Uma carta de Dom Laurence Freeman, OSB

Todos nós tropeçamos de muitas maneiras. Bem o lembra São João. O problema não é tanto o tropeço – que é apenas humano e tudo o que é humano é perdoável – mas se trata sobretudo de reconhecê-lo e ser honesto em cada caso. Somente com a plena consciência e um coração humilde é que podemos impedir que o tropeço se transforme em padrão que, eventual e obstinadamente, passemos a defendê-lo e a justificá-lo com real orgulho.. Este é um fator tão essencial a todo o crescimento espiritual que não é de estranhar que cada tradição construa uma metodologia e cultura para ajudar as pessoas a lidar com seus tropeços e apostasia, assim como, especialmente, seus padrões fixos de mau comportamento. Todas as tradições concordam, de modo similar, que fazer esse trabalho é a essência da paz. Como vivemos em tempos tão violentos e ansiosos, nos beneficiamos ao vermos a meditação como um "caminho da paz" que começa corrigindo nossos próprios desequilíbrios, mas logo se estende para toda a rede de relações que nos fazem a pessoa que somos.

Neste verão visitei antigos mosteiros nas cavernas da Capadócia na Turquia. Eles dão uma impressão surreal, especialmente no intenso calor seco do verão e não são muito diferentes de uma cena de filme de ficção científica. Foram escavados nas estranhas formações rochosas onde as pessoas habitavam muito antes do período monástico que durou cerca de mil anos. Cavernas estão profundamente presentes em nossa psique como símbolos de locais de segurança e refúgio contra animais selvagens, mau tempo ou inimigos perigosos. Mas são, também, locais de transformação e revelação. Muitas vezes foram nas cavernas, durante longos períodos de retiro, que os profetas e monges tiveram suas mentes transformadas, recebendo e saudando um novo sentido de propósito e destino.

É como se a mente tivesse sido refeita e dessa forma podemos discernir o padrão divino que emerge através das névoas da ilusão e das marés de distração. Quando nossos padrões mentais fixos se dissolvem, o sustentáculo de toda a realidade se revela, a procissão divina do amor, o dar, receber e retornar que está presente em tudo, inclusive em nossa respiração, em nossos relacionamentos e no próprio ciclo da vida. Na caverna do coração – o quarto interior a que Jesus se refere é o verdadeiro lugar de oração – ficamos sabendo que a realidade não é um quantitativo imóvel, mas um fluxo de uma qualidade de consciência. Tal corrente carrega a experiência da verdade da qual estamos todos sedentos, não apenas como uma fórmula verbal ou crença, mas como uma autocomunicação da quintessência da bondade e uma celebração de êxtase de amor.

Os monges viviam nessas habitações em pequenos grupos, no mesmo modelo presente no deserto egípcio e nos monastérios celtas. Pelo menos nos primeiros tempos do movimento, eles não iam lá por motivo

de segurança, conforto, status ou mesmo apenas para 'encontrar-se'. Eles iam conduzidos por uma única motivação que valida qualquer escolha tão radical: para criar centros pessoais de paz, o que significa se perder e se encontrar, se transformar e ainda assim permanecer simplesmente humano. Nas cavernas da Capadócia ou nas colmeias das abelhas de Skellig, assim como em nossa meditação diária, quando entramos em nosso quarto interior a que Jesus se referiu como o lugar de oração, nós procuramos e bebemos do poço profundo de paz que é o espírito de Deus em nós.

*

Estou escrevendo isso a partir do Centro John Main da Universidade de Georgetown. Não é uma caverna, mas um pequeno prédio que data de 1792, situado no meio do vida agitada do campus. Sessões de meditação são oferecidas aqui em horários regulares, mas a qualquer hora do dia ou da noite estudantes, professores, administradores ou os visitantes podem entrar e achar este poço de paz em si mesmos, no silêncio deste espaço. Alguns vêm regularmente, mas há também com frequência, os recém-chegados. Muitas vezes você pode adivinhar quem está retornando e quem é novo. O praticante de meditação regular dá uma sensação de familiaridade e de estar em casa.

