

Henri J. M. Nouwen

com Michael J. Christensen e Rebecca J. Laird

Formação Espiritual

Seguindo os Movimentos do Espírito



EDITORIAL A.O.

A Rede Mundial de Oração do Papa, o novo nome dado ao Apostolado da Oração, é um Serviço Pontifício confiado à Companhia de Jesus. É formada por cristãos que oferecem o seu dia, as suas orações e as suas ações pelas intenções que, cada mês, o Santo Padre confia a esta Rede Mundial. Pode-se fazer parte desta Rede individualmente ou em grupo. A sua prática espiritual conduz, através da identificação com Cristo, a um compromisso concreto com os grandes desafios do mundo e a realidade eclesial onde se está inserido. Em Portugal, esta proposta de oração e vida é difundida através das Editoriais, publicações, plataformas digitais e demais atividades do Secretariado Nacional do Apostolado da Oração.

Título original

Spiritual Formation: Following the Movements of the Spirit

Copyright © 2010 by Estate of Henri J. M. Nouwen,

Rebecca J. Laird and Michael J. Christensen

ISBN 978-0-06-168612-2

Tradução

Sofia Pinho

Capa

Francisca Cardoso

Paginação

Editorial A. O.

Impressão e Acabamentos

Sersilito, Empresa Gráfica, Lda.

Depósito Legal nº

420581/17

ISBN

978-972-39-0831-2

Janeiro de 2017

Com todas as licenças necessárias

©

SECRETARIADO NACIONAL DO APOSTOLADO DA ORAÇÃO

Rua S. Barnabé, 32 – 4710-309 BRAGA / Tel.: 253 689 440 * Fax: 253 689 441

www.apostoladodaoracao.pt/livros@snao.pt

AGRADECIMENTOS

Henri Nouwen era um homem generoso. Oferecia o seu tempo, o seu dinheiro, a sua amizade. Escreveu cartões, enviou presentes e encontrou muitas formas de celebrar a vida dos outros. Por isso, não admira que muitos membros da sua família e muitos dos seus amigos continuem a partilhar esta generosidade. Este livro não teria sido possível sem o conhecimento contido no conjunto do *corpus* de Henri Nouwen, que Gabrielle Earnshaw e a equipa dos Henri Nouwen Archives da Universidade de St. Michaels, em Toronto, nos disponibilizaram, orientando-nos nos artigos, seminários, palestras e excertos de que necessitámos.

Robert Jonas partilhou connosco algumas conversas longas e prazenteiras e foi um bom parceiro de diálogo quando nos debruçámos sobre o interesse pedagógico e teórico de Henri na formação espiritual. John Mogabgab, Jim Forest e Michael Hryniuk ouviram-nos, refletiram e ajudaram-nos a melhorar a nossa abordagem. Sue Mosteller e os membros do Nouwen Legacy Trust avaliaram e aprovaram a nossa proposta e confirmaram a sensação que tínhamos de que Henri estava, consciente ou inconscientemente, a trabalhar a tradição espiritual clássica na sua abordagem à formação espiritual.

Kathy Smith e Maureen Wright, funcionárias do Legacy Trust, ofereceram-nos uma ajuda preciosa quando pesquisámos as nossas fontes. Temos para com elas e o Nouwen Estate uma imensa dívida de gratidão.

Christine M. Anderson ofereceu-nos uma amizade fora do comum e colocou à nossa disposição as suas formidáveis capacidades editoriais, ajudando-nos a resolver a questão das autorizações, quando estávamos a ficar sem tempo e com dificuldade em nos organizarmos. O nosso editor, Roger Freet, suportou a nossa insistência para inserir imagens no livro, participar nas decisões relativas à capa e nos implicarmos constantemente nos pormenores. Felizmente, Christina Bailly (assistente editorial e pesquisa artística), Carl Walesa (revisor), Lisa Zuniga e Carolyn Holland (produção), da equipa da HarperOne, mantiveram-nos focados na clareza do texto, na estética e nas datas do processo de produção.

