

MEDITAÇÃO SEGUNDO OS MÍSTICOS ESPANHÓIS

Swami Paratparananda¹

Reproduzido da revista *The Vedanta Kesari* – novembro e dezembro de 1979

[Na galáxia de místicos que o Cristianismo produziu, os místicos da Espanha são estrelas de primeira grandeza. Encontramos os nomes de Santa Teresa e São João da Cruz mesmo em referências casuais ao misticismo cristão. Swami Paratparananda, que dirige² o Ramakrishna Ashrama, Buenos Aires, explica aqui, citando capítulo e verso, a filosofia e a metodologia desenvolvidas por esses escrupulosos Tesoureiros da Alma.]

As figuras mais destacadas entre os místicos espanhóis são Santa Teresa de Jesus e São João da Cruz. Eram contemporâneos e viveram no século XVI. Ambos pertenciam à Ordem Carmelita e foram instrumentais na revitalização e reforma da Ordem a que pertenciam, que então estava em declínio. Santa Teresa também fundou dezesseis conventos e quatorze mosteiros e, na sua posição de diretora de um grande número de noviciados, tinha que escrever constantemente cartas para guiá-los no seu caminho espiritual. Essas cartas, juntamente com uma autobiografia que a santa foi solicitada a escrever pelos seus confessores, foram publicadas em forma de livro.

São João da Cruz era uma pessoa erudita que deixou alguns belos versos descrevendo a ascensão espiritual da alma e sua união com Deus. Explicando o significado desses versos, ele escreveu um longo comentário que tem servido como fonte de inspiração e orientação para os buscadores sinceros da comunidade cristã durante os últimos dois séculos.

Quando se percorrem essas obras, raramente se encontra a palavra ‘meditação’, e quando ocorre, é usada no sentido de imaginação, ideação ou fantasia³. No entanto, sua utilidade e eficácia, como estágio preparatório, não são depreciadas ou descartadas. Ainda assim, os místicos espanhóis falam muito de oração mental e contemplação, como meios para a união com Deus, o que pode ser, para todos os fins práticos, interpretado como meditação, como entendemos a palavra hoje em dia. Por exemplo, para Santa Teresa, a oração não é simplesmente uma mera enunciação de

¹ Swami Paratparananda foi o líder espiritual do Ramakrishna Ashrama, Buenos Aires, Argentina e do Ramakrishna Vedanta Ashrama, São Paulo, Brasil (1973-1988). Anteriormente, durante o período de 1962 a 1967 foi o editor da revista *The Vedanta Kesari* da Ordem Ramakrishna na Índia. Veja também, <https://estudantedavedanta.net/paratparananda.html>

² De 1973 a 1988. (nota do tradutor)

³ San Juan de La Cruz, Obras Completas, Vol. II, Página 98. Pub.: Editorial Calomino, La Plata, Argentina, Edição de 1945.

algumas palavras, mas uma conversa íntima com o Amado. Numa carta às freiras, ela diz: “Procurai pensar e entender, minhas filhas, com quem estais falando ou ireis falar. Mesmo em mil vidas nossas não seremos capazes de saber de que maneira o Senhor merece ser tratado, este Senhor diante de quem até os anjos tremem. Tudo Lhe está sujeito, Ele pode tudo e Sua mera vontade é ação. É razoável que nos deliciemos com Suas grandezas e estejamos cientes de com quem estamos desposadas e que vida grandiosa será a nossa.”⁴ Aqui ela compara o Senhor a um amado esposo e diz que aquela que abraçou o caminho espiritual já está casada com Ele. Então coloca diante das freiras os deveres de uma esposa verdadeiramente devotada no mundo e como sua própria vida e pensamentos devem ser: “Neste mundo, quando uma mulher se casa, ela sabe com quem, seu status na vida e o que ele é. Ora, minhas filhas, nós que já estamos casadas com Ele antes da cerimônia formal e seremos levadas para Sua morada, não pensaremos n’Ele? Aquelas que são casadas com homens aqui não descartam esses pensamentos. Por que então não deveríamos tentar saber quem é esta pessoa, quem é seu pai, o que é aquela terra para onde Ele nos levará, quais são as riquezas que Ele promete dar e assim por diante? Também, de que maneira poderemos agradá-Lo e de que maneira transformaremos nosso estado para nos conformarmos com o d’Ele? No mundo, uma mulher, que deseja ser devotada a seu marido, não precisa saber de mais nada além dessas coisas, mesmo que o marido seja uma pessoa muito humilde. Deveríamos nós dar menor importância ao nosso Senhor do que elas dão aos homens? Além disso, se o marido é de natureza ciumenta e deseja que a esposa não tenha contato com ninguém, será estranho de fato que ela não pense em como melhor satisfazê-lo neste aspecto, pois n’Ele estão todas as coisas que se poderia desejar! Conhecer e entender essas verdades é oração mental.”⁵

