

# Retirei-me. Volto já!

Fazer um retiro espiritual já faz parte do plano anual de muitos portugueses e nem é preciso ir ao Tibete para encontrar a paz de espírito. Há por cá várias fontes para dar de beber à alma. TEXTO DE TERESA GENS FOTOGRAFIAS DE ANA BAIÃO

A luz dourada do sol de outono trespassa as vidraças do refeitório, que é amplo e branco. Pouco passa das oito horas e quem está na Casa de Retiros de Santo Inácio, na Praia Grande, sentou-se à mesa com a música de Bach. Em loiça branca, o pequeno-almoço quer-se na justa medida do necessário. Não serão mais de 20 pessoas e comem em silêncio. Ao longo dos três dias — geralmente de quinta a domingo — em que o grupo está em Exercícios Espirituais (EE), nome que os jesuítas dão aos retiros, até uma mosca perturba. Por EE, explica Santo Inácio no seu livro, entende-se “to-

do o modo de examinar a consciência, de meditar, de contemplar, de orar vocal e mentalmente” e o silêncio facilita estas “operações espirituais”. Ao Rodízio (como é conhecida esta casa de retiros, a mais antiga do país) chega um público variado. Uns sós, outros acompanhados. Uma mãe, que vem às vezes, é trazida pelo marido e pelos filhos pequenos. Voltam no domingo, à hora de almoço, para a vir buscar e “dizem que a mãe veio rezar”, conta Françoise Pinto de Abreu, ex-professora do Liceu Francês, adepta destes exercícios e, há 16 anos, a olhar com zelo por Sto. Inácio, casa dirigida pelo padre Sérgio Diz Nunes. À entrada, o santo, em madeira esculpida por Barata Feyo, estende os braços a quem vem em busca de ordem no espírito. Ao

## Centro de Retiros Karuna

**Tipo de retiro:** Meditação  
**Local:** Serra de Monchique  
**Divulgação:** Budismo, hinduísmo. Divulgação boca a boca  
**Duração:** Três dias ou mais  
**Periodicidade:** Um por estação  
**N.º médio de participantes:** 40  
**Acomodação:** Quartos partilhados (divisão homens/mulheres)  
**Refeições:** incluídas  
**Preços:** Retiros conjuntos: sob donativo; individuais: a combinar  
**Contactos:** 912 221 857, [centro-karuna@clix.pt](mailto:centro-karuna@clix.pt)  
**Nota:** Não é permitido fumar nas instalações nem consumir álcool. Dietas especiais a pedido.





Rodízio e a Soutelo, outra casa da Companhia de Jesus, perto de Braga, chegam, sobretudo, católicos mas também muita gente que “anda à procura, que espera arrumar a sua vida a partir do encontro ou do reencontro com Deus”, diz o padre Nuno Tovar de Lemos, orientador destes exercícios na Casa da Torre (Soutelo), onde é possível fazer um retiro individual. “Com miúdos não se faz, há que perceber o alcance das coisas”, clarifica o *personal trainer* do espírito.

Os EE são variados. O orientador pode, por exemplo, lançar o mote: “A minha vida neste momento...”, sugerindo que escrevam uma carta pessoal e transmissível só a Deus sobre o tema. A leitura de um trecho dos evangelhos, à luz do qual cada um se observa-

rá, também é prática. Um dia de retiro tem cinco horas de EE e o objetivo é “reordenar a vida a partir do encontro com Deus”. A frase é simples, a tarefa nem tanto. “O orientador ajuda a fazer a leitura daquilo que a pessoa está a viver”, explica a irmã Marina, da Casa de Santa Rafaela Maria, em Palmela. É lá, junto das Escravas do Sagrado Coração de Jesus — que partilham com os jesuítas a espiritualidade e a experiência na organização de retiros — que Leonor Franco, aluna de mestrado, se entrega, anualmente, a uma semana de EE. Gosta de os fazer debaixo de uma árvore em especial. Quando parte não vai “perfeita” mas “mais atenta”. “Retirar-nos serve sempre para voltar melhor para a vida.”

