

## **Exercícios Espirituais**

### **Apontamentos de ascética espiritual**

**por Rafael Meneses**

Existir neste corpo de carne, e não apenas viver. E a marca da existência consiste na presença lúcida da consciência. Este é o momento da luta – em meio ao nevoeiro da carne, em meio a todos esses elementos entorpecentes e anestésicos.

É necessário impor uma imperiosa atividade do Espírito.

Pode-se distinguir a excelente atividade do Espírito da mera agitação pelos frutos que delas decorrem. Com efeito, agitação gera desordem, loucura, mediocridade, entorpecimento, ansiedade, esforço por nada ou por valores irrealistas, não edificantes, tolos, banais; ao passo que a atividade do Espírito determina ordem, ascensão, realização nobre, crescente lucidez, domínio, emancipação, pacificação.

Uma completa atividade do Espírito na carne deve compreender a totalidade da vida biológica, isto é, estender os benefícios de sua influência moral no centro da consciência de vigília e também no centro da consciência quando dominada pelo fenômeno do sono, no estado onírico.

Tal presença qualitativa da consciência por meio de tal atividade se assemelha a uma cidadela edificada no seio do mundo sensível, ou como uma tensão espiritual de concentração ininterrupta que aos poucos se torna invulnerável no mar revolto da matéria, dos estímulos, das circunstâncias, numa palavra, das forças dissipadoras que se impõem à consciência, que a coisifica no mundo e a aliena de si mesma.

Tal cidadela não é isolamento nem oposição, mas de fato presença da consciência em si mesma e simultaneamente no mundo, mas se apropriando de toda a matéria-prima do viver para a realização constante do supremo afã de transcendência que palpita nesta mesma consciência.

Todavia, em que consiste mesmo tal atividade do Espírito no seio da carne?

A existência, entendida assim em termos fundamentais, tem por finalidade manifestar o ser espiritual, de maneira que podemos considerar alguns elementos centrais desta específica atividade do Espírito no seio da carne, cuja representação no plano cultural é entendida como ascética espiritual ou exercícios espirituais; tais elementos centrais são:

Concentração; reflexão e contemplação.

Estes três modos da atividade do Espírito na carne são considerados dentro da perspectiva moral e ontológica, isto é, são concernentes aos princípios ético-normativos inerentes à consciência e a sua realização no mundo, e à natureza espiritual do ser que se manifesta no tempo, possuidor de um afã de transcendência cuja finalidade é o Absoluto. Bem compreendida essa perspectiva moral e ontológica em que se insere essa específica atividade do Espírito na carne, logo se percebe que o Espírito deve se ocupar consigo mesmo e com um referencial de

fato transcendente, e não com uma mera equação matemática ou com a compilação de muitos conhecimentos, por exemplo.

A concentração deve alcançar a solidão e o silêncio, que são as duas faces de uma mesma experiência. Não é necessariamente a concentração em algo, mas a concentração das forças e potências da alma numa unidade, numa vontade integral e não mais dividida, é todo o Espírito integrado em si mesmo, imbuído de uma unidade e portanto de um vigor. Isso é também a solidão - não física; a solidão fecunda do Espírito, ou seja, o sobrepor-se ao tumulto que povoa a alma, ao ciclo quase infinito do desejo, das fantasias, dos sonhos, das frustrações, das expectativas, das vaidades... de todos esses movimentos da alma que a dividem em mil fragmentos. Portanto, a concentração leva à solidão fecunda do Espírito na medida em que a mente se liberta da multidão que a povoa, e isto é também silêncio.

Essa experiência da concentração se revela em muitos níveis, de maneira que praticamente qualquer um pode vivenciá-la, caracterizando-se a diferença nos níveis de intensidade e permanência, ou de outra forma, dependendo de quanto está apto um indivíduo a suportar esta atividade em meio a extrema tensão dissipadora oriunda do condicionamento psicológico, espiritual e do meio. De qualquer forma, na intimidade desta experiência, o Espírito avança para a reflexão muito naturalmente, pois solidão e silêncio permitem que o brilho natural da consciência seja cada vez mais percebido. Refletir a consciência significa acolher lucidamente a sua intensa luz espiritual, o seu sublime chamado, a sua invulnerável presença, a sua incorruptível essência. Então a mente sente a prioridade existencial da normatividade ética inerente à consciência, se ocupa com a necessidade vivencial do dever-virtude, e a partir desse referencial imanente-transcendente avalia constantemente o seu *modus vivendi* no mundo, a totalidade de seu comportamento, de suas motivações, de suas finalidades.

Mas este brilho da consciência sutilmente revelado por uma fecunda solidão indica a participação em uma luz maior, pois a consciência não é causa de si mesma e a sublimidade do dever-virtude que ela apresenta e pelo qual ela brilha e trabalha, como um "guardião da probidade interior", é como que uma representação ético-normativa de um Outro absolutamente transcendente – o Absoluto. Então as primícias da contemplação de modo muito natural se iniciam na alma. Nesta experiência as palavras se desmancham por falta de significantes; mas a alma percebe, ou vê e sente cada vez mais que Deus é a luz da luz, o silêncio do silêncio, a vida da vida; Ele é a incomensurabilidade de Ser, e como é misterioso o contemplar do infinito por meio do finito. Mas esta experiência da contemplação, mesmo estranhamente para alguns parecendo a mais fantástica ou imaginária ou evanescente, é por sinal a experiência que mais plasma forças na alma; que mais promove a unidade do ser; que mais intensifica a solidão fecunda; que mais impulsiona a criação de si mesma; que mais revoluciona o íntimo; que mais faz cultivar as virtudes; numa palavra, é a que mais tem consequências concretas no mundo, gerando um fluxo vigoroso de realização intelecto-moral do Espírito no seio da carne. E na verdade, a experiência de contemplação na grande maioria das vezes ocorre num frágil lapso de tempo, mas suficiente para determinar uma considerável atividade de ascensão espiritual, ou no mínimo uma carga emotiva sublimada que exige a sua vivência, mesmo que em muitas encarnações. Desse ponto de vista, é possível considerar também como o afã de transcendência é um fator civilizacional; mas tais considerações por hora não cabem aqui.

Falando apartadamente desses três pilares que sustentam a vida interior e são a estrutura dos exercícios espirituais, não quer dizer que esses modos ocorram separadamente. Eles estão comumente ligados intimamente numa simultaneidade que pode ser percebida pelo observador, isto é, por aquele que se insere nesta mesma prática primando sempre pelo cultivo da lucidez e da excelência da atividade espiritual empreendida.

Assim, reafirmamos: existir neste corpo de carne, e não apenas viver. A existência entendida como a progressiva manifestação do ser espiritual na carne é sustentada por uma específica atividade espiritual que se caracteriza como: concentração, reflexão e contemplação, dentro de uma perspectiva moral e ontológica.