olhos sobre ti o tempo todo da meditação; então, a meditação certamente te sairá bem [...]. Contempla o crucifixo e concentra-te em ti mesmo, *imagina* que vês realmente Jesus na cruz, em agonia pelos imensos espasmos que sofre e que olha para ti e encontra algum alívio se fazes a meditação com grande devoção, enquanto, se te visse distraído e frio na meditação, lhe seriam acrescentadas novas dores às muitas que já sofre».⁴⁸

Pode ser motivo de interesse e pesquisa o estudo de algumas *técnicas*, utilizadas no âmbito psicológico, que valorizam o papel *terapêutico* que pode ser atribuído ao uso da chamada *imaginação criativa*⁴⁹. O *psicodrama* é outra técnica psicológica que pode ser, em alguns aspectos, combinada com as reflexões feitas.⁵⁰

⁴⁵ L. TUCILLO, *La scena della passione tra visio e actio nella letteratura meditativa e nell'arte tardomedievale*, in www.academia.edu/26145843/09/01/2020.

⁴⁶ *Ibidem*.

⁴⁷ G. BARBERIS, *Vade mecum dei giovani salesiani*, Torino 1965, 1195-1196.

⁴⁸ *Ibidem*, 1194-1195. Lê-se no original *figurati* (visualiza-te); preferimos o verbo equivalente *immaginati* (imagina-te).

⁴⁹ A bibliografia sobre este tema é muito grande. Indicamos, entre outros: N. DEL LONGO, *La rêverie in psicoanalisi. Immaginazione e creatività in psicoterapia*, Milano 2018; F. PRESUTTI, *Educazione alla creatività e alla immaginazione*, ISPEF 2015; P. RICE, *L'immaginazione costruttiva*, Milano 2012.

⁵⁰ O inventor do psicodrama, Jacob Moreno, psiquiatra, desenvolveu este método nos primeiros anos do século XX. (Cf. J. LEVI MORENO, *Principi di sociometria, psicoterapia di gruppo e sociodramma*, Milano 1980).

Mesmo em contexto cristão alguns autores⁵¹ afirmam o grande valor de algumas *imagens bíblicas* que podem dar uma profundidade nova às nossas ações, abrir novas perspectivas, revelar a riqueza da nossa vida interior. Eugen Kästner escreveu que «A verdade quer ter uma casa. E não pode habitar senão na imagem, na palavra, na poesia. Só então se conecta com a terra, sofre, alegra-se; só então ela pode crescer e florescer. As imagens são janelas... Nas imagens há o chamado do alto para todas as coisas. Na imagem, na parábola, tudo está concatenado com anéis de ouro luzente. A metáfora é o amor entre as coisas; tudo se mantém unido pela representação».⁵²

Se nos deixamos envolver por algumas dessas *imagens de cura*, elas produzirão efeitos em nós e modificarão o nosso ser e o nosso comportamento, sem nem mesmo passar por propósitos concretos; agindo sobre o inconsciente, essas representações também podem alterar as condições da nossa ação.

Não se trata, portanto, de um *jogo* com fim em si mesmo, mas de um envolvimento emocional *no interior* da página evangélica, de onde pode brotar uma conversão do coração.

Mira que te mira (Santa Teresa d'Ávila)

Este antigo método também recorre à *imaginação* do orante.

Contempla-o enquanto olha para ti... O método consiste em imaginar a segunda pessoa da Santíssima Trindade diante de nós, com a ajuda dos *sentidos espirituais* e, depois, deter-se na análise do seu olhar, para sentir os seus influxos benéficos sobre a nossa vida.

Assim Teresa exorta as suas irmãs em *O Caminho da Perfeição*: «Não vos peço para concentrar n'Ele os vossos pensamentos, nem para fazer muitos raciocínios ou considerações profundas e sublimes com a vossa mente; peço apenas que olheis para Ele. E quem vos pode impedir de voltar os olhos da vossa alma para Ele, embora só por um momento, se mais não podeis?» (26,3). E na sua autobiografia, que Maria Mazzarello leu e releu em Mornese para as jovens da oficina de costura, Teresa escreve: «Quem começou [a oração] não deve abandoná-la; e a quem não começou, peço, pelo amor de Deus, que não se prive de tanto bem; se perseverar, confio na misericórdia daquele Deus a quem ninguém jamais tomou em vão como amigo; pois a oração mental – falo por mim – nada mais é do que tratar com amizade, ficar muitas vezes a sós com Quem sabemos que nos ama» (*Vida* 8,5).

Como os outros *métodos simples*, também este requer o coração de uma criança e envolve os *afetos*; mas, muito além de um *sentimentalismo* vazio, tal envolvimento exige, novamente, ser *operativo*, transformar a nossa vida.

A *religiosidade* do nosso século corre o risco de esquecer-se do componente *afetivo*, de ser muito *intelectual*; contudo são justamente os sentimentos que movem a *vontade* e também a *inteligência*, que tornam vivo o desejo de conhecer mais profundamente o *Amado*. Talvez seja justamente esse envolvimento afetivo que faltou na *experiência espiritual* de muitos religiosos e religiosas nos últimos decênios. Antonio Rosmini escrevia em *As cinco chagas da Igreja*: «A pregação e a liturgia foram as duas grandes escolas do povo cristão nos mais belos tempos da Igreja. A primeira ensinava os fiéis com as palavras, a segunda, ao mesmo

⁵¹ Citamos, entre outros, o beneditino Anselm Grün e a sua riquíssima produção literária e, em particular: A. GRÜN, *La forza terapeutica delle immagini interiori. Attingere a sorgenti fresche*, Brescia 2012; ID., *Scoprire la ricchezza della vita. Immagini bibliche per una cura d'anime che guarisce*, Brescia.

⁵² E. KÄSTNER, *Die Stundertrommel vom Heiligen Berg Athos*, Wiesbaden 1956, 104-105.

empo com as palavras e com os ritos».⁵³

Esses dois fundamentos da experiência cristã, diz Rosmini, eram “completos”; eles não se dirigiam, de fato, apenas à inteligência ou ao raciocínio, mas ao homem todo. «Não eram vozes – escreve ele – que se faziam entender apenas pela mente, ou de símbolos que não tinham outra potência senão os sentidos; mas tanto pelo caminho da mente como pelo dos sentidos, um e outro ungiam o coração, e instilavam no cristão um sentimento elevado sobre toda a criação, misteriosa e divina; cujo sentimento era *operativo*, tão onipotente quanto a graça que o constituía».⁵⁴

Exame do dia que virá

Trata-se de uma espécie de *exame preventivo*, à luz da Palavra de Deus do dia, adequado à meditação da manhã.

Depois de uma *introdução* comunitária e pessoal, que represente um verdadeiro *ingresso* na oração, leia-se com atenção a liturgia do dia. Depois, a partir do momento presente, procure-se pensar no dia que apenas iniciou, nos trabalhos que nos esperam, nas pessoas que encontraremos, em cada um dos eventos que, com toda a probabilidade, nos acontecerão, na celebração eucarística, nas viagens, nas refeições, nas situações ordinárias que nos esperam.

Trata-se, antes de tudo, de observar cada um desses acontecimentos em clima de oração, de considerá-los na sua concretude, também à luz das experiências vividas nos dias ou situações anteriores.

Em seguida, procuraremos voltar a nossa atenção, mais especificamente, para cada uma das pessoas que encontraremos, aquelas que fazem parte da nossa história quotidiana (irmãos, jovens, colaboradores...), em particular para as relações mais difíceis ou problemáticas.

Renovando a consciência da presença do Espírito no templo de cada coração, tentemos iluminar cada uma dessas relações, também à luz da Palavra do dia, para *prever* as dificuldades que encontraremos, para pedir ao Espírito que nos sugira, desde agora, as palavras a dizer e os gestos a fazer, para que as nossas relações possam ser novas e significativas; aprendamos a confiar a Deus os nossos *companheiros de viagem*, um a um, desde a manhã, e permitamos que o Espírito nos indique a melhor forma de servi-los e amá-los ou, se necessário, *suportá-los* e não ofendê-los.

Concluamos com uma invocação ao Espírito Santo para que nos assista *no dia que virá* e nos ajude a ser um bom presente, uma *bênção* para aqueles que encontraremos.