A envolvente das casas ajuda. Do terraço,

no Rodízio, tudo se abarca: a serra de Sintra e seu palácio, de um lado, o mar imenso, do outro. Cadeiras aqui e ali testemunham ser um *spot* procurado. Em Santa Rafaela, a serra do Louro e seus dois bravos moinhos revelam-se a quem sai do edifício e entra no viçoso jardim. Em ambas há quartos com WC para uso individual, cama, secretária e roupeiro. Pequenas capelas e salas de estar. O conforto é importante. Sto. Inácio defendia que o corpo tem que estar bem para uma pessoa rezar. Boa mesa, em regime de *self service*, e boa cama são garantidas. Só que antes há que fazer a caminhada. Os lençóis brancos, bem dobrados, encontrá-los-á sobre o colchão. Além desta tarefa os cerca de 17 retirados em Sta. Rafaela ajudam a pôr e levantar a mesa, secar e guardar loiça. Trabalhos domésticos que não inquietam ninguém. A inquietação que pode surgir a quem pensa experimentar um retiro é outra: não devíamos gostar da vida que criamos? Sim? Então porquê fugir-lhe? “Normalíssimo”, diz o padre Nuno: “Qualquer pessoa minimamente saudável tem que se distanciar, e é tão natural e é tão bom.” Sendo certo que os EE são “sempre uma realização individual, porque há uma zona onde estamos sozinhos”, há casais que vão juntos. Ricardo Gonçalves Pereira e a mulher já planeiam as férias a contar com estes dias. À medida que o número de filhos cresceu (têm quatro) o tempo de retiro minguou. Mas este ano vão voltar aos oito dias originais (de retiro de silêncio), conta o gestor de 39 anos. Já faz retiros há 20 anos, na casa de jesuítas também, mas, sobretudo, com as Missionárias Verbum Dei, em Vale de Lobos (Sintra) e Espanha. “Racional e pouco místico”, Ricardo diz que nem sempre os retiros fizeram o sentido que fazem hoje. São parte de “um caminho de fé” em que foi conhecendo um Deus que lhe “deu um sentido para a vida”. Mais do que um espaço só de introspeção, o que seria “desgastante e frustrante” (já lhe aconteceu), vê estes momentos como de abertura ao que vem de Deus, aos evangelhos. Isto ajuda-o “a escolher onde apostar”, dá-lhe “um critério”. Muitas decisões tomou-as lá e, guardando para si as mais pessoais, conta que, por duas vezes, decidiu mudar de emprego, uma delas para ganhar menos. É isso que os EE permitem, “repor em ordem, e tanto quanto possível, a minha vida interior, que se transporta para a minha vida exterior”, sintetiza Françoise. Talvez por isso estas “estâncias de férias com Deus” passem a ser uma segunda casa.



