

# Notas de Formação - Lição 16

Notas de Formação

Terceira Ordem da Sociedade de São Francisco de Assis (TSSF)

Região do Brasil - TSSF 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.*

**Nesta postagem no blog Claras e Franciscos segue a Lição 16**

**Desejamos a todos e todas uma boa leitura.**

**Lição 16: Personalizando a Regra Básica da Vida:**

**Dos Princípios: 9. A Segunda Nota: O Amor(Dias25-27)**



## **O que há neste estudo?**

Na Lição 15, exploramos a humildade, um dos três atributos dos membros da Terceira Ordem, Sociedade de São Francisco, em seus *Princípios*. Esta lição explora a segunda nota, amor. Consideraremos o poder unitivo do amor, de como nossos corações de pedra podem se tornar corações de carne e o que significa dizer que o amor requer sacrifício.

## **Para começar a explorar: O que é o amor?**

Seria difícil melhorar a definição acionável fornecida por São Paulo:  
*... tenham mesmo sentimento, e o mesmo amor, em harmonia, com um só pensamento. Não façam nada por competição ou pela desejo de receber elogios, mas com humildade, cada um considerando os outros superiores a si mesmo. Que ninguém busque apenas seu próprio interesse, mas também o interesse dos outros. Tenham em vocês os mesmos sentimentos que havia em Cristo Jesus. (Fl 2:2-5)*

Observe duas coisas sobre esta passagem. (1) a ênfase no Outro; (2) o conselho é factível, não apenas um sentimento confuso. Lembre-se disso ao responder às perguntas abaixo.

## **Amor expresso na natureza**

O amor é unidade, mas não uniformidade. Considere o arco-íris que unifica a cor. Não o faz misturando as cores, o que criaria um cinza monocromático. Em vez disso, a beleza do arco-íris está em suas cores, todas juntas como uma, mas cada uma é única. O vermelho é vermelho vibrante. O azul é azul brilhante. O amarelo é amarelo alegre. Cada cor, única,

canta sua qualidade particular ainda mais profundamente do que quando separada do todo.

O amor é assim. Ele celebra a singularidade de cada um de nós sem tirar do Outro. Quando uma cor se acentua, as outras também brilham mais.

### ♥☐ Amor expresso na humanidade

São Francisco e Santa Clara, amantes de Deus e de toda a criação, se despojaram das expectativas da cultura e da família para tornar-se seus próprios *selfes*, seres humanos únicos, que mudaram o mundo, lançando seu prisma de luz sobre os outros. Sua luz brilhou sobre inúmeras pessoas através dos tempos e em todo o mundo. Pense nisso. As pessoas que de outra forma estão divididas por causa de cultura, raça, crença religiosa ou nenhuma, riqueza ou nenhuma, educada ou não, podem e de fato se reúnem pelo amor de Francisco e Clara! Sejam santos do bando de pássaros ou místicos, não importa, o apelo deles quebra os limites. Nossos fundadores liberaram o poder do amor unitivo no mundo. O segredo deles era simples: eles entendiam que o amor sacrifica o ego para prosperar o amado.

### Agora as perguntas:

1. Como rezar a Obediência Comunitária o inspira a crescer em amor e carinho por nossos irmãos e irmãs na Terceira Ordem?
2. Algumas pessoas são difíceis de amar, o *Self* acima de tudo. Como você expressa amor e carinho por si mesmo, sua família, amigos e a criação de Deus? Quais estratégias estão envolvidas?
3. Descreva um momento em que você encontrou amor em seu coração por alguém difícil de amar. O que abriu seu coração? O relacionamento mudou? Caso, sim, como?

## 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, irmãs e irmãos 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. (ver lição 17)
- \* Vou **praticar o autocuidado** para promover meu crescimento em Cristo e na comunidade.

## Aprendendo com as Fontes Franciscanas

### O Amante se torna o Amado

Depois que o verdadeiro amor de Cristo transformou o amante na própria imagem, tendo completado o número de quarenta dias, de acordo com o que decretara, sobrevivendo também a solenidade do Arcanjo Miguel, Francisco, o homem angélico, desceu do monte, trazendo consigo a imagem do Crucificado, não esculpida em tábuas de pedra ou de madeira pela mão de um artífice, mas desenhada nos membros de carne pelo dedo do Deus vivo.

—São Boaventura, *Legenda Maior de São Francisco*, XIII:5

### A Comunidade de Amor habita no Espírito

E que mais? Cale-se em teu amor a língua da carne; diga e fale a língua do espírito. Pois, ó filha bendita, a língua de carne não poderá nunca exprimir mais plenamente o amor que tenho por ti, uma vez que diz pela metade o que escrevi.

