



**Saber Escutar
a Sabedoria do Coração**

Emma Ocaña

Caderno 1

Junho – 2003

www.fundacao-betania.org

SABER ESCUTAR A SABEDORIA DO CORAÇÃO

Encontro de oração – Linhó, 28-29 de Junho 2003

1. O que é escutar a sabedoria do coração

Escutar: em que consiste?

“Sabedoria”: que sabedoria?

2. O coração como lugar simbólico: o que significa o “coração”?

3. Que podemos dizer hoje do coração.

4. Quais são as dificuldades para escutar a sabedoria do coração?

5. Quando o coração adoece...

6. Algumas “terapias” que podem sarar o coração.

7. Em que consiste a sabedoria que o coração nos pode ensinar.

7.1 A sabedoria das emoções

7.2 A sabedoria do coração “são”

7.3 A sabedoria do coração crente que se deixa seduzir.

8. Caminhando para uma pedagogia que saiba escutar o nosso coração e nele a voz de Deus

SABER ESCUTAR A SABEDORIA DO CORAÇÃO

“O essencial é invisível para os olhos: só se vê bem com o coração”

Antoine de Saint-Exupéry, O Príncipezinho.

1. O QUE É ESCUTAR A SABEDORIA DO CORAÇÃO

O título do encontro exprime bem o que nos propomos neste fim de semana: “**escutar**”, ter um ouvido atento. Saber escutar sem juízos, nem pré-juízos, sem culpabilidades. **Escutar** necessidades, desejos, valores, crenças, situações. **Escutar** supõe poder dar um nome, hierarquizar aquilo que escutamos para escolher. É dizer, saber dizer o que quero fazer com e a partir daquilo que escutei, implicando nesse processo toda a minha pessoa: emoções, razões, valores, crenças, liberdade.

Escutar as vozes interiores e exteriores, escutar o que se passa dentro e fora de mim mesma/o, escutar os outros e a Deus num equilíbrio são, requer necessariamente saber fazer silêncio interior. Só assim poderemos ouvir o nosso coração e o coração da realidade e aí a voz da vida, a voz do Deus vivo.

Se falamos em escutar é porque pressupomos que aquele a quem vamos escutar tem algo para nos dizer, algo para partilhar. Trata-se, nada mais, nada menos, do que escutar **a sabedoria do coração. Há no nosso coração e no coração de todos os seres humanos uma sabedoria que ele foi alcançando ao longo do caminho da vida.**

Ao falar de sabedoria assumo a acepção bíblica sobretudo a dos livros da Sabedoria do A.T., para quem o sábio é o “*que sabe viver*”, o que aprendeu a viver *saboreando* a vida e *sendo fiel* aos seus valores e crenças, fiel a si mesmo e à aliança com o seu Deus.

Neste encontro vamo-nos colocar, muitas perguntas: De que falamos quando falamos do “*coração*”? Que sabedoria nos *oferece* o nosso coração para “*saber viver*”? Como *aprender a escutá-lo*? Quais são as *dificuldades* para essa escuta? Como *aprender* a sua sabedoria? Como deixar que o nosso coração fique *seduzido* pelo Amor?

2. O CORAÇÃO COMO LUGAR SIMBÓLICO: O QUE É E O QUE SIMBOLIZA O CORAÇÃO?

Recorremos, como sempre, a um dicionário da língua espanhola e ao vocábulo coração.

Depois de definir o coração como órgão físico e descrever as suas funções fisiológicas, o dicionário continua dizendo: “sede da sensibilidade afectiva e dos sentimentos, especialmente da bondade e do amor (“Ter bom coração”), sede do ânimo e do valor, interior ou centro de algo. Cf. Dicionário Larousse, 1999.

Nesta primeira acepção, o coração está vinculado à sensibilidade, aos sentimentos e sublinha de um modo especial a bondade e o amor. Também o vincula ao ânimo e ao valor, não sabemos se como emoções que quer destacar ou como valores que se põem em relação com o coração.

Por defeito, não se relaciona coração com razão nem com opção.

Este dicionário e, provavelmente, a maioria deles, recolhem a versão tradicional do ocidente que vincula o coração sobretudo ao campo emocional, ainda que, simbolicamente, realcem, também, a acepção de “centro de algo”.

Não acontece assim **na sabedoria do oriente nem na crença de muitos povos antigos** para quem o coração ocupa, desde o princípio, um lugar central. Designa a *totalidade da pessoa interior*, em oposição à sua exterioridade.

Para os egípcios, o coração era o centro de todos os impulsos espirituais: era a sede da inteligência, da vontade e dos sentimentos e, ainda mais, era *símbolo* da vida. Sem este órgão central não se podia imaginar a vida depois da morte. Enquanto que, para o embalsamamento, se tiravam todos os órgãos internos, o coração permanecia no seu lugar. O deus primigénio Ptah concebeu o universo primeiro no seu coração antes de lhe dar forma pela sua palavra criadora.¹

Na literatura clássica o coração, além de ser centro do corpo e da vida física, também era a sede das emoções e dos sentimentos, dos instintos e das paixões.

A literatura bíblica dá uma grande importância ao coração.

No Antigo Testamento, coração, *leb, lebah*, pode significar:

- a) Órgão corporal, sede da força e da vida física.
- b) Em sentido figurado, o coração representa a vida *intelectual e espiritual*, a natureza interna do homem. É o lugar do *pensamento*, do *querer e do sentir* do homem. A ele pertencem, portanto, o conhecimento, as convicções, a compreensão e a reflexão que nós, os ocidentais, situamos na “mente”; mas, além disso, é o lugar das atitudes e nele se tomam as decisões e as opções que, para nós, se situam no terreno da “vontade”; por último, nele se aninham os medos, o amor e o ódio, isto é, os “sentimentos”, num sentido mais próximo do nosso. Léon-Dufour acrescenta ao conceito de coração “as recordações e os projectos”.² O coração resume o mundo interior do homem, no que ele tem de permanente, duradouro e estável. É o lugar onde Deus fala à pessoa.
- c) Coração, no entanto, significa menos uma função particular do que a *totalidade da pessoa vista a partir da sua realidade interior, a personalidade* como um todo, o carácter, o humor e actividade interna consciente e deliberada do ser humano. Daí que, “o que sai do coração” é da responsabilidade do ser humano total.³

No Novo Testamento, persistem os significados do Antigo. De um modo geral, o coração designa a *interioridade do ser humano* enquanto estável e continuada; por isso, atribuem-se ao coração, no seu aspecto de “mente”, as convicções e a ideologia; no seu aspecto de “vontade,” as atitudes e as disposições; no seu aspecto de “sentimento” os amores e os ódios.⁴

Paulo afirma que a fé não é questão de pensamento ou de sentimento mas de coração (Ro 10,10). O coração converte-se no órgão da “religião”, da vinculação retrospectiva a Deus. Pela fé, Cristo vive no coração do homem (Ef 3,17).