Como sabemos, é extremamente difícil concentrar-se em qualquer assunto particular por muito tempo a menos que tenhamos um interesse aguçado nele. E o interesse ou gosto por uma coisa desabrocha apenas quando nos sentimos envolvidos, sentimos uma relação íntima com, ou afinidade pelo, assunto. No mundo espiritual também esta teoria ou regra se aplica; assim, ao pensar em Deus ou meditar n’Ele, é preciso estabelecer uma certa relação com Ele, se quisermos fazer progresso rápido. A oração mental, como descrita acima por Santa Teresa, pela razão há pouco mencionada, pode ser considerada como um tipo de meditação. Ajuda o indivíduo a mergulhar fundo no mistério da relação divina e estar ciente do benefício que recebe ao desenvolver tal atitude de mente. A tendência natural da mente humana é buscar um retorno para tudo o que se faz; até

⁴ Obras de Santa Teresa de Jesus, Página 431, pub. por Apostolado de La Prensa, S.A., Velásquez 28, Madrid, Espanha. Edição de 1948.

⁵ Ibid. p. 431.

um filantropo é movido a agir por algum motivo oculto, por exemplo, pelo desejo de nome e fama. Portanto, a menos que o homem se convença de que o sacrifício que vai fazer, descartando as coisas do mundo e abandonando até o apetite por elas, lhe trará, a longo prazo, imenso benefício, ele não adotará a vida espiritual no sentido real do termo. Daí surge a necessidade de profunda reflexão sobre o ganho duradouro que se obtém do contato constante com Deus. O propósito da oração mental citada acima é manter a mente continuamente em Deus, o que também é o que a meditação significa. Por esta razão, não pode ser um erro chamar tal tipo de oração de meditação.

Há outra forma de oração praticada, em quase todas as religiões, a saber, a oração vocal. Os cristãos têm uma oração que começa com as palavras: “Pai Nosso que estais no Céu” e assim por diante, ensinada pelo próprio Jesus. Aconselhando as freiras sobre como se deve praticar esta oração, Santa Teresa diz: “O Mestre nos ensinou dando exemplo que esta oração seja repetida em solitude, embora não fosse necessário para Ele. Disto se entende que não é possível falar com Deus e com o mundo ao mesmo tempo, i.e., orar a Deus e simultaneamente ouvir o que se está a falar ou pensar nas coisas do mundo, embora às vezes e em alguns casos esse último não possa ser evitado por causa da enfermidade do corpo ou doença. Outros devem tentar estar sozinhos quando oram, para que possam estar cientes com quem estão e qual a resposta do Senhor às suas orações. Pensais que Ele está em silêncio porque não O ouvimos? Bem, Ele responde ao coração quando pedimos do fundo da alma. E é de muito benefício que consideremos que é a cada um de nós individualmente que o Senhor ensina esta oração e que o mestre nunca está tão longe do discípulo que este necessite chamá-lo em voz alta; antes, Ele está sempre muito perto do discípulo. Por esta razão, meu conselho para vós é que é bom que repitais esta oração do Senhor de maneira adequada e com diligência.

“Vós direis que este tipo de oração equivale a reflexão ou meditação, e que não sois capazes de fazê-la ou não quereis fazê-la, mas sim orar vocalmente; porque tendes pouca paciência e estais mal dispostos a tomar qualquer trabalho, o que é necessário no início, para o recolhimento da mente. Tendes razão se estipulais que a forma acima de orar equivale a oração mental, mas certamente não sei como podeis separar a oração vocal da mental, se a primeira deve ser praticada bem, sabendo ou estando consciente com quem estamos falando.”⁶

Ela acrescenta que se deve tentar orar com cautela e com a introspecção citada acima para não terminar em algo superficial e inútil.

