



## A Comunidade Mundial de Meditação Cristã

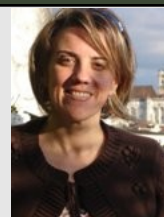
# MEDITAÇÃO CRISTÃ

## O Caminho do Silêncio

### SUMÁRIO NPNº9

2ª PAG. .- POEMA "NO SILÊNCIO DO MEU CORAÇÃO" - EDITORIAL - PEREGRINOS DA BELEZA - SITES DE INTERESSE NA INTERNET. 3ª PAG. - TESTEMUNHO DE UMA MEDITANTE "RESSUREIÇÃO EM CONCIÊNCIA" - MONTE OLIVETO " RETORNO AO CENTRO"- 4ª 5ªE 6ª PAG- CARTA DE P. L.FREEMAN 7ªPAG ACTIVIDADES NACIONAIS - CURSO MÍSTICO CRISTÃO IIIº- CURSO DE INTRODUÇÃO ÀS GRANDES RELIGIÕES- JORNADA DE INTRODÇÃO DE MEDITAÇÃO CRISTÃ EM BRAGA- 8ª PAG INERNACIONAIS - TRINIDAD\_ SINGAPURA RETIRO DE YOGA PARA MEDITANTES CRISTÃOS

NO SILÊNCIO DO MEU CORAÇÃO  
ORAÇÃO DE UMA MEDITANTE



Nos dias em que me sinto perdida,  
A simples lembrança de TI  
A simples evocação do teu nome  
no Silêncio do Meu Coração  
Apazigua as ansiedades,  
Recorda que as pedras e agruras  
do caminho apenas são sinais  
(óbvios quando vistos com a necessária distância)  
de que não é(era) esse o caminho a seguir  
ou que escondiam ensinamentos que ainda tinha(tenho) de aprender.  
No silêncio do meu coração,  
quando os pensamentos serenam,  
a Tua voz ecoa em mim,  
acalma,  
brinda-me com uma profunda tranquilidade,  
inunda-me de força e coragem.  
E brota de mim esta vontade inata,  
imensa, de que tudo em mim fale de TI.

*Fátima Ramos*

C.M.C. de Coimbra

**SITES DE INTERESE NA INTERNET:**

Meditação Cristã Portuguesa

<http://www.meditacaocrista.com>

Meditação Cristã (centro Internacional):

[www.wccm.org](http://www.wccm.org)

Meditação cristã para crianças

[www.meditationwithchildren.com](http://www.meditationwithchildren.com)

Dedicado a jovens 17-30 anos

[www.thespiritualsolution.com](http://www.thespiritualsolution.com)

Meditação Cristã (página brasileira):

[www.wccm.com.br](http://www.wccm.com.br)

[www.paroquias.org.meditação.com](http://www.paroquias.org.meditação.com)

**PEREGRINOS DA BELEZA**

Como perguntava Bento XVI: “ O que é que pode voltar a dar o entusiasmo e confiança, o que é que pode encorajar o ânimo humano a reencontrar o seu caminho, a erguer o olhar para além do horizonte imediato, a sonhar uma vida digna da sua vocação se não a Beleza?”

Tocar as pessoas pela Beleza, congregar, porque a Beleza tem em si uma universalidade que aproxima.

O cristianismo tem que tornar-se um sobressalto de infinito, uma paixão pelo absoluto, uma poética da Presença, uma epifania que nos transcende, uma inexplicável emoção que nos levanta como sentinelas do Dia Novo (P.Tolentino).

Ser cristão é ter fome e ser peregrino da Beleza!

