



A Comunidade Mundial de Meditação Cristã

MEDITAÇÃO CRISTÃ



O Caminho do Silêncio

SUMÁRIO NPNº8

2ª PAG. AGENDA. - ACTIVIDADES DA COMUNIDADE. - CURSO DE INTRODUÇÃO ÀS GRANDES RELIGIÕES -CURSO DE MÍSTICOS CRISTÃOS III - SITES DE INTERESSE NA INTERNET. 3ª PAG. EDITORIAL O CAMINHO DO SILÊNCIO - TESTEMUNHO DUM MEDITANTE DE VIZEU -- 4ª E 5ªPAG - UMA NOVA MANEIRA DE VER DE JOHN MAIN - 6ª E 7ªPAG - " - 7ªPAG TERRAMOTO NO CHILE, TABLET DE LAURENCE FREEMAN - TESTEMUNHO DOS ENCONTROS INTER-RELIGIOSOS - 8ª PAG - NOTÍCIAS INTERNACIONAL - ENCONTRO INTER TRADIÇÕES - RETIRO DE IOGA PARA MEDITANTES CRISTÃOS

AGENDA

- **Retiro de Silêncio**
 “Kenosis e Páscoa”
 14 de Março, 10h
 Pd. João Norton
 Missionários do Verbo Divino

■ **Curso Místicos Cristãos III**

27 de Março

Hildegarde de Bingen
 Maria José Salema

24 de Abril

Edith Stein

Pe. J. Tolentino de Mendonça

22 de Maio

Clemente de Alexandria
 Pastor Dimas de Almeida

26 de Junho

Daniel Faria

D. Carlos Moreira Azevedo

Todas as sessões têm lugar às 15,00h,
 no Centro de Estudos da Ordem do
 Carmo, Rua de Santa Isabel, 128 - 130

CURSO DE INTRODUÇÃO ÀS GRANDES RELIGIÕES

Programa do Curso

7 de Abril - Hinduismo
 Saroj Parshotam

14 de Abril - Budismo
 Paulo Borges

28 de Abril - Judaísmo
 Alan Hyat

5 de Maio - Cristianismo
 Fr. Bento Domingues

12 de Maio - Islamismo
 Sheik David Munir

19 de Maio - Fé Bahá'í
 Ivone Félix Correia
 Das 18,30 às 20,00h

Centro Nacional de Cultura
 Rua António Maria Cardoso, 68
 (ao Chiado) Entrada Livre

Contactos: Manuel Lancastre: 91.450.5775
luisa.lancastre@gmail.com

■ **XVI Encontros Inter-Religiosos
 de Meditação**

União Budista Portuguesa

24 de Março 18.30h

Av. 5 de Outubro, 122-8º Esq.

SITES DE INTERESE NA INTERNET:

Meditação Cristã Portuguesa

<http://www.meditacaocrista.com>

Meditação Cristã (centro Internacional):

www.wccm.org

Meditação cristã para crianças

www.meditationwithchildren.com

Dedicado a jovens 17-30 anos

www.thespiritualsolution.com

Meditação Cristã (página brasileira):

www.wccm.com.br

www.paroquias.org.meditação.com

Editorial

Publicação TRIMESTRAL

Nena Leitão

Tm 917224108

nenaleitao@netcabo.pt

M^a Cristina Guedes de Sousa mcristinags@netcabo.pt

Tm 919264907 Envie comentários- participações

O CAMINHO DO SILÊNCIO

As cinzas convidam-nos a um grande silêncio interior, obrigam-nos a calçar as sandálias dos peregrinos e tomarmos o coração dos sedentos.

A Quaresma como experiência de deserto. Deserto ao mesmo tempo lugar de silêncio e ao mesmo tempo lugar de palavra que esse silêncio guarda.

O silêncio não é privação de palavra, mas um caminho alternativo de intensa comunicação e escuta.

O confronto com o silêncio obriga-nos a uma conversão. Obriga-nos a uma transformação que dói. Só quem passa pelo silêncio pode verdadeiramente ressuscitar.

Num despojamento voluntário devemos redescobrir a palavra que, em silêncio, incessantemente é dita por Deus.

O efeito da fé em nós não é automático. É uma construção. Os cristãos estão em construção.

Vamos ao deserto não para nos instalarmos nele, mas para fazermos um caminho para a novidade pascal. Para a grande alegria de Cristo Homem Novo.