¹ LURKER, M. *Diccionario de imágenes e símbolos de la Biblia*. Almendro, 1994,70

² LEON-DUFOUR, X. *Vocabulario de teologia bíblica*. Herder, 1976,189.

³ MATEOS, J.-CAMACHO, F. *Evangelio, figuras y símbolos*. El Almendro, 1989, 135-136.

⁴ *Ibidem*, 136

Na tradição dos Padres da Igreja do Oriente, o coração é o lugar da vida afectiva, da vida intelectual e da vida espiritual.

Para o cristão Medieval o coração converteu-se cada vez mais num símbolo do amor, tanto em sentido profano como religioso. A devoção ao Coração de Jesus, como símbolo do seu amor, percorreu durante toda a Idade Média.

No fim do séc.XVIII, apareceu também a devoção ao “Coração de Maria como símbolo do sofrimento: “Uma espada atravessará o teu coração” (Lc 2,35).⁵

Na época moderna temos Pascal como um grande filósofo do “coração” e, para ele, a sabedoria do coração **integra** a razão e a sensibilidade não o identificando com “o sentimento cego”, como fizeram alguns pensadores da modernidade.

Deste breve percurso, podemos concluir que **“o coração” no seu sentido mais amplo e profundo, é o centro anímico, mental e espiritual do ser humano, a sede das suas decisões, o lugar da liberdade e do encontro com Deus.**

O coração é a sede da inteligência (intus-legere=ler por dentro, não saber muitas coisas). Uma visão lúcida e inteligente da realidade ajuda a mover os afectos e as decisões.

3. **QUE PODEMOS DIZER HOJE DO CORAÇÃO?**

Esta concepção do coração como sede dos afectos e da inteligência, ou seja da inter-relação profunda “coração-cabeça” e, em sentido simbólico, como centro da totalidade da nossa pessoa, foi recuperada no momento histórico que vivemos, não apenas pela antropologia e a psicologia, mas também pela neurologia científica. Isso foi demonstrado em várias investigações e vulgarizado, entre outros, por Daniel Goleman no seu livro *A inteligência emocional*,⁶ um *best seller* mundial nos anos 95-96.

Um dos objectivos do livro é pôr em relevo aquilo a que ele chama a “cartografia do coração”, **ou seja as conexões neurológicas cabeça-coração-acção.**

Goleman, recorrendo a estudos sobre a evolução do nosso cérebro, destaca alguns dos seus dados mais significativos.

Ao longo de milhões de anos o nosso cérebro foi crescendo como que em camadas nas quais os centros superiores se foram desenvolvendo como derivações dos inferiores ou mais primitivos. A região mais primitiva do cérebro, que os seres humanos partilham com as espécies que têm um cérebro muito rudimentar, é o tronco encefálico, situado na parte superior da nossa medula espinal. É o tronco encefálico que permite funções básicas como a respiração, o metabolismo e as reacções de ataque e de fuga.

Num processo que levou milhões de anos, **o tronco encefálico foi dando origem a centros emocionais** mais desenvolvidos. Este cérebro emocional elementar foi sendo rodeado e envolvido por um estrato em forma de rosca, dando origem ao **sistema límbico**, que constitui a essência neurológica daquilo a que poderíamos chamar o cérebro emocional.

O sistema límbico, noutra processo de mais uns milhões de anos, deu origem ao **neocórtex ou cérebro pensante**. É a sede do pensamento e dos centros que integram e processam os dados registados pelos sentidos. Juntou ao sentimento a nossa reflexão sobre ele e permitiu-nos ter sentimentos sobre os sentimentos e sobre as ideias, a arte, os símbolos. O neocórtex permitiu à espécie humana a estratégia, a planificação e a criação artística, cultural, etc.. E permitiu também matizar a vida emocional. Mas, o que acontece é que, sendo embora um dos centros superiores, o **neocórtex** não governa a totalidade da

⁵ LURKER, M. *Diccionario de imágenes y símbolos de la Biblia*. Almendro, 1994, 71

⁶ GOLEMAN, D. *La inteligencia emocional*, 1996.

vida emocional porque, nas questões decisivas do coração e mais especialmente em **situações emocionais críticas**, poderíamos dizer que ele delega as suas funções no **sistema límbico**. As ramificações nervosas que se estenderam até à zona límbica são tantas que o cérebro emocional continua a desempenhar um papel fundamental na arquitectura do nosso sistema nervoso.

Mas não podemos esquecer que o neocórtex derivou do sistema límbico. Isto explica claramente a reacção tão íntima entre emoção e pensamento.

Na medida em que se sobe na nossa escala filogenética, desde os primatas até ao ser humano, o neocórtex torna-se maior e mais complexo com um significativo aumento do número de conexões neuronais com o sistema límbico. Isto traduz-se num aumento da variedade e **complexidade da vida emocional**. No entanto, estes centros superiores não governam em absoluto. Quem o faz fundamentalmente é o **sistema límbico**, em íntima **interconexão com o neocórtex**.

Uma peça fundamental dentro do sistema límbico do nosso cérebro é a **amígdala**, situada por cima do tronco encefálico. Joseph LeDoux foi o investigador que demonstrou como a amígdala assume o controlo em situações emocionais, quando o cérebro pensante ainda não tomou nenhuma decisão. É como uma sentinela emocional capaz de sequestrar o cérebro.

A sua investigação demonstrou que a primeira estação cerebral por onde passam os sinais sensoriais procedentes dos olhos ou dos ouvidos é o tálamo e, a partir daí, através de uma única sinapsis, podem passar directamente à amígdala, sem passar pelo neocórtex. Esta via secundária e mais curta – uma espécie de atalho – permite que a amígdala receba alguns sinais directamente dos sentidos, e emita uma resposta rápida, antes que o neocórtex tenha ponderado a informação através dos diferentes níveis de circuitos cerebrais, e se aperceba plenamente do que está a acontecer emitindo finalmente uma resposta mais adaptada à situação

A outra via, que funciona a maior parte do tempo, segue o itinerário descrito pela visão convencional da neurociência: os órgãos sensoriais transmitem os seus sinais ao tálamo e daí ao neocórtex, o cérebro pensante, que processa a informação e a organiza, dando-lhe um sentido ou interpretação. A partir do neocórtex é enviada a interpretação ao sistema límbico e daí, as vias eferentes irradiam as respostas apropriadas ao resto do corpo.