São Francisco de Sales sugere no capítulo X da segunda parte da *Introdução à vida devota*, intitulado *A oração da manhã*: «Considera que o dia presente te é dado para mereceres a bem-aventurança eterna e propõe-te firmemente empregá-lo todo nesta intenção. Muito útil é preveres as ocupações deste dia, as tuas ocasiões prováveis de glorificar a Deus, as tentações que te proporcionará a cólera, a vaidade ou uma outra paixão. Feito isto, prepara-te por uma santa resolução a aproveitar bem de todos os meios que terás para servir melhor a Deus e progredir na perfeição; ao contrário, arma-te com toda a firmeza de espírito para evitar ou para combater e vencer tudo o que lhe servir de obstáculo».

⁵³ A. ROSMINI, *Delle cinque piaghe della Santa Chiesa*, Rizzoli, Milano 1996, 33.

⁵⁴ *Ibidem*.

Num contexto histórico em que vários irmãos sentiam uma atração particular por alguns novos movimentos eclesiais, o P. Viganò escreveu em 1991 a longa circular *Carisma e Oração* (ACG n. 338), em que reafirma a riqueza da espiritualidade de Dom Bosco e garante com firmeza que «para refletir sobre a oração devemos colocar-nos antes e mais além dos carismas». «Para falar adequadamente da oração, é preciso, antes de tudo, reportar-se à atitude orante de Cristo». À luz de algumas reflexões de São Francisco de Sales, o P. Viganò reitera a sua convicção de que o carisma do nosso Fundador e a oração salesiana constituem uma unidade vital, para que nenhum aspecto tenha sentido sem o outro. A referência à contemplação está certamente em consonância com o ensinamento dos seus predecessores.

A autenticidade da oração firma-se, como início de resposta, numa experiência pessoal de Deus. Pensemos, por exemplo, em Moisés diante da sarça ardente. Trata-se de uma atitude de descoberta e quase de surpresa. É o Senhor que diz: «Eis que estou à porta e bato. Se alguém ouvir minha voz e abrir a porta, entrarei em sua casa e cearei com ele, e ele comigo» (Ap 3,20).

Essa atitude de atenta escuta revela-se particularmente fecunda na forma de oração que chamamos “oração mental”, à qual os santos do século XVI espanhol deram a forma mais completa.

A oração mental não é absolutamente um exercício reservado aos monges e aos eremitas, mas é o fundamento de toda oração; pois a fé é, antes do mais, escuta.

Não há oração – como não há vida de fé – sem a intervenção da consciência e da liberdade de cada um.

A nossa própria experiência confirma que os momentos, muitas vezes mais intensos da oração são os da interioridade pessoal: os da meditação mais que dos sentimentos, do silêncio mais do que da loquacidade, da contemplação mais do que dos raciocínios. Porque «a Palavra de Deus é viva e eficaz; mais cortante do que qualquer espada de dois gumes» (Hb 4,12). «Quando rezares – diz o Evangelho –, entra em teu quarto, fecha a porta, e reza a teu Pai que está presente até em lugar oculto. E teu Pai, que vê o que fazes ocultamente, te dará a recompensa» (Mt 6,6).

Isso não vai contra a oração comunitária, tão importante, que tem na celebração eucarística a expressão eclesial mais perfeita, mas sublinha qual a condição prévia e também a autenticidade da participação nela.

A oração mental evolui com gradualidade da meditação à contemplação; é uma atitude interior pela qual se entra em relação com o amor de Deus...

Não devemos pensar que a “contemplação”, na qual desemboca a meditação, seja uma atitude de poucos privilegiados. Não é o caso de apresentá-la aqui com difíceis definições abstratas, nem de enumerar seus diversos modos e graus com seus delicados problemas, mas, sim, de olhar para o exemplo dos Santos que viveram a nossa mesma espiritualidade [...].

A meditação torna-se contemplação quando o amor, nascido da escuta, assume o predomínio e faz entrar diretamente no coração do Pai (cf. Const. 12).

2. MÉTODOS ESTRUTURADOS

O primeiro método apresentado nesta seção é provavelmente a *estrada mestra* que hoje a Igreja indica aos leigos e religiosos para aprender a *orar a Palavra* e permitir que ela transforme, dia após dia, a nossa existência de crentes; daremos três diversas “variantes” dele, dada a importância e relevância particulares do método. Apresentaremos, no entanto, para conhecimento e fidelidade à nossa tradição, também alguns outros métodos estruturados, que provavelmente, pela sua complexidade, são menos adequados para serem utilizados na meia hora prevista para a *meditação* quotidiana, mas que podem ser utilizados em outras ocasiões especiais de nossa vida (retiros, meditações comunitárias, exercícios espirituais...).

A *Lectio Divina* segundo o método de Guigo o Cartuxo

A expressão *lectio divina* é muito antiga e presente muitas vezes no ensinamento dos Padres. Na *Carta a Gregório*, Orígenes recomenda: «Empenha-te na *lectio* com a intenção de crer e agradar a Deus. Se durante a *lectio* te encontras diante de uma porta fechada, bate e ser-te-á aberta por aquele guardião de que falou Jesus: “Para ele, o porteiro abrirá” (Jo 10,3). Aplicando-te assim à *lectio divina*, busca com lealdade e inabalável confiança em Deus o sentido das Escrituras divinas, que nelas amplamente se encerra. Mas não debes contentar-te com bater e procurar; para compreender as coisas de Deus, tens necessidade absoluta da *oratio*».⁵⁵

No ensinamento dos Padres, a leitura das Escrituras não se contenta, portanto, com uma “compreensão intelectual”, mas deve introduzir na *oração*, na relação pessoal com Deus.

A sistematização do *método* da *Lectio Divina*,⁵⁶ como atualmente é conhecida e difundida, remonta a Guigo, monge cartuxo, que em 1174, nas pegadas da grande tradição monástica que teve origem em São Bento, será designado para guiar a Grande Cartuxa.⁵⁷

Numa das cartas ao seu *amantíssimo irmão Gervásio*, enviada provavelmente por volta de 1150, Guigo traça com extraordinária sabedoria as linhas de um *método*, inicialmente caro apenas à tradição cartuxa, mas que será redescoberto e difundido na segunda metade do século passado graças à nova sensibilidade pós-conciliar e a contribuição de alguns autores e *mestres de espiritualidade*.⁵⁸

São numerosas as exortações do magistério salesiano ao uso deste método. Ainda em 1986 o *Projeto de vida dos Salesianos de Dom Bosco*, guia de leitura das Constituições Salesianas, comentando o artigo 93 afirmava: «A Regra pede-nos uma forma quotidiana de oração mental: aquela que a tradição chama de *meditação* (assim é chamada no art. 71 dos Regulamentos Gerais) e que corresponde a uma forma de *lectio divina*, segundo a expressão característica da vida monástica».

Existem muitas publicações recentes que explicam detalhadamente o *método* da *Lectio*;⁵⁹ continuando firme que o ponto de referência fundamental continua sendo a carta

⁵⁵ *Sources Chrétiennes* 148, 192-19, in: <https://www.sources-chretiennes.mom.fr/>

⁵⁶ Quando se faz referência ao método e não só à leitura assídua das Escrituras, se usará a letra maiúscula (*Lectio Divina* em vez de *lectio divina*).

⁵⁷ Para as poucas notícias que se têm sobre sua vida, pode-se consultar A. WILMART, *Auteurs spirituels et textes dévots du moyen âge latin*, Paris 1991, 230-240.

⁵⁸ Entre os autores italianos citamos Carlo Maria Martini, Enzo Bianchi, Mariano Magrassi e Benedetto Calati.

⁵⁹ Devem ser distinguidos de simples *comentários* sobre um livro da Escritura.

de Guigo, conhecida como *Scala claustralium* ou *Carta sobre a vida contemplativa*.

Aqui tentaremos delinear brevemente os momentos essenciais do método, adaptando-os ao nosso contexto:

1. INTRODUÇÃO

Normalmente em nossas comunidades este momento é acompanhado por uma oração ou invocação do Espírito Santo. As fórmulas podem ser úteis, mas não devem substituir o exercício pessoal de *tomada de consciência*, a vontade de estar presentes a nós mesmos recolhendo as nossas energias interiores e a busca de uma posição adequada do corpo (*statio*); no fundo, trata-se de *colocar-nos pessoalmente na presença de Deus* e invocá-lo com confiança (*colloquio*).

2. O CORAÇÃO DA LECTIO

Segundo o esquema clássico de Guigo, devemos idealizar a *organização do tempo* da nossa meditação dividindo-o *previamente* em quatro partes, que também podem ser de igual duração ou privilegiar, de acordo com as nossas necessidades particulares, um ou outro momento do método.