A Quaresma é uma etapa necessária porque precisamos de desprendermo-nos das amarras e dos comodismos. Só assim conseguimos um coração novo que a Páscoa celebra.

Os cristãos são chamados a sentirem nas suas vidas, esse trânsito inesperado da morte para a vida.

A LUZ DO SILÊNCIO

“Encontros Inter-Religiosos de Meditação” em VIZEU

Caros amigos meditantes, tenho o prazer de partilhar convosco, nestas breves linhas, aquilo que foi a minha experiência de estar presente, assim como de ajudar na organização da 1ª edição de “A Luz do Silêncio – encontros inter-religiosos de meditação”, que decorreu no passado dia 6 de Março em Viseu. O encontro iniciou pelas 15h numa sala do edifício do Seminário Maior de Viseu. Estiveram presentes Cristãos, Budistas, Vedantas e Taoistas, todos em perfeita comunhão. Oriundos das cidades de Viseu, Coimbra, Guarda e Vila Real, num total de 27 meditantes.

Deu-se início ao encontro através das leituras de Escrituras Canónicas de cada uma das tradições presentes, começando pelo Novo Testamento da Bíblia Cristã, uma vez que éramos nós, Grupo de Meditação Cristã de Viseu, os anfitriões do encontro.

De seguida fez-se a leitura do Astavakra Gita, escritura da tradição védica, seguindo-se a leitura do Tao-Te King, cânone da tradição taoista e por fim a leitura do Dhammapada, texto da tradição budista onde se encontram expressos alguns dos pensamentos de Buda.

Entre cada uma das leituras, houveram momentos de silêncio para se meditar sobre cada uma delas.

De seguida passámos para o momento nuclear do encontro que foi o período de 30 minutos de meditação em silêncio. Sem dúvida um momento alto do encontro em que, apesar da ausência do som, se fazia sentir uma outra forma de linguagem que unia todos os seres humanos ali presentes. De seguida realizámos momentos de partilha em que o mote central se focou na satisfação expressa pelos intervenientes, pela iniciativa da realização destes encontros.

Acredito assim, que este tenha sido o primeiro de muitos passos, o que seria dizer, o primeiro encontro de muitos encontros inter-religiosos no caminho do amor, da compaixão, da tolerância e da união.

Eram 17h e terminámos o encontro, todos desejando encontrarmo-nos desta mesma forma, num espaço de tempo o mais breve possível.

Estou em crer que todos, à semelhança do que aconteceu comigo, regressaram às suas vidas com o coração mais enriquecido e com mais paz interior.

Apenas um muito obrigado a todos os que estiveram presentes, enriquecendo com a sua presença este encontro, e um agradecimento muito especial ao meu Grande Amigo Pe.

Mota, alguém que está sempre disponível e sem o qual a realização desta iniciativa não teria sido possível.

Um Bem-Haja a todos vós e muita Paz.

Marco

UMA NOVA MANEIRA DE VER



Celebramos a Páscoa litúrgicamente durante alguns dias, mas só descobrimos o seu significado no decorrer da vida. Todos os anos ouço as palavras de S.Paulo recitadas durante as cerimónias e o seu significado parece tornar-se mais contundente, real e urgente, no entanto mais misterioso, a cada ano. “Pelo baptismo fomos com Ele enterrados, permanecemos mortos, para que assim como Cristo ressuscitou dos mortos no esplendor do Pai, assim também nós possamos por os pés no novo caminho da vida”. (Rom.6:4)

Saber isto é ser cristão não apenas membro duma igreja ou seita, mas um dis cípulo pessoal e alegre. É saber que esse novo caminho já nos foi aberto pelas energias desencadeadas em toda a humanidade pela Ressureição. Do nosso ponto de vista talvez pareçam os mesmos velhos caminhos cansados e desgastados, mas se essa energia da Ressureição nos tocou, se ela atingiu o nosso coração, o novo caminho da vida mostra-se iluminado e dominante, transcendendo todos os caminhos antigos. Quando a neve derrete no nosso jardim no fim do Inverno, fica exposto um tapete de folhas castanhas e mortas deixadas pelo Outono. Ao varrê-las percebemos que a terra está cheia de novos rebentos verdes saindo com uma energia incontrolável – a energia da vida nova.

É preciso penetrar para além da superfície para estabelecer contacto com a nova vida da Ressureição.