Por último, estamos profundamente gratos à família de Henri, em especial ao seu irmão, Laurent, que representa a paixão da família Nouwen pela arte, música e cultura. Laurent recebeu-nos na Holanda, durante uma semana, na qual experimentámos a extraordinária hospitalidade holandesa e tivemos excelentes e animadas conversas, que nos ajudaram a compreender melhor a própria formação de Henri e a sua busca imperfeita pela intimidade com Deus e os outros. Dedicamos este livro a Laurent, o irmão mais novo, que, com a sua espiritualidade ativista e sabedoria prática, continua a dar-se aos outros sem alarido. Enquanto Henri, o irmão mais velho, ficaria a ruminar, dura e profundamente, sobre as suas intuições espirituais, tu, Laurent, mostras-nos simplesmente como *ir e fazer*.

PREFÁCIO

Acerca deste livro

Este livro é um manual sobre como viver a vida espiritual. Em vez de se debruçar sobre os passos para se chegar à iluminação, fala-nos das práticas do coração. Em vez de expor as etapas progressivas de desenvolvimento, este é um livro sobre *movimentos* – desde o que nos escraviza e destrói até ao que nos liberta e dá vida. Este livro identifica as dinâmicas, contradições e movimentos psicoespirituais comuns a muitas das pessoas que procuram viver a espiritualidade num mundo movimentado e em constante mudança. Nele encontramos sabedoria espiritual, que nos orientará a movermo-nos da mente para o coração, para passarmos a viver nesse centro – o lugar onde Deus habita¹.

«A formação espiritual oferece-nos a oportunidade de entrarmos no centro do nosso coração e familiarizarmo-nos com a complexidade da nossa vida interior», escreveu Henri Nouwen, um dos escritores de temas de espiritualidade mais lidos e coerentes do fim do século XX. Nouwen escreveu mais de quarenta livros sobre espiritualidade cristã; este, em particular, contém os seus ensinamentos e exemplos pessoais para se chegar ao «caminho do

¹ Para compreender a abordagem de Michael J. Christensen sobre a forma como Nouwen relaciona as polaridades interiores e a natureza dinâmica da formação espiritual com as teorias do desenvolvimento por etapas, e como isso se aplica à pesquisa sobre o desenvolvimento da fé, consulte o Anexo.

coração» – o caminho para descermos da mente até ao coração e, aí, sermos moldados pelo Espírito do Senhor dentro de nós. Enquanto sacerdote, psicólogo, professor e pioneiro na área da psicologia pastoral, Henri Nouwen é um guia de confiança para aquilo a que hoje chamamos *formação espiritual*.

Como católico, Nouwen herdou uma rica tradição de formação espiritual dentro da teologia mística católica, segundo a qual devem ser seguidas etapas progressivas e aplicadas disciplinas discretas para se chegar à união espiritual. Mais tarde, enquanto psicólogo, Nouwen integrou e desenvolveu uma compreensão mais psicodinâmica das polaridades interiores da *psique* humana (alma), que localizou no coração – a essência da pessoa ou o seu centro espiritual, onde as vidas física, mental e emocional se tornam *umas* em relação a Deus. À medida que estas polaridades internas vão sendo entendidas e orientadas para Deus, o movimento transformador torna-se possível. Quando o coração humano está aberto e recetivo aos movimentos do Espírito, ocorre inevitavelmente uma formação espiritual saudável².