Fazei coisas belas, mas sobretudo tornai as vossas vidas lugares de Beleza (BentoXVI)

**Editorial**

Publicação TRIMESTRAL

Nena Leitão

Tm 917224108

[nenaleitao@netcabo.pt](mailto:nenaleitao@netcabo.pt)

M<sup>re</sup> Cristina Guedes de Sousa [mcristinags@netcabo.pt](mailto:mcristinags@netcabo.pt)

Tm 919264907 Envie comentários- participações

**RESSURREIÇÃO EM CONSCIÊNCIA**

Sempre pensei que em qualquer idade se pode saborear a vida e descobrir nela aquele entusiasmo que pode ser também o caminho que leva a Deus, ajudando-nos a estar ainda mais presentes connosco e com os outros.

A vida é o caminho para encontrarmos a nossa capacidade, o nosso tempo, a nossa liberdade interior.

Para isso temos de adquirir um meio de fazer distância, desapego para nos libertar das ideias, das influências e de sentir onde está entre nós, aquela fonte límpida que nos dá força e purifica as emoções.

Poderia falar-se talvez de música, de uma paisagem na natureza...sítios onde não nos sintamos julgados, medidos pelos olhos dos outros, pela pressão social, sempre lugares que ponham em movimento e acordem em nós a vida interior. Descobri, maravilhada, que a constante centragem com o Essencial é uma verdadeira aventura humana chamada MEDITAÇÃO

O caminho é fácil, tendo em conta o confronto com as nossas fraquezas, exigindo regularidade, implicando muito empenhamento, mas o que permanece é a percepção de que as descobertas não esperam que cheguemos mas que nos são dadas à medida que continuamos a avançar. **Isto é, a resposta está no caminhar.**

Um caminho através do qual se tem consciência progressivamente que ALGUÉM acompanha a nossa marcha sem se impor.

Descobrimos que é possível ver Deus em tudo e do tudo saborear o interior. Assim o queiramos.

Creio que é esta experiência que todo o Grupo de Coimbra atesta e que talvez concordem comigo se lhe falar numa espécie de ressurreição em consciência.

*Maria Luisa*

*C.M.C de Coimbra*

MONTE OLIVETO MAGGIORI; ITÁLIA 5-12 Junho 2010

RETIRO DE SILÊNCIO com FATHER LAWRENCE FREEMAN E GIOVANI FELICIONE.

SOBRE O TEMA” **RETORNO AO CENTRO**”

PARTILHA DE UMA EXPERIÊNCIA:

“Meditação é um caminho que conduz á harmonia toda a nossa vivência, toda a nossa experiência e a dimensão do nosso Ser...

A meditação, numa prática regular é por si só um caminho que aprofunda a Paz e a Alegria...” ( In “*Word made flesh*” - John Main”)

Onde está o centro da nossa vida?

Foi para responder a esta pergunta que Father Lawrence nos foi dando pistas ao longo das quatro conferências destes dias.

A procura desse centro em nós alimentou os muitos momentos de meditação e silêncio ao longo de toda a semana.

A nossa vida do dia a dia nem sempre nos permite o equilíbrio e a harmonia desejáveis para viver a Paz interior e a disponibilidade para darmos aos outros o reflexo da nossa centralidade.

Então onde vamos alimentar essa Paz?

Quem está no centro do nosso Ser?

Jesus leva-nos ao Pai que permanece em nós; é na meditação e no silêncio que vamos fazer esta viagem de retorno .É nesta entrega constante e na pobreza de espírito alimentadas na meditação diária, na simplicidade da repetição do mantra, que vamos sentir o Amor e dar sentido ao que a vida nos pede.

Os problemas do quotidiano, o stress, a doença, o sofrimento afastam-nos desse centro.

Porquê? Porquê a mim?... e tantas outras perguntas sem resposta....

Só o silêncio do encontro com o nosso verdadeiro centro nos pode trazer a Serenidade.