## Casa de Retiros de Santo Inácio, Jesuítas



RICARDO GONÇALVES, GESTOR, É PRATICANTE ASSÍDUO

**Tipo de retiro:** De silêncio

**Local:** Praia Grande, Colares

**Divulgação:** Site

**Duração:** 3 a 30 dias

**Periodicidade:** Mensal

**N.º médio de participantes:** 20

**Acomodação:** 50 quartos

**Refeições:** Incluídas

**Preços:** Trab. activos: €37/dia

**Reformados:** €33/dia

**Estudantes:** €30/dia

**Contactos:** <http://www.casade-santoinacio.org/>

**Nota:** Acessos e elevador para cadeiras de rodas. Fumar nas instalações não é permitido. Alcool à refeição.





## Escravas do Sagrado Coração de Jesus



Em casa sentiu-se João nos dias que passou em Karuna, um espaço de retiro na serra de Monchique onde as práticas diferem mas o objetivo é igual: olhar para dentro e melhorar. Sentada num longo banco corrido em madeira, a anfitriã de Karuna, Ana Ferraz, segura a cópia da tese que este aluno de mestrado terminou entre o quarto, o templo e os passeios. Ali, bem no alto da serra algarvia, num lugar difícil de alcançar. João chegou a Karuna através de uma professora, depois veio com amigos, com a namorada e, agora, só. É quase sempre assim que lá se chega, pela boca dos conhecidos, conta Ana, mulher do fundador e a 'alma' de Karuna, o dr. Balkrishna — Bal para os amigos. Neste espaço não se olha a credos: "Quando ajo como Buda ensinou sou budista e quando ajo como Cristo ensinou sou cristão e, no fim, todos são um e a mesma coisa", defende Bal. Mas é verdade que lá vão muitos simpatizantes do budismo e do hinduísmo e outros, sem religião, que querem melhorar através da meditação. Praticá-la "só exige vontade de evoluir interiormente", garante Ana. Olhar para dentro não é, no entanto, fácil, desde logo porque é difícil parar de olhar para fora. A vista é de cortar a respiração. Uma vidraça faz de 'parede' nascente garantindo que, quer do refeitório quer do templo, se tire partido do local, descobrindo trilhos, lagoas, a beleza de Odelouca e as termas de Monchique.

Foi há 16 anos que o casal Bal e Ana (que

se conheceram num retiro) descobriram este pedaço de terra. "Eram ruínas, mas o Bal estava apostado em criar esta oportunidade estrutural em Portugal" (onde a oferta é, sobretudo, de espaços católicos).

Karuna nasceu da inspiração de Bal após um retiro de três anos e meio, em França, com mestres tibetanos. A segunda filha do casal (têm três) viria a nascer estava o pai em retiro. A mãe compreendeu a ausência: "Temos que ver além do momento", frase que encerra o grande ensinamento que partilham em Karuna. Perceber que o mundo é transitório é a base da felicidade, diz Bal, "que há 60 anos tinha cabelo comprido e ho-

je é careca". A meditação é a essência destes retiros calendarizados e feitos em grupo — geralmente três dias, em silêncio — muito embora uma pessoa possa "vir quando quiser e à sua maneira" desde que combine. Bal recusa a ideia de meditação "tosca e mística". Meditar é "ver as coisas como elas são e com a mente dispersa não o conseguirei". Como um macaco selvagem assim é a mente. Em Karuna ensinam-se "técnicas simples e acessíveis" para domar o macaco, concentrar a mente. Algo útil no dia a dia, que ajuda a saber priorizar. "A falha na determinação das prioridades" é o grande problema do momento e "a principal razão que leva as pessoas

**Tipo de retiro:** De silêncio (exercícios espirituais)

**Local:** Palmela

**Divulgação:** Calendário anual de atividades (no site)

**Duração:** de 3 a 30 dias

**Periodicidade:** Mensal

**N.º médio de participantes:** 17

**Acomodação:** 41 quartos com WC, uso individual

**Refeições:** Incluídas

**Preços:** €35/dia (3 dias = €100 desconto de €5)

**Contactos:** [www.aciportugal.org](http://www.aciportugal.org)

**Nota:** Fumar nas instalações não é permitido. Álcool à refeição.





## Retiros Ananda Marga

**Tipo de retiro:** Meditação  
**Local:** Serra de Sintra  
**Divulgação:** No site  
**Duração:** 3 dias (mais comum)  
**Periodicidade:** 2 em 2 meses  
**N.º médio de participantes:** 25-40  
**Acomodação:** Quartos partilhados  
**Refeições:** Pequeno-almoço, almoço, jantar  
**Preços:** €50/dia  
**Contactos:** <http://www.ananda-marga.pt/>  
**Nota:** Não é permitido fumar nas instalações nem consumir álcool. Dietas especiais a comunicar na inscrição.

a Monchique”, conta Bal. E lá, onde o sol nasce de frente, as janelas dos quartos não têm estores. Nem fazem falta. “O trabalho interior” começa às 4h30, ainda noite. Até ao pequeno-almoço, às 7h30, medita-se. Incenso “purifica o ar”. Através destas sessões — cinco até final do dia —, Bal acredita ajudar as pessoas a concentrarem-se no essencial. Karuna só aceita turismo espiritual, quem vai para outro não fica. Querer melhorar é

condição fundamental, o dinheiro não. Cada um contribui pela sua estada e, diz Bal, há o suficiente.