A. LEITURA DO TRECHO (*lectio*)

Normalmente o trecho escolhido será do Evangelho ou de uma das leituras do dia; a nossa meditação certamente será mais eficaz se o trecho for lido, mesmo que só por alguns minutos, na noite anterior (*preparação remota*). Este hábito já nos coloca numa atitude fecunda de *escuta*. Tomamos consciência de que Deus toma a iniciativa e nos oferece o dom da sua Palavra.

Este primeiro momento tem como objetivo principal a compreensão do que o trecho diz em si (*sentido literal*); o trecho deve ser lido com atenção, talvez com um lápis na mão que nos permita sublinhar os verbos (ações) ou adjetivos (qualidades) que mais nos impressionam. Querendo usar uma metáfora, poderíamos dizer que se trata de fazer o trabalho da formiga que, com paciência, recolhe cada pequeno fragmento que possa alimentar a sua vida. A utilização de um *comentário* e das passagens bíblicas sugeridas ao longo do texto podem ser muito úteis nesta fase, bem como na sucessiva.

Seria útil ter a capacidade de ler os textos na sua língua original; mas como esse privilégio é reservado a poucos, pode-se recorrer ao confronto de duas ou três traduções disponíveis na própria língua; isso, às vezes ajuda a colher diversas nuances.

B. MEDITAÇÃO OU REFLEXÃO SOBRE O TRECHO BÍBLICO (*meditatio*)

Neste segundo momento, o objetivo é descobrir o que o trecho diz para mim (*sentido espiritual*); de modo mais explícito, trata-se de compreender o que Deus quer me dizer, hoje e na situação concreta em que me encontro, por meio deste texto.

A metáfora que poderia ser utilizada é a da *abelha rainha*, capaz de reelaborar o que as abelhas operárias coletaram pacientemente. Outra imagem utilizada pelos Padres é a da lenta ruminação do alimento ingerido anteriormente (*ruminatio*).

Também nesta segunda fase o trabalho é confiado principalmente ao *intelecto*, mas também à *memória* que nos permite reconstruir algumas ligações entre o nosso trecho e outros textos da Escritura ou leituras feitas anteriormente, e aos *afetos* que nos envolvem na compreensão do que Deus quer me dizer, aqui e hoje, por meio da sua Palavra.

C. ORAÇÃO (*oratio*)

Esta terceira fase introduz-nos na experiência da *oração mental*, verdadeira e própria. Não se trata mais de ler (*lectio*) e compreender (*meditatio*) o trecho lido, mas de transformá-lo em oração (*oratio*), utilizando num *colóquio* direto as expressões contidas no texto bíblico e, junto com os movimentos do coração, os nossos sentimentos (*afetos*). A nossa *meditação* torna-se *diálogo pessoal* mais explícito; a nossa atenção não se volta mais para o que a Palavra diz *em si* nem para o que ela *diz para mim*; desta vez, sou eu que me coloco em diálogo com a Palavra, deixando-a *ressoar* em mim com a ajuda do Espírito Santo e procurando expressar meus sentimentos a Deus.

D. SILÊNCIO CONTEMPLATIVO (*contemplatio*)

Nesta última fase, o texto sagrado também é “fisicamente” posto de lado. Alguém disse que o ápice da comunicação é precisamente o *silêncio* que muitas vezes se cria, sem constrangimento, entre aqueles que se amam. É um momento em que a Palavra que lemos (*lectio*), meditamos (*meditatio*) e rezamos (*oratio*) se aprofunda (*contemplatio*) e confronta o *aqui* e *agora* da nossa vida para trazer luz e calor. Assim, nossa vida se abre silenciosamente e com emoção ao *dom* que Deus quer fazer de si mesmo.

Não devemos esquecer, com efeito, que a *contemplação*, como a oração em geral, não pode ser considerada fruto dos nossos esforços; cabe-nos apenas criar as condições para podermos acolher o dom (*acolhimento ativo*) que Deus nos quer dar. O P. Pascual Chávez escreveu sobre isso: «Do desejo de fazer a vontade de Deus, se passa pouco por vez, quase sem perceber, à adoração, ao silêncio, ao louvor, “à entrega humilde e pobre à vontade amorosa do Pai em união cada vez mais profunda com o seu Filho bem-amado” (CCC 2712) Do contemplar a si mesmos e o próprio mundo à luz de Deus, do ver-se como Deus nos vê, passa-se ao contemplar-se vistos por Deus, ao saber-se diante daquele que é o objeto do nosso desejo, o interlocutor único da nossa oração. À diferença das etapas anteriores, que são exercícios que requerem força de vontade, “a oração contemplativa é um dom, uma graça” (CCC 2713) nem normal nem devida. Pode-se esperá-la e desejá-la, pedir e acolher, nunca ter automaticamente» (ACG n. 386).

Utilizando um dos pequenos, eficazes *sumários* da carta de Guigo o Cartuxo podemos dizer que: «A *leitura* é um cuidadoso estudo das Escrituras movido pela ação do Espírito. A *meditação* é um fruto da mente que se aplica a escavar na verdade mais oculta sob a guia da própria razão. A *oração* é uma tarefa amante do coração em Deus com a finalidade de extirpar o mal e obter o bem. A *contemplação* é a elevação da alma além de si mesma suspensa em Deus, que saboreia as alegrias da doçura eterna [...]. A leitura é um exercício que se refere ao exterior, a meditação é uma compreensão que se refere ao interior, a oração refere-se ao desejo, a contemplação supera toda capacidade de compreensão. O primeiro degrau é daqueles que iniciam o caminho, o segundo dos que já estão adiantados, o terceiro é dos devotos, o quarto é dos bem-aventurados».⁶⁰

CONCLUSÃO

A. PESSOAL

É o momento mais importante e insubstituível, aquele que nos permite colher os frutos da nossa meditação quotidiana, identificando um cantinho especial da nossa vida que a Palavra quer iluminar. No contexto do método da *Lectio*, a conclusão é indicada por muitos

⁶⁰ Esta pequena “obra-prima” da espiritualidade cristã pode ser lida por inteiro em português no sítio web dos cartuxos: <http://www.chartreux.org/pt/textos/escada-claustro.php>.

com o termo *Actio*.⁶¹ Um texto de Isaías ilumina-nos sobre a dinâmica que pode acompanhar a *meditação* quotidiana: «Assim como a chuva e a neve caem do céu e para lá não voltam sem ter regado a terra, sem a ter fecundado e feito germinar as plantas, sem dar o grão a semear e o pão a comer, assim também acontece com a palavra que minha boca profere: não volta sem ter produzido seu efeito, sem ter executado minha vontade e cumprido sua missão» (Is 55,10-11).

B. COMUNITÁRIA

A conclusão comunitária da meditação, em nossa tradição recente, é ritmada pelo convite *Felizes os que ouvem a Palavra de Deus* e, depois, pela consagração à Auxiliadora.

A Lectio Divina segundo Carlo Maria Martini

Em 6 de novembro de 1980, mais de dois mil jovens reuniram-se na Catedral de Milão para ouvir o seu Bispo, que tocou o coração e a mente daqueles rapazes explicando o método da *Lectio Divina* para aprender a *rezar com a Bíblia*. Tinha início assim a *Escola da Palavra*, que prosseguirá até 2002, uma das experiências mais inovadoras e mais ricas do ministério do Cardeal Martini.

O método proposto retoma gradualmente os quatro degraus de Guigo, enriquecendo-os com a tradição inaciana, particularmente em relação com a experiência do *discernimento espiritual*. O esquema apresenta-se enriquecido com outros *momentos* que tentaremos esclarecer brevemente, passando por cima dos demais degraus já mencionados.

1. STATIO = INTRODUÇÃO
2. LECTIO = LEITURA
3. MEDITATIO = MEDITAÇÃO
4. ORATIO = ORAÇÃO
5. CONTEMPLATIO = CONTEMPLAÇÃO
6. CONSOLATIO = CONSOLAÇÃO

O primeiro fruto do encontro com Deus é a alegria íntima e a paz que o homem experimenta diante do mistério do Amor de Deus. Esse é o momento propício para tomar as grandes decisões da vida, decisões que não devem ser transformadas em momentos de desânimo ou desolação. O espírito mau tenta empurrar-nos para a total desconfiança e tristeza; «O fruto do Espírito é antes amor, alegria, paz...» (Gl 5,22).