Esta investigação constitui uma autêntica **revolução na nossa compreensão da vida emocional**, porque revela, pela primeira vez, a **existência de vias nervosas para os sentimentos que escapam ao neocórtex**. Este circuito explicaria o grande poder das emoções que transcendem a razão, porque os sentimentos que seguem este caminho directo da amígdala são os mais intensos e primitivos.

Isto significa, com efeito, que o cérebro dispõe de dois sistemas de registos, um para as coisas ordinárias e outro para as recordações com intensa carga emocional.

O nosso arquivo emocional.

A investigação neurológica demonstrou que a dupla amígdala-hipocampo é a sede da memória emocional. A **amígdala protege-nos** em todas as situações de risco ou sobrevivência, recebendo, reagindo ou pondo em funcionamento todos os nossos recursos neuronais, informando o resto do cérebro e ordenando as respostas mais rápidas.

A amígdala constitui uma espécie de armazém das impressões e recordações emocionais das quais nunca tivemos plena consciência e, por isso mesmo, é um depósito de significados.

A complexa e extensa rede de conexões neuronais da amígdala permite, durante uma crise emocional, recrutar e dirigir uma grande parte do nosso cérebro incluindo a nossa parte pensante. O **hipocampo** guarda uma memória aguda do **contexto** em que se está a processar a acção. **Da reacção emocional** encarregar-se-á, por sua parte, a **amígdala**. Quanto mais intensa for a situação emocional, mais profundamente ficará gravada e, em consequência, **voltará a activar-se** quando uma situação actual a evoque.

Actualizando o nosso campo emocional

O principal inconveniente do mecanismo de activação da amígdala é que não tem capacidade para se deter e verificar se as suas rápidas conclusões são as mais adequadas. Em muitas ocasiões, quando percebe a presença de uma experiência e a compara com outra armazenada na sua memória reage sem chegar a ser exaustiva na sua comparação. Pode, assim, activar ciúmes ou um ataque de violência antes que o nosso cérebro pensante saiba o que se passa e faz com que a emoção se ponha em marcha muito antes do nosso pensamento.

Em condições normais, um dos nossos cinco sentidos, ao perceber um estímulo, envia-o em forma de sinal ao cérebro. O tálamo envia os sinais ao córtex e este, por sua vez, à amígdala que se encarrega de avançar para a acção.

4. QUAIS AS DIFICULDADES PARA ESCUTAR A SABEDORIA DO CORAÇÃO?

O coração humano é sábio, quer dizer, tem capacidade para saber saborear a vida escolhendo o bem, está orientado para o Bem. Esta é a minha convicção antropológica confirmada por uma larga tradição escolástica, que Agostinho formulou magistralmente: “Fizeste-nos para Ti, Senhor, e o nosso coração está inquieto enquanto não descansar em Ti” e que o grande psicólogo humanista Carl Rogers confirmou de novo com a teoria básica da sua terapia: a tendência para a actualização.

No entanto, ter a tendência e a capacidade para “saber viver” não quer dizer que se alcance sempre a sua meta. Podem ser muitos os factores que impedem ou dificultam ao coração alcançar a sua meta de poder ser “um coração sábio”. Eu acrescentaria, inclusive, antes de enumerar as principais dificuldades, alguns requisitos imprescindíveis para que um coração se torne “sábio”.

Para poder “escutar”, é necessário:

- *Parar*, acalmar o ritmo intenso do fazer, poder escutar o seu próprio ser, o do outro e a realidade.
- *Fazer silêncio*. Calar os ruídos que nos desviam do nosso próprio coração e do coração da realidade.
- *Olhar para o mais profundo*, não ficar na superfície.
- *Não viver apenas de razões, argumentos, princípios*. A lógica fria congela o ritmo do coração.
- *Não olhar para a vida fundamentalmente a partir da rentabilidade, da eficácia, da produtividade*, sem deixar espaço para o gratuito, o inesperado.

- *Não orientar a nossa energia só para as metas, as conquistas, mas saber valorizar os processos, as pistas que, durante a caminhada, nos vai dando a vida quotidiana.*

Além destes requisitos prévios, há outras dificuldades que impedem ou dificultam seriamente escutar o coração. Enumero algumas delas:

- O nosso coração nem sempre tem uma aprendizagem sã no seu mundo afectivo, cognitivo e operativo.
- Às vezes pode existir um transtorno psico-físico que dificulta ou impede uma sã conexão dos neurotransmissores, provocando disfunções psico-somáticas.
- O nosso coração pode não saber manejar adequadamente a força das suas paixões/emoções em **conexão com a “razão”**:
 - Provocando “explosões emocionais”;
 - Enfermando de “alexitimia” – doença emocional que consiste na incapacidade de sentir emoções, para conectar com elas;
 - Desligando das emoções e fechando-se em mecanismo defensivos como a racionalização ou o racionalismo, aprendendo uma forma de se situar na vida, que escuta apenas os dados da própria razão, a lógica, sem querer ouvir o mundo emocional;
 - E, finalmente, de uma ou outra maneira, não conseguindo integrar adequadamente cabeça-corção, isto é, sabedoria emocional, sabedoria racional, sabedoria ética e espiritual, que é o que unifica o coração.

A “explosão emocional”

De todas estas dificuldades vamos tentar olhar para uma daquelas que mais nos desconcertam, a chamada, em linguagem do dia-a-dia “explosão emocional” ou, com nome mais técnico, o “*rapto ou sequestro emocional*”. Na descrição desta disfunção do “coração” sigo Goleman que nos fala da “anatomia de um sequestro emocional”.⁷

A grande descoberta científica de LeDoux, como dissemos, foi a de provar que também existe uma **conexão neuronal directa entre o tálamo e a amígdala**. Quando a **situação emocional é muito intensa**, entra em funcionamento esta conexão directa entre o tálamo e a amígdala, que pode desencadear a resposta, muitas vezes inadequada, porque o cérebro não tem tempo para pôr a razão a funcionar.

Este facto permite-nos compreender todas aquelas situações nas quais, depois de uma reacção descontrolada, nos damos conta do absurdo e do despropósito em que caímos.

Actuamos debaixo daquilo a que se chama **um rapto ou “sequestro emocional”**.

O que se passou foi que a nossa “mente emocional” (o sistema límbico através da amígdala), activou o sistema de urgência porque achou que estávamos em perigo iminente, sem que nisso tenha participado o cérebro pensante (o neocórtex).

Estas respostas emocionais estão em conexão com os primeiros anos da nossa vida, quando a parte lógica do nosso cérebro não estava ainda formada. As experiências que vivemos, ficaram gravadas no nosso cérebro emocional. Nesse tempo dos primeiros anos de vida, a criança não tem ainda palavras para descrever a experiência que vive e, quando se reactiva a lembrança emocional na vida adulta, não existem pensamentos articulados sobre a resposta que devemos dar. Por isso, nos desconcertamos perante reacções emocionais do presente que se ligam directamente ao armazém das emoções registadas

⁷ Ibidem, p. 36-60

muito cedo, na nossa infância, onde o estímulo, o armazenamento e a resposta se realizaram sem a participação da mente racional.