Em todo as partes do mundo as pessoas acham que a melhor forma de descrever a experiência da meditação é a de, simplesmente, um 'voltar para casa'. Os lugares onde você medita regularmente vão se tornando um lar espiritual. Acho que isso explica o significado do sentido do sagrado que nós sentimos em lugares como monasteries ou cavernas antigas onde pessoas procuravam e encontravam seus quartos interiores; porque um lar espiritual não é a casa apenas para aqueles que vivem lá, mas torna-se um lar para toda a humanidade.

Eu senti isso logo depois de visitar Capadocia quando fui como peregrino a Konya no sul da Turquia, a casa e local de descanso do grande poeta Sufi Jal□l ad-Din Muhammad Rumi*. Após o imenso e irreparável perda de seu amado mestre, Rumi mergulhou na dor e através da dor saiu para o infinito. Muito antes de Leonard Cohen, ele descobriu que "A ferida é o lugar onde a luz entra em você. ' Imerso nessa luz cantava em seus grandes poemas, o amor , a liberdade e a energia de paz que brota da grande fonte do ser que encontramos em nós mesmos. Esta é a transformação universal que segue na descoberta de que estamos realmente em casa para nós mesmos e que esta casa é Deus. "Ontem eu era inteligente, 'Rumi escreveu:" assim eu queria mudar o mundo. Hoje sou sábio, estou mudando a mim mesmo." Vamos mudar desta forma não procurando ser o que não somos, mas tornando-nos quem realmente somos.

(*) Nota da tradução- JALALUDDIN RUMI, notável poeta árabe, jurista e teólogo, nasceu na província persa de Balkh em 30/9/1207. Viveu grande parte de sua existência na região correspondente hoje à Turquia, onde produziu a maioria de seus escritos, dos quais "Marnavi", chamado de Alcorão persa, é considerado sua obra magna, com versão em inglês, da qual se fez a tradução para o português. Faleceu em 17/9/1273".

Meditantes de todas as tradições sentem este processo trabalhando em si e em cada um, tornando-se um chão comum de uma amizade que está subjacente e transcende todas as diferenças. Quando você vem para meditação pela primeira vez, isso soa excessivo e você fica com aquele olhar cético e reservado, visível naqueles que vem pela primeira vez ao Centro ou a um grupo da meditação. Pouco depois, nem sempre, mas muitas vezes, na medida que ouvem e praticam,percebe-se a mudança neles. Um olhar de descoberta e alívio aparece, como se encontrassem algo que tinham esquecido que tinham perdido, como um pedaço de papel com um número de telefone importante no bolso do casaco do inverno passado. É o olhar da descoberta que- se você se permitir – as coisas se encaixam muito simples e obviamente.

Não muito longe dos monastérios da Capadócia e do fluxo constante de peregrinos passando pelo túmulo de Rumi, das casas de profunda paz e renovação espiritual, encontram-se as devastações da Síria, os ataques suicidas do Iraque, as humilhações de Gaza, as violentas inverdades na Ucrânia, os órfãos e mutilados e o medo e ódio que passam de geração em geração dos habitantes desta região e contaminam toda a família humana. Se um verdadeiro lar espiritual é uma casa para todos, então inversamente é verdade que a profanação da vida em um lugar, polui todos nós em toda parte. Onde quer que a amizade humana é negada, a hostilidade se espalha como uma mancha na consciência humana.

*

É fácil condenar os outros a partir de uma posição de superioridade moral, observando as más notícias do mundo em uma tela de TV, por alguns minutos antes que seu show favorito comece. Se a meditação nos deu esta falsa sensação de distância e superioridade é uma falsificação, um consumo de espiritualidade faltando e efetivamente evitando o bem do ser a partir da verdadeira paz, a paz que ultrapassa entendimento, entra no mundo. Ensinar a meditação em uma sociedade consumista apresenta muitos desafios para as pessoas que foram condicionadas (como quase todos foram por nossa educação) para ver a espiritualidade como uma experimentação de novas marcas. É mais fácil pregar para o meio-convertido. Você precisa de uma grande fé na validade da experiência de que você está ajudando pessoas a descobrir nelas mesmas. Na medida que essa experiência cresce se fortifica você vê como uma nova percepção de conexão gradualmente substitui o individualismo solitário e isolacionista de consumidor. Suspeita e competitividade instintiva cedem a uma consciência de confiança e colaboração. Não fica claro de uma só vez, mas assim que a luz começa a romper você pode ver a diferença.

