

**A FECUNDIDADE COMO DOM DA VIDA**

*Quando dejamos que las entrañas se estremezcan*

*brota de ellas una misericordia operativa que necesitamos cultivar*

**SER O QUE SOU – 3º Encontro – 21.09.2013**



## **As entranhas: seu simbolismo corporal**

**Ana Serras**

- Asceta, meditação, unidade com o Divino, como? Se nem me podes sentir a mim que sou um simples rato? Se nos fundimos com uma gota, fundimo-nos com o oceano. Com uma flor, com toda a planta. Empatia com um ser, leva-nos a enraizarmo-nos com todas as criaturas. A força que anima um rato é a mesma que anima um elefante. A forma é diferente, o processo de vida é o mesmo. VIDA! UNIDADE! Personalidade, máscara. A personalidade assume várias formas, o SER permanece. (Calle, R).

Unidade na profundidade do nosso SER, nas nossas entranhas, como símbolo de fecundidade. Lugar de onde brota a ternura, lugar onde sentimos tanto a dor como o prazer, tanto o amor como o seu oposto, o medo. Encontro de Maria de Nazaré com sua familiar Isabel (Lucas): a alegria do encontro nasceu nas entranhas. “O menino saltou de alegria”, expressão de uma alegria plena.

### *O que nos impede por vezes de nos entregarmos ao encontro?*

- Tanto disfrutar como sofrer têm o seu lugar simbólico nas entranhas. Aqui, no centro físico do próprio SER se vai desenhando e gravando o essencial da VIDA, as experiências da nossa Existência. As entranhas falam-nos de muitas vertentes da nossa experiência humana. Hoje faremos a nossa reflexão sobre as entranhas, como símbolo de fecundidade da VIDA. A fecundidade é vocação da vida humana, animal, vegetal e quem sabe? De todo o cosmos (nascimento de estrelas, planetas, galáxias). Para além de vocação, é um dom da VIDA.

## A FECUNDIDADE COMO DOM DA VIDA

*Quando dejamos que las entrañas se estremezcan*

*brota de ellas una misericordia operativa que necesitamos cultivar*

SER O QUE SOU – 3º Encontro – 21.09.2013



- Plantas, animais e o ser humano partilham esta capacidade de gerar VIDA a partir das suas entranhas...uma força misteriosa que nasce de dentro, das entranhas de um ser vivo, para dar luz à luz um novo ser vivo, um novo ramo de uma planta, uma nova semente...Lembrando aqui o livro de Génesis que nos fala da beleza da criação. *Cada criatura é gerada segundo a sua espécie, segundo a sua semente, num processo interminável. Uma fecundidade espontânea na Natureza. De dentro, se o processo não for interrompido, brota VIDA! A Natureza tem um ritmo. Um ritmo de fecundidade. Falar das estações do ano, como exemplo. Ligação de ritmo ao tempo.*

### *Como aceitamos este ritmo no tempo?*

- Compreender que este ritmo de VIDA está presente em nós e no que nos rodeia chama a nossa atenção para as nossas impaciências! Invade-nos um desejo de precipitar o nosso crescimento e o dos outros! “Já está na altura de fazeres isto ou aquilo...”, dizemos aos outros...não sabendo qual o ritmo que o outro necessita. Esta força fecunda brota muitas vezes até em situações em que a esperança já se desvanecera. *Tudo o que existe tem dentro de si a tendência para se tornar o que é.*  
A macieira alberga dentro de si a tendência a ser o que é: dar maçãs. Não lhe podemos pedir peras!

### *Quantas vezes pedimos a nós próprios e aos outros o que não podemos ou não podem dar?*

- Rogers define esta tendência de actualização, como a existência no universo de uma propensão permanente para uma ordem crescente e uma completa capacidade de interrelação. O organismo avançaria para a sua própria realização, a sua auto regulação e independência de controle externo. O ambiente e o organismo em harmonia propiciam o desenvolvimento das suas potencialidades. O potencial de desenvolver o EU, estabelecer a nossa

## A FECUNDIDADE COMO DOM DA VIDA

*Quando dejamos que las entrañas se estremezcan*

*brotan de ellas una misericordia operativa que necesitamos cultivar*

SER O QUE SOU – 3º Encontro – 21.09.2013



identidade e conservar o nosso amor-próprio. A realização do EU é uma das primeiras motivações, assim como as necessidades do organismo e as condições do ambiente. Estas motivações levam ao bem-estar da pessoa. As pessoas que conseguem manifestar de forma adequada a tendência atualizadora, ou seja, aproximar-se de ser o que são, desenvolvem uma maior compreensão de si próprias, uma maior autoconfiança e uma maior capacidade para escolher a sua conduta. Aprendem de modo mais significativo e dispõem de maior liberdade para SER e chegar a SER. Esperar o que não corresponde ao nosso próprio SER, frustração. Contemplar as expectativas dos outros sobre nós, depressão. Compararmo-nos com os outros, traição a nós próprios. *Cada pessoa tem de ser ela própria, com as suas possibilidades, carências, com o que a VIDA lhe fez e tenho de ser EU, porque não estou dotada para imitar nada nem para repetir seja o que for.*

