Uma Meditação

Mente Aberta, Coração Aberto - Pe.Thomas Keating

Começamos nossa oração acomodando nosso corpo. Deixando-o relaxado e tranquilo, porém internamente alerta. A raiz da oração é o silêncio interior. Podemos pensar a oração como pensamentos ou sentimentos expressos em palavras. Mas isto é somente uma expressão. A oração profunda consiste em deixar de lado os pensamentos. É a abertura da mente e do coração, do corpo e dos sentimentos – de todo nosso ser – a Deus, o Mistério Último, para mais além das palavras, pensamentos e emoções. Não resistimos aos pensamentos e nem os suprimimos. Nós os aceitamos como são e vamos mais além deles, não por esforço, mas deixando-os todos passar. Abrimos nossa consciência ao Mistério Último que, pela fé, sabemos que está dentro nós, mais próximo do que nossa respiração, mais próximo do que nossos pensamentos, mais próximo do que nossa escolha - mais próximo ainda do que a própria consciência. O Mistério Último é o solo no qual nosso ser está enraizado, a Fonte da qual emerge nossa vida a cada momento.

Estamos agora totalmente presentes, com todo nosso ser, completamente abertos, em oração profunda. O passado e o futuro - o próprio tempo – são esquecidos. Estamos aqui na presença do Mistério Último. Como o ar que respiramos, esta Presença divina está ao nosso redor e dentro de nós, distinta de nós, mas nunca separada de nós. Podemos sentir esta Presença que nos atrai desde nosso interior, como que tocando nosso espírito e abraçando-o, ou nos levando mais além de nós mesmos à consciência pura. Nós nos rendemos à atração do silêncio interior, da tranquilidade e da paz. Não procuramos sentir nada, refletir sobre nada. Sem esforço, sem tentativas, mergulhamo-nos nesta Presença, deixando que tudo o mais vá embora. Deixamos que apenas fale o amor; o simples desejo de ser UM com a Presença, de esquecer nosso eu e descansar no Mistério Último.

Esta Presença é imensa, mas tão humilde; temível, mas tão suave; sem limites, mas tão íntima, tão terna e pessoal. *Eu sei que sou conhecido/a*. Tudo em minha vida é transparente nesta Presença. Sabe tudo de mim – todas as minhas fraquezas, minhas limitações, meus pecados – e, no entanto, me ama infinitamente. Esta Presença me cura, me fortalece, me reconforta – apenas por sua própria Presença. Não julga, doa a Si Mesma, não procura recompensa, e sua compaixão não tem limites. É como voltar para a casa, ao lugar do qual nunca deveria ter deixado, para uma consciência que sempre esteve ali, mas eu não a havia reconhecido. Não posso forçar essa consciência, ou fazê-la acontecer. Uma porta se abre dentro de mim, mas pelo outro lado. Parece que já saboreei antes a doçura misteriosa desta Presença envolvente, penetrante. Presença que é, ao mesmo, tempo vazio e plenitude.

Esperamos com paciência; em silêncio, abertos, com uma tranquila atenção receptiva; sem nos mover nem por dentro e nem por fora. Nós nos rendemos à atração de ficar quietos, de ser amados, de simplesmente *ser*.