⁶ Ibid. p. 436.

“Eu o provei”, continua ela, “e descobri que o melhor caminho é tentar ter os pensamentos dirigidos Àquele a quem as palavras são dirigidas.”⁷

Aqui encontramos que mesmo ao praticar a oração vocal, os místicos espanhóis exortam que seja feita em solitude e com a mente voltada para Deus. Tal oração bem feita, dizem eles, embota todas as tendências extrovertidas ou faculdades da mente, como entendimento, memória e vontade. Isto é, o intelecto se abstém de procurar entender os objetos externos, a memória desiste de trazer à superfície da mente pensamentos que desviariam sua atenção do propósito principal ou objeto em vista, i.e., Deus, e a vontade se abstém de querer fazer qualquer coisa que contradiga ou afete adversamente a vida espiritual do indivíduo.

“O ser então entende que o Divino Mestre o está ensinando sem recorrer a palavras, suspendendo o funcionamento das faculdades da mente. Pois se estas últimas estivessem ativas, fariam mais mal do que bem. Então eles gozam sem entender como; a alma está envolvida em amor, mas não sabe como ama; sabe que desfruta o que ama, mas não entende como desfruta. Bem entende que não é aquele tipo de gozo que o intelecto comum ou vulgar concebe; e, a vontade se funde na alma sem saber como, mas ao mesmo tempo é capaz de perceber que este bem não é algo que pudesse ser alcançado por todos os esforços que se possa fazer neste mundo. É um dom do Senhor do mundo e do céu. Isto, minhas filhas, é a contemplação perfeita.”⁸

Para entender melhor o que precede e o que se segue, é necessário conhecer alguns dos conceitos principais dos místicos espanhóis. São João da Cruz fala da noite espiritual como o meio imediato para a união da alma com o Divino. A alma tem, segundo eles, três potências ou faculdades, a saber, entendimento, memória e vontade, cujos objetivos sobrenaturais são as três virtudes teológicas, fé, esperança e caridade ou amor, respectivamente. Estas três virtudes são os meios pelos quais a alma se une a Deus, cada uma criando um vácuo e escuridão em sua respectiva faculdade: a fé no entendimento ou intelecto, a esperança na memória e a caridade ou amor na vontade. O entendimento deve ser aperfeiçoado na escuridão da fé, a memória no vácuo da esperança e a vontade sepultada na falta de todo amor sensual, para ir a Deus. Quando estas faculdades são aperfeiçoadas da maneira acima dita, pode-se perceber claramente quão grande necessidade há de que a alma, para viajar com segurança neste caminho espiritual, passe por esta noite escura, apoiando-se nestas três virtudes, que a esvaziam de todas as coisas do mundo. Pois a alma não pode unir-se a Deus nesta vida nem através do raciocínio, nem pelo gozo, nem através da imaginação, nem através de qualquer outro órgão dos sentidos, mas apenas através da fé, esperança e amor. A fé nos diz o que

⁷ Ibid. p. 437.

⁸ Ibid. p. 438.

não podemos entender pelo intelecto ou raciocínio, e mesmo que o intelecto chegue a compreender a certeza das coisas manifestadas através da fé, não é capaz de entender claramente; antes, encontra-se tateando na escuridão.

A esperança de unir-se a Deus, sem dúvida, esvazia e escurece toda a memória das coisas deste mundo e do próximo, porque a esperança é sempre de algo que não se tem e não se vê. A caridade esvazia a vontade de suas resoluções de ganhar ou obter todos os objetos externos; obriga-nos a amar a Deus acima de todas as coisas, o que não pode ser feito senão através de impedir o amor a estas e direcionando-o tudo a Deus. Assim, estas três virtudes colocam a alma na escuridão e vazio de todas as coisas do mundo. E esta é a noite espiritual escura referida acima como o meio imediato para a união com Deus – ser cego para as coisas do mundo, renunciá-las totalmente.