O nosso cérebro emocional registou a forma como aqueles que nos rodeavam responderam às nossas necessidades não só físicas, como psíquicas: necessidade de não ser abandonado, de nos sentirmos amados, reconhecidos, cuidados, em definitivo se tivemos ou não o amor de que necessitávamos. Se as emoções fundamentais são negativas e o que o bebé ou criança regista é abandono, medo, desamor, insegurança, risco, solidão, raiva, frustração... essas emoções ficam gravadas de um modo inconsciente no armazém emocional que é a amígdala. Esta poderá facilmente dar o sinal de alerta e, com ele, desencadear a reacção emocional correspondente face a situações do presente que possam evocar situações da infância que, inclusive, podem não ter sido registadas na zona consciente, sobretudo se as experiências precedem a etapa pré-verbal.

5. QUANDO O CORAÇÃO ADOECE. ALGUMAS DAS SUAS ENFERMIDADES.⁸

“Não há caminho de crescimento na vida que não passe pelo coração, por assumir os seus limites. Os autênticos encontros dar-se-ão a partir da descida ao próprio coração, às próprias raízes, donde brota a verdade da nossa vida.”⁹

Para caminhar até ao nosso coração temos de nos dispor a pagar um alto preço: temos de o desejar verdadeiramente, temos de o querer com todo o nosso ser...*descobrir os nossos verdadeiros desejos e viver a nossa própria história.*

Isso supõe escutar as nossas possibilidades e limitações, os nossos desejos profundos e a nossa esperança, as nossas luzes e sombras.

A primeira coisa é reconhecer que, de uma ou outra forma, temos o coração doente. O importante não é perguntarmo-nos como superar a doença, mas como viver com as nossas enfermidades sem que isso impeça o caminho até à nossa verdade, até à verdade de Deus e do mundo.

Sístole-Pausa-Diástole.

O funcionamento do nosso coração (sístole-diástole), recorda-nos o binómio essencial, fundamental da vida e de todos os seres: dar-receber; nascer-morrer; expirar-inspirar.

Compreender e harmonizar estas duas dimensões da vida é viver em plenitude. A saúde do coração reside na harmonia destes dois movimentos... As duas atitudes não podem ser consideradas isoladamente.

Dar e receber são as duas atitudes que constituem a base do crescimento humano: “*Ide aos vossos campos e aos vossos jardins e aprendereis que o prazer da abelha é recolher o mel da flor. Mas também é prazer da flor ceder o seu mel à abelha. Porque para a abelha uma flor é fonte de vida. E para a flor uma abelha é mensageira do amor. E para ambas, abelha e flor, o dar e o receber o prazer é uma necessidade e um êxtase...Sede, nos vossos prazeres como as flores e as abelhas*”.¹⁰

⁸ MÁRQUEZ, M., *Los Enemigos de la Interioridad, Las Enfermedades Del Corazón*, Sal Térrea, 2000,451-464.

⁹ Ibidem, p.451.

¹⁰ GIBRAN, Khalil, *O Profeta: do prazer*. Citado pelo autor do artigo, p. 554

Algumas enfermidades do coração entre outras.

Coração Narciso

Narciso é um coração afectado por um mal muito comum: passa a vida contemplando-se a si mesmo. Está revestido, antes de mais, da imagem que tem de si mesmo, e que obscurece a sua visão para poder perceber a beleza do outro e dos outros. Se aparece um rival, a inveja fará com que deseje acabar com ele, porque vive da sua auto complacência. O pior é a incapacidade para detectar o mal dos seus desatinos.

Narciso é um coração aparentemente auto suficiente, mas não é verdade: precisa dos outros para se sentir admirado. Aprecia o aplauso dos outros e aceita muito mal ser colocado em questão. Muito dificilmente chegará à comunhão com os demais corações. Permanece à superfície de si mesmo. É incapaz de experimentar a verdadeira fraternidade.

Coração partido

É o coração que se destroça por causa de um amor não correspondido, não possível, que fica por terra depois de se ter entregue inteiramente. Este é um sofrimento muito profundo. No entanto, é preciso distinguir a experiência dolorosa de um amor não correspondido ou impossível, de uma outra experiência que é o partir-se, dar-se, entregar-se de uma forma doentia, que desemboca na anulação de si próprio e numa dependência destruindo e anulando a liberdade e a capacidade de optar.

Há corações que ficam agarrados a uma perda, sem se dar oportunidade de nascer de novo com o sentimento de que “depois de ti não há nada”. Tagore diz-nos:

*“O sábio adverte-me que a vida é uma gota de orvalho numa folha de lótus...Vou deixar tudo e ficar a olhar para quem me deixou? Que falta de cortesia e que necessidade!...porque o tempo volta. Valerá a pena partir o coração por quem leva aquilo que é meu...se o tempo volta? Mas, um novo rosto assoma à minha porta e levanta os seus olhos para os meus...Enxugarei o meu pranto e mudarei a melodia da minha canção...porque o tempo volta”.*¹¹

Coração disperso

Muito perto do coração partido, está o coração disperso, vertido, *di-vertido*, sem lar interior, agitado pelos muitos afazeres. A todos estes corações poderão ajudar as palavras simples de Thich Nhat Hanh: *“O facto de que a árvore seja uma árvore é muito importante para nós. Beneficiamos muito da árvore que é árvore. Da mesma maneira, uma pessoa deveria ser pessoa. Se uma pessoa for realmente uma pessoa, vivendo feliz, sorridente, então todos nós, todo o mundo beneficiará dessa pessoa. Uma pessoa não tem que fazer muitas coisas para salvar o mundo. Uma pessoa tem de ser uma pessoa. É essa a base da paz.”*

O coração Ícaro

Ícaro é um coração “ainda mais difícil” cuja principal tarefa é subir. Conduz a sua vida no registo do êxito, não se conforma. Vive acelerado, perseguindo um ideal inacessível. Sofre de taquicardia e pode sofrer um enfarte em qualquer momento, pois não reconhece os seus limites nem sabe viver com eles.

¹¹ TAGORE, R. K. *O Jardineiro*. Citado pelo autor, p.458.

Ícaro, como Prometeu e tantos outros mitos e personagens reais, procuram uma busca da perfeição doentia e neurótica, uma busca da excelência, do “mais e melhor”, inclemente para com as próprias limitações e falhas.