7. DISCRETIO = DISCERNIMENTO

Com o dom do Conselho, o Espírito sugere-me como interpretar a situação da vida pessoal, familiar, comunitária e social. Trata-se de estar em sintonia com os pensamentos de Deus, de ler com fé também o livro da história que a Providência divina compõe com sábio amor. É o Espírito que me ensina a entender onde e como posso agir no mundo para preparar o caminho para o Senhor.

8. DELIBERATIO = DECISÃO

A oração não deve deter-se numa contemplação inerte, que gratifique o meu desejo de religiosidade sem transformar o meu coração. Peço ao Espírito o dom da fortaleza, para que saiba me decidir a fazer as escolhas evangélicas e as resoluções que nascem do discernimento. Trata-se frequentemente de pequenas decisões; mas é com fidelidade nas

⁶¹ Nese caso, portando, os momentos seriam seis: *Statio, Lectio, Meditatio, Oratio, Contemplatio, Actio*.

pequenas coisas de cada dia que se constrói a plena fidelidade ao chamado de Deus para fazer sua vontade.

9. COLLATIO = PARTILHA

Sempre que possível, é muito útil partilhar o fruto da oração com os irmãos no caminho de fé. Nessa busca da face de Deus não estou sozinho: somos antes Igreja, comunhão de pessoas chamadas a crescer juntas na caridade. As graças espirituais que o Senhor concede a cada um não são propriedade privada de indivíduos, mas dons oferecidos para o bem comum. Em algumas das nossas comunidades a *collatio* já se insere, com fruto, no dia da comunidade ou no retiro mensal.

10. ACTIO = PROPÓSITO, AÇÃO

A maior complexidade dessa estrutura de dez passos provavelmente a torna inadequada à meia hora de meditação diária. A presença da *collatio* indica, ainda, que é mais adequada, como dissemos, para um *retiro comunitário* mensal ou trimestral.

Resta o fato que este esquema evidencia bem a relação entre a meditação da Palavra e as escolhas concretas que somos chamados a fazer em nossa vida. Na verdade, o *discernimento* é o ponto de encontro entre a oração e a ação. Cada decisão pessoal ou comunitária deve ser iluminada pela Palavra; a dimensão moral da vivência cristã pode ser compreendida e colocada em sua luz adequada se pensada como uma *vida sob a direção do Espírito*; esta perspectiva representa a verdadeira superação de todo *moralismo* estéril.

A *Lectio Divina*. A síntese do P. Pascual Chávez

As páginas seguintes são tiradas da circular de 2004 «A quem iremos, Senhor? Tu tens palavras de vida eterna» (Jo 6,69). Palavra de Deus e vida salesiana hoje, (cf. ACG n. 386). Constituem um importante documento do magistério salesiano, que fundamenta a escolha deste “método” particular para a meditação dos salesianos.

Instrumento de exceção para o crescimento na escuta da Palavra é a *lectio divina*. Ela é um método de leitura crente da Escritura, usado desde os inícios da vida religiosa, que nela sempre gozou da «mais alta consideração. Graças a ela, a Palavra de Deus é transposta para a vida, sobre a qual projeta a luz da sabedoria, que é dom do Espírito».⁶² Com razão, o CG25, na primeira orientação operativa acerca do testemunho evangélico, exorta a comunidade salesiana a «colocar Deus como centro unificador do seu ser e a desenvolver a dimensão comunitária da vida espiritual, favorecendo a centralidade da Palavra de Deus na vida comunitária e pessoal mediante a *lectio divina*».⁶³

Espero que nenhum de vós pense que, com essa orientação, o CG25 tenha introduzido um elemento estranho à nossa espiritualidade. «A antiga e sempre válida tradição da *lectio divina*»⁶⁴ foi acolhida na vida religiosa desde os inícios e atualmente se faz muito mais necessária: «Hoje, um cristão não pode tornar-se adulto na fé, capaz de responder às exigências do mundo contemporâneo, se não aprendeu a fazer de alguma maneira a *lectio divina*».⁶⁵ [...]

Para tornar-se familiar, a *Lectio Divina*, como qualquer método de oração, requer exercício, mas exige sobretudo vontade de escuta e disponibilidade de obediência. Na mais sólida tradição apresenta quatro etapas ou “graus espirituais”: a leitura (*lectio*), a meditação

⁶² *Vita Consecrata*, n. 94.

⁶³ CG25, 31.

⁶⁴ *Novo Millennio Ineunte*, n. 39

⁶⁵ C. Martini, *Programmi pastorali diocesani - 1980-1990*. Milão, 1991, p. 440-441.

(*meditatio*), a oração (*oratio*) e a contemplação (*contemplatio*). Mais recentemente, segundo o espírito da modernidade, acrescentou-se outra etapa: a ação (*actio*). Indicam-se também com frequência outros elementos (*discretio, deliberatio, collatio, consolatio* etc.), mas na realidade eles não passam de aspectos que, de hábito, acompanham as etapas fundamentais.

– *Leitura*. Inicia-se a *lectio divina* lendo com atenção. Seria melhor dizer: relendo diversas vezes o texto no qual procuramos ouvir a Deus. O texto escolhido pode parecer-nos de fácil compreensão, ou bem conhecido. Não importa. Deve-se repassá-lo até que se torne familiar, quase aprendendo de cor, «pondo em relevo os elementos fundamentais».⁶⁶ Não se vai além desse primeiro ponto enquanto não se pode responder à pergunta: *o que significa na realidade o que acabo de ler?*

– *Meditação*. Descoberto o sentido do texto bíblico, o leitor atento procura envolver-se pessoalmente, aplicando o significado captado à própria vida: *o que me diz o texto?* «Meditar o que se lê leva a apropriar-se do texto, confrontando-o consigo mesmos. Abre-se aqui outro livro: o livro da vida. Passa-se dos pensamentos à realidade. Conduzidos pela humildade e pela fé, descobrimos os movimentos que agitam o coração e podemos discerni-los».⁶⁷ A Palavra ouvida pede consenso, não é acolhida se não chega ao coração e opera conversão. Compreender o texto leva a compreender-se à sua luz. Assim, o texto lido e compreendido se torna norma de vida: *o que fazer para cumpri-lo? Como fazer para dar aquele sentido à própria existência?*

– *Oração*. Conhecer, adivinhar e mesmo só imaginar o que Deus quer leva naturalmente à oração. Destarte se torna ardente desejo o que deve tornar-se a vida quotidiana. O orante não pede tanto aquilo que lhe falta, mas o que Deus lhe fez ver e compreender. Começa-se a aspirar àquilo que Deus nos pede: faz-se da vontade de Deus sobre nós o objeto da nossa oração.

– *Contemplação*. Do desejo de fazer a vontade de Deus, se passa pouco por vez, quase sem perceber, à adoração, ao silêncio, ao louvor, «à entrega humilde e pobre à vontade amorosa do Pai em união cada vez mais profunda com o seu Filho bem-amado».⁶⁸ Do contemplar a si mesmos e o próprio mundo à luz de Deus, do ver-se como Deus nos vê, passa-se ao contemplar-se vistos por Deus, ao saber-se diante daquele que é o objeto do nosso desejo, o interlocutor único da nossa oração. À diferença das etapas anteriores, que são exercícios que requerem força de vontade, «a oração contemplativa é um dom, uma graça»,⁶⁹ nem normal nem devida. Pode-se esperá-la e desejá-la, pedir e acolher, nunca ter automaticamente.

Posso revelar-vos que me sinto pessoalmente obrigado com a opção do CG25 de «reavivar continuamente e expressar o primado de Deus nas comunidades», orientando a Congregação a centrar a vida pessoal e a comunitária na Palavra de Deus, em primeiro lugar «mediante a *lectio divina*».⁷⁰ Isso é muito importante para mim – digo-o a vós com palavras do cardeal Martini –, porque «não me cansarei nunca de repetir que a *lectio* é um dos principais meios com que Deus quer salvar o nosso mundo ocidental da ruína moral que pesa sobre ele pela indiferença e pelo medo de crer. A *lectio divina* é o antídoto que Deus

⁶⁶ C. Martini, *La gioia del vangelo: meditazione ai Giovanni*. Casale Monferrato, Piemonte, 1988, p. 12.

⁶⁷ *Catecismo da Igreja Católica*, 2706.

⁶⁸ *Catecismo da Igreja Católica*, 2712.

⁶⁹ *Catecismo da Igreja Católica*, 2713.