A Ressureição é o sinal eterno do convite para partilhar na glória a completa realização de Cristo. E o que é que significa esta nova vida da Ressureição? Será que tem um significado pessoal para cada um de nós ou é uma notícia sobre a qual todos falam sem se sentir envolvidos? Penso que encontraremos a resposta nos relatos do Novo Testamento sobre a Ressureição. Todos tornam claro e transparente que Jesus ressuscitado só podia ser visto e reconhecido pelos olhos da fé. “... Ela virou-se e viu Jesus de pé mas não o reconheceu ... Jesus então disse, Maria. Ela virou-se para

Ele e disse Rabbuni ! (em hebreu Meu Mestre). (João 20:14-16)

Na descrição profundamente real e simbólica deste encontro há um relato condensado e maravilhoso da resposta humana á Ressureição.

Escutamos e vemos a Boa Nova, mas não a reconhecemos até que prenda toda a nossa atenção, e seja falado o nosso nome. Quando isto acontece, desaparece todo o pensamento centrado no “eu” ante a alegria dominante da realidade maior do que nós, que nos chama para si. Neste breve episódio fala-se duas vezes que Maria virou-se. a todos acontece esta dupla conversão que se desenrola durante a vida, até á conversão total com harmonia absoluta de mente e coração.

Cada um de nós precisa duma visão esclarecida que nos permita reconhecer o que estamos a ver. Encontrar o poder da visão que nos permite ver o que lá está, e deixar-nos ver o que existe, requer de nós sabedoria para penetrar no invólucro da realidade, para ir além das aparências. Isto não significa regeitar o habitual ou cultivar uma espiritualidade esotérica “essencial”. Longe disso. Ir por esse caminho seria ficar limitado a um dos níveis mais superficiais da realidade: a vaidade da consciência autocentrada, o egoísmo do “eu” alienado. Penetrar na aparência das coisas significa redescobrir com encantamento de criança a correspondência divina e misteriosa entre aparência e significado, entre mortal e imortal.

Na visão cristã da vida eterna – que significa plena realização de toda a potencialidade – nada é regeitado ou desperdiçado. Mesmo anossa dimensão mais frágil e efémera, o nosso corpo, deverá ser salvo dos processos entrópicos que tanto nos amedrontam, para que, como diz S.Paulo, “A nossa parte mortal seja absorvida na vida imortal.” (2Cor.5:4).

Precisamos de sabedoria para procurar na

- O CRISTÃO É CHAMADO A VER TODA A REALIDADE COM OS OLHOS DE CRISTO.

profundeza das coisas. Precisamos também duma sensibilidade que se aprofunde na dimensão da realidade que só pode ser revelada aos que desejam ver, aos que são bastante humildes para gritar como o mendigo cego do Evangelho, “ Senhor que eu possa ver.” (Marcus 10:51). Sómente os arrogantes cegos é que dizem que podem ver tudo. Os que começam a ver têm consciência do quanto ainda precisa ser purificada a sua visão da fé. Sabem que nenhum homem pode ver Deus e continuar vivo. Quanto mais o vemos, mais se constrói a nossa auto consciência e desaparece o nosso ego. Ver Deus é ser absorvido para dentro Dele. Ter o “olho” do nosso coração aberto através do processo do seu amor é perder o próprio sentido do “eu” que vê. Esta é a sensibilidade, a delicadeza, do refinamento espiritual, que necessitamos para ver Cristo ressuscitado. É a delicadeza, suave que se segue ao cataclismo da morte. É o espírito do amor totalmente despojado que não se amedronta em ser transformado no seu bem amado. “ Em que nos transformaremos ainda não foi revelado, mas sabemos que quando nos for revelado nós seremos como Ele porque veremos como Ele é.” (1 João 3:2)

Nesta sensibilidade encontra-se um poder imortal, a “força” de Deus. E é por isso que não podemos penetrar na nova visão sem encontrar a harmonia com a estrutura básica da realidade, sem ser sensível á verdade que a realidade subjacente de tudo quanto vemos é Deus.

É neste sentido que a meditação é correctamente chamada um caminho de sabedoria, um caminho para ver. Sabedoria é mais que conhecimento resultante da experiência acumulada. Ver é mais que o poder de visualizar. Para ser sábio precisamos aprender a conhecer com o coração. Para ver precisamos aprender a ver com os olhos do coração – com amor.