Corações doentes pressionados pela necessidade de contentar o outro, seja o pai, irmão, superior, chefe, parceiro, ideal ou Deus. São enfermos do “tenho que” sem poder saborear o existir por existir, com necessidade de se comparar constantemente com outros ou esperando a sua opinião ou aprovação. Ainda não estamos convencidos de que “*aquilo que as pessoas opinam é um problema delas e não nosso*” (Kubler Ross).

Talvez tenha sido o desejo de contentar a Deus, procurando a nossa salvação, que tornou o nosso coração mesquinho e interessado no amor contabilizado e calculista e tenha feito de Deus uma balança medidora, uma matemática das boas e más acções.

Coração borbulha

Borbulha é a caricatura da intimidade convertida em intimismo. Borbulha, porque se refugia numa interioridade segura e cálida face aos perigos, e foge ao confronto com um mundo mau e ameaçador.

Este coração corre o risco de morrer de asfixia por falta de ar. Muitos corações borbulha estão enfermos da sua própria saúde, demasiado ocupados com a própria justificação perante Deus, com a sua própria santidade... incapazes de olhar para além do seu próprio umbigo e da sua própria salvação, seja qual for o nome que lhe dermos.

Poderíamos chamar-lhe também “coração de falso eremita”, que encontra na sua solidão o melhor lugar, dado que não sabe amar nem deixar-se amar. O medo a essa saída para o amor, a arriscar-se, mantém-no entrincheirado na sua capela interior. Se o visitares vai receber-te, dizendo que optou por amar a “humanidade”, mas isso é uma forma de dizer com as suas próprias palavras que “humanidade” é só uma ideia sublimada e vaga, de algo que não soube abraçar de verdade.

“O verdadeiro eremita sabe valorizar a solidão, viver nela, mas o seu coração está aberto ao acolhimento, não se endurece nem julga o mundo sentindo-se a salvo, dentro do seu terreno sagrado. A sua oração é feita na primeira pessoa do plural e nenhum mal, nenhuma dor dos homens fica fora do seu coração, mesmo se nem sempre tem respostas”.¹²

Coração rede de baloiço

O coração “rede de baloiço”, aspira sobretudo a estar tranquilo, satisfeito, num repouso permanente e prematuro. O ideal deste coração é a calma, a indiferença. O *no-problem*, nada de complicações. Evita tudo aquilo que suponha esforço, foge do sofrimento como de algo intrinsecamente mau. Procura a interioridade mais como fuga às complicações, como evasão e refúgio do que como amor à verdade.

Este coração vai-se atrofiando por falta de exercício, por falta de vitalidade no amor... Nunca se aproximará da rosa com medo de se picar.

Coração cronómetro

É o coração substituído, anulado por um motor externo. O síndrome do coração cronómetro é o daqueles que se conformam com certas seguranças externas. Buscam na espiritualidade a segurança para o seu vazio interior. A lei é aceite como garantia da sua integridade. Teme a confiança, a fragilidade humana, a insegurança. É a enfermidade da

¹² Ibidem, p.460.

segurança, do controlo, do previsto. Coração doente de ideais, revestido de palavras, incapaz de uma confiança audaz.

Outra variante desta enfermidade é fazer entrar o coração em ritmos que não são os seus. Ritmos impostos por imitação, mimetismos. Esta enfermidade nasce do facto de não se saber viver sem a aprovação e o aplauso dos outros. Não me atrevo a ser eu com medo de me enganar. Este coração precisa de gritar: “Por favor, deixem que me engane”.

Este coração também encontra alguns reforços “religiosos”: a segurança de uma moral elaborada a partir de um critério de autoridade, um culto tranquilizador, uma experiência cristã assente nos costumes, a imagem, a inércia.

Coração siamês ou lapa

É o coração que não pode imaginar-se sem a presença permanente de alguém concreto, que chega a tornar-se absolutamente imprescindível. O coração “lapa” precisa de depender, não importa de quem porque haverá sempre corações mais fortes do que o seu que lhe dêem uma maior segurança.

A enfermidade destes corações consiste na incapacidade de pensarem por si mesmos, para estarem bem a sós consigo próprios. Como não conseguem enfrentar-se com essa solidão que se lhes afigura “terrível”, não chegam a descobrir-se na sua própria raiz. A solidão, para eles, é uma ameaça e não uma oportunidade de se encontrarem e renascem. Confundem amizade com dependência. Há demasiado interesse em agradar aos outros. À força de tanto se verem noutro espelho, não conseguem descobrir a sua própria realidade.

Coração culpado

É um coração enfermo de culpas primitivas, culpas de folhas perenes, sempre presentes, tratadas com pastilhas de orações incessantes ou confissões intermináveis, nunca convencido de que somos amados incondicionalmente, com um amor inimaginável.

Coração anoréxico

Este coração tem falta de apreço, de aceitação de si mesmo. Falta de calor, de aprovação interior. Coração sem lar, sem confiança, sem vontade de viver, de saborear, de sair de si.

Coração medroso

É um coração inseguro que não consegue arriscar caminhos novos, que não consegue confiar em nada nem em ninguém. É um coração que tem medo do vazio, do desconhecido, do não saber, tem medo de resvalar, de se enganar... Tem medo do que possa descobrir ao escutar-se, medo dos seus próprios infernos interiores, da sua própria beleza que não vê.

6. ALGUMAS TERAPIAS QUE PODEM SARAR O NOSSO CORAÇÃO.

“O coração é o lugar da inteligência amante, só se conhece e se ama bem com o coração”.

O coração necessita de cuidados especiais para não adoecer e, além disso, necessita de alimento saudável para poder crescer e amadurecer.

Cada pessoa tem de descobrir de que precisa o seu coração e o coração daqueles que lhe são próximos, mas, a modo de *menu*, ofereço aqui alguns alimentos e caminhos terapêuticos para o coração.