⁷⁰ CG25, 30 e 31.

propõe nestes últimos tempos para favorecer o crescimento daquela interioridade sem a qual o cristianismo (...) corre o risco de não superar o desafio do terceiro milênio».⁷¹

A meditação inaciana

O termo *meditação* é reservado por Inácio aos exercícios espirituais propostos durante a *primeira semana* (meditação sobre o *pecado*, meditação sobre o *inferno*...). Para Inácio, a meditação é um *método de oração* com que se aplicam, sobre uma verdade de fé, as três potências ou faculdades da alma: *memória, inteligência e vontade*. Na segunda, terceira e quarta semanas dos exercícios, Inácio privilegia o termo *contemplação*.

O método é aparentemente muito complexo; somente a prática pode torná-lo familiar para quem desejasse usá-lo na meditação pessoal. Os três momentos fundamentais são sempre os mesmos: a *preparação*, o *corpo de meditação*, que se compõe dos chamados *três pontos*, e a *conclusão*.

Fazendo referência ao texto do Cardeal Lercaro, podemos resumir assim o esquema do método inaciano:⁷²

A. PREPARAÇÃO:

1. PRÓXIMA

- 1.1 Preparar os «pontos» na noite anterior e fixar a graça a pedir no *Prelúdio*.
- 1.2 Pensar neles brevemente antes de dormir, fixando a hora de despertar.
- 1.3 Repensar neles logo que despertado.

2. IMEDIATA:

- 2.1 No local onde se deve meditar, deter-se por um momento e colocar-se na presença de Deus; se possível, fazer um ato de Adoração, também exterior.
- 2.2 Oração preparatória.
- 2.3 Prelúdios.
 - 2.3.1 Prelúdio *histórico*: evocar brevemente o fato sobre o qual se medita.
 - 2.3.2 Prelúdio *imaginativo* ou composição do local: imaginar o local onde se dá o fato; podendo-se, suprir com outra imaginação quando a Meditação não é sobre um fato.
 - 2.3.3 Prelúdio *de petição*: pedir a graça que consiste no fruto da Meditação.

B. CORPO DA MEDITAÇÃO

Para cada um dos três pontos:

1. Exercício da *Memória*

Evocar as partes da matéria a meditar e como que percorrê-las com o olho da mente.

2. Exercício do *Intelecto*

Reflexões: fazer própria, aprofundando-a, a matéria da meditação. Aplicações: Tirem-se as conclusões práticas para a própria conduta e prevejam-se os meios de as usar.

3. Exercício da *Vontade*

Afetos: São os sentimentos piedosos (de adoração, louvor, amor, arrependimento,

⁷¹ C. Martini, *Programmi pastorali diocesani 1980-1990*, p. 521.

⁷² Cf. G. LERCARO, *Metodi di orazione mentale*, cit., 353-354.

suscitados em nós pelas reflexões. – São tomados ao longo da Meditação, mais especialmente ao final, os Propósitos: práticos, particulares, relativos ao presente, humildes.

C. CONCLUSÃO

- COLÓQUIO: Conversa com Deus (ou nosso Senhor ou a Virgem), em que se pedem graças e se comunicam coisas pessoais; pode ser intercalada na Meditação; não deve faltar ao final.
- ORAÇÃO VOCAL: Breve (*Pater, Ave, Anima Christi...*).
- APÓS A MEDITAÇÃO:
 - Exame* sobre o andamento da Meditação.
 - Tomar nota* das ilustrações e moções tidas.

É o caso de notar que essa *estrutura* aparentemente rígida contém em si algumas atenções antropológicas, todas orientadas para a *eficácia* da experiência da oração; podemos dizer que a meditação inaciana pressupõe uma antropologia fortemente *unitária*, envolvendo também o corpo, bem além das *potências da alma*. A *preparação remota*, a escolha do *local*, a breve pausa para recolher-se e fazer um *ato exterior de adoração*, o pedido contido na *oração preparatória*, os *prelúdios*, o *exame final*, o conselho de *tomar nota por escrito* da experiência feita, tudo isso são elementos orientados para o “sucesso” de um diálogo capaz de produzir um crescimento efetivo na vida cristã.

Método inaciano simplificado

Limitamo-nos aqui a apresentar o conteúdo do método inaciano, como ele é apresentado atualmente no sítio web da Companhia de Jesus. Contém, de modo sintético, todos os “ingredientes” do método anterior.

«A oração é um encontro pessoal com o Senhor. Escolhe um horário e um local que te ajudará nesse encontro. Observa então as seguintes etapas:

1. PRESENÇA. Ponho-me na presença do Senhor mendigando o dom da oração e da concentração. Peço ao Senhor que todas as minhas energias convirjam para este encontro. Penso com quanto amor Ele está me conhecendo e olhando neste momento. Depois:

– *Composição olhando o lugar*: sirvo-me da minha imaginação para tornar-me um “ícone interior” da cena que estou para meditar.

– *Peço o que quero e desejo*: entro em relação direta com o Senhor pedindo um dom bem preciso, numa formulação que poderei repetir muitas vezes.

2. MEDITAÇÃO. Leio e releio a passagem. Detenho-me onde uma palavra me toca, onde “encontro prazer”, sem pressa de continuar. “Não é tanto o conhecimento que preenche e satisfaz a alma, mas sim o sentir e o saborear as coisas interiormente”. Na palavra que me toca ponho em movimento a minha memória (o que ela me recorda?), a minha inteligência (o que ela me faz compreender?), a minha vontade (o que queres que nasça em mim?).

3. COLÓQUIO. Converso com o Senhor “como um amigo conversa com um amigo”. E não tenho medo de “derramar” sobre Ele toda a minha “morte” do coração, para que Ele derrame a sua vida em mim. É a “conversa”.

REVISÃO. Depois da oração, em outro local, percorro novamente por alguns minutos

o seu andamento. Pergunto-me como foi o método, que palavra mais me tocou, e procuro dar um nome aos sentimentos que me atravessaram».⁷³

O método ensinado pelo *Vade-mécum* do P. Júlio Barberis

O método ensinado pelo P. Barberis desde o primeiro noviciado é essencialmente o inaciano,⁷⁴ como pode ser facilmente demonstrado comparando o primeiro texto manuscrito de Barberis e o de seu *Vade-mécum* com o esquema geral da *meditação inaciana*.

O *Vade-mécum* dedica, em particular, dois capítulos inteiros a este tema; o primeiro, intitulado *A Meditação*, é um pequeno tratado sobre a *oração mental*, a sua eficácia e importância, a sua *necessidade* e os seus *frutos* na vida religiosa, repleto de citações da Escritura e da história da espiritualidade; o segundo, intitulado *Do modo prático de fazer a meditação*, explica em detalhes o método proposto para fazê-la, a partir de uma premissa, de grande sabedoria pedagógica, intitulada *Fazer o possível*. «Quando se tem boa vontade – diz o P. Barberis – sempre se consegue meditar, porque depende mais da inspiração do Espírito Santo do que do nosso trabalho, e o Espírito Santo sempre está com quem faz o que pode».

A matéria sucessiva apresenta-se muito articulada e pouco adequada à meia hora de *oração mental* prevista pelas nossas Constituições. Na tradição salesiana da primeira metade do século passado, os *três pontos da meditação* eram frequentemente lidos por um guia, também pela dificuldade de ter um exemplar do texto à disposição de todos. O silêncio e a oração pessoal reduziam-se a poucos minutos e em alguns casos tornava-se predominante, a fidelidade à *forma* mais do que a atenção ao diálogo íntimo e pessoal. A nossa hipótese é que em muitos casos a excessiva fidelidade ao modelo e certa falta de elasticidade possam ter prejudicado a qualidade da *meditação* e subjetivamente reduzido ao mínimo as motivações que justificam sua importância e prática.

Em síntese, o esquema apresentado pelo P. Barberis era o seguinte:⁷⁵

1) PREPARAÇÃO

PREPARAÇÃO REMOTA

PREPARAÇÃO PRÓXIMA

- a) Colocar-se na presença de Deus
- b) Pedir perdão dos próprios pecados
- c) Pedir a graça de poder meditar bem
- d) Representação do sujeito

2) PONTOS DE MEDITAÇÃO (*três*)

- a) Exercício do intelecto
- b) Representação do lugar
- c) Aplicação dos sentidos
- d) Exercício da vontade
- e) Propósitos
- f) Afetos e colóquios

⁷³ <https://gesuiti.it/metodo-di-preghiera-ignaziano/> [06/06/2020].

⁷⁴ O original encontra-se em ASC A 000.02.05.

⁷⁵ Cf. G. BARBERIS, *Vade mecum dei giovani salesiani*, cit., 1180-1206. As sucessivas edições apresentam-se substancialmente iguais. A última edição desse precioso tratado de espiritualidade dombosquiana é de 1965.