—Clara de Assis, 4ª Carta a Inês de Praga (4CCL), 35-36

### É tudo sobre o Amor

O amante foi perguntado a quem ele pertencia.

Ele respondeu: "Amar".

"Do que você é feito?" "De amor."

"Quem deu à luz você?" "Amor".

"Onde você nasceu?" "No amor."

"Quem te criou?" "Amor".

"Como você mora?" "Por amor."

"Qual é o seu nome?" "Amor".

"De onde você vem?" "Do amor."

"Onde você está indo?" "A Amar."

"Onde você está agora?" "No amor."

"Você tem algo além do amor?"

"Sim, tenho falhas e erros contra minha amada."

"Existe perdão em sua amada?"

O amante disse que em sua amada havia misericórdia e justiça, e que ele, portanto, vivia entre medo e esperança.

—Ramón Llull, Terceira Ordem Franciscana (1315),  
*O Livro do Amante e o Amado*

## Uma Leitura de os Princípios

**Dia Vinte e Cinco – A Segunda Nota** *O Amor* Jesus disse: "Novo mandamento vos dou: que vos ameis uns aos outros; assim como eu vos amei, que também vos ameis uns aos outros. Nisto conhecerão todos que sois meus discípulos, se tiverdes amor uns aos outros." (*João 13:34-35*). O amor é característica que distingue todos os verdadeiros discípulos de Cristo que a Ele desejam dedicar-se como seus servos.

### Explorando mais a fundo

**Amor. Amor. Amor. Amor.**

A vida cristã não é outra coisa que o amor. O resumo do Evangelho é Amor: amor a Deus, amor ao próximo, amor a si mesmo. Aprendemos na primeira carta de João que Deus **É** amor. Assim também, o somatório de nossa Regra de Vida Pessoal é amor. Tudo o que fazemos tem um propósito: ser transformados em instrumentos de amor aqui e agora. Ou, parafraseando São Paulo: *Ainda que eu reparta todos os meus bens, ainda que eu [viva de acordo com minha regra perfeitamente], se eu não tenho amor, nada dissome adianta* (I Cor 13: 3).

O objetivo da Terceira Ordem da Sociedade de São Francisco é construir uma comunidade de amor (Princípios dias 1-4)— não para nosso próprio propósito, mas para que possamos espalhar o espírito de amor pelo mundo (Dias 7-9.) Ao nos aproximarmos dos dias finais de nosso estudo dos *Princípios*, descobrimos que eles nos levam de volta ao começo. É uma peça sem costura.

Vamos continuar com a nossa pergunta de cima: o que é amor? É uma emoção? Às vezes sim, especialmente quando somos movidos por relacionamentos profundos. É natural, algo que desfrutamos sem esforço? Às vezes sim, somos dotados de uma ternura sem esforço. E, no entanto, o autor americano Toni Morrison nos lembra que o amor não é apenas divino (Deus é amor), mas também difícil porque não é natural. Podemos dizer que o amor é o que resta depois que a luta termina. A autora Ursula Le Guin explica que o amor deve ser feito, como o pão, e não apenas uma vez, mas repetidamente. Tem que ser

continuamente refeito, renovado. O amor é uma atitude? Às vezes sim, lutamos para tê-lo. Mas, afinal, o amor é um comportamento, o que fazemos quando somos gentis, respeitosos e corteses. Se a humildade é a posição do Espírito (ver lição 15), o amor é a ação. O amor é como o amor faz.

Nosso santo pai Francisco e a abençoada mãe Clara nos ensinam que professamos nossa fé não recitando palavras e crenças, mas sim pela maneira como vivemos nossas vidas. Quando nossas ações são energizadas pelo Espírito e, portanto, sempre sujeitas à conversão contínua (pão refeito), elas revelam amor. Um amor que não tem necessidade, demanda ou exigência de resposta. É um presente abnegado e incondicional.

**Experimente:** se Deus é amor, a vontade de Deus é amor. Tente substituir a palavra “vontade” por “amor” ao ler as Escrituras ou rezar o Pai Nosso. Como isso afeta sua compreensão do versículo e/ou oração?

### **O Caminho do Amor**

O Bispo Presidente da Igreja Episcopal nos EUA, Michael Curry, diz que o amor tem o poder de mudar o mundo. Para ele, o amor não é um sentimento, mas sim um modo de vida disciplinado e espiritual; portanto, a maneira de viver uma vida centrada em Jesus é praticar o que ele chama de "o Caminho do Amor". Ele traçou uma regra de vida para ajudar as pessoas a serem Amor no mundo, que é notavelmente semelhante à nossa regra pessoal. A regra de Curry tem sete pontos. Observe como cada ponto é o mesmo ou está contido em vários pontos da nossa regra TSSF.