“É nesta tentativa constante e persistente para nos colocarmos no Centro que começamos a compreender que Deus está nesse centro e que toda a nossa perspectiva e orientação se vai modificando. Aprendemos o que é a verdadeira humildade; ocuparmos o nosso próprio lugar...aprendemos que a ponte que nos leva ao Pai é Jesus, o Filho....meditar é o que nos lança na corrente do Amor divino. O egoísmo fica para trás, isolado. Nesse isolamento a meditação faz-nos mergulhar no oceano incomensurável do Amor de Deus” (in, “*The Heart of Creation*”- John Main)

*Virgínia Cunha*

## CARTA DE LAURENCE FREEMAN – DIRECTOR DA CMMC

*Queridos Amigos:*

(...) Quando se chega a Monte Oliveto, há como que um assalto aos sentidos e tudo o que se pode dizer — como todos o fazem, apesar de inadequado — é "belíssimo!".

Cada ano, meditantes da Comunidade Mundial saltam da camioneta à entrada do mosteiro — além da qual ela não pode ir — e descem por um dos dois caminhos, cada qual mais íngreme do que o outro, que leva ao mosteiro e à casa de hóspedes, à beira dos vales abruptos da região. As turbulências da viagem são esquecidas. Tendo a natureza e o homem entrado em harmonia aqui há setecentos anos, a beleza acolhedora das construções e a da paisagem é uma novidade estimulante e uma revigorante energia. O retiro silencioso de uma semana é aberto com estas impressões, e com a curiosidade humana do encontro com companheiros peregrinos de outros países.

Entretanto, tanta beleza pode deixar-nos um pouco desconfiados, como acontece quando encontramos pela primeira vez uma pessoa encantadora. E com razão, talvez, porque a beleza (como o encanto) precisa ser testada: será ela compatível com os outros dois elementos da trindade divina, a verdade e a bondade? Será que a beleza servirá apenas para sedar os participantes do retiro, espargindo em torno de nós uma sonolência indulgente e sensual, ou será que ela nos irá nutrir, provocar e despertar? A composição do retiro é diferente cada ano, mas um padrão de comportamento tornou-se evidente. Inicialmente, as pessoas tendem a ficar seduzidas pelo lugar e seus ritmos. Depois de algum tempo, porém, — o meio do retiro é sempre de pequena crise para alguns — o silêncio, o ioga e os períodos regulares de meditação pela manhã, ao meio-dia e à noite, aprofundam nosso sentimento de comunidade e isto parece animar alguns, pelo menos, a entrar também numa maior solitude. Sempre que entramos em solitude — que não significa isolamento ou retirada, mas descoberta e aceitação de sermos únicos — há crescimento. As descobertas e confrontos com partes de nós mesmos, que em geral são evitadas ou deixadas de lado, podem levar a algum sofrimento — que é inseparável do auto-conhecimento. Todavia, o sentido de beleza não é afetado; pelo contrário, ele é ampliado por esses despertares íntimos. A gratidão pelo movimento intedor do espírito encontra, então, na celebração da beleza externa, uma maneira de se expressar — mesmo que tudo o que se possa dizer seja "que belo!".

Perder o sentido da beleza é sentir esvair-se o entusiasmo pela vida e, para qualquer um, isto é uma grande tragédia e desvantagem espiritual. É deixar de ser o "sal da terra" — que, como Jesus desejava, os seus seguidores deveriam ser. É tornar-se sem sabor em todos os sentidos; é esgotar-se ou mesmo embrutecer-se, como ele disse, pelos prazeres ou preocupações da vida. No Sermão da Montanha, ele ensinou que devemos superar a tristeza e a ansiedade se quisermos entrar no significado mais profundo e verdadeiro da oração: "não vos preocupeis", ele ordenou. E, em seguida para mostrar como seguir esta ordem difícil, ele disse "olhai". Ele apontou para a beleza extraordinária do mundo — os pássaros que voam e a glória das flores nos campos. Isto é uma terapia para os que perderam o amor pela vida, condição tão comum nas aflições modernas de depressão e alienação que também levam, fatalmente, à perda da habilidade de se amar a si mesmo, aos outros ou a Deus.

