Núcleos Inacianos

Meditação

A meditação é uma forma de rezar muito antiga, que busca a Deus através do silêncio, da quietude exterior e interior, através das Palavras, que encadeiam pensamentos, lembranças, vivências, num dinamismo de aprofundamento e aplicação à vida. Meditar é pensar com o coração.

Já no início dos Exercícios Espirituais (EE), Santo Inácio fala de "*modo e ordem para meditar ou contemplar*" [EE 2], e explicita mais sobre meditação nos exercícios da Primeira Semana ao dizer "meditação com as três potências" [EE 45], a saber, a memória, o entendimento e a vontade, como diz depois: "*exercitar a memória sobre o primeiro pecado, que foi o dos anjos, e logo, sobre o mesmo, o entendimento discorrendo, depois, a vontade, querendo recordar e entender tudo isto para*..."[EE 50]

A memória nos preâmbulos: composição de lugar, recordar a história e então o entendimento, no "refletir para tirar proveito", isto é, deixar que a vida pessoal seja iluminada pela Palavra, que a compreensão dos acontecimentos, dos projetos, seja dentro do modo de ser e proceder de Jesus Cristo. Por fim, a vontade, que fortalecida pela Palavra, pelo desejo de mais amar e servir a Deus, à luz da graça pedida, se concretize em gestos evangélicos.

Em muitos exercícios Santo Inácio sugere o modo de rezar: considerar, meditar, contemplar.... Não se trata de imposição, mas de sugestão. A meditação inaciana, como todas as orações inacianas, se segue aos preâmbulos: colocar-se na presença de Deus, oração preparatória, composição de lugar, pedido de graça.

A leitura pausada, refletida, atenta da Palavra é o fio condutor da meditação, sem que se tenha obrigação de "dar conta" de todo o texto, mas de ler sem pressa e, como diz Santo Inácio, "*no ponto em que achar o que quero, aí repousarei, sem ter ânsia de passar adiante, até que me satisfaça*" [EE 76. 254], isto é, onde encontrar moção ou gosto espiritual [EE 227] eu me detenho e medito.

Termina-se a oração com o colóquio, uma oração formal e depois, conforme a 5ª Adição "*depois de acabado o exercício, por espaço de um quarto de hora, ou senado ou passeando, observarei como me correram as coisas na contemplação ou meditação*" [EE 77].

Contemplação

Ordinariamente, contemplar é ficar parado, sem dizer nada, olhando, escutando e deixando-se afetar (por uma obra de arte, uma paisagem, o rumor da água, o movimento do mar, etc.). Saborear, admirar, deixar-se comover pelo que produz em nós a visão, a escuta das

coisas, os aromas, os sabores ou as texturas, temperaturas e/ou a pressão que se sente ao tato.

Na perspectiva da espiritualidade cristã, contemplar implica colocar as funções dos sentidos a serviço da fé, registrando o Mistério oculto e revelado na realidade visível: Deus e seu Amor, em seu desígnio de libertação. Trata-se de 'abrir o campo de visão da pessoa e estar com Cristo'.

Este modo de orar se adapta bem às cenas bíblicas nas quais há personagens que podemos olhar e escutar. Os preâmbulos habituais tem aqui um maior sentido:

- ✓ Ver a Cena da Passagem a ser Rezada. A passagem da história evangélica não é uma imagem piedosa, mas eco de uma realidade vivida e relida: o Senhor na história dos homens;
- ✓ Olhar atentamente o lugar geográfico ou simbólico (montanha, mar, etc.) ou atentar para o estado de espírito das pessoas envolvidas na cena;
- ✓ Graça a ser pedida: *conhecimento interno*, ou seja, pedir para "VER" as pessoas, "ESCUTAR" o que falam, "OBSERVAR" o que fazem e, depois, "REFLETIR" para tirar proveito.

As Pessoas na cena: **ver quem são** (elas tem um nome, uma história, um temperamento, um sofrimento); Contemplá-los, não como uma coleção de estampas piedosas, mas como realidade: homens e mulheres. Buscar compreender, sentir e conhecer internamente.

Escutar o que Dizem (as palavras, os silêncios): procurar escutar as palavras como se estivesse presente, ou fossem dirigidas diretamente a si, ou, como se fossem pronunciadas por mim. Sentir o tom, a intenção. Ponderar seu alcance.

Ver o que Fazem: Os gestos, as atitudes, ações, reações (verbos). Estas são ações de Deus, ou da pessoa (portanto, minhas) para com Deus. Posso constatar seu sentido, ou algo em mim, meu desejo, minha resistência, ou descobrir em tudo isso o rosto de Deus. Toco-o com a mão, em vez de "fazer disso uma teoria".

Refletir e TIRAR PROVEITO: É possível que o "eco", o reflexo em mim não se dê em palavras no momento, mas só no diálogo final com o Senhor, ou na revisão da oração. Aí pode ser que se consiga formulá-lo com palavras.

Este refletir pode levar a um diálogo com o Senhor ou com algumas das pessoas da cena. Encerrar com um colóquio com o Senhor, "*como um amigo fala a outro*". Com simplicidade e despedindo-se amorosamente.