A única analogia que conheço que faz justiça a esta maneira de sabedoria e de visão é a analogia de se enamorar. Quando nos enamoramos – e ainda estamos enamorados, distanciamos-nos de nós mesmos – o bem amado muda diante dos nossos olhos, enquanto permanece o mesmo na aparência aos outros não incluídos nesta onda de amor. Amando profundamente e

sem reservas, vemos o outro sobrenova luz, que apaga, nos faz esquecer nós próprios, e permite que o seu menor gesto nos revele o que mais ninguém reconheceria. É por isso que enamorar-se é tão importante, por nos conduzir para além de nós mesmos e das nossas limitações de medo e orgulho, para dentro da realidade do outro. Até que nos possamos perder e tornar-nos a encontrar através do outro, não acredito que qualquer um de nós possa saber o que a liberdade realmente é.

Na mesma categoria está a meditação profunda. O nosso silêncio, quietude e fidelidade á simplicidade do mantra servem para nos distanciar da nossa visão da vida isolada e autocentrada. Nós só nos sentimos “realizados” ou “preenchidos” na meditação porque deixamos de procurar ou desejar a realização ou a plenitude. Aprendemos a ficar apenas alegres, pois aprendemos a não possuir ou a não desejar possuir. A habitual disciplina da nossa meditação diária desloca o nosso centro de consciencia, de nós

próprios, para o Mistério sem limites do amor de Deus. Entretanto, no início, é necessário um certo esforço para enraizar a disciplina no íntimo do nosso ser, mais do que apenas uma rotina diária. É preciso que esteja

enraizada com disciplina interior assim como exterior, para que possamos levá-la através das circunstâncias mutantes da vida. Até mesmo os mosteiros alteram os seus horários! Quando o ritmo da meditação duas vezes ao dia torna-se parte do nosso ser, inteiramente natural e assim sempre renovada e renovadora, então a nossa vida está a ser transformada a partir do centro. Estamos a aprender a ver até as aparências da nossa vida de todos os dias, trabalho , relacionamentos, com a visão do amor. O cristão é chamado a ver toda a realidade com os olhos de Cristo.

Por estarmos tão acostumados a permanecer em níveis tão superficiais da vida em vez de penetrar para além das aparências, pode parecer inacreditável para nós que o caminho para a visão real seja a transcendência de toda a imagem. Parece-nos, na superfície, que sem imagens não há visão, assim como sem pensamento não há consciência. O que nos leva para além deste descrédito superficial ? Primeiro, talvez a

VER DEUS É SER
ABSORVIDO PARA
DENTRO DELE

frustração do que nos é superficial, a frustração de constatar, ano após ano, que não estamos adentrando a verdadeira experiência de vida, ou o real significado da nossa. Escreve S.Paulo, “ O seu mundo era um mundo sem esperança”. Este é o dilema do mundo contemporâneo. Enquanto o que, em última análise, torna possível aprofundar a visão é a fé: o salto para o desconhecido, compromisso com a realidade que não podemos ver. “O que é a fé?” pergunta na Carta aos Hebreus. “Fé dá substância á nossa esperança, e dá-nos a certeza de realidades que não vemos” (Heb.II:1)

A influência do método científico na nossa maneira de responder á vida

O ESPÍRITO DO AMOR
TOTALMENTE DESPO-
JADO QUE NÃO SE
AMEDRONTA EM SER
TRANSFORMADO NO
SEU BEM AMADO

persuadiu-nos a não acreditar, a não nos comprometer com nada até que não possamos ter a prova. O método funciona bastante bem para a verificação da teoria científica, mas não funciona para a dimensão da realidade que fica para além das aparências. Aí precisamos de nos comprometer antes de ver Deus, porque sem esse comprometimento não há pureza de coração, ou consciência não

dividida, e sómente os puros de coração podem ver Deus. O comprometimento precisa ser incondicional, inocente no que se refere ao auto-interesse, como criança, “uma condição de total simplicidade exigindo nada menos do que tudo”.

Terramoto no Chile

OBRIGADA. TENHO SU-
PORTADO A SITUAÇÃO
APENAS POR SENTIR QUE
ESTAMOS UNIDOS NA
NOSSA PRECE... AMO TO-
DOS VOCÊS.



Maria Rosa

“Precisamos de preces, e de mais soldados!” Muitos de entre nós jamais conheceram uma situação de colapso da infraestrutura social que nos faria desabafar dessa forma no Facebook, sendo esse o nosso último recurso disponível de comunicação com o mundo lá fora. Um mundo que repentinamente se tornou terrivelmente exterior à tragédia que de um momento para o outro nos encerra e nos isola.