Agora vimos o que são oração vocal, oração mental e contemplação segundo os místicos espanhóis e como as duas primeiras andam lado a lado; para serem praticadas simultaneamente, para serem eficazes. A terceira, contemplação, é destinada a muito poucos e é um dom de Deus.

Como praticar a oração vocal é tratado a seguir. Primeiro, deve-se examinar a própria consciência e fazer outros atos purificatórios. “Então, minhas filhas”, aconselha Santa Teresa às suas freiras, “procurai companhia, porque estais sozinhas. Que companhia melhor do que a do Mestre, que ensinou a oração que ides recitar? Imaginai que o Mestre está ao vosso lado e descobrireis com que amor e bondade Ele vos ensina. Não fiquéis sem tal amigo enquanto puderdes. Se vos habituardes a trazê-Lo perto de vós e Ele perceber que o fazeis com amor e estais a tentar contentá-Lo, então Ele nunca vos faltará; certamente Ele vos ajudará em todos os vossos esforços, Ele estará convosco em toda a parte.”⁹

A prática aqui recomendada ajuda a colocar a mente num estado de concentração. Até um aspirante que não é capaz de discriminar ou raciocinar sobre problemas teológicos é convidado a cultivar este hábito. Pois fixar a mente num assunto por muito tempo é uma tarefa difícil e não pode ser realizada sem anos de prática árdua. Admoesta Santa Teresa a suas noviças: “Não vos peço que desenvolvéis reflexões profundas e intrincadas sobre o Senhor; não vos peço nada mais do que olheis para Ele. O que vos impede de dirigir, mesmo que seja por alguns momentos se não mais, os olhos da vossa alma para este Senhor; bem podeis olhar para coisas muito feias, e não podeis olhar para a coisa mais bela que se pode imaginar? Vosso Senhor, minhas filhas, nunca tira de vós os Seus olhos compassivos, mesmo que tenhais agido mil vezes vilmente contra Ele. É pedir demais que tireis os vossos olhos dos objetos externos e os dirijais,

⁹ Ibid. p. 438-439.

algumas vezes pelo menos, para Ele? Ouvi, Ele não espera nada mais de vós do que isto.”¹⁰

“Além disso, no mundo dizem que se uma mulher deve ser considerada devotada ao marido, ela deve manifestar tristeza na sua tristeza, e alegria na sua alegria, embora na realidade ela possa não sentir assim. Vede, de que servilismo fostes salvas. Mas esta simpatia o Senhor verdadeiramente mostra para conosco; Ele assume o papel de servo e deseja que sejais a senhora, para vos servir ao vosso prazer. Se estais alegres, vê-Lo-eis no Seu estado glorioso de ressurreição, majestoso, formoso, vitorioso e alegre, como alguém que, numa batalha, conquistou um grande reino que deseja dar-vos juntamente com Ele mesmo. É pedir demais de vós que olheis para Ele, de vez em quando; para Ele que vos dá tão liberalmente?”¹¹ Estes, diz a santa, devem ser os pensamentos de alguém enquanto ora.

Qual é a oração que ajuda a alma a recolher-se dentro de si? Jesus orou: “Pai Nosso que estais no Céu” e assim por diante. Comentando isto, Santa Teresa pergunta: “Pensais que é pouca importância saber o que é o Céu e onde procurar o vosso Pai celestial? Digo-vos que para mentes dispersas é muito importante entender isto, não só para acreditar, mas tentar conhecê-lo através da experiência; porque é uma das coisas que influencia o entendimento e ajuda a recolher a alma dentro de si. Sabeis que Deus está em toda a parte, onipresente. É evidente, dizem eles, que onde quer que o rei esteja, ali está a sua corte; da mesma forma, onde Deus está, ali está o Céu. Sem dúvida podeis acreditar que onde Deus está, ali está toda a grandeza. Santo Agostinho diz que procurou Deus em muitos lugares e finalmente O encontrou dentro de si mesmo. Pensais que não tem consequência para alguém com uma mente dispersa saber esta verdade e perceber que não é necessário ir ao Céu para falar com o Pai Eterno, ou ser sumptuosamente festejado por Ele; que nem sequer é necessário falar em voz alta? Por mais baixo que se fale, Ele certamente nos ouvirá, pois Ele está muito perto; não se necessitam asas para ir em busca d’Ele. O que se tem que fazer é retirar-se na solidão e vê-Lo dentro de si mesmo; tratar um tão bom Hóspede como seu e não como estrangeiro, e com grande humildade falar-Lhe como seu próprio pai, relatar-Lhe as suas dificuldades e buscar soluções para estas, sabendo bem que não se é digno de ser Seu filho.”¹²