O mundo natural está cheio de beleza e prazer. A música começou quando pessoas ficaram encantadas pela primeira vez pelo canto dos pássaros. O nascer e o pôr do sol, quando a natureza está em um limiar, tornam-se momentos de adoração. Nascimento e morte, ao

mesmo tempo comum e sagrado, nos ajudaram a ver os significados humanos da sexualidade e do amor. Mas as forças violentas também habitam na natureza e no reino animal, é uma luta constante pela sobrevivência. Talvez tenha sido com o surgimento da consciência do ego- inexistente em outros seres mas presente nos humanos- que o que chamamos de violência surgiu.
A consciência humana evoluída vê a inutilidade da violência na resolução dos conflitos de interesse que o ego cria. Ela vê isso tão claramente quanto vê a consciência humana degradada desfrutar das emoções da violência e do crescente poder da crueldade. A mente esclarecida percebe que a violência é sempre uma energia equivocada e que uma melhor forma de vida é sempre possível. Mas o ego é apenas uma etapa na evolução da consciência. Somente se transcendermos, integrá-lo e passarmos para a próxima fase, a experiência da unidade que acaba com a divisão, poderemos encontrar o verdadeiro significado da paz. Até que este momento-limite transcendente chegue, a paz apenas oscila, as negociações de paz falham, os cessar-fogos entram em colapso.

'Os homens ignorantes", escreveu Rumi, "são inimigos da alma. A ignorância é a prisão de Deus. O conhecimento é o palácio de Deus. ' Seja qual for a razão que nos leva a meditar, qualquer que seja o sistema de crença que usemos para compreendê-lo, o fruto da prática é este saber: o ato de conhecer, em vez de possuir o conhecimento. O conhecer está sempre acontecendo agora e revela a natureza eterna da verdade. O conhecimento é em geral uma lembrança e, por mais gratificante que seja passar esse conhecimento, seu objetivo final é o de reavivar o ato de conhecer em si mesmo. A atenção consciente, ao invés de consistir apenas em novas soluções para velhos problemas, é a maneira de quebrar os grilhões de velhos padrões e libertar o potencial ilimitado do espírito. Porque os grandes mestres espirituais sabiam e ensinaram isso, partilham uma visão fundamental que, em sua enorme simplicidade e imediatismo infantile, oferece a todas as tradições e culturas um caminho comum para a paz.
No ensinamento de Jesus, este conhecimento é chamado o Reino dos Céus. Ele o descreve como uma descoberta, um crescimento, uma maneira de se relacionar, uma maneira de ver, em vez de, como foi muitas vezes visto por seus seguidores, um outro lugar que não o aqui, uma recompensa futura ou um privilégio inacessível, um clube para aqueles que guardam sua filiação atualizada. Ele não poderia ter sido mais claro sobre sua verdadeira natureza. O reino não poderia ser observado porque não existe no âmbito da dualidade (aqui ou lá). Está, simultaneamente, dentro de nós, em nossa mais profunda interioridade, nosso verdadeiro eu e é encontrado em todas as relações que nos ligam a outros seres. É o mesmo e é outro. Apenas as crianças e os sábios poderiam dar sentido a isso.