- O verdadeiro mestre do coração é a própria escuta. Saber acolher o que sente o coração: as feridas e as próprias dores, as alegrias e os sucessos, as emoções que experimenta sem negar nenhuma, dando-se a liberdade da experiência emocional. Sentir sem julgar, sendo testemunho da própria experiência interna, sem as muletas e os “deverias” exteriores. Urge, ao nosso coração, recuperar a **capacidade de interioridade, profundidade e silêncio**.
- **Permitir que o coração se engane** e ajudá-lo a procurar, por si mesmo, assumindo o erro como parte do processo de aprendizagem, não o agredir nem exigir que seja “perfeito” e acerte sempre, não evitar o caminho que tem de fazer de começo em começo, de tropeço em tropeço.
- Favorecer a “**inteligência amante**”, um coração lúcido e amoroso, que não precisa de negar nem deformar a realidade para a amar.
- Poder **reconhecer os “nomes” que o habitam** sem medos e sem tabus, sabendo dar e receber, sentindo o prazer do encontro e a dor do adeus.
- Dar um **voto de confiança** ao próprio coração e acreditando no coração que temos diante de nós. O coração precisa de viver da confiança, saber que pode confiar não apenas em si mesmo mas também nos outros.
- Procurar **não a apatia mas o amor**. Não aspirar sobretudo “à paz” de quem não se compromete com ninguém nem com nada, mas antes ao amor apaixonado pela vida de todos os seres humanos e por toda a vida do cosmos, por mais insignificante que pareça. Estar consciente de que amar nem sempre é acertar. A saúde do coração está no amor que dá e que sabe receber.
- Aprender a **procurar a felicidade** não no ter, poder, triunfar, fazer...mas na qualidade das relações, na capacidade em saborear as coisas simples e quotidianas que a vida nos oferece, para poder viver uma vida com sentido e com projecto, para saber aceitar a vida com o que ela tem de inevitável. Que o coração possa sentir e saborear a vida quotidiana e nela descobrir, apesar de tudo...”que bom é o Senhor, ditoso o que se refugia n’Ele” (Sl 34, 9).
- Deixar que o nosso coração **seja “débil”**, vulnerável, necessitado, que aprenda a pedir e receber com gratidão. Assim se tornará profundamente humano e poderá morrer para imagens falsas de si mesmo que são fruto de corações narcisistas
- Ensinar-lhe a **linguagem da ternura e da misericórdia** como melodia do seu canto quotidiano tanto no lidar consigo próprio como com as outras pessoas, o cuidado das coisas, das plantas, dos animais... com tudo o que existe. Pedir a graça de passar de um coração de pedra a um coração de carne.
- Sobretudo, permitir-lhe **ser “alcançado pelo amor”**, pelo amor de seus irmãos e irmãs de caminhada e pelo Amor fiel e incondicional de Deus. Só assim, poderá ser um coração enamorado da vida.

7. EM QUE CONSISTE A SABEDORIA QUE O CORAÇÃO NOS PODE ENSINAR?

7.1 A sabedoria das emoções.

As emoções são o lugar do discernimento da nossa verdade.

7.2 A sabedoria de um coração saudável

- Um coração sábio aprendeu a saborear a vida quotidiana, extraindo-lhe todo o seu sumo; conhece o sabor da amizade, do amor em todos os seus registos, o sabor da beleza, do bem fazer, da justiça, da misericórdia.
- Um coração sábio também sabe viver a dor sem que esta o destrua nem lhe tire a capacidade de continuar a bater ao ritmo da vida. Sabe, por experiência, que é maior do que a dor, que aquilo que o constrói é mais profundo e avança mais rápido do que as forças que o possam destruir.
- Um coração sábio é um coração lúcido que sabe “discernir”, sabe ver a realidade em profundidade, sabe reconhecer e interpretar os sinais que recebe da vida e neles os do Deus da vida. “Há razões que só se conhecem com o coração”.
- Um coração sábio tem referências internas e sabe viver a partir delas. Não vive a partir de fora, das expectativas, da necessidade de valorização, de aplauso, de afecto...
- É um coração livre, que sabe vincular-se sem se apegar, é capaz de intimidade, capaz de dizer “olá” e “adeus” sem se partir em cada adeus. É um coração que não se deixa escravizar pelas suas próprias necessidades e desejos.
- É um coração esperançado, que sabe reconhecer como real não só o que acontece mas também o que a realidade esconde em projecto, em possibilidades de futuro que esperam o momento de se converter em acto.
- É um coração com sentido do humor, que sabe desdramatizar para não se tomar demasiado a sério. Que sabe, inclusivamente, aprender com as suas feridas e erros, e sabe pedir perdão quando causou algum dano.
- É um coração unificado que sabe converter toda a dispersão da vida em unidade profunda, unidade na diversidade e no paradoxo.
- É um coração compassivo, que se deixa comover, um coração apaixonado.
- Sobretudo, é um coração descentrado, que aprendeu a amar em todos os registos do amor: amor filial, amor materno-paterno, amor de amizade, de parceiro, amor de solidariedade, etc..

7.3 Sabedoria do coração crente: “saber viver como cristão”

O nosso coração crente precisa de recuperar a sabedoria do saber viver como cristão.

A aproximação ao coração de mulheres e homens crentes que nos precederam e nos acompanham é sempre um bom lugar de escuta. Aí podemos aprender de corações que foram evangelizados e que acreditam em Jesus, o Senhor. É um exercício com que vos brindo para a vossa vida quotidiana, esta proximidade cordial com aqueles que nos precederam na fé.

Hoje, proponho-vos, como exercício prático, uma aproximação ao coração de Jesus, o crente.

Como tantas vezes no-lo apresentam os evangelhos, vamos imaginar-nos sentad@s entre as suas amigas e amigos, e colocar-lhe esta pergunta: “O que nos podes dizer a partir do teu coração crente?” “Que sabedoria podemos aprender de ti? E vamos colocar-nos à escuta.

A - Contemplai o seu rosto e vivereis! Não descureis a contemplação confiante e agradecida do vosso Deus, cultivai a experiência mística, esse saborear a realidade nuclear da vossa vida: senti-vos recebidos do seu amor incondicional e gratuito. Esta é a sabedoria nuclear que eu saboreei ao sentir-me, durante a minha vida histórica, filho amado e chamado a colaborar com o meu Deus, Mãe-Pai, na construção do Reino.

B - Não endureçais o vosso coração, não deixeis que ele se torne insensível e apático! Não o fecheis à razão nem ao discernimento, pois já em tempos disseram os sábios de Israel “A sabedoria mora num coração inteligente” (Sl 14,33). Não o fecheis às irmãs/ãos do vosso caminho; não o fecheis à vida que vos circunda, nem à dor que surpreende e faz estremecer, nem ao gozo e prazer que dilata o coração.

C - Deixai-vos presentear por Deus com um coração novo que em tempos prometeu através dos seus profetas: “dar-vos-ei um coração novo, infundirei em vós um espírito novo, arrancarei do vosso peito o coração de pedra e vos darei um coração de carne” (Ez 36,26), “um coração... com a minha palavra inscrita nele” (Jer 31,33), um coração “capaz de me conhecer, pois eu sou o Senhor e vós sois o meu povo” (Jer 24,7).

D - Tornai o vosso coração semelhante ao seu: sede compassivos e misericordiosos como é o vosso Deus, Mãe-Pai, que faz nascer o sol para os bons e para os maus para os justos e pecadores (Lc 2,27ss). Essa foi a paixão da minha vida: deixar-me modelar pelo seu coração, passar pela vida espalhando uma misericórdia a toda a prova, deixando-me comover entranhadamente e mobilizando a minha pessoa por um amor operativo.