Todos sabemos, mas compreensivelmente preferimos esquecer, que a vida repousa perpetuamente num fio de navalha. Em poucos momentos pode se evaporar toda nossa percepção de segurança, todos os nossos planos de vida e sistemas de organização e, em lugar de pensar em como resolveremos o compromisso com o dentista e as reuniões do dia de amanhã, surpreendemo-nos olhando atordoados para um abismo. Isso levou 120 segundos para acontecer

às pessoas do Chile, na medida em que as placas tectônicas gemeram e se movimentaram produzindo aquilo que agora se mede como sendo o maior terremoto da terra e, logo em seguida tsunamis de dez metros atingiram a costa.

Logo que ouvi as notícias, tentei entrar em contato com Maria Rosa, nossa coordenadora nacional que vive em Concepcion, a segunda maior cidade do país e próxima ao epicentro. Só hoje ela nos enviou esta mensagem arrepiante pelo Facebook.

“Isto aqui está um caos total: as pessoas estão armadas, e quando escurece elas saqueiam as casas. Na noite passada os nossos vizinhos defenderam-nos... as nossas casas, isto é horrível, não há eletricidade, não há água, não há comida.

Por favor, rezem, durante a noite precisamos vigiar as ruas de modo a que os saqueadores não entrem nas nossas casas. Isto é pior do que o terremoto ou do que o tsunami: tem sido terrível. Dependendo do que acontecer hoje e, caso eu consiga combustível, irei para Santiago com as crianças.”

A única coisa que é pior, assim parece, do que um desastre natural destas proporções, é a ruptura nas normas humanas da sociedade que a tornam merecedora do título de civilização. Tão facilmente pressupomos que a civilização tenha sido alcançada. Todavia, tão facilmente podemos

perdê-la para os medos despertados por um mais forte instinto de sobrevivência. O que nos aterroriza ainda mais do que a perda da vida ou de um membro, é a repentina visão de pessoas por quem ainda ontem passávamos confortavelmente pela rua, estarem hoje consumidas por uma violência e uma crueldade que não lhes é própria, e as faz parecer tão estranhas não apenas a nós, mas a elas mesmas. O furor pela sobrevivência parece, ao contrário, surgir de uma oculta fome-pela-vida-a-todo-custo pré-humana, uma fome tão profunda quanto o próprio abismo. O abismo não se deve a nada que nos seja exterior. Ele está no nosso interior. O instinto de sobrevivência pode afogar a nossa capacidade de auto-doação e de compaixão e, sujeitar a si próprio todas as relações sociais e as necessidades das outras pessoas.

A nossa resposta aos desastres é imprevisível. Há alguns anos, quando a produção de energia em Quebec e em partes da costa leste sofreu uma interrupção de vários dias no meio do inverno, o governo Canadense enviou o exército e convocou os reservistas. Eles esperavam um caos social, mas não houve nada disso. Em Montreal disseram-me que os chefes de família formaram comunidades de rua que compartilhavam as suas provisões e dispensavam cuidados especiais aos mais velhos e aos doentes. Os soldados ficaram sentados á espera duma ruptura que a simples humanidade impediu. É claro que não se trata de que os canadenses sejam melhores do que os chilenos, e eu estou certo de que ouviremos falar de muitas acções heróicas e desinteressadas dali, que mais do que compensarão os saqueadores e os vândalos de Concepcion. O argumento não é o de uma tabela de campeonato nacional da virtude.

Sabemos dos doze anos de barbárie nazista, do bombardeio aliado de Dresden, ou algumas décadas depois, do cerco de três anos a Sarajevo e Srebrenica, que o abismo pode se abrir em qualquer parte, de maneira tão imprevisível quanto os desastres naturais que tememos. Esse aspecto fortuito humano só faz com que o fio da navalha pareça mais afiado.

“Obrigada”, MariaRosa por escrever antes que sua bateria acabasse. “Tenho suportado a situação apenas por sentir que estamos unidos na nossa prece. Amo todos vocês.” Para algumas pessoas a prece pode parecer apenas um apoio psicológico, uma muleta para quando a crise tenha varrido toda segurança. Todavia, para outras pessoas, ela é uma força real. Não uma magia que possa reposicionar as placas tectônicas, ou levar de volta o tsunami. Porém, uma consciência, permeada pela fé, a “visão de coisas não vistas”. Essa consciência atenta frequentemente fortalece-se mais em períodos de crise, do que nos dias rotineiros da segurança e das complexidades e stresses do mundo. Prece significa saber. Nos piores momentos podemos saber que, apesar do terror do isolamento, pertencemos a uma ordem divina que o mais profundo abismo não pode engolir. Deste conhecimento surge surpreendentemente a palavra ‘amor’. Ela expressa algo para o qual não podemos encontrar melhor palavra, e que está carregada dum significado que altera o significado de tudo. Com muito Amor