Ao refletir na sua experiência espiritual e nas experiências dos outros, Nouwen pôde enunciar qualidades pessoais e universais da vida interior no que se refere à formação espiritual. No seu primeiro livro, *Intimacy: Essays in Pastoral Psychology*, ele focalizou-se nas dinâmicas interiores do medo, da vergonha, da vulnerabilidade, da identidade, do respeito por si mesmo, da ansiedade, do amor e da esperança. Nouwen acreditava que estas polaridades psicológicas e espirituais provocavam movimentos transformadores no percurso espiritual. Ao identificar uma qualidade particular da vida interior, ele podia enunciar uma disciplina e um movimento correspondentes no desenvolvimento espiritual – *desta* qualidade à *outra*, de algo escravizante e destrutivo para

² Para uma lista dos vinte e seis movimentos identificados nas obras de Nouwen, consulte o Anexo.

algo libertador e vivificante. Por exemplo, no seu livro *Reaching Out*, o primeiro movimento que Nouwen identifica é aquele que nos leva *de um estado de solidão ao recolhimento voluntário*, o que requer a disciplina do silêncio; o segundo leva-nos *da hostilidade à hospitalidade*, pela disciplina do serviço; o terceiro movimento é o *da ilusão da vida à oração do coração*, através da oração contemplativa e do discernimento em comunidade.

Os movimentos do Espírito – alguns grandes, outros pequenos – podem variar com a pessoa e com a etapa da vida e a comunidade de fé em que cada indivíduo se encontra; eles nunca são estáticos, absolutos ou perfeitamente concluídos, como se necessitássemos de fazer um curso para passarmos de um movimento ao outro, antes de continuarmos o nosso percurso. Em vez disso, mantemo-nos no movimento e no processo de discernir de que lado sopra o vento da atividade de Deus na nossa vida.

Para viver espiritualmente, precisamos de respirar ao ritmo do Espírito e de nos movermos em direção a Deus no longo caminho da fé. Neste processo necessitamos de estar atentos, identificar o nosso estado e seguir os movimentos subtis do Espírito no nosso coração e na nossa vida. Os grandes movimentos, segundo Nouwen, são *da opacidade à transparência, da ilusão à oração, da tristeza à alegria, do ressentimento à gratidão, do medo ao amor, da exclusão à inclusão e da negação ao acolhimento da morte*. Estes sete movimentos e muitos outros constituem o caminho do coração, o caminho da formação espiritual.

Formação Espiritual: Seguindo os Movimentos do Espírito assinala a consolidação, em Nouwen, das disciplinas clássicas, das etapas tradicionais e dos movimentos espirituais como um caminho dinâmico de fé, que exige uma reflexão diária e um exercício consciente. Assim, este livro é indicado tanto para a reflexão individual como para o itinerário de um pequeno grupo.

Como se concretizou a ideia deste livro

No seguimento do bom acolhimento e da crítica favorável ao livro *Spiritual Direction** – a obra anterior baseada nos manuscritos e notas de Nouwen – perguntámo-nos se não haveria outro livro a compilar a partir das suas inúmeras gravações e escritos. Eu, Michael, tendo sido aluno de Henri em Yale e leitor dos seus livros desde inícios da década de 1980, notei o padrão persistente dos movimentos nas suas palestras orais e nos seus escritos. Ao reler, nos últimos anos, os seus muitos livros, comecei a contar o número de movimentos que ele identificou, a notar como mudava os nomes dos movimentos de livro para livro e questionei-me se isto seria um mecanismo retórico ou pedagógico para uma aprendizagem mais fácil, ou se a linguagem dos movimentos tinha a finalidade de descrever a forma como Deus trabalha no nosso coração, movendo-nos de um estado para outro, em padrões e ciclos repetitivos.

Quando a minha coeditora, Rebecca Laird, reexaminou a teoria psicológica do desenvolvimento espiritual que Nouwen formulou na época em que fazia pesquisa no Menninger Institute, e voltou a ler *The Wounded Healer*, o seu contributo mais importante no campo da psicologia pastoral, tudo se tornou bastante claro: Henri reconstruía e reintegrava as etapas e as disciplinas clássicas à luz da psicologia pastoral e das novas perspetivas da espiritualidade cristã para melhor refletir a realidade humana nos finais do século XX. Do seu trabalho criativo resulta uma abordagem nova e transformadora da formação espiritual.