E - Vinde a mim se o vosso coração estiver partido, ferido, oprimido, perdido... e eu vos aliviarei, dilatarei, curarei e devolverei ao caminho. Eu vim para dar a vida, para libertar os corações oprimidos, para ser caminho, para ajudar a encontrar a verdade, eu sou o samaritano da História, da tua própria história.

F- Unificai o vosso coração.

Não vivais com um coração dividido entre Deus e os ídolos, porque não se pode servir a dois senhores. Trabalhai para que o vosso pensar, sentir, falar, agir, sigam uma mesma direcção fundamental e isso vos ajudará a caminhar pela vida com um coração inteiro. Mas, sobretudo, centrai o vosso coração no amor; nunca esqueçais que o segredo da vida e o caminho do Reino se concentram num único objectivo: Amar o Senhor nosso Deus com todo o coração, com toda a alma, com todas as forças e ao próximo como a vós mesmos (Lc 10).

G - Soltai a capacidade de amar em todos os registos.

No registo da convivência quotidiana, procurando tornar a vida agradável; no de aprender a acolher com tolerância e desenvolver a capacidade de serviço; no de favorecer a intimidade e a capacidade de amizade. Alargai a capacidade de dilatar as fronteiras do coração mais para além do afecto, para socorrer aqueles que estão em necessidade; desenvolvi um amor sociopolítico que luta por mudar estruturas injustas; sabeis apaixonar-vos e viver o amor com paixão e capacidade de prazer, dando-se e recebendo-se corporalmente...

H - Saboreai a felicidade dos limpos de coração.

Convido-vos a experimentar a felicidade profunda que é caminhar na vida com um coração limpo: limpo de pré-juízos e juízos condenatórios, limpo da cobiça do poder, do prestígio, do orgulho, etc.. Cada um/uma de nós pode juntar a esta lista aquilo que tem cativo o seu coração. Também mancha o coração a duplicidade e a mentira. Olhai para o coração dos outros para descobrir a sua dignidade, a sua beleza interior, as suas possibilidades. Contemplai o rosto do vosso Deus em tudo... Assim, sereis felizes.

I - Recuperai a esperança...

O coração humano não pode viver sem horizontes de futuro, sem abrir as portas e recriar caminhos novos para transitar para um mundo novo e diferente. Esta necessidade de todo o coração torna-se especialmente acutilante neste momento histórico onde a desesperança parece a única maneira de caminhar com lucidez. Gritai a todo o mundo que é possível a esperança de um mundo novo, mas isso exige que todas(os) empurremos a história nessa direcção. Cada um/uma como souber e puder, mas sem deixar de colocar o seu grãozinho de areia.

J - Deixai que o vosso coração se apaixone e enamore pela vida, sobretudo que se deixe seduzir pelo Deus da vida.

Como a amada do Cântico dos Cânticos, deixai sair o vosso coração ao encontro do amor, procurai-o pelas ruas e pelas praças do vosso mundo, pelo carreiros, pela noite e pelo dia e encontrá-lo-eis ou, melhor dito, sereis encontrados pelo amor.

K - Deixai-vos levar ao deserto, deixai que vos fale ao coração e permiti que vos alcance o amor incondicional de um Deus que:

- Vos sonhou antes que existísseis,
- Presenteou-vos com o dom da vida e com a vossa originalidade única e inconfundível,
- Fez-vos filh@s amad@s,
- Chamou-vos pelo vosso nome para colaborar na tarefa de serdes vós mesmos e ajudar os outros a serem cada um aquilo que é, para construir um mundo de irmãs e irmãos, um cosmos habitável e um universo respeitado na sua biodiversidade,
- Acompanhou toda a vossa vida com a presença discreta de um amor impotente, que nunca se impõe pela força,
- Perdoou sempre, mesmo antes de terdes cometido o erro,
- Espera-vos no final do trajecto da vossa vida para vos dar o abraço definitivo de filhos amados e celebrar o banquete da vida que já não terá fim.

8. CAMINHANDO PARA UMA PEDAGOGIA QUE SAIBA ESCUTAR O CORAÇÃO E NELE A VOZ DE DEUS.

Resumindo de uma forma sintética, enumeramos agora os passos a seguir neste caminho para aprender a escutar a sabedoria do nosso coração.

Recordo que saber escutar supõe alguns requisitos prévios:

- **Parar**, acalmar o ritmo intenso do fazer, para poder escutar o seu próprio ser, o do outro e a realidade;
- **Fazer silêncio**. Calar os ruídos que nos desviam do próprio coração, do coração do outro, da realidade;
- **Olhar para o mais profundo**. Não nos ficarmos pela superfície;
- **Não viver apenas de razões, argumentos e princípios**. A lógica fria congela o ritmo do coração.
- **Não olhar a vida apenas a partir da rentabilidade**, da eficácia, da produtividade, mas deixar espaço para o gratuito, o inesperado.
- **Não orientar as nossas energias apenas para as metas**, para os êxitos. Saber, antes, valorizar os processos, as pistas que, pelo caminho nos vai dando a vida quotidiana.

Breve decálogo para descobrir a sabedoria do coração.

1. **Saber escutar**, quer dizer ter o ouvido voltado para dentro e para fora, estando conscientes do real, sem juízos, pré-juízos ou racionalizações. Escutar aquilo que há, concedendo-nos a liberdade da experiência emocional e não fechar os ouvidos àquilo que não queremos escutar, pois há verdades (dentro e fora de nós) que não queremos ouvir.
2. **Reconhecer onde está a sabedoria**, quer dizer, saber nomear adequadamente o real, hierarquizar aquilo que escutamos, discernindo para poder optar.
3. **Saber escutar de uma forma integrada a sabedoria emocional, racional, ética e espiritual**. Saber interpretar adequadamente os sinais do coração humano, do coração da realidade e neles a voz de Deus.
4. **Saber curar o coração enfermo** e permitir que os samaritanos e samaritanas do caminho nos ajudem a sarar as enfermidades do coração.
5. **Reconhecer os “alimentos” de que necessita o coração e proporcionar-lhos.**
6. **Acolher a vida e saborear a sabedoria do quotidiano, da dor, do prazer, dos êxitos e dos fracassos, do “olá” e do “adeus”.**
7. **Descobrir onde encontra o coração a verdadeira felicidade** e não se deixar enganar por sonhos falsos.
8. **Saborear o que o coração vai aprendendo no dar e receber.**
9. **Contemplar Jesus, o homem segundo o coração de Deus.**
10. **Permitir que o coração se deixe alcançar pelo amor incondicional de Deus revelado em Jesus.** Então, o coração reconhecerá a verdadeira felicidade, a verdadeira sabedoria que já nada nem ninguém nos poderá arrebatar.