*

As crianças muitas vezes caem acidentalmente no reino e, como Rumi, em muitas histórias de sua vida e em sua poesia, estão cheias de uma

alegria incontida que descaradamente enfrentam, abraçam e transformam todas as realidades de sofrimento. Jesus estava "glorificado no Espírito", quando falou em uma ocasião que apenas os simples podem entender esses mistérios e o disse imediatamente após o grande momento de seu conhecimento de unidade com o Pai:" o Pai e eu somos um". Estes momentos de revelação e epifania são tão imprevisíveis quanto irrealizáveis. O ego aprisionado pelo princípio do prazer e pela sua confusão entre saber e conhecimento, busca naturalmente encontrar a técnica para ligar e desligar conforme sua vontade. Pode invejar ou denunciar os outros que parecem ter essas experiências mais intensas do que ele. E irá verificar cada sessão de meditação para identificar esses momentos e avaliar se a meditação está de acordo.
Assim, os professores confiáveis de meditação, como John Main, alertam as pessoas não apenas da necessidade da prática, mas também de realizá-la sem exigências ou expectativas. Como isso é impossível a princípio, significa que temos que identificar esses desejos 'espirituais', enxergá-los e dispensá-los por aquilo que são. Para as pessoas de nossa cultura hoje, vale a pena lembrar a distinção entre os benefícios e os frutos da meditação. Os benefícios (como pressão arterial e alívio do estresse) podem ser medidos e observados mais facilmente do que os frutos (amor, alegria e paz). Mas, assim que os benefícios se tornam evidentes a partir da prática, abre-se através da curiosidade tão peculiar à mente, um novo nível de conhecimento. De onde é que esses benefícios vêm? Como esta graça trabalha minha natureza? Cada caminho espiritual genuíno começa com tais questões.

E assim, há uma outra espécie de ignorância, próxima daquela que Rumi chamou de inimiga da alma e que para o Buda foi descrita ao assinalar a nobre verdade de que a ignorância e o desejo são as causas do sofrimento. Essa ignorância destrutiva frequentemente não chega a ser estúpida, como poderíamos esperar, mas, ao contrário, muito inteligente, aparentemente racional e muito tortuosa. A ignorância escura é como um carcereiro ou uma pessoa com quem temos uma relação de codependência ou mesmo abusiva da qual não conseguimos escapar. Há ainda uma ignorância que é melhor descrita como uma falta de conhecimento ou o que Keats chamou de *aptidão negativa*, a capacidade de ver sem tentar analisar ou explicar para desfrutar com real deslumbramento. É o desconhecimento que praticamos na meditação, quando deixamos de lado soluções para os problemas que surgem durante o tempo do mantra ou ideias brilhantes que queremos agarrar e lembrar ou fantasias que queremos satisfazer. Nesta aparente ignorância entramos no verdadeiro conhecimento. Nesta aparente perda desnecessária descobrimos que o que perdemos retorna.
Nunca foi fácil, em qualquer momento da evolução humana, aceitar esse caminho, porque o ego resiste e o nega com todo vigor. No consumismo moderno, baseado na rápida gratificação de todos os desejos através dos milagres da tecnologia e as ilusões da riqueza, isso se torna mais difícil do que nunca. No entanto, os próprios excessos e

as armadilhas da nossa cultura fornecem, muitas vezes, as oportunidades para restaurar nossa capacidade para o conhecimento e para a paz, da qual temos sede. Para aliviar o estresse, para buscar sentido na superficialidade da riqueza, para recuperar a saúde dos relacionamentos e a alegria do ser natural, para reaprender como trabalhar feliz – tudo que muitas vezes falta em modernos padrões de vida – nossa necessidade dessas qualidades humanas nos reconduz à sabedoria antiga.

*

Na divulgação de nossa comunidade, levando a meditação para o mundo financeiro e de negócios, encontro uma consciência generalizada de que algo está seriamente errado na maneira como trabalhamos e conduzimos nossas instituições. A mesma consciência está se manifestando em muitas outras áreas, como educação e medicina, e um novo paradigma está surgindo em pequenos focos que estão começando a se conectar um com o outro. Muitos líderes inspirados, com verdadeiro conhecimento pessoal do caminho espiritual, estão questionando como encontrar uma saída e um caminho a seguir.