Pensar sobre a beleza num ambiente de beleza é um bom desafio, e tornou-se o tema das conferências deste ano durante o retiro/A intenção não era tanto definir ou explicar a beleza, mas fazermos a nossa experiência dela para melhor compreendê-la. Assim como a meditação, ela pode ser melhor saboreada do que descrita. E, assim como a meditação, ela é uma experiência universal. Apesar de haver diferenças de estéticas e modismos culturais, assim como há diferenças na teoria e métodos de meditação, por toda parte a beleza é reconhecida pelos seus efeitos: o prazer, a alegria, a sensação de satisfação ou cura, de sermos içados do nosso eu pequeno e restrito e transpostos para dentro de um universo maior com um certo grau de êxtase. Para algumas sociedades civilizadas, como a Grécia clássica ou a Renascença italiana/ (que desabrochou não muito longe de Monte Oliveto e o nutriu com os grandes frescos da vida de São Bento que se o comércio era considerado como um servo da beleza. Os que tinham dinheiro encontram no claustro), a beleza era reconhecida como valor-chave da existência humana. Até gastavam-no com a arte, numa competição que deliciava e beneficiava toda a sociedade.

Para o mundo comercial sem escrúpulos e egoisticamente ávido em que hoje vivemos, a beleza não é mais um valor central da vida humana. Produtividade, sucesso, rapidez e eficiência funcional são o que podemos chamar de "belo", mas tal palavra dificilmente poderá ajustar-se à subjacente corrupção de caráter e à imoralidade coletiva expostas por recentes escândalos corporativos. A confusão a respeito dos significados básicos e a terra arrasada de nossos valores sociais fazem com que a clareza a respeito da beleza se imponha como uma necessidade social e espiritual urgente. Platão, na alvorada de nossa consciência ocidental, ainda tem muito a ensinar-nos com a sua inteligente fascinação pela beleza. Ele parece ser um bom ponto de partida para tentarmos compreender o que é a beleza, por que tanto necessitamos dela e o que está errado quando perdemos o sentido que é a verdadeira beleza.

Platão liga a atração universal pela beleza à nossa capacidade para o amor e à nossa experiência de bondade. Há uma lógica sublimemente simples na sua visão: somos atraídos pela beleza por causa da sua bondade inerente e, na bondade, encontramos a felicidade que todos estamos buscando. Todas as criaturas humanas têm este potencial. Platão descreve-o como a condição humana universal de estar prenhe. Quando aqueles espiritualmente prenhes se aproximam de algo belo, daí resultam graça e alegria e o nascimento acontece. O que realmente amamos é, então, visto não somente como a coisa bela em si, mas, também, como a "gestação e nascimento" que ela faz acontecer. Ele liga a nossa ânsia de imortalidade à nossa experiência de beleza. Poderíamos dizer que a beleza nos torna criativos e, na criatividade, nós compartilhamos a primavera eterna da divindade. Qualquer que seja o modo como somos atingidos pela beleza, a forma sob a qual ela aparece será transitória. Ou a flor murcha, ou nosso desejo por novidade nos leva a olhar noutra direção. A mortalidade e a beleza são inseparáveis, e talvez seja por isso que sentimos, com tanta frequência, um toque de tristeza por trás da alegria produzida por algo belo.

Percebemos o imortal, mas sabemos que a forma através da qual ele está sendo comunicado é transitória. A beleza é sempre um processo de nascimento. O nascer na alma é o mistério da própria existência, como ensinou Mestre Eckhart, e o nascimento é iniciação a uma longa viagem, a um despertar prolongado.(/...)