Esta oração, acompanhada de pensamentos como os acima, embora praticada vocalmente, ajuda a controlar a mente dentro de um curto espaço de tempo e faz muito bem. É chamada de recolhimento de pensamentos porque a alma recolhe todas as suas faculdades e entra dentro de si mesma

¹⁰ Ibid. p. 440.

¹¹ Ibid. p. 440 - 441.

¹² Ibid. p. 447.

com o Amado, Deus. “O Divino Mestre vem a ela num tempo muito mais curto do que por qualquer outro método, e a abençoa com a oração silenciosa. Ali a mente, absorvida em si mesma, pode pensar na Paixão de Cristo, imaginar ali a Sua presença e não se cansar a tentar procurá-Lo no Monte Calvário e assim por diante. Aqueles que pudessem deste modo fechar-se neste pequeno céu da sua alma, onde habita Aquele que a fez como também esta terra, e se acostumassem a não olhar nem estar onde os sentidos se distrairiam, devem estar certos de que estão trilhando um excelente caminho e não deixarão de beber a água da fonte da vida.”¹³ Eles são como aqueles que vão de barco, que com um pouco de vento favorável alcançam o seu destino em poucos dias.

Aqueles que começam a praticar assim têm, por assim dizer, já se lançado ao mar; que, embora não tenham deixado a terra para sempre, fazem o que podem para se libertarem dela, recolhendo os seus sentidos na mente, pelo menos durante esses momentos. Se o recolhimento dos sentidos é real e genuíno, sente-se claramente por causa da transformação que ocorre em si mesmo: o ser parece elevar-se além deste jogo do mundo, tornar-se ciente de tempos melhores e sente-se como uma pessoa que entra numa fortaleza para se defender dos adversários. Além disso, por tal recolhimento, eles fecham os olhos às coisas do mundo, i.e., estas últimas não têm poder de atração para tal homem. Por outro lado, seus olhos interiores se abrem para as maravilhas do ser. Assim, quem quer que trilhe este caminho, se a sua oração é constante, superará a atração dos objetos mundanos, derrotará os instintos mais baixos do corpo e fortalecerá a sua mente. E embora no início não se possa sentir esta mudança, sendo tão lenta a ponto de ser imperceptível, no entanto, se persistir no seu esforço, dizem os místicos espanhóis, se sentirá claramente como a mente ganha controle sobre os sentidos. Eles podem sair novamente, mas não seriam capazes de fazer qualquer mal como antes, porque saem como prisioneiros em liberdade condicional ou súditos obedientes, que voltam imediatamente quando chamados de volta. Com o repetido recolhimento dos sentidos por este método de oração, Deus apraz-se a dispor que a alma esteja em perfeita contemplação ou absorção total.

Concluimos com uma ideia que o místico espanhol colocou diante dos noviços para ajudá-los a recolher as suas mentes dentro de si mesmos: “Suponham dentro de vós um palácio com imensas riquezas, edifícios de ouro, incrustados de pedras preciosas, em suma, digno de tal Senhor, e que vós sois responsáveis pela sua estrutura (de fato, não há estrutura de tanta beleza como uma alma pura, cheia de virtudes, que brilham como joias) e que nele habita o grande Rei, que se dignou ser vosso Pai e sentado no precioso trono do vosso coração. Isto pode parecer infantil, mas é

¹³ Ibid. p. 449 - 450.

necessário para nós, para que possamos entender firmemente o fato de que há algo em nós mais precioso do que todas as coisas preciosas que vemos no mundo exterior. Não iremos presumir que estamos vazios por dentro. Considero impossível que pudéssemos nos entregar às coisas efémeras, se uma vez nos tornarmos conscientes da presença de tal Hóspede dentro, porque então veremos quão insignificantes são estas coisas do mundo.”