3) CONCLUSÃO

a) Resolução

A resolução seja prática

b) Agradecer ao Senhor

c) Examinar-se e arrepender-se

«Fazendo isso – concluía o P. Barberis – espero que tu também possas tirar da meditação os frutos que dela obtinham São Bernardo, Santo Inácio, São Luís, o P. Beltrami. Depois da meditação, todos se sentiam inflamados de amor pelo Senhor, já não sentiam o gosto de nada terreno, sentiam-se prontos a tudo, mesmo o mais difícil, também a sofrer o martírio por amor do Senhor».⁷⁶

Método dos “sete passos” (Lumko – África)

Os três últimos métodos que apresentamos são de origem mais recente.

O método dos *Seven Steps* apresenta-se mais adequado à meditação comunitária, mas pode ser valorizado também na meditação pessoal, com algumas alterações. Tem a sua origem na África do Sul, precisamente em Lumko, um instituto católico em Del Menville, mas também se espalhou pela Europa, especialmente na Alemanha. Também neste método, como no de Guigo, o contato prolongado e pessoal com o texto, o silêncio e a oração são intensamente desejados e promovidos.⁷⁷

Lê-se no n. 38 do *Instrumentum laboris* do Sínodo de 2008, *A Palavra de Deus na vida e na missão da Igreja*: «A novidade da *Lectio Divina* no povo de Deus exige uma oportuna pedagogia de iniciação, que leve a compreender bem do que se trata, e contribua para esclarecer o sentido dos diversos graus e uma sua aplicação tão fiel quanto sabiamente criativa. Existem, de fato, diferentes modalidades de *Lectio Divina*, como a chamada dos Sete Passos (*Seven Steps*), praticada em muitas Igrejas particulares da África. Chama-se assim, porque o encontro com a Bíblia é como um caminho feito de sete momentos: presença de Deus, leitura, meditação, pausa, comunicação, colóquio e oração comum».

Apresentamos brevemente o conteúdo de cada um dos *passos*, adaptando-os ao contexto de uma comunidade religiosa.

1. ACOLHIDA E ORAÇÃO DE INTRODUÇÃO

Acolhida e oração constituem o primeiro passo. Cada um deve ter a Bíblia na mão e estar ciente do caminho a seguir.

2. LEITURA DO TEXTO SAGRADO

Um irmão lê em voz alta o Evangelho ou uma das passagens da liturgia do dia. O texto pode ser novamente lido em outra tradução.

3. A RESSONÂNCIA TEXTUAL

Cada um escolhe uma palavra ou breves frases que o tocam, pronunciando-a em voz alta, em tom orante, deixando-se «compenetrar» por ela. Após cada exteriorização, há um momento de silêncio. Eventualmente, o texto bíblico é lido novamente com calma.

4. MEDITAÇÃO SILENCIOSA

Segue uma pausa de silêncio (ao menos dez minutos); este é o verdadeiro coração da

⁷⁶ *Ibidem*, 1205.

⁷⁷ Para um aprofundamento sobre o método, veja-se A. HECHT, *Passi verso la Bibbia*, Leumann 1995.

meditação. Cada um também pode *repetir* silenciosamente no seu coração aquilo que mais o tocou, transformando a Palavra em oração.

5. A PARTILHA DO QUE TOCOU

Concluído o quarto *passo*, se o desejar, cada um pode comunicar aos demais o que colheu como advertência e como esperança, como empenho e como conforto. Não se trata apenas da comunicação de uma reflexão *intelectual*, mas da partilha de emoções, sentimentos e da atitude suscitada em nós pela meditação do texto.

6. INTERCÂMBIO SOBRE A VIDA QUOTIDIANA

Como a vida da comunidade é questionada pela Palavra? É possível decidir sobre uma determinada ação conjunta, mas é sobretudo uma questão de compartilhar as situações e os problemas atuais da comunidade, interpretados à luz da Palavra.

7. ORAÇÃO CONCLUSIVA

O encontro termina com uma oração ou canto de ação de graças, em analogia com o sétimo dia da criação, um momento de contemplação orante. Dom Hirmer, Bispo de Umtata escreveu: «Os sete passos têm como objetivo educar à tranquilidade interior e abrir o coração à escuta da Palavra de Deus».

O método da *ruminatio* (segundo Clodovis M. Boff)

Trata-se do método apresentado pelo teólogo brasileiro, religioso dos *Servos de Maria*, em seu livro *Meditação. Como fazer? O método da "ruminação"*, publicado pela primeira vez em português em 2006. Apresentamo-lo aqui pelas suas características de *síntese* entre alguns métodos e *técnicas* da tradição antiga e recente.

Examinemo-lo detalhadamente

1. INTRODUÇÃO

a. Colocar-se na presença de Deus. O autor sugere, para esta introdução, o uso da imaginação. «Você pode se imaginar sentado aos pés do Mestre, como Maria de Betânia, para escutar sua Palavra; ou como hóspede e comensal da SS. Trindade, tal como o evoca o ícone de Rublev».⁷⁸ Este primeiro momento está ligado a uma *técnica de relaxamento*, para favorecer o silêncio interior.

b. Pedir a luz do Espírito Santo. Ele é o verdadeiro *Mestre Interior*. Só o Espírito pode abrir-nos aos tesouros ocultos da Palavra.

2. CORPO CENTRAL DA MEDITAÇÃO

a. Leitura lenta e atenta da passagem

b. Ruminatio. Trata-se de repetir lentamente, e várias vezes, a palavra ou a breve frase que na fase imediatamente precedente tocou a nossa mente ou o nosso coração, para *digerir* a Palavra. Esta metáfora, frequentemente usada pelos Padres, é tomada do mundo animal. Assim como os ruminantes comem o alimento e depois o mastigam longamente para que seja assimilado pelo organismo, assim também o homem de oração se nutre da Palavra de Deus, saboreando-a lentamente. Santo Agostinho afirma, no seu comentário ao Salmo 37: «Quem engole fazendo desaparecer o que devora, esquece o que escuta. Quem, porém, não esquece, pensa, e pensando *rumina* e *ruminando* saboreia».⁷⁹

Para Clodovis Boff o interessante dessa recuperação do método da *ruminatio* é a sua

⁷⁸ C. M. BOFF, *Meditação. Como fazer? O método da "ruminação"*, Editora Vozes: Petrópolis, 2006, 73.

⁷⁹ SANT' AGOSTINO, *Esposizione sui Salmi*, Roma 1967, 819.

semelhança com diferentes métodos de origem oriental baseados na repetição de um *mantra* e que hoje adquirem prestígio cada vez maior em um Ocidente sempre mais vítima do racionalismo e do ativismo.⁸⁰ E ainda: «O processo espiritual vai no sentido de *diminuir os pensamentos e aumentar os sentimentos*, tomando estes últimos no sentido mais profundo de “afetos da alma” [...]. Passa-se da simples *meditação* para a *contemplação*, entendida no sentido mais estrito».⁸¹

3. CONCLUSÃO

a) *Escrever numa folha de papel uma palavra ou uma frase a recordar durante o dia*. A nossa oração, para ser autêntica, deve sempre se confrontar com a vida real para transformá-la

b) *Agradecimento*.

Encontramos, também neste método, o esquema tripartido, a centralidade da Palavra, a fidelidade aos Padres e à tradição da Igreja, a repetição (*ruminatio*) de um versículo ou de uma fórmula, que nos remete à tradição *hesicástica*, à concretude de uma conclusão que torna a prática da *meditação* viva e eficaz.

O método do *Centering Prayer* do P. Thomas Keating

Thomas Keating (1923-2018), monge cisterciense, foi abade da Abadia de St. Joseph em Spencer, Massachussets, e é o fundador do movimento *Centering Prayer* (literalmente *Oração Centrante*).⁸²

Como em todos os métodos destinados à oração contemplativa, a base teológica deste método está na consciência da *inabitação* da Trindade em nós. Inspira-se em particular nos escritos daqueles que contribuíram decisivamente para a tradição contemplativa cristã, em particular: João Cassiano, o autor desconhecido da *Nuvem do Não-Conhecimento*, Francisco de Sales, Teresa de Ávila, João da Cruz, Teresa de Lisieux e Thomas Merton.

São quatro as *linhas diretrizes* ou os momentos sugeridos pelo método:⁸³ Vamos descrevê-los brevemente:

1. *Escolhe uma palavra sagrada como símbolo da tua intenção de concordar com a presença e a ação de Deus em ti*.