Certamente, a experiência da beleza, enquanto ela perdura, tem o efeito de sublimar, de nos elevar acima da existência habitual. Todavia, o efeito exaure-se e as ansiedades familiares, assim como a visão mesquinha que o ego tem da realidade, podem retornar rapidamente depois de ouvirmos um belo concerto, ou de lermos um romance inspirado ou, ainda, de passarmos um dia caminhando à beira-mar. Como podemos aprender a crescer, sem retrocessos, em pureza de coração e a sustentar a experiência de iluminação? A sabedoria cristã indica que, embora ninguém tenha jamais visto Deus, nós o vemos no amor — e amar possibilita-nos "permanecer na luz". Não vemos Deus através do método científico de análise, argumentação e comprovação. É pela luz divina que vemos o divino, e a beleza proporciona-nos um caminho para essa luz que é virtualmente irresistível. Até mesmo um cientista em busca da verdade reconhecerá que a beleza de uma teoria é evidência de que ela está no caminho certo, embora não possa quantificá-lo ou defini-lo. Segundo Simone Weil, a beleza é, na realidade, a prova experiencial de que a Encarnação é possível.

Assim como existem graus de visão — material, intelectual e espiritual assim também há graus de iluminação. Em cada estágio, a ligação entre a beleza e o amor ficará mais forte e mais clara. Isto significa que, nos primeiros estágios de iluminação, nós podemos ser enganados ou enganar a nós mesmos. A beleza falsa é uma possibilidade real. As formas de beleza são variáveis, assim como a nossa mente e as nossas preferências — hoje gostamos de algo, e amanhã já não gostamos mais. Nos primeiros estágios de iniciação, a nossa percepção da beleza prende-se à nossa mente errante e à sua necessidade de constante variedade. Tememos a monotonia. Da mesma maneira, algumas pessoas sentem-se desencorajadas com a meditação antes de experimentá-la porque ela lhes parece assustadoramente repetitiva. Essa inconstância torna-nos presas fáceis da falsa beleza, do sentimentalismo, do meramente bonito, de todos os tipos de arte mediocre e da santidade superficial. As indústrias de entretenimento e publicidade, formas de arte atualmente dominantes, estão altamente capacitadas para produzir um fluxo constante de novos exemplos deste tipo de falsa beleza que nos eletriza e seduz por um curto tempo — e que têm um custo tanto para o nosso bolso, como para a nossa sensibilidade. A intenção de quem a realiza, assim como a de quem a desfruta, é sempre um fator que afeta o resultado da obra criativa. Quando motivada pelo lucro, o resultado o indicará, porque o belo e o bom estão inevitavelmente ligados.

A beleza falsa aliena-nos da beleza verdadeira e produz, mesmo, uma hostilidade em relação àquilo que é verdadeiro. Que outra razão, numa cultura tão partidária da criação de ambientes artificiais, nos levaria a ser tão destrutivos da beleza dos ambientes verdadeiros? Por hábito, a poluição e a destruição da beleza natural da criação são, hoje em dia, justificadas ou disfarçadas por motivos econômicos. Todavia, são particularmente os pobres os que, em geral, mais sofrem com a poluição do seu ar, da sua água e do seu ambiente. Nos bairros mais ricos, nos recintos privilegiados de preservação natural, ou quando o valor da propriedade está em jogo, os argumentos econômicos apresentados são diferentes. Quando andam de mãos dadas, a beleza e a bondade iluminam, também, a justiça. A falsa beleza quebrou sua aliança com a justiça. Admirar a beleza à custa dos pobres transforma a beleza num encanto do mal. Assim, em certo sentido, a beleza reside "no olho de quem olha" E, como disse Jesus, se o teu olho está doente, a todo teu ser faltará luz. Platão acreditava que a falsa beleza pode corromper até mesmo as pessoas decentes.