Encontros Inter-Religiosos de Meditação Testemunho de uma meditante

A experiência que vivi ao participar no primeiro Encontro Inter-Religioso a que fui, não correspondeu às minhas expectativas do que julgava ser um encontro com participantes de diferentes tradições e religiões. No início, cada grupo leu um pequeno trecho sobre a verdade em que crê ou a via espiritual que segue. Seguiu-se depois um período de 25 a 30 minutos de profundo silêncio meditativo, procurando assim viver a experiência do que para cada um é o mais sagrado.

Não vivi o que esperava viver. Mas como Jesus nos garantiu que “na casa de meu Pai há muitas moradas” não desisti de voltar.

A ocasião surgiu muito mais tarde quando decidi voltar a um novo encontro levada pelo desejo de não me ficar por juízos superficiais, só porque o primeiro a que fui me não agradou.

Este foi na União Budista Portuguesa na Ajuda.

Encontrei um ambiente francamente convidativo, quase que me senti em casa. Aos trechos lidos por cada grupo no início, seguiu-se como é hábito o período de meditação que nos leva à partilha do que cada um vive no mais profundo de si.

E mais uma vez deixei cair o coração e a mente na mensagem cristã: “na casa de meu Pai há muitas moradas”. Não há “verdades” que nos separem, mas sim partilha do que nos une. Não esqueçamos que John Main aprendeu a meditar com um hindu.

Voltei ao XV Encontro já com a certeza de que iria aprofundar a minha experiência de, através da meditação, contribuir para a harmonia inter-religiosa, objectivo último destes encontros.

Desta vez entendeu-se que a seguir ao período de silêncio meditativo se desenvolvesse um tema comum a todos os grupos ainda que os meios espirituais para chegar ao Bem supremo sejam diferentes. O tema acordado foi o da Compaixão. Assim, cada grupo dirá através de um seu representante o que entende por Compaixão.

Coube desta vez (a primeira) ao grupo budista cuja explicação suscitou no fim comentários elogiosos.

Maria Fernanda Paz,

PÁGINA INTERNACIONAL ENCONTRO INTER-TRADIÇÕES

Em Novembro, três intervenientes de prestígio partilharam pontos de vista sobre o tema “O coração do silêncio”. O Pd. Laurence Freeman representava a tradição cristã, enquanto Lama Denys Rinpoché evocava a visão budista e o Dr. Faouzi Skali a dos muçulmanos sufis. Lama Denys é um autor muito conhecido e criador duma comunidade budista perto de Chambéry que foi desenvolvida segundo um princípio de eco compatibilidade. Por seu lado, o Dr. Skali é o criador do Festival das músicas sagradas em Fés, em Marrocos, e o animador dum fórum de reflexão intitulado “Uma alma para a Mundialização”.

O encontro passou-se no quadro magnífico do Castelo de Bossey, nos arredores de Génève. Participaram 80 pessoas.

Cada um dos intervenientes lembrou o lugar que tem a vida contemplativa na sua tradição e fez-nos experimentar as práticas contemplativas específicas de cada tradição. Os participantes partiram com uma melhor compreensão das diferenças

Mas igualmente das similitudes das três tradições, e sobretudo com uma tolerância acrescida em relação aos caminhos diferente dos seus.

O encontro terminou com um magnífico concerto.

SINGAPURA

RETIRO DE YOGA PARA MEDITANTES CRISTÃOS

Uma das causas maiores de distração durante a meditação é a falta de condicionamento físico, disse o Pd. Joe Pereira aos meditantes singapureses reunidos num retiro. O Pd. Joe Pereira é o co-coordenador nacional da Índia, padre da arquidiocese de Bombaim, professor de yoga Iyengar e o fundador director de Kripa, uma organização reconhecida e admirada pelo seu trabalho junto de pessoas que sofrem de adição e de sida. Ele foi recentemente agraciado com o prémio Padma Shree Award dado pelo governo indiano, pela sua contribuição no domínio do trabalho social. O Pd. Joe mostrou alguns exercícios simples de respiração e de alongamento para preparar o corpo para a meditação e ajudar a ficar sentado imóvel com as costas direitas, como ensinava John Main.