

Notas de Formação

Terceira Ordem, Sociedade de São Francisco (TSSF)
Região do Brasil

A série Notas de Formação destina-se aos formandos da TSSF para estimular a conversação e a reflexão entre os companheiros de formação, seja em grupo ou individualmente, com um companheiro espiritual ou sacerdote. Para obter o máximo dessas Notas, mês-a-mês, aconselhamos anotar suas reflexões pessoais em um diário.

Lição 17: Personalizando a Regra Básica da Vida: Dos Princípios: 9. A Segunda Nota: O Amor: Retiro (Dias 25 - 27)

O que há neste estudo?

A Regra Básica para Postulantes coloca "fazer um retiro anual" na área da Segunda Nota dos Princípios, Amor. Vamos explorar o que é um retiro, por que fazer um retiro é importante para a vocação da TSSF e por que fazer um retiro é colocado com o atributo de amor.

Para começar a explorar:



1. Você já esteve em um retiro silencioso? O que você acha atraente sobre a ideia? O que te assusta?
2. Qual você acha que é a diferença entre retiro militar e retiro espiritual? Procure a palavra "retiro" no dicionário. O que você aprendeu?
3. Como você pratica o autocuidado? Que necessidades físicas, mentais ou espirituais estão implorando por atenção? Como você pode cuidar delas?



Da Regra Básica para Postulantes



9. A Segunda Nota: O Amor (Dias 25-27)

- * Buscarei maneiras de expressar o amor por minha família, amigo/as, irmãos e irmãs na Terceira Ordem e na criação de Deus.
- * Praticarei a meditação porque me ajuda a crescer em bondade para comigo e com os outros.
- * Anualmente eu vou **fazer um retiro** que me chama a desacelerar, ter uma nova visão e descansar no amor de Deus.
- * Vou praticar o autocuidado para promover meu crescimento em Cristo e na comunidade.

Aprendendo com as Fontes Franciscanas

Francisco luta na solidão

Mudado para o bem, após a visita aos leprosos, levando consigo a locais afastados certo amigo a quem muito amava, dizia-lhe ter encontrado um grande e precioso tesouro. Alegria-se muito aquele homem e, de boa vontade, o acompanha, quando é convidado. Francisco levava-o frequentemente a uma gruta, nas proximidades de Assis, mas entrava sozinho, deixando do lado de fora o companheiro preocupado de como conquistar o tesouro. Invadido de um novo e singular espírito, suplicava ao Pai em segredo, desejando que ninguém soubesse o que se dava lá dentro, exceto só Deus, a quem assiduamente consultava sobre a obtenção do celestial tesouro...Sustentava o maior sofrimento e ansiedade da mente, não podendo acalmar-se, enquanto não realizasse em obra o que na mente concebera; pensamentos diversos sucediam-se uns aos outros, cuja importunidade o perturbava mais duramente. Pois, ardia interiormente por um fogo divino, não conseguindo ocultar no exterior o ardor concebido na mente; penitenciava-se de ter pecado tão gravemente, e já não o deleitavam os males passados ou presentes, pois ainda não recebera a certeza de conter-se quanto às coisas futuras. Por isso, quando saía da gruta, parecia ao companheiro transformado em outro homem.

— *A Legenda dos três companheiros (1241-1247), IV:12*

Clara sobre a entrega de si

Breve é nosso esforço aqui, mas a recompensa é eterna.
Não te enlouqueçam os espectros inanes do mundo falaz;
fecha os ouvidos aos silvos do inferno, e resiste forte a suas tentativas.
Suporta de bom grado os males adversos, e não te exaltem os bens favoráveis;
pois estes estimulam a fé e aqueles a expelem.
Cumpra fielmente o que prometeste a Deus e Ele há de retribuir-te.

— Clara de Assis, *Carta a Ermentrude de Bruges, 5-8*

O silêncio aumenta o espírito de oração

Desde a Hora das Completas até a Terça, as Irmãs atenham-se ao silêncio, com exceção daquelas que servem fora do mosteiro. Silenciem, também, do modo contínuo na capela e dormitório; no refeitório, porém, somente enquanto comem; na enfermaria, por causa da recreação e serviço das enfermas, sempre seja licito às Irmãs falar discretamente. Mas, possam, sempre e em toda a parte, insinuar, brevemente e com voz baixa, o que lhes for necessário.

— *A regra de Santa Clara, capítulo V:1-4*

Uma Leitura de os Princípios



Dia Vinte e Sete – A Segunda Nota *O Amor* (continuação)

A Terceira Ordem é uma comunidade cristã, cujos membros, embora variando na raça, na educação e no caráter, estão unidos nessa comunidade viva e única através do amor partilhado em Cristo. Esta unidade de todos os que nele creem se tornará, como Nosso Senhor pretendeu, para o mundo uma testemunha viva da divina missão de Nosso Senhor, assim como Ele o desejava.