Este livro póstumo é o resultado de uma compilação de muitos dos trabalhos de Nouwen. Henri escreveu constantemente acerca dos movimentos interiores no seu percurso de fé. Depois

* Edição portuguesa: *Acompanhamento Espiritual – Sabedoria para Percorrer o Longo Caminho da Fé*. Braga: Editorial A.O., 2016.

da sua morte, passámos cerca de dois anos a localizar e a organizar várias linhas condutoras dos seus ensinamentos sobre estes movimentos nas suas homilias, entrevistas, notas para as aulas e discursos não publicados, e nos seus livros e artigos publicados em revistas científicas. Depois integrámo-los num todo coerente, ao serviço de novos contextos e leitores. Assim, os movimentos familiares aos leitores de longa data de Nouwen foram atualizados, reestruturados e recontextualizados, para novos públicos.

Formação Espiritual: Seguindo os Movimentos do Espírito é o segundo de um conjunto previsto de três volumes sobre como viver a vida espiritual. O primeiro volume, *Acompanhamento Espiritual*, que aborda a vivência das questões, foi publicado em 2006. O terceiro, *Discernimento Espiritual*, sobre a interpretação dos sinais da vida quotidiana, virá a seguir. Cada volume é independente e pode ser lido isoladamente. Porém, em conjunto, constituem uma trilogia espiritual da autoria de Henri Nouwen³.

Como ler este livro

A formação leva tempo, uma vida inteira. Este livro deve ser lido devagar e, se não for lido todo de uma só vez, não necessita de ser lido sequencialmente. A formação espiritual é um processo pessoal e interior, mas é vivida melhor quando a pessoa está inserida numa comunidade que oferece apoio. Por isso, seria bom ler este livro com um pequeno grupo, ao longo de sete semanas ou até de vários meses, reservando algum tempo sagrado em cada capítulo para orientar o seu trabalho interior. Nesta sua caminhada, outras pessoas que estejam comprometidas com o seu próprio

³ Cada volume foi desenvolvido pelos editores após a morte de Nouwen, de modo a unir as várias linhas dos seus ensinamentos, não publicados ou publicados anteriormente, para servir novos contextos e novos leitores.

percurso espiritual poderão oferecer-lhe apoio e uma certa orientação espiritual.

Cada capítulo está enquadrado por uma «história de Henri» ou uma parábola e por um dos «seus ícones» ou imagens preferidos. Ler em voz alta a parábola permite a antiga prática da *lectio divina*, ou seja, a leitura meditativa de uma passagem das Escrituras ou de um texto significativo, e pode conduzir à oração e à contemplação. Cada imagem que seleccionámos para a secção central corresponde a um capítulo. As imagens foram incluídas porque Henri orava frequentemente com ícones, uma prática habitual da tradição ortodoxa cristã, e porque a arte sacra, particularmente os ícones, pode ser fonte de revelação divina, que aquele que olha é convidado a receber meditando, de modo a obter inspiração e discernimento. A antiga prática de meditar com imagens foi recentemente identificada como *visio divina* (olhar divino ou sagrado)⁴. No nosso mundo repleto de palavras, sentarmo-nos a meditar silenciosamente numa imagem pode ajudar a nossa mente a descer para o coração. Depois de ler um capítulo determinado, sente-se simplesmente com a imagem correspondente à sua frente durante, pelo menos, dez minutos, e deixe a sua mente focalizar-se nos inúmeros pormenores da imagem. Contemplar imagens divinas – quer se trate de pinturas religiosas ou de ícones sagrados – é uma forma de ver e de nos deixarmos ver. Assim, imagem e palavra, ver e refletir são-nos oferecidos para nos ajudarem a discernir e conduzem-nos ao movimento descrito em cada capítulo.

⁴ Embora os editores tenham usado durante muitos anos o termo *visual divina* em workshops e retiros, *visio divina*, a versão latina de *olhar sagrado*, começou a surgir em websites dedicados à oração e à meditação contemporâneas.