Bons ou maus, todos nós ansiamos pela beleza. Mas, se fomos seduzidos pela falsa beleza, tal ansio tornar-se-á destrutivo. A sabedoria pede que compreendamos a natureza desse anseio por beleza para podermos ver que o que realmente desejamos é amor e bondade, e, não somente, a experiência de prazer. Se não percebermos isto corretamente, cairemos no extremo do puritanismo, suspeitando de qualquer prazer que a beleza possa dar, ou então, no seu oposto, o hedonismo, com sua busca do prazer consumista e auto-centrado. A nossa ânsia de beleza está ligada à qualidade de amor que os gregos chamavam de Eros e que, é na tradição cristã, um aspecto do amor divino. Deus é atraído de uma forma irresistível por nós e por toda a criação. Entretanto eros pode ser uma força perigosa quando separada dos outros aspectos do amor. Pode ser muito fácil aceitar um substituto para o que realmente necessitamos e, assim, confundir desejo e necessidade, fome verdadeira com voracidade. Apesar disto, o pensamento e a espiritualidade cristãos têm, com frequência, sido diminuídos pela tentativa de suprimir do amor o aspecto eros e, mesmo, de excluir de toda experiência de beleza terrena o seu sentido de experiência humana de Deus. Deus é atraído de uma forma irresistível por nós e por toda a criação. Entretanto eros pode ser uma força perigosa quando separada dos outros aspectos do amor. Pode ser muito fácil aceitar um substituto para o que realmente necessitamos e, assim, confundir desejo e necessidade, fome verdadeira com voracidade. Apesar disto, o pensamento e a espiritualidade cristãos têm, com frequência, sido diminuídos pela tentativa de suprimir do amor o aspecto eros e, mesmo, de excluir de toda experiência de beleza terrena o seu sentido de experiência humana de Deus.

Alguns místicos cristãos falam da jornada espiritual como um desejo santo. Outros dizem que devemos transcender qualquer desejo, mesmo o desejo de Deus. Esta diferença de linguagem talvez reflita diferentes estilos de realizar a mesma jornada, que podem, contudo, ser reconciliados na correta compreensão da beleza. Quando temos a experiência da beleza sentimos-nos, de certa maneira, alimentados — mas também, de certa maneira, destituídos. Desperta em nós uma ânsia que é parcialmente satisfeita. Até a própria Encarnação é descrita, por muitos dos primeiros pensadores cristãos, ao mesmo tempo como aproximação e distanciamento, revelação e ocultamento. Assim, também, a verdadeira beleza conduz-nos à natureza paradoxal da realidade. A meditação ilustra este paradoxo pela maneira como renuncia a toda a imagem, mesmo às melhores e mais belas, numa radical iconoclastia, embora restaure a pureza de coração que nos permite melhor apreciar a beleza em todas as suas formas. Simone Weil talvez tenha explicado isso melhor quando disse que a beleza sempre promete, mas nada dá. Ela "estimula a fome mas não possui alimento para a parte da alma que procura sustento neste mundo. Ela alimenta apenas a parte da alma que olha".

Se isto nos parecer muito austero, poderemos ser levados a responder "deixe-me apenas gozar um pouco e seguir adiante". Experimentem. Descobrirão que o verdadeiro prazer desafia — e até mina — o ego, mais radicalmente do que poderíamos pensar inicialmente. Realmente, para termos prazer com algo, precisamos desapegar-nos disso. Todas as formas de amor, o familiar, o conjugal, a amizade e até o amor por uma comunidade ou por um país, são nutridos pelo sentido de beleza do que é amado.

Este sentido contém, também, uma ânsia por mais prazer. Gostamos de estar com o que amamos, assim como gostamos de passar o tempo olhando, ouvindo, cheirando ou tocando coisas bonitas.

O relacionamento entre nós e a beleza da qual desfrutamos é, entretanto, quebrado logo que nos tornamos possessivos ou controladores. Na tentativa de possuir ou controlar, o que fazemos é enrijecer o processo de iluminação, é parar o jogo no ponto em que parece que estamos a ganhar e a dar a nós mesmos o prêmio.(/...)