Em seu relacionamento com os de fora da Ordem, os terciários mostram amor semelhante ao de Cristo, e com alegria se tornam desprendidos, lembrando que o amor é medido pelo sacrifício.



Explorando mais a fundo

Retiro

Então Jesus lhes disse: “Venham, só vocês, a um lugar deserto, e descansem um pouco.” Marcos 6:31

"A alma é como um animal selvagem", explica o escritor Parker Palmer. "Se você for ao bosque fazendo barulho e batendo nas árvores, não o encontrará. Mas se você se sentar em silêncio na base da árvore e esperar calmamente em silêncio, ouvindo, ela se revelará." Por esse motivo, fazer um retiro não é opcional. É obrigatório em nossa regra de vida pessoal pela Constituição da TSSF: *A regra de vida pessoal, retiro (4.2.d)*.

O retiro é central para a vida espiritual. Na Bíblia, o frequentemente citado "deserto" é um marcador de um tempo especial com Deus. Jesus regularmente se afastava de seu ministério para orar em solidão. Francisco e Clara foram dedicados a longos períodos de reclusão, silêncio e oração. Eles alcançaram grandes coisas porque passaram muito tempo em silêncio, ouvindo a Deus. Ele e ela deixam de lado preocupações que facilmente nos separam de Deus. Nossos ministérios dependem de tirar um tempo da nossa vida cotidiana por um período específico para passar um tempo concentrado com Deus. Não podemos sobreviver ao ministério sem apartar-se e descansar. Qual é o propósito da solidão cristã? Que o ego do coração humano centrado em si se abra y desate o amor.

Muitos de nós têm medo de sair em retiro. Tememos o tédio e o desconhecido. Mas não podemos amar o que não experimentaremos e, se não nos sentirmos em solidão, não podemos conhecer e amar a nós mesmos. Se não podemos amar a nós mesmos, não podemos nos abrir para amar a Deus e aos outros. Tenha em mente que o amor próprio não é o mesmo que seu oposto, egocentrismo. O amor próprio ama o eu que Deus criou, o egoísmo recebe todo o crédito e não tem interesse em Deus ou nos outros, exceto como peões para o próprio benefício.

Portanto, os terciários devem fazer um retiro pelo menos uma vez por ano. Esta não é uma conferência, nem uma reunião programada, nem férias, mas uma prática espiritual. Afastamo-nos da vida cotidiana em oração e silêncio, para deixar de lado os esforços humanos, para nos desconectar da tecnologia, para abandonar o falso Eu e para o DESCANSO. O retiro, como a oração centralizadora, é uma forma de rendição que requer generosidade de espírito. Depois de termos descansado e nos desconectado, estamos mais prontos para ouvir.

Dicas úteis:

- Procure um ambiente favorável. Pode ser em casa se você puder se desconectar de todas as distrações ou na companhia de outras pessoas onde estão sozinhos juntos. Os recursos para um retiro em casa podem ser encontrados on-line, procurando por guias de retiro pessoais.

- Espere pânico, mas não ceda a ele. Os retiros nos forçam a enfrentar a vida sem distrações, a entrar na floresta profunda onde emergem nossa solidão e lutas internas, nossos demônios. Na leitura acima sobre Francisco na solidão, descobrimos que ele também lutou. Assim como nós, ele tinha uma mente de pipoca - uma mente cheia de pensamentos e ansiedades, uma aparecendo após a outra. Mas em silêncio, e com um companheiro, ele pôde abrir mão de tudo. Os retiros, sob orientação de um mentor, nos permitem ir além do medo para aquele momento de ternura, frescor, cura e vulnerabilidade, como exemplificado por São Francisco acima.

- Não vá à procura de Deus ou com expectativas de elevações espirituais, é uma barra alta demais. Deus fará uso do que dermos quando Deus (e você) estiver pronto. Enquanto isso, procure o seu eu. Mas cuidado. Elevações espirituais vêm com baixos, às vezes os baixos são os primeiros. Muitos de nós abrigam, em nossa essência, um profundo sentimento de vergonha que lutamos para esconder. Por esse motivo, é bom não empreender a jornada sozinho. Seja responsável perante alguém. Sugerimos algumas idéias nos parágrafos abaixo.