Quem vai ‘retirar-se’ nestes grupos conta com uma localização de luxo e um conforto sumário. No quarto, a partilhar (homens e mulheres separados), há dois beliches e uma cama individual, todas feitas. Deve levar saco-cama, caso arrefeça, e toalha de banho. Fora do quarto há um WC por cada dois quartos. Duas suites com lavabos são para os mais velhos. Uma vez chegaram aos 60 e o templo transformou-se em dormitório. Sapatos à porta, claro.

À mesa come-se vegetariano. Bem condimentados (não fosse Ana mulher de um indiano), vegetais da horta do vizinho e doces de tomate, maçã e figo, feitos ali, são servidos à mesa. Como “as pessoas estão cansadas do trabalho não se lhes exige que trabalhem naqueles três dias, quando ficam mais tempo já têm de participar”. Nos intervalos das sessões um passeio até ao lago de nenúfares. Uns ficam no templo, em madeira cor de mel, com fotos dos monges que marcaram a espiritualidade de Karuna e um Buda. O som da nascente, duas cadelas, gatos e rãs, em número por apurar, integram o retiro. Um rico canteiro de chás e as novas janelas com vidros duplos nos quartos faz com que não temam este inverno. Um amigo de Bal, acupuntor experiente a aliviar mal-estares, fabrica-as e suavizou

o preço. Do outro lado das oscilobatentes, o esplendor da serra em todas as estações.

**Em busca do que falta** Noutra serra, a de Sintra, paredes-meias com Lisboa, é domingo e Pedro almoça com a mulher e os dois filhos. Não estão sós na Quinta dos Golfinhos Dourados, partilham uma refeição vegetariana, de arroz integral com legumes e leite de coco, com um grupo. Comem sobre uma grande toalha verde, no chão, descalços. Foge ao hábito, reconhece Pedro Adão, engenheiro mecânico e pai de família com 34 anos, mas é assim que se come nos retiros da associação internacional Ananda Marga. Geralmente, em fins de semana prolongados pratica-se lá meditação e ioga de acordo com o que ensinou o seu líder espiritual, o indiano Shrii Shrii Anandamurti. Os monges, que propagam pelo mundo os seus ensinamentos de autor-realização e serviço à humanidade, falam inglês, o que não impede que haja ‘casa cheia’ nos retiros. Gente que sente “que há qualquer coisa a procurar”, diz Pedro. Alguns encontram-na ali, outros não. Este retiro espiritual “é só uma porta”, explica o monge celibatário Krsnananda. Como diz Madonna: “We are here in a material world”, “onde somos pais, trabalhadores, maridos, mulheres. Como conseguir neste ‘turbilhão’ encontrar equilíbrio entre a vida espiritual e a vida prática?”, questiona o monge já com resposta



pronta: "A nossa filosofia é holística, tentamos ensinar as pessoas a manterem-se ligadas ao mundo e, ainda assim, conseguir esse equilíbrio." Daí que o retiro seja um misto de introspeção e interação. Através da prática de meditação e ioga "não como mera ginástica ou passatempo mas como forma de expandir o ser humano", Pedro encontrou o que lhe faltava. Tinha uma vida universitária normal, amigos com quem ia para os copos, fazia desporto, tinha namorada, mas "faltava alguma coisa". Há uma década que frequenta estes retiros com a mulher e, agora, com os filhos (quase três). O investigador em energias renováveis é também um *family teacher*, conceito criado pelo guru que coloca homens experientes na prática de meditação e cidadãos responsáveis (trabalhadores e pais de família) ao nível de um monge na possibilidade de passar ensinamentos. Por isso, e geralmente com um monge (ou monja), às vezes, é Pedro que orienta quem chega à quinta (alugada), bem no cimo da rua que parte do largo de São Pedro de Sintra. Na casa principal há sete quartos a partilhar pelos participantes. Quem preferir fica no anexo da casa. Depois de acomodado, o grupo (25 a 40 pessoas) junta-se no salão para um jogo quebra-gelo em que os participantes se revelam um pouco e interagem. Segue-se meditação e ioga numa base regular. Nestes dias todos colaboram nas tarefas domésticas e entre uma cama feita e uma varridela poucos recusam um mergulho na piscina, gozando de uma paisagem como poucas. É obrigatório dormir cedo e possível levantar num dos dois horários possíveis: o dos corajosos às 5h, para meditação, e o outro às 7h30 — este com mais adeptos.