A prática pós-moderna da *visio divina*, combinada com a antiga prática da *lectio divina*, oferece uma abordagem integrativa, sensorial e espiritual para nos conectarmos com a criatividade e a presença divina na palavra e nas imagens sagradas.

Prefácio

As questões para refletir, na secção «Para aprofundar», no final de cada capítulo, servem para o ajudar a manter um diário e a aplicar o material desse capítulo como conhecimento do coração que o ajuda a articular melhor os movimentos do seu coração e o modo como Deus está a esculpir na sua vida. Alguns dos exercícios espirituais que incluímos foram praticados por Henri Nouwen em pequenos grupos, outros foram acrescentados como material complementar.

Se está a estudar o livro com um grupo, cada sessão poderá começar com uma oração, seguida de dez minutos de *visio divina* praticada em silêncio. As imagens para cada capítulo estão disponíveis na Internet, podendo ser imprimidas ou, melhor ainda, projetadas num grande ecrã ou numa parede, para meditação e reflexão em grupo. A esta prática da fé em conjunto poderá, depois, seguir-se uma discussão acerca de três ou quatro pontos principais do capítulo ou acerca de citações sobre as quais valha a pena ponderar. Finalmente, pode terminar-se com uma partilha das questões para refletir ou outros exercícios. Para respeitar o tempo com que o grupo se comprometeu, cada pessoa deve ir preparada para partilhar e para limitar a sua partilha a alguns minutos, para permitir que todos possam participar. A formação em comunidade requer disciplina, para que todas as vozes possam ser ouvidas e nenhuma seja silenciada ou posta de lado pelos membros mais extrovertidos. Para concluir, é fundamental deixar um pouco de tempo para que os membros do grupo possam orar uns pelos outros e pelas preocupações do mundo.

Seria boa prática terminar o estudo do livro por algum tipo de serviço a pessoas fora do grupo; isto serve para lembrar que, apesar de a formação espiritual ter movimentos internos, a nossa formação acontece sempre no coração, para um encontro com Deus em comunidade, expresso no ministério do amor ao próximo.

A introdução de Henri Nouwen a este livro – o texto-chave para entender a sua abordagem única à formação espiritual – e os

Formação Espiritual

capítulos seguintes traçam os movimentos internos e as polaridades das moções do coração. Cada capítulo refere uma condição da experiência humana – *opacidade, ilusão, tristeza, ressentimento, medo, exclusividade, negação* – e faz a ligação com o chamamento à oração e à formação espiritual. Ao seguirmos os movimentos internos do Espírito, somos conduzidos, uma e outra vez, ao lugar do coração onde podemos ser instruídos, reestruturados e transformados pelo amor de Deus.

Michael J. Christensen

Rebecca J. Laird

Domingo de Páscoa, 4 de abril de 2010

Índice

<i>Agradecimentos</i>	5
<i>Prefácio – Acerca deste livro</i>	7
<i>Introdução – Formação Espiritual: o Caminho do Coração ..</i>	15
Formação do coração	17
A viagem interior para o coração	19
O nosso relacionamento com Deus	21
Refletir sobre o nosso coração e o nosso percurso de vida ...	23
<i>Lectio divina</i>	24
Silêncio	26
O percurso exterior para a comunidade	28
Serviço	30
Formação espiritual: o caminho para a liberdade	31

PRIMEIRA PARTE ***Primeiros Movimentos***

1. Da Opacidade à Transparência	35
<i>A Chávena Vazia</i>	35
Deus não pode ser limitado	36
A oração contemplativa traz luz à obscuridade	37
Como a natureza se transforma	39
Converter o tempo	41
Transfiguração das pessoas	43
Contemplação e serviço	46