### **O Caminho do Amor: Práticas para uma Vida Centrada em Jesus**

VOLTAR - Pause, ouça e escolha seguir Jesus.

APRENDER- Refletir sobre as Escrituras todos os dias, especialmente a vida e os ensinamentos de Jesus.

ORAR - Habite intencionalmente com Deus todos os dias.

ADORAR- Reúna-se semanalmente na comunidade para agradecer, louvar e se aproximar a Deus.

ABENÇOAR- Compartilhe a fé, dê e sirva desinteressadamente.

IR- Além das fronteiras, ouça profundamente e viva como Jesus.

DESCANSAR- Receba o dom da graça, paz e restauração de Deus.

*(para mais informações sobre o Caminho do Amor, consulte [episcopalchurch.org/way-of-love](http://episcopalchurch.org/way-of-love), disponível em espanhol)*

Observar uma regra da vida não é um fim em si mesmo, nem é um exercício fútil. É a vida se transformando. Ao longo dos anos, quando praticamos nossa regra, nos tornamos menos egoístas (o oposto do amor) e mais imitadores de Jesus. Nossas vidas se tornam menos sobre mim e mais sobre nós, menos sobre nós franciscanos e mais sobre nós de toda a criação. A separação e o individualismo desaparecem, como escamas de lagarto, para revelar nossa unidade essencial. Cada um de nós mantém nossas qualidades únicas que, quando harmonizadas com todas as outras entidades, criam um todo magnífico chamado Reino de Deus. É real. É necessário. É bom. É difícil. Ou nas palavras da co-fundadora e ativista do Catholic Worker Dorothy Day:

Se ao menos pudéssemos aprender que o importante é o amor, e que seremos julgados pelo amor - continuar amando e mostrando esse amor, e expressando esse amor repetidamente, queira o sintamos ou não, setenta vezessete, às sogras, maridos, filhos - e alheios a insultos, mágoas ou ferimentos - para não vê-los, não ouvi-los. É uma doutrina difícil, difícil. Acho que conseguimos o que precisamos no caminho da disciplina. Deus pode mudar as coisas em um piscar de olhos. Temos que orar, ler o Evangelho, assistir comunhão frequente, e não julgar, não fazer nada, mas amar, amar, amar. Uma lição amarga. (11 de fevereiro de 1958 em *Todo o caminho para o céu, as cartas selecionadas de Dorothy Day*)

## **Ministério em Ação: Meditação e Retiro, métodos de rendição**

*(consideraremos a meditação aqui e recuaremos na lição a seguir)*

*O amor é paciente; prestativo é o amor; não é invejoso, não se vangloria, não se incha de orgulho. Não falta com o respeito, não é interesseiro, não se irrita, não planeja o mal. Não se alegra com a injustiça, se alegra com a verdade. Tudo desculpa, tudo crê, tudo espera, tudo suporta. 1 Cor 13: 4-7*

### **Meditação**

Como humildade e alegria, o amor é um presente. Mas podemos praticar a abertura de nossos corações a Deus através da meditação. A meditação nos mostra quem somos, e quanto mais nos conhecemos, mais conectados nos tornamos com Deus, com os outros e com a criação sem julgamento. Quanto mais conhecemos nossos próprios pensamentos e crenças, positivas e negativas, e mantemos tudo no amor, não importa o que aconteça, mais nossos corações se abrandam, permitindo-nos nutrir a dignidade de toda a vida. Quando você conhece sua própria mente e como ela reage, quando entende suas próprias ambições e conflitos, quando conhece seu próprio coração e seus anseios, descobrirá que não há um "você" separado. Você faz parte de tudo isso, e tudo isso (família, sociedade, mundo) faz parte de você. Nas palavras da sacerdotisa mística Cynthia Bourgeault, quando seu "campo de visão tenha sido unificado, o ser interior descansa e essa paz interior flui para o mundo exterior como harmonia e compaixão" ou amor.