- Nós não somos criados para trabalhar ou estar de plantão 24/7. Somos desenhados para recuar e abandonar a cultura, a família e as compulsões pessoais. Os retiros nos dão tempo e espaço para perceber como estamos vivendo. Estamos vivendo como de verdade desejamos? Somos excessivamente críticos de nós mesmos? Como podemos desenvolver um plano para honrar um ritmo entre trabalho e descanso em nossas vidas diárias?

- Precisamos da responsabilidade de um grupo, como a TSSF, para nos forçar a recuar, para não resistir. É imperativo que nossa Regra inclua um tempo aparte. Viver a vida a

que nos sentimos chamados unicamente por nossa própria força e sabedoria nos condena ao fracasso e à frustração.

- Embora um retiro não seja uma conferência ou férias, pode ser anexado a um evento de reunião. Um período extra de vinte e quatro horas de silêncio pode ser incorporado antes ou depois do evento para aqueles que desejam participar de uma experiência de retiro compartilhada.

- Retiros são rendição, são movidos menos pelo ego e mais pelo amor. A única coisa que você pode fazer de errado é não ir ou sair mais cedo.

Tipos de Retiros

Um retiro é um horário programado, separado das atividades normais, com o propósito expresso de estar presente ao Espírito. Existem muitos estilos de retiro, e nenhum estilo é perfeito para todos. Nem um estilo deve ser repetido ano após ano. Nossas necessidades, desejos e oportunidades de retiros mudam. Com a ajuda de um companheiro espiritual, podemos planejar retiros que atendam às nossas necessidades espirituais atuais.

Os Retiros Guiados consistem em uma ou mais meditações por dia sobre um tema escolhido, oferecido por um líder de retiro, com tempo para reflexão pessoal e oração. Esses retiros geralmente são mantidos em silêncio, embora as refeições incluam conversas. Alguns líderes de retiro oferecem breves momentos individuais para consulta.

Os Retiros Dirigidos são tradicionalmente mantidos em estrito silêncio, com reuniões pessoais diárias com um diretor designado. Durante essas reuniões, o retirante compartilha o que lhe ocorreu durante a oração e a reflexão.

Retiros particulares são apenas momentos privados para descanso e renovação solitários. Por causa da propensão humana ao auto-engano, é aconselhável designar horários de check-in com alguém experiente na vida espiritual.

Dias Tranquilos são curtos (um dia), com momentos temáticos, geralmente em comunidade, em silêncio para simplesmente “ser”. Por serem tão curtos, não são realmente retiros, porque leva tempo para acalmar nossas almas e abrir mão das distrações e preocupações que encham nossas vidas.

“**Com outros terciários, quando possível.**” Não importa o tipo de retiro, comparecer com um irmão ou irmã da TSSF é um presente tipo construir comunidade e um movimento bem pensado para prestar contas. Como companheiros dos Santos Francisco e Clara, lembramos que, enquanto Francisco passeava pelas ruas como pregador itinerante, ele passava o mesmo tempo em oração e solidão. Ele sempre levava um ou vários companheiros com ele para companhia, conforto e orientação. Foi nesses tempos de retiro que Francisco recebeu a Regra para os Frades Menores, a inspiração para a Terceira Ordem e o consolo espiritual. Santa Clara valorizou tanto o

silêncio na companhia de suas irmãs que o silêncio tornou-se norma de vida delas (descrito na leitura acima). Sua luz continua a brilhar em todo o mundo porque ela se rendeu completamente às profundezas do silêncio em comunidade.



Ministério em Ação: Meditação e Retiro, métodos de rendição

(consideremos a meditação na lição 16)

Planeje e faça um retiro.

O "retiro" em nossa Regra não é uma reflexão tardia, ou algo para se encaixar em nossa agenda lotada. Nosso retiro anual, com outras pessoas da comunidade, quando possível, é uma ocasião digna de antecipar com alegria.

Mesmo que seja um sacrifício recuar, vale a pena. Você ganhará material para reflexão contínua bem após o retiro. Introduzido intencionalmente, seu retiro anual se tornará um presente precioso do amor.

Refletir



1. O que você precisa fazer para garantir um tempo de retiro?
2. Como você usa o tempo em retirada com Deus para renovar sua capacidade de ser amado e amar?

3. Depois de fazer um retiro silencioso, compartilhe com a comunidade como foi essa experiência para você. Discuta as lutas e os presentes.



Personalize sua regra

Na Regra Básica da Vida, "Retiro" está incluído na área de "Amor". Isso funciona para você? Ou há outra área da Regra da Vida baseada nos Princípios em que você prefere incluir um retiro? Nesse caso, faça a mudança em sua regra pessoal de vida para torná-la mais adequada a quem você é como terciário. Discuta com seu companheiro espiritual.