Com frequência, é a obscura ignorância dessas instituições que alimenta os conflitos do planeta – como ocorre na indústria armamentista e sua participação no PIB mundial. Os mesmos países que tentam mediar acordos de paz são perversamente os principais fornecedores de armas. A esperteza dessa ignorância ainda tenta nos convencer de que a agressão é uma forma de defesa. Para bloquear as mais insensatas formas de violência, tais como o Isis hoje, é claro que é necessário o uso de força de contenção, como seria feito em um hospital psiquiátrico. Mas no estado de ignorância, essas exceções passam a constituir regra e a defesa agressiva torna-se todo um modo de vida – devastador para os mais vulneráveis e extremamente compensador para poucos.

Aqueles líderes que têm a inteligência e tempo para pensar, às vezes debatem as diferentes abordagens para mudar – regulação e transformação pessoal. Será melhor criar novas regras com sanções fortes para desviar ou inibir aqueles que estão atuando com violência?

E a desonestidade financeira na escala que temos visto recentemente é com certeza uma forma de violência dirigida contra os mais fracos da sociedade; em termos de moralidade o banqueiro antiético não está muito distante do terrorista. Mas, se a regulamentação não funcionar, podemos contar com a conversão do coração que desperta os indivíduos para uma nova forma de ver e agir eticamente? Será que aqueles que passam por tal conversão querem permanecer no poder e usá-lo para aplicar seus novos conhecimentos? É a moralidade ou o misticismo que vai mudar o paradigma e abrir o caminho da paz? Será a modificação do comportamento exterior ou a descoberta do reino interior?

O Dalai Lama acredita e expressa uma sabedoria universal quando ele diz que "onde a ignorância é o nosso mestre não há possibilidade real de paz". Contudo, ele também é pragmático ao advertir que a redução da violência terá que preceder uma paz plena. Pode ser utópico esperar um

mundo sem violência, mas é tolice não acreditar que podemos começar novas políticas que irão progressivamente reduzir os níveis de violência. Caso contrário, iremos nos degradar no desespero de um ciclo inebalável de ódio.

Se assumirmos tal abordagem – uma combinação de idealismo e pragmatismo – podemos compreender a razão de desenvolver uma massa crítica de líderes que tenham experiência suficiente em sua própria transformação pessoal e ainda tenham poder para introduzir mudanças sistêmicas. Pode ser um tiro no escuro, mas justifica levar a presença da meditação na formação de líderes e em seu próprio local de trabalho. Pode não ser o único caminho. Como Rumi ressalta:

Existem mil maneiras de se ajoelhar e beijar o chão; existem mil maneiras de voltar para casa.

Mas é um caminho que vale a pena.

*

A palavra grega do Novo Testamento para "paz" (*eirene*) está relacionada com o verbo "unir" e reflete a bela palavra hebraica *shalom,* que significa plenitude e harmonia. O primeiro passo para fazer a paz é nos voltarmos para nós mesmos a fim de encontrar a harmonia e a plenitude que caracterizam nossa real natureza. Nenhuma paz com os outros ou com nosso meio-ambiente pode durar se não estiver ligada a essa paz interior.

De todos os líderes da humanidade, Jesus é o mais forte em transmitir a seus discípulos o serviço da reconciliação. Ele vê o processo de paz como um dos elementos essenciais da verdadeira felicidade. Acima de tudo, ele nos mostra que a verdadeira paz não é um estado de negação – a mera ausência de conflito – mas uma energia de inteireza e, como todas as formas de energia, é transferível. Ele disse a seus primeiros discípulos que eles poderiam dar a bênção da paz e se ela fosse rejeitada 'voltaria para eles'. Jesus soprou sobre eles em seu quarto de medo e deu-lhes sua paz, não como o mundo a daria, mas a sua própria paz. O temor que destrói a paz é parte do mundo que ele superou.

Por causa de nossa ignorância, não podemos ver ou confiar nisso. No entanto, na profundidade de nós mesmos, podemos encontrar essa energia, sempre fluindo, não condicional e generosa a ponto de chegar à transcendência. Ele próprio é a nossa paz, porque ele fez de dois, um e formou a humanidade em "uma nova pessoa". Tocar em sua presença é estar purificado do medo e energizado para transmitir a paz que ele oferece, e que ele é, para todas as relações de nossas vidas.

A maravilha da nossa meditação em Cristo não é nada menos do que isso.

Laurence Freeman OSB