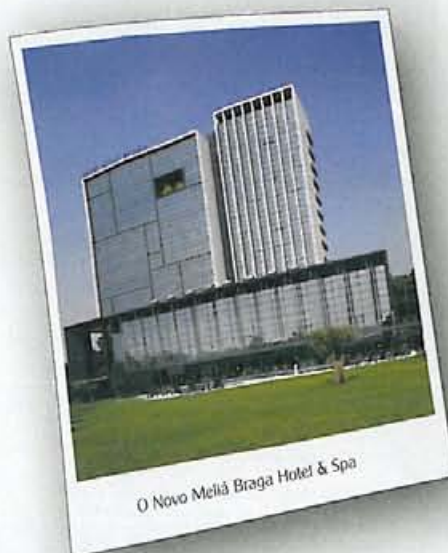
Abertos a todos, diversidade não falta nestes retiros: muitos jovens, mas também gente experiente (de 50, 60 anos), uma hospedeira da TAP, um casal (um *account* e o outro músico), um estudante de informática, doutores, engenheiros, outros sem grau académico. Todos católicos. "O sol que os indianos veem é o mesmo que os portugueses veem", metáfora para dizer que "acreditamos num só Deus mas não forçamos ninguém a acreditar, levamos as pessoas numa viagem para verem como se sentem", diz o monge. Pedro acredita que "a maior parte sai inspirada" e que 80% a 90% não sabem meditar mas "compreendem que podem ir mais fundo na suas consciências".

No fim deste périplo por diferentes retiros espirituais, só não perguntámos se serão eles próprios viciantes, mas é possível que sim. Quem gosta tenta passar lá mais tempo em cada ano. E, espiritualidades à parte, objetivos comuns saltam tão à vista como a necessidade de, às vezes, fechar a porta e pôr o letreiro: "Retirei-me, volto já." ■



# Hoti Hoteis

CELEBRAMOS O NOSSO 30º ANIVERSÁRIO  
COM A INAUGURAÇÃO DE MAIS UM HOTEL  
QUE O VAI SURPREENDER:



**MELIÁ BRAGA \*\*\*\*\*  
HOTEL & SPA**

Um resort urbano ideal  
para as suas celebrações,  
reuniões e eventos  
memoráveis, lazer, férias,  
ou só porque sim.

Desfrute do máximo  
conforto e bem-estar  
quer seja num hotel  
de luxo, ou simplesmente  
num low cost design hotel.

**30  
anos**

Uma cadeia de Hotéis multimarca sempre a crescer.  
Junte-se a nós

Hotéis em propriedade ou gestão:

Meliá Braga ***** Hotel & Spa	Meliá Ria Aveiro **** Hotel & Spa	Meliá Palácio da Lousã **** Boutique Hotel	Meliá Madeira Mare ***** Resort & Spa
Meliá Aldeia dos Capuchos **** Golf & Spa	Tryp Oriente Lisboa Hotel ****	Tryp Porto Expo Hotel ****	Tryp Porto Centro Hotel ****
Tryp Coimbra Hotel ****	Tryp Colina do Castelo Hotel ****	Soleil Peniche Hotel ***	Star inn Porto Low Cost Hotel ***

hotihoteis.com  
707 262 707

LISBOA 21 795 51 71 geral@hotihoteis.com  
PORTO 22 999 00 00 geral.norte@hotihoteis.com