Platão acreditava que a beleza é uma experiência de nascimento da bondade na alma, um ímpeto de criação. A meditação é arte que não requer preparo maior do que ser humano e aceitar todas as implicações plenas e ricas de sua humanidade. Praticá-la é experimentar uma intensificação da criatividade na nossa vida e um aumento do apreço pela beleza e pela sua correlação com os outros valores humanos de amor, justiça e verdade, sem os quais a vida ficaria feia e destrutiva. Assim como todas as artes, esta requer trabalho, dedicação e perseverança. Na famosa alegoria da caverna da ilusão, Platão descreve a "longa e íngreme subida" do mundo das sombras para a luz do dia. O caminho da vida é estreito e exigente, e Jesus nunca afirmou o contrário.

O que é preciso para que a nossa experiência da beleza seja, para nós, um caminho para a verdade e não uma maneira fácil de auto-destruição? Segundo Juliana de Norwich, a condição necessária é uma total simplicidade, que exige nada menos do que tudo. (/...)

Deus viu tudo que "Ele" havia feito e viu que era muito belo. Toda a coisa material é bela em si mesma, apesar do fato de fazermos projeções dos nossos próprios julgamentos, temores e preferências sobre as coisas, e assim — cada vez mais na vida deixamos de ver a maior parte da beleza do mundo. Ver a nossa própria beleza é recuperar a inocência — é preferir a liberdade e a espontaneidade da criação original à tentativa de imitação de algo que consideramos melhor ou mais belo. A meditação conduz-nos a esse lugar de contemplação onde aprendemos a ver nós mesmos e o mundo inteiro à primeira luz da alvorada da criação. Para retornar a esse lugar de nascimento precisarmos, entretanto, passar pela morte da ilusão e do apego a qualquer beleza falsa, que é a beleza que, muitas vezes, tornamos falsa meramente por nos apegarmos a ela. A morte é apenas destruição do devaneio e admissão à realidade. Com frequência, isto significa simplesmente a óbvia verdade devastadora de que não somos o único centro de consciência no mundo. A contemplação da verdadeira beleza — a beleza que usufruímos sem querer possuir — é também uma atitude de cura. Todas as formas de beleza corretamente usufruídas alimentam e são nutritivas para a busca humana de iluminação. A meditação é a contemplação da beleza da nossa própria natureza, da dádiva de existir e da própria consciência. É olhar, mas não para algo. É esperar, mas não por alguma coisa.

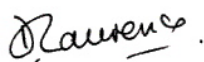
A beleza é, pois, uma educação para toda a vida sobre o significado da morte e da ressurreição. Às vezes, na pureza de coração, temos alguns lampejos sobre o que Platão queria dizer com contemplar a beleza "por ela própria, com ela própria, na simplicidade". A pessoa que escapou da caverna das sombras da ilusão e ascendeu pelo caminho para a luz do sol, torna-se, finalmente, capaz de olhar diretamente para o próprio sol. Na tradição cristã, esta é a visão beatífica, que significa a total auto-comunicação de Deus a cada criatura humana, levando o que cada um tem de único ao seu pleno potencial. Todavia, nós não gozamos desta visão de beleza última apenas como indivíduos isolados, e sim como parte de um todo, o belo Corpo de Cristo. Assim como a beleza em si — como a experimentamos na natureza, na arte ou no amor humano e na compaixão a visão de Deus é gratuita e não um meio para qualquer fim. Ela é mais do que a realização natural da mente humana. Assim como a indefinível e inatingível natureza da beleza material, ela transcende a imaginação e toda a previsão. Ela é demasiadamente presente para ser previsível ou lembrada.

Entretanto, mais do que a visão última do sol de Platão, a visão de Deus, na compreensão cristã, é transcendentemente pessoal, porque é totalmente recíproca. Nós olhamos para Deus porque Deus olha para nós; nenhum dos dois olha o outro como objeto. Cada um vê-se a si mesmo no outro e o outro em si. E nós, criações associadas desse olhar amoroso de Deus, entramos nessa reciprocidade com Deus ao olharmos-nos uns aos outros e ao contemplarmos a beleza uns dos outros.