### *Em que momentos me é mais difícil SER EU?*

- Esta fecundidade humana, esta maravilha, leva-nos a sentir que somos co-criadores, sentimos um mistério de liberdade feito que nos impele a colaborar na construção de outras pessoas. Abrimo-nos ao mistério da fecundidade presente em todos e em tudo. Aprendemos a esperar na certeza que toda a criação, de modo misterioso, contem em seu interior uma vocação de fecundidade. *É como se toda a realidade tomasse parte desse dinamismo de VIDA e de força VITAL, presente no fundo de tudo os que é, um fundo que muitos seguidores e seguidoras de Jesus chamam ABBA!*

*Já dei o primeiro passo para ser co-criadora? Sinto essa vocação de fecundidade nas minhas entranhas?*

**A FECUNDIDADE COMO DOM DA VIDA**

*Quando dejamos que las entrañas se estremezcan*

*brotan de ellas una misericordia operativa que necesitamos cultivar*

**SER O QUE SOU – 3º Encontro – 21.09.2013**



## **Meditação orientada**

Objectivo: abrimo-nos à surpresa de tocar a verdade mais profunda do nosso SER, a nossa autêntica vocação / missão.

Música.

- Costas direitas, abandono nos pontos de apoio do corpo. Observa onde se encontram e apoia-te neles.
- Os teus pés estão pesados, observa onde se apoiam e solta-os.
- Observa como se apoiam as tuas pernas e permite que se abandonem, como se estivesses na praia e fosse tua vontade deixar um regista da silhueta do teu corpo na areia.
- Observa agora as tuas costas. Sente o peso desde os glúteos até aos ombros. Observa quais as partes das tuas costas que estão apoiadas e as que não estão. Abandona-te. O teu corpo está apoiado.
- Sente os teus braços. Localiza como e onde se apoiam. Não têm nada para fazer. Observa como sentes a tua cabeça e o teu pescoço. Sente o peso da tua cabeça e solta-a, sentindo essa liberdade de abandono. Estás apoiado no chão, sem que nada faças, no entanto permites abandonar a tua tensão, o teu controle.
- Soltas agora todas as tuas resistências e abandonas-te, como um presente que te ofereces, que ofereces ao teu corpo e te ofereces a ti.
- Observa essa sensação de descanso, de calma. Nada há para fazer. Permite ao teu corpo permanecer relaxado, tranquilo. Descansa com essa sensação agradável que percorre o teu corpo relaxando, descansando. Agora nada há para atingir, alcançar.
- Vive este descanso como um acto de abandono, de abertura, o teu corpo dizendo sem palavras : Estou aqui! Não tenho de me defender, proteger-me, posso soltar todo o controle, todo o medo, todas as defesas.

**A FECUNDIDADE COMO DOM DA VIDA**

*Quando dejamos que las entrañas se estremezcan*

*brotan de ellas una misericordia operativa que necesitamos cultivar*

**SER O QUE SOU – 3º Encontro – 21.09.2013**



- Envolvido nesta experiência e abandono, sente as tuas entranhas, o centro do teu SER, a fecundidade da VIDA, amanhecendo sempre renovada em cada dia e sente como a tua pessoa, simbolicamente, está sempre vivendo uma experiência de gestação e de dar à luz um novo ser.
- Deixa ressoar nas tuas entranhas estas belas palavras: “Alegra-te, o Senhor é em Ti e desde sempre te enche com a Sua graça”. “Estás grávida de VIDA nova sempre amanhecendo”.
- Não faças perguntas. Dá-te tempo para respirar estas palavras. Não importa se o sentes ao não. Acolhe-as como a grande boa nova que nos trouxe Jesus.
- Acolhe, consente que esse AMOR te habite nas tuas entranhas e parte daí para o espalhar em redor.
- A realidade fundante de chegar e confiar plenamente nesse AMOR de Deus e anunciá-lo, também como projecto de VIDA, como vocação / missão.
- Respira profundamente e repete em silêncio para todo o teu SER: não sou obra da carne, nem do sangue, nem de homem, nem de mulher, nem das tuas obras, nem da tua coerência, sou obra de Deus em mim.