Essa *palavra sagrada* é escolhida no início, num breve momento de oração, pedindo ao Espírito Santo que nos inspire aquela que for mais adequada para nós. Exemplos de *palavras sagradas* são: Deus, Senhor, Jesus, Pai, Mãe, Maria; ou também, em outras línguas: Abbà, Kyrie, Iesu, Mater. Outras possibilidades são: Amor, Paz, Misericórdia, Silêncio, Calma, Fé, Shalom, Amém...

2. *Sentado comodamente, com os olhos fechados, emprega um breve momento para aquietar-te, depois introduz a palavra sagrada como símbolo do teu consentimento à presença de Deus e à sua ação em ti*.

Comodamente significa relativamente confortável, mas não tanto a ponto de encorajar o sono durante a oração. Qualquer que seja a posição que adotarmos, as costas devem estar

⁸⁰ Cf. C. M. BOFF, cit., 67 ss.

⁸¹ *Ibidem*, 76.

⁸² São muitos os livros publicados por Keating e traduzidos em diversas línguas. In italiano: T. KEATING, *La preghiera del Silenzio*, Assisi 1995; ID., *Risvegli. La pratica della lectio divina*, Roma 2003. Em português, *Mente aberta, coração aberto: A dimensão contemplativa do Evangelho*, Ed. Loyola, 2004; *Intimidade Com Deus*, Ed. Loyola, 1999. Em português, entre outros: *Mente aberta, coração aberto: A dimensão contemplativa do Evangelho*, Loyola, 2005; *Convite ao amor - O caminho da contemplação cristã*, Loyola, 2005; *Intimidade Com Deus*, Paulus, 1999.

⁸³ Cf. www.antidemalta.org/uploads/5/7/2/6/57264959/centerprayer-italian.pdf

verticais. Fechamos os olhos em sinal de distanciamento do que está ao nosso redor e dentro de nós. Introduzimos a palavra sagrada *suavemente*, como se estivéssemos colocando uma pena em uma camada de algodão. Se adormecermos, assim que acordarmos, retomamos tranquilamente a nossa oração

3. *Quando perceberes estar tomado pelos pensamentos, retorna muito docemente à palavra sagrada.*

Pensamento é um termo genérico para indicar toda percepção: percepções sensoriais, emoções, imagens, recordações, projetos, reflexões, conceitos, comentários, experiências espirituais, etc. ... É normal e inevitável ter pensamentos e eles são parte integrante da *Centering Prayer*. Ao dizer “retorna muito docemente à palavra sagrada” indica-se que essa ação deve ser feita com delicadeza, sem esforço. Esta é a única atividade voluntária durante o momento da *Centering Prayer*.

4. *Ao final do período de oração, permanece em silêncio com os olhos fechados durante alguns minutos.*

Esses minutos adicionais permitem-nos trazer a atmosfera de silêncio para a vida quotidiana. Para alguns, um simples olhar a Deus, ou a atenção à própria respiração, pode ser mais adequado do que a palavra sagrada. Depois de escolher uma palavra sagrada, não a mudamos durante o período de oração: isso seria começar a pensar novamente.

P. Keating sugere uma duração mínima de vinte minutos, e duas repetições por dia, para praticar este método. A *Centering Prayer*, portanto, nos familiariza com a linguagem de Deus, que é o silêncio.

A característica peculiar desse método é que não se trata de uma *meditação discursiva*, mas de um simples *repouso em Deus*.

Na circular «Quando rezardes dizeis: Pai nosso...» (Mt 6,9). O Salesiano, *homem e mestre de oração para os jovens*, de 2001 (ACG n. 374), o P. Vecchi dedica páginas vibrantes à importância da oração na vida do salesiano. No início, ele aponta alguns *lugares comuns* entre os quais «aquele que deseja a ação no centro da vida do salesiano». «Às vezes, quando falamos de Deus, referindo-nos a nós mesmos e, mais ainda, aos nossos interlocutores religiosos, colocamos uma máscara, endossamos uma roupa adequada ao papel e escolhemos palavras exatas e bem proclamadas. Essas máscaras não correspondem àquilo que somos». Só uma vida de oração mais profunda e autêntica pode nos permitir “curar” as motivações de nossa ação. É interessante notar que nesta carta o P. Vecchi cita repetidamente alguns dos mestres contemporâneos da oração (Carlo Carretto, Enzo Bianchi, Carlo Maria Martini, José Maria Castillo, Manuel Ruiz Jurado, Maurício Costa, Romano Guardini ...).

Da parte do homem, condição indispensável é descobrir o projeto que Deus confia a cada um, no tempo e no lugar onde é chamado a viver. É também condição fundamental para renovar o empenho contínuo de conversão a Deus: «Como a chuva e a neve descem dos céus e não voltam mais para lá sem ter embebido a terra, fecundando-a e fazendo-a germinar, para que ela dê a semente ao semeador e o pão comestível, da mesma maneira, a Palavra que sai de minha boca não retorna a mim sem resultado, sem ter feito o que Eu queria e obtido êxito na sua missão» (Is 55,10-11).

O lugar privilegiado para a escuta é, portanto, a meditação da Palavra: «sentada aos pés de Jesus, [Maria em Betânia] escutava a sua palavra» (Lc 10,39). Tudo começa, então, com a atenção interessada à Palavra que evoluirá depois em meditação, oração, contemplação. A escuta de Deus, com suas dimensões de silêncio, descentralização de si e centralização no Outro, torna-se acolhida ou, melhor, revelação em si de uma presença mais íntima ainda a nós de quanto o seja o nosso próprio “eu”.

O silêncio é a dimensão especular da Palavra. Silêncio e Palavra se completam e reforçam reciprocamente. Sem o silêncio, dificilmente se chega quer ao conhecimento de si, quer ao discernimento do projeto de Deus na própria vida. O silêncio dá profundidade e unifica.

A sobriedade salesiana no falar não é distanciamento ou domínio controlado de si; é sempre atenção ao outro, compreensão e desejo de dar e receber. Passa-se assim à dimensão interior, ao estar bem consigo mesmo, à visão serena das pessoas e situações, à paz interior, ao prazer da presença do outro. Gera-se, também, uma atitude de domínio de si e resistência para fazer com que se cale os sentimentos desordenados pelos outros, as imagens arbitrárias sobre si mesmos, as rebeliões, os julgamentos não avaliados, as murmurações e as leviandades que nascem do coração.

O silêncio composto é o guarda da interioridade e torna possível a escuta e acolhida daquele que fala. O Deus que queremos reencontrar está dentro de nós, não fora. O eu interior precisa de tempos e espaços para confrontar e avaliar. Quanto aos primeiros, não deveríamos ter medo de reservar no horário, alguns períodos de tempo, dedicados à meditação pessoal, ao estudo, à oração e – por que não? – à contemplação: a atitude total como que subjugada pela verdade ou pela beleza.

O Evangelho aconselha-nos a «entrar no próprio quarto e, fechando a porta, rezar ao Pai no segredo» (Mt 6,6) Trata-se de escolher um lugar onde a atenção e o espírito encontrem menos obstáculos para caminhar até Deus.

Quem é experiente na vida espiritual sabe que esse caminho exige paciência e perseverança, e não pode percorrê-lo sozinho, porque o Espírito nos precede e acompanha. Conhecerá, então, na medida em que caminha, os frutos da pacificação progressiva, do alargamento da liberdade, da mansidão e da caridade, que são os frutos do caminho de oração.

«... Jesus escondido no tabernáculo é chamado por Isaías de fonte de água viva; uma fonte, sempre jorra para fora, sempre brota e não se revê mais o recipiente de onde brota e quanto mais se cava a água, tanto mais em abundância jorra límpida e clara... O que dizer-lhe ao visitá-lo muitas vezes? Falar assim é fazer uma grave injúria a Jesus como se não fosse rico para poder satisfazer todos os nossos pedidos. Uma zelosa serva de Deus... que por amor a Jesus Sacramentado era chamada de esposa do Sacramento, perguntada sobre o que fazia em tantas horas que se entretinha diante do Venerável, respondeu: Eu ficaria horas ali e ficaria por toda a eternidade, e não está aqui a essência de Deus, que é a delícia dos bem-aventurados no Céu? Bom Deus, o que se faz diante d'Ele e o que não se faz? Ama-se, louva-se, agradece-se, pede-se. E o que faz um doente diante do médico? O que faz um homem sedento diante de uma fonte límpida? O que faz um faminto diante de uma Santa Refeição?» (Dom Bosco).⁸⁴

Como conclusão deste nosso itinerário resta-nos a sensação de que muitas outras coisas poderiam ter sido ditas sobre um assunto de tão vital importância; mas um dos objetivos que nos propusemos foi preparar um material auxiliar, o mais ágil e fácil de ler possível. Não é difícil encontrar em cada método proposto informações mais extensas para fazer aprofundamentos pessoais.

