

# 07

Janeiro

## Caríssimos Amigos

POSTADO POR ADMIN ÀS 15:27



*Leitura de Domingo, 06 Janeiro 2019*

*Laurence Freeman, OSB*

*Dezembro de 2000 WCCM International Newsletter*

A atenção é a essência da contemplação. Estamos todos cientes, ou deveríamos estar, de quão fraca e infiel pode ser, a duração de nossa atenção. Por isso, precisamos de uma prática diária de meditação que esteja inserida na rotina de nossa vida privada. Não será pensando a respeito, ou mesmo desejando-a, que faremos crescer nossa capacidade de atenção, mas sim, pela prática. [...] A atenção purifica nossos corações e muda o mundo. Compreendemos isso, a partir do abençoado alívio que sentimos em nossas afições pessoais, quando alguém nos concede sua genuína atenção, ao dela mais precisarmos. A compaixão é o primeiro fruto da atenção. É a vida que flui a partir da morte do egoísmo. [...]

Ouvir o mantra, com atenção, reduz gradualmente a frequência e a intensidade dos pensamentos e impulsos que nos distraem. Isso dá nova forma, ao que o ego deforma. Passamos a repetir o mantra, para reverberá-lo e ouvi-lo com atenção cada vez mais refinada, mais sutil e, mais dedicada. Isso nos alinha à frequência do Espírito Santo que atravessa todo instante de tempo e toda célula de vida. Em seu silêncio e imobilidade, está a nossa força.

Fonte: [Comunidade Mundial para a Meditação Cristã](#)