Várias das lições nestas notas têm meditações para praticar (consulte as lições 5, 7, 11 e 13). Por fim, não é tão importante a forma de meditação que você usa, quanto é que você medite. Lembre-se de que a regra pessoal da vida requer meditação (veja a Regra Básica nº 9 acima). Quanto mais afundo você vai, mais se conhece e resolve as distrações e ansiedades da vida. É como se a vida cotidiana nos transformasse em globos de vidro desses que você sacode para por em moção a "neve" dentro. Até que las partículas deixarem de se mover, a vista está confusa. A meditação ajuda a freiar o brilho até que tudo pare, o brilho é fundamentado e a vista está definido. Uma vez que tudo esteja parado, você pode nomear, enfrentar e manter em amor o que está dentro e o que está fora. Você pode conhecer a energia mística (amor) que permeia e conecta tudo. E então abra a mão!

### **A oração centralizadora ou a arte de deixar ir**

A Oração Centrante é um método particularmente cristão de meditação que, com o tempo, nos ajuda a liberar o ruído interno constante e a esvaziar o Ser, ao mesmo tempo em que nos abre uma vida exterior mais unitiva. É uma prática simples que amolece o coração e nos ajuda a amar. Lembre-se de que a Oração Centrante nunca trata deliberadamente de mudar ou controlar seu corpo ou mente.

### **Os Fundamentos de como praticar a Oração Centrada:**

- Encontre um espaço silencioso onde é improvável que você seja perturbado.
- Sente-se de uma maneira que permita você relaxar no corpo e ficar alerta. Use uma cadeira, almofada de meditação ou tapete de oração, de acordo com suas próprias necessidades e preferências físicas.
- Feche delicadamente os olhos e faça 2 a 3 respirações profundas para começar.
- Permita que seu coração se abra à presença e ação de Deus interior.
- Use uma "palavra sagrada".

Esta é uma palavra ou frase curta que ajuda você a deixar de lado os pensamentos. É um lembrete de sua intenção de permanecer aberto ao silêncio. Geralmente, as palavras sagradas são expressões de "Deus", como "Abba", "Jesus," "Maria", "Vem Espírito Santo" ou expressões de "estado", como "amor", "paz", "fique quieto". Palavras sagradas não são

usadas como mantras, como em repeti-las constantemente, mas como um lembrete de sua intenção de deixar ir e permanecer aberto. Na medida do possível, deixe sua palavra sagrada encontrá-lo e fique com ela sem controlar o processo.

- Sempre que você se conscientizar de um pensamento, sensação física ou outra “distração”, não importa qual seja sua natureza (feliz, triste, zangada, irritante, insistente, perspicaz), deixe-o retornar de maneira simples e delicada à sua palavra sagrada. Não analise, rotule ou julgue seus pensamentos, sentimentos ou sensações. Simplesmente, gentilmente, deixe-os ir. Repetidas vezes ... (Se uma sensação se tornar insuportável, faça delicadamente os ajustes físicos necessários e volte ao seu lugar.)
- Continue esta prática por 20 minutos. Ao final, agradeça, levante-se e volte a sua vida, deixando a prática para trás, da mesma maneira que você deixa de lado seus pensamentos.
  - As pessoas que estão apenas começando, e são particularmente inquietas na mente e no corpo, podem achar mais fácil começar com períodos de oração mais curtos, talvez apenas 5 minutos por sessão para começar. Depois de alguns dias, estenda o tempo para 10 minutos e assim por diante até que você possa ficar sentado por 20 minutos. Dê à prática pelo menos 2 semanas antes de decidir se é certo para você. Caso contrário, tente outro método até encontrar o seu.
  - Use um cronômetro silencioso para avisá-lo quando sua sessão terminar, sem assustá-lo. Duas sessões de 20 a 30 minutos por dia são consideradas ideais. É altamente recomendável que ninguém medite mais de 60 minutos por dia, a menos que esteja participando de um retiro estruturado com líderes experientes e experimentados.

*\* As instruções acima são adaptadas do site da Sociedade Contemplativa: [contemplative.org](http://contemplative.org).*

## Refletir

1. Onde vê falta de amor em sua vida? O que pode fazer para tentar espalhar amor nesses momentos desafiadores?

2. Dorothy Day disse que “o amor é a única solução”. De fato, nossa própria sobrevivência depende do poder curador do amor. Acredita que o amor é o maior poder de todos? Descreva um momento em que você testemunhou o amor que domina o ódio ou o egoísmo.

3. Como o amor encontra expressão externa em sua vida?

## Personalize sua regra

Depois de lutar com esta lição, que mudanças ou acréscimos você pode fazer para a Regra Básica com Base nos Princípios da TSSF, nº9? A Segunda Nota, Amor, da Regra Básica da Vida (ou para uma área apropriada na regra se você está vivendo pela regra tradicional de 9 pontos) para torná-la mais adequada às suas circunstâncias particulares? Discuta com seu/suacompanheiro/a espiritual.