Teria sido interessante, por exemplo, visitar a experiência espiritual dos primeiros jovens salesianos, através de alguns dos seus escritos, conservados no arquivo, ou das cartas que falam da sua, por vezes curta, vida na Congregação. «Durante a adolescência foi surpreendido – afirma o manuscrito da carta mortuária do clérigo Tiago Vigliocco, certamente revisado por Dom Bosco – várias vezes a rezar à noite e mesmo por longo tempo».⁸⁵ «Assim que se deu conta da importância da meditação para o progresso da vida espiritual – afirma o biógrafo – abraçou-a com tanto amor, que não mais a deixou... Era bonito vê-lo no início de cada meditação recolher-se de tal modo a ponto de não ver mais nada».⁸⁶ Outro importante campo de estudo poderia ser a revisitação dos escritos do Fundador, em busca da sua concepção de oração, bem como da sua *experiência espiritual* e de sua *herança carismática*.⁸⁷

Queremos concluir este nosso itinerário na esperança de ter oferecido, em particular aos noviços e aos jovens irmãos, alguns estímulos e reflexões que permitam a cada um encontrar o seu *próprio* método, para tornar mais incisiva, alegre e vital a *meditação* prescrita pelas nossas Regras. Este objetivo, como mencionamos na *Introdução*, só pode ser alcançado se as páginas deste subsídio e os vários métodos propostos forem gradualmente testados na *prática*: esta é a característica de toda pedagogia eficaz da oração. Na prática paciente e constante da *meditação*, adquirem-se gradual e naturalmente as *regras do jogo* que tornam a experiência da oração cada vez menos formal e cansativa.

Deixo-vos, ao final da viagem, em companhia de dois testemunhos.

– O primeiro, mais conhecido, é tirado da carta do P. Rinaldi aos mestres dos noviços,

⁸⁴ Esta citação é tirada de um *Discurso para as Quarenta horas*, feito por Dom Bosco, como resulta do frontispício do manuscrito inédito, em 1859 na igreja de Santa Croce di Cavallermaggiore e em 1861 e Provonda, município de Giaveno, também na Província de Turim. É conservado no ACS A 225.02.08.

⁸⁵ *Società di S. Francesco di Sales. Anno 1877*, Torino 1877, 36. O manuscrito traz algumas correções de Dom Bosco.

⁸⁶ *Società di S. Francesco di Sales. Anno 1877*, cit., 42-43.

⁸⁷ Sobre isso, vejam-se, em particular, G. BUCCELLATO, *Alla presenza di Dio. Ruolo dell'orazione mentale nel carisma di fondazione di San Giovanni Bosco*, Roma 2004 e os estudos presentes no sítio web www.ritornoadonbosco.it.

já citada em nossa Introdução. «Fui fazer uma visita ao querido Pai no ano passado – escreve este intérprete autorizado do carisma do fundador – ou melhor, nos últimos meses de sua vida e desejei de fazer mais uma vez a minha confissão a ele, pedi-lhe que me quisesse ouvir. Eu bem sabia que todos estavam proibidos de ir a Dom Bosco para as confissões; mas pensei que não teria transgredido a ordem, regulando-me como agora direi. – O senhor não deve se cansar – disse eu a Dom Bosco – não deve falar: eu falarei; então o senhor dirá uma palavra para mim. – Considerai o meu pedido, uma só palavra. O bom Pai, depois de me ouvir, falou-me apenas uma palavra, apenas uma palavra: e sabeis qual? *Meditação!* Ele não acrescentou nada, nenhuma explicação ou comentário. Uma só palavra: *Meditação!* Mas essa palavra valeu mais para mim do que um longo discurso. E depois de muitos anos ainda parece-me ver o Pai naquela atitude de santo e tranquilo abandono e ouvi-lo repetir: *Meditação!*».⁸⁸

– O segundo é tirado de uma página de Carlo Carretto, religioso contemplativo com os *Pequenos Irmãos de Charles De Foucauld*, falecido em 1988; era irmão de um salesiano bispo na Tailândia e de duas Filhas de Maria Auxiliadora.

A uma das irmãs, Irmã Dulcília, Irmão Carlo aos quarenta e cinco anos, poucos meses depois do início do seu noviciado no deserto, escreve: «Vou te dar um exemplo físico que tenho aqui diante de mim no deserto. Há um pedaço de deserto, tudo é areia e morte, no máximo alguns espinhos. Os homens querem transformar o deserto em um oásis verdejante. Já começam a trabalhar. Fazem-se estradas, caminhos, canais, pontes, casas, etc., etc. ... Nada muda: tudo continua deserto. Falta o elemento básico: a água. Então, quem entendeu começa a trabalhar, mas não na superfície: começa a cavar fundo! Procura água, faz um poço. A fecundidade do oásis não vai depender dos canais feitos, das estradas, das casas, mas desse poço. Foi isso o que vi na Europa. Um exército de católicos doidos constrói, constrói casas, colégios, associações, partidos e quase ninguém se preocupa em cavar os poços. Conclusão: tristeza, desânimo, vazio interior e às vezes desespero. Eles fingem construir para Deus sem Deus e não me diga, irmã, que se reza. Não, não se reza, mesmo que se digam cem rosários por dia, mesmo que se vá à Missa regularmente. A oração é outra coisa! Oração é respiração, é liberdade, é amor, é uma conversa inesgotável, é sobretudo pensar em Deus, é o que falta na nossa velha cristandade, que quando quer rezar começa a enfileirar fórmulas».⁸⁹

Esta é a única, concretíssima *estratégia* para que o deserto reflorêsca: cavar poços novamente para chegar com alegria à *água* nas fontes da salvação (cf. Is 12,3).

⁸⁸ F. RINALDI, *Cari Maestri degli ascritti*, in ASC A 384.01.15

⁸⁹ C. CARRETTO, *Lettere a Dolcília*, Assisi 1989, 46-7.

SUMÁRIO.....	3
INTRODUÇÃO.....	4
PARA INICIAR O CAMINHO.....	7
Oração vocal, mental, meditação, contemplação	7
Os ensinamentos sobre a meditação nas origens da <i>Sociedade</i>	9
Com Dom Bosco e com os tempos	10
Oração pessoal e oração litúrgica	11
Valor antropológico da meditação	12
LER O PASSADO PARA ESCREVER O FUTURO: De uma circular do P. Paulo Albera	14
SUGESTÕES E REFLEXÕES GERAIS SOBRE O “MÉTODO”	15
Os três momentos fundamentais da <i>meditação</i>	17
O papel do corpo na oração	18
Os critérios utilizados para a escolha dos métodos propostos	19
LER O PASSADO PARA ESCREVER O FUTURO. De uma circular do P. Luís Ricceri.....	21
OS MÉTODOS PROPOSTOS PARA A MEDITAÇÃO	22
1. MÉTODOS SIMPLES.....	22
Repetição simples	23
A oração de Jesus ou oração do coração (<i>hesicasm</i>).....	24
Composição vendo o lugar (Santo Inácio de Loyola).....	25
Uma palavra sobre o papel da imaginação na meditação.....	25
<i>Mira que te mira</i> (Santa Teresa d'Ávila).....	27
Exame do dia que virá	28
LER O PASSADO PARA ESCREVER O FUTURO: De uma circular do P. Egídio Viganò	29
2. MÉTODOS ESTRUTURADOS	30
A <i>Lectio Divina</i> segundo o método de Guigo o Cartuxo	30
A <i>Lectio Divina</i> segundo Carlo Maria Martini	33
A <i>Lectio Divina</i> . A síntese do P. Pascual Chávez	34
A meditação inaciana	36
Método inaciano simplificado	37
O método ensinado pelo <i>Vade-mécum</i> do P. Júlio Barberis.....	38

Método dos “sete passos” (Lumko – Africa)	39
O método da <i>ruminatio</i> (segundo Clodovis M. Boff)	40
O método do <i>Centering Prayer</i> do Padre Thomas Keating	41
LER O PASSADO PARA ESCREVER O FUTURO: De uma circular do P. Juan Vecchi	43
CONCLUSÕES	44
ÍNDICE	46

Tradução: José Antenor Velho sdb / 2020