Fortalecendo sua Família:A importância da meditação

Cada um de nós experimenta e sofre na própria carne o ritmo da vida atual. Vivemos imersos no trabalho, pressionados por todo tipo de exigências, tentando responder as obrigações matrimoniais e familiares, os requerimentos do trabalho e, para muitos também, aos múltiplos compromissos apostólicos.

Não deve nos surpreender que muitas vezes surja em nós o anseio por uma paz maior. Precisamos de espaços que nos permitam encontrar conosco mesmos, que nos levem a nos confrontar com o que dá o sentido verdadeiro a nossa existência e que nos conduzam a um contato mais profundo com Deus.

A prática da meditação, nos moldes ensinados pelo Pe. Kentenich, a chamada “meditação da vida diária”, vem responder a esse anseio e essa necessidade. Sua preocupação constante era conduzir o ser humano atual até um encontro com o Deus vivo através das criaturas e das circunstâncias concretas que o rodeiam.

A carência de interioridade (o Pe. Kentenich fala de uma cultura sem alma) não apenas afeta ao ser humano e sua qualidade de pessoa, mas também repercute profundamente na vitalidade de sua fé. A fé só se mantém e se alimenta através do contato íntimo e pessoal com o Senhor.

Se não temos “vida espiritual”, então o sarmento seca e não dá fruto. É na oração e na meditação onde alcançamos esse “permanecer” no Senhor, do qual nos fala são João na parábola da videira (Jo 15, 1 e ss).

O Fundador está pensando em um método de meditação especialmente apto para as pessoas que estão chamadas a encontrar a Deus no meio do mundo, através das criaturas. Ou seja, um método para quem não pode nem deve abandonar as realidades desse mundo: sua família, seu cônjuge, seus filhos, seus negócios e tudo o que isso implica, para se retirar e contemplar a Deus na solidão.

Meditar, no sentido em que entendemos aqui, **não consiste em refletir, analisar ou aprofundar o conhecimento sobre uma realidade religiosa por meio do estudo. Seu objetivo não é saber mais ou conhecer mais, mas AMAR mais.** O objetivo da meditação não se centra na aquisição de novos conhecimentos, mas do aprofundamento de nosso vínculo de amor pessoal com Deus.

Na prática, precisamos em primeiro lugar decidir que meditar é importante, e dedicar alguns minutos do dia para isso. Pode ser, no início de 10 a 15 minutos. Podemos começar fazendo uma vez por semana, e depois, gradativamente, aumentando a frequência. Não devemos meditar em um horário em que estejamos muito cansados.

Escolhemos um lugar adequado, onde não seremos interrompidos. É bom ter um caderno pessoal para anotar as inspirações que a meditação pode trazer. De preferência, com alguma cruz ou imagem que nos remeta à realidade sobrenatural. Fechar um pouco

ou olhos, respirar calmamente e nos colocar na presença de Deus, então fazemos uma oração implorando as luzes do Espírito Santo.

Em seguida, escolher sobre o que se vai meditar. Se ainda somos iniciantes nessa prática, é mais fácil escolher um passagem bíblica ou um trecho de uma oração ou do Rumo ao Céu. Depois, com a prática, pode ser um acontecimento da vida (uma situação concreta de nossa vida), que é efetivamente a meditação da vida diária proposta pelo Pai Fundador.

Não é necessário que em cada meditação escolhamos um tema diferente, podemos por várias vezes meditar sobre a mesma coisa, pois encontramos algo que captou nosso coração, que nos une a Deus de forma especial. O objetivo é precisamente este: repousar no amor de Deus, crescer nesse amor, expressar nossa entrega, nossa disposição de segui-lo ou nossa vontade de abraçar a cruz que nos presenteia.

O Pe. Kntenich propõe três perguntas que constituem uma excelente ajuda para desenvolver esse encontro com o Senhor:

1. O que Deus quer me dizer com isso? (através desse texto ou desse fato ou circunstância)
2. O que digo a mim mesmo?
3. O que respondo a Deus?

A pergunta mais importante é esta última. É nela que entramos na oração meditativa. Quando falamos de resposta, não significa uma ação ou propósito, mas de uma resposta “de amor”, uma resposta do coração no âmbito do diálogo pessoal com o Senhor. Expressamos nosso amor de gratidão, de arrependimento, de pedido. Damos a ele também, se for o caso, uma resposta que nos compromete a realizar uma ação ou propósito determinado, que significa nossa entrega incondicional a ele.

Terminamos a meditação com uma oração de ação de graças. É conveniente anotar no caderno pessoal sobre o que meditamos e o que foi mais importante para nós na meditação.

Além de agradecer ao Senhor e a nossa Mãe e Rainha pela meditação (ou pedir perdão se não a realizamos bem), as vezes podemos concluir com alguma intenção ou propósito que venha do que meditamos. Isso tem como objetivo integrar os frutos da meditação no núcleo de nossa vida espiritual (que se expressa no Ideal Pessoal) e uni-los aos esforços por nossa santificação (que se assegura com o Exame Particular).

Luciano e Flávia
Região São Paulo / XIII Curso