EXERCÍCIOS DE ORAÇÃO.

1. Oração do coração agradecido. Deus oferece ao teu coração a sabedoria acumulada dos teus antepassados.

- Imagina uma grande corrente de energia que vem por detrás de ti e te envolve, vem de muito longe, de muito atrás. É a energia dos teus antepassados mais longínquos, tetravós, bisavós, avós, pais... Como uma cadeia de graça, de energia amorosa que cada geração transmite a alguém dos teus antepassados (os que conheces e os que não conheces), as pessoas que te transmitiram sabedoria e das quais, consciente ou inconscientemente aprendeste alguma coisa.
- Deixa-te envolver por essa energia poderosa, verdadeira, que chega a ti e da qual hoje tomas consciência.
- Trata-se de a acolher simplesmente e agradecê-la.
- Contempla Deus que, desde o começo dos tempos, te sonhou e presenteou. Contempla esse milagre da sua graça que és tu.

2. O que aprendeu o teu coração. Onde te leva o coração para recuperar lugares de sabedoria.

- Deixa o teu coração ir até ao passado para reconhecer “lugares” de sabedoria, “lugares” reais e simbólicos, nos quais aprendeste a ser, a saber viver.

- Recorda experiências que foram significativas para ti, experiências com as quais aprendeste algo importante para o teu coração, experiências de alegria e de dor de êxitos e de fracassos.
- Toma consciência do que aprendeste de cada um desses lugares e experiências.
- Deixa vir o rosto de pessoas “sábias” que habitam o teu coração e que com a sua sabedoria te foram ensinando os segredos do coração, o segredo de saber viver a vida com sentido, com gozo, com misericórdia, com humor, com paz, trabalhando pela justiça, cheias de uma ternura imensa.
- Toma consciência da forma como foi essa aprendizagem: lenta, rápida, talvez aos tropeções, com dor, com prazer.
- Descobre, contemplativamente a sabedoria de Deus saindo ao teu encontro por todos os caminhos (procurar algum texto do livro da Sabedoria).

3. Reconhecer os nomes que habitam o meu coração e a sabedoria que me trouxeram.

- Deixa vir o rosto de pessoas “sábias” que habitam o teu coração e que, com a sua sabedoria, te foram ensinando os segredos do coração, os segredos do saber viver a vida com sentido, com gozo, com misericórdia, com humor, com paz, trabalhando pela justiça, cheias de uma imensa ternura.
- Descobre agora as pessoas, realidade, projectos, etc. que o teu coração amou e ama presentemente: pessoas com quem te comprometeste, realidades e projectos pelos quais lutaste e despendeste energias, tempo, saúde, dinheiro...e toma consciência de tudo quanto aprendeu o teu coração nesse comover-se, nesse enamoramento pela vida, pela realidade, pelos outros. Quanto aprendeu o teu coração no amor dado e recebido!
- Toma consciência da forma como se processou essa aprendizagem: lenta, rápida, talvez aos solavancos, com dor, com prazer.
- Descobre contemplativamente o coração terno e misericordioso de Jesus, percorrendo a sua terra e passando por ela deixando-se comover e mobilizando o seu corpo para fazer o bem. Pede-lhe a graça de que o teu coração se vá deixando configurar com a sua imagem.

4. Descobrir que feridas magoaram o teu coração e que bálsamos o curaram.

- Imagina o teu coração atirado para o caminho, cheio de golpes e feridas (como acontece na parábola do Bom Samaritano).
- Vai, pouco a pouco, dando nomes a essas feridas:
 - Aquelas que são fruto de carências fundamentais: não reconhecimento, não valorização, carinho não recebido, não aceitação...
 - Aquelas que são fruto de amores não correspondidos, onde colocaste muito de ti, onde talvez tenhas enraizado e/ou perdido o teu coração e donde não recebeste nada.
 - Outras feridas podem ter sido produzidas por manipulações, enganar, utilizações várias...
 - Também há feridas produzidas por golpes e maus tratos físicos e psíquicos, com palavras e com actos, com ameaças, medos e abusos.
 Tudo isso deixou o teu coração maltratado, doente de várias enfermidades: medos, angústias, apegos, dificuldade para amar e sentir o amor...

Aí, atirado para o caminho, podes reconhecer os rostos das pessoas “samaritanas” que pararam face à tua dor, olharam para o teu coração, desceram das suas alturas, de cavalos vários, e se colocaram ao teu lado, te pegaram com imenso carinho e foram curando, uma a uma, com infinita paciência, as tuas feridas. Utilizaram o bálsamo da compreensão, do acolhimento incondicional, da ternura, da paciência, da carícia, do abraço... Pouco a pouco, deixa vir à menta o nome e os rostos desses samaritanos do caminho...deixa que do teu coração brote a emoção, a gratidão...

Toma consciência de como algumas feridas já foram sendo sanadas, e como outras estão a caminho da cura.

Contempla Jesus, o Samaritano, em cada um dos rostos e escuta o que te diz: alegra-te porque o teu coração foi curado e agora vai e faz tu o mesmo com os corações atirados para a vala, golpeados, saqueados, feridos, enfermos, que vais encontrando pela vida e descobrirás um caminho excelente de sábia felicidade.

OUTRAS ABORDAGENS POSSÍVEIS

- **O coração, lugar para escutar os traços da passagem de Deus na nossa vida.**
- **“Vou seduzi-la, levá-la ao deserto para lhe falar ao coração.”**
Por onde passam os caminhos para nos deixarmos seduzir pelo Deus da Vida.

TEXTOS SOBRE O CORAÇÃO

“Fizeste-nos para ti e o nosso coração está inquieto enquanto não repousar em ti”
(Sto Agostinho, Confissões, I, 1)

“Eu dormia, mas o meu coração velava” (Cant 5,2)

BIBLIOGRAFIA

Revistas Sal Terrae monográficas:

- Estructurar e unificar el deseo, Novembro 1991
- *Hábitos do coração* (Janeiro, 1995, 19-30).
- El deseo. Entre el ídolo y el ícono. Setembro, 1996
- Esas pasiones que nos matan. Fevereiro, 2000
- Escuela del corazón. Junho 2000

PHILIP, S., Como levarnos bien con nuestros deseos, col. Serendipity.

AU, W- CANNON, N. Anhelos del corazón, col. Serendipity.

DOMINGUEZ MORANO, C Los registros del deseo, col. Serendipity..

COCAGNAC, M. *Os símbolos bíblicos* DDB. 1994, 233-242.

ESTEVEZ, E., *Jesús, corazón de entrañable ternura*, Sal Terrae.

GARCIA, J.A.- *Hábitos do coração* (Janeiro, 1995, 19-30).

Junho 2003

Notas de Emma Ocaña

Tradução de Ilda Pires