<i>Para aprofundar: Exercícios para a formação espiritual</i>	48
<i>Reflexão e diário</i>	48
<i>Visio divina: a Transfiguração</i>	49
2. Da Ilusão à Oração	51
<i>A Árvore Inútil</i>	51
O que é a oração?	52
Orar é desperdiçar tempo com Deus	53
Orar é estar sozinho com Deus	54
Orar é descer da mente ao coração	56
A oração é a prática do momento presente	58
O que acontece quando reservamos tempo para orar?	60
Lidar com as distrações.....	62
Conclusão	64
 <i>Para aprofundar: Exercícios para a formação espiritual</i>	65
<i>Reflexão e diário</i>	65
<i>Orientações para orar a sós</i>	66
<i>Orientações para as orações da manhã e da noite</i>	68
<i>Visio divina: a árvore inútil</i>	69

SEGUNDA PARTE

Movimentos da Meia-idade

3. Da Tristeza à Alegria	73
<i>A História de Kisa Gotami e as Sementes de Mostarda</i>	73
Chore as suas perdas.....	78
Enquadre a sua dor na perspectiva da humanidade	80
Descubra Aquele que caminha a seu lado	83
Conclusão	88
 <i>Para aprofundar: Exercícios para a formação espiritual</i>	89
<i>Reflexão e diário</i>	89
<i>Um tempo para se lamentar e um tempo para dançar</i>	91
<i>Visio divina: girassóis</i>	93

4. Do Ressentimento à Gratidão	97
<i>Os Trabalhadores da Última Hora.....</i>	97
O que é o ressentimento?	99
Podeis beber deste cálice?.....	102
O que é a gratidão?.....	103
Passar do ressentimento à gratidão.....	105
Sou uma pedra ou um dançarino?	108
Tudo é graça.....	109
 <i>Para aprofundar: Exercícios para a formação espiritual</i>	111
<i>Reflexão e diário</i>	111
<i>Visio divina: a dançarina graciosa.....</i>	112
 5. Do Medo ao Amor.....	115
<i>Os Açambarcadores Têmeros.....</i>	115
Por que temos tanto medo?	116
A casa que o amor construiu.....	118
Habitar no amor	119
Não temais.....	120
Passar do medo ao amor.....	122
Permanecer diariamente na casa do amor	124
Uma casa de amor para todos.....	125
 <i>Para aprofundar: Exercícios para a formação espiritual</i>	128
<i>Reflexão e diário</i>	128
<i>Visio divina: viver na casa do Amor</i>	129

TERCEIRA PARTE
Movimentos da Idade Madura

6. Da Exclusão à Inclusão	133
<i>O Monge e o Aleijado</i>	133
Hospitalidade radical.....	134
A caminho de Daybreak.....	136
A comunidade, o que é?	137

Formação Espiritual

Intimidade espiritual no Corpo de Cristo.....	140
Quem é bem-vindo ao círculo?.....	143
Conclusão: alargar o círculo	144
<i>Para aprofundar: Exercícios para a formação espiritual</i>	146
<i>Reflexão e diário</i>	146
Visio divina: <i>a cruz e o círculo</i>	147
Visio divina: <i>girar a roda</i>	148
7. Da Negação ao Acolhimento da Morte como uma Amiga	151
<i>Os Gémeos no Ventre</i>	151
Acolher a própria morte como uma amiga.....	154
Como acolhemos a morte como uma amiga?.....	155
Reivindicar a verdade de que somos amados.....	158
Tornarmo-nos de novo crianças.....	161
Confiança em Deus e na Comunhão dos Santos	164
Conclusão	166
<i>Para aprofundar: Exercícios para a formação espiritual</i>	167
<i>Meditação: a dádiva da paz</i>	167
<i>Reflexão e diário</i>	169
Visio divina: <i>no limiar da eternidade</i>	171
<i>Epílogo – Percurso Interior, Percurso Exterior</i>	173
<i>Anexo – O Lugar de Nouwen na Teoria do Desenvolvimento Espiritual – Michael J. Christensen</i>	177
<i>Principais Fontes</i>	189
<i>Outras Leituras</i>	193
<i>Autorizações</i>	199
<i>Autorizações para as imagens</i>	201
<i>Índice</i>	203