O que acontece com o corpo, os sentidos e toda a gama de beleza material nessa experiência? De acordo com a percepção cristã, ele não é perdido nem rejeitado como irreal. Segundo a percepção confortadora de São Bernardo, o corpo não é deixado para trás na visão beatífica mas, livre da mortalidade e do sofrimento, torna-se leve e ágil como a própria consciência. Assim, o corpo, por meio do qual inicialmente sentimos o gosto pela beleza, não é uma parte descartável ou um acessório a ser jogado fora; não é uma parte substituível, mas uma parte tão necessária, para a felicidade, quanto a mente e o espírito.

Talvez porque, hoje, tenhamos perdido o sentido do humano e do valor humanizante da beleza, suspeitamos de uma tal visão encorajadora do significado e do propósito da vida. Parece mais fácil contemplar o nosso sofrimento e continuamente examinar as nossas dores do que especular sobre a plenitude e o beatífico a que tudo pode nos estar levando. Entretanto, se contemplarmos a beleza como a encontramos à nossa volta, se permitirmos que ela nos atinja e altere a nossa forma de ver, então a visão de Deus não será mais uma fantasia abstrata. Ao contrário, ela tornar-se-á uma realidade presente, em intensidade crescente. A beleza do mundo torna-se uma prova perceptível da presença de Deus, uma forma imediata e diária de ver a Deus. Fará, então, sentido dizer que a "beleza do mundo é o sorriso de Cristo que se estende através da matéria". Pela meditação dispersamos as ilusões, ficamos livres dos apegos que limitam a nossa contemplação da beleza. Aprendemos a ver e a extasiarmo-nos com a beleza do nosso próprio ser, ao mesmo tempo em que aceitamos a existência de outros centros de consciência igualmente reais em torno de nós. (/...)

Com muito amor,



---

**ACTIVIDADES NACIONAIS**


---

**CURSO DE MÍSTICOS CRISTÃOS III - Janeiro a Julho 2010**

*“A minha alma tem sede de Deus, do Deus vivo. Quando poderei contemplar a face de Deus?” (Sl.42, 3-4)*

Na sequência de uma iniciativa que a Comunidade Mundial de Meditação Cristã começou há três anos, realizou-se este ano mais um ciclo de conferências sobre os místicos cristãos. A riqueza e a diversidade da tradição mística, que atravessa os séculos, é para os meditantes de hoje fonte inesgotável de enriquecimento e renovação espiritual, de contemplação como conhecimento experimental de Deus no coração.

Ao século III, onde na cidade de Alexandria floresceu a tradição mística, fomos buscar Clemente de Alexandria (*Pastor Dimas de Almeida*), que viu “a alma como imagem de Deus dentro de nós”.

Na Idade Média, a grande época do misticismo feminino, que se desenvolveu não só no seio das ordens religiosas como a tradição beneditina mas também através de comunidades de mulheres leigas, destacámos as figuras de Hildegarda de Bingen (*M<sup>a</sup> José Salema*) e das Beguinas (*Prof. Ana Maria Jorge*).

Santa Teresinha do Menino Jesus (*P. Ismael Teixeira O.C.*), a grande mística do século XIX, para quem a oração é, essencialmente, “um impulso do coração”, revelou-nos uma particular experiência do mistério cristão, via de santidade.

Finalmente, dois místicos do século XX, Edite Stein (*P. Tolentino*) e Daniel Faria (*D. Carlos Azevedo*), que buscou “a luz que pode crescer” através do silêncio procurado.

*M<sup>a</sup> José Salema*

**CURSO DE INTRODUÇÃO ÀS GRANDES RELIGIÕES**

A Comunidade Mundial de Meditação Cristã em Portugal, associou-se, em 2007, à celebração do 25º aniversário da morte de John Main, o seu fundador, com a realização do 1º Encontro Inter-Religioso, prática já realizada noutros países, com o intuito de fomentar o conhecimento mútuo e o diálogo entre as várias religiões.

No entanto, verificou-se que apesar das pessoas terem dado o “passo extremamente positivo de se juntarem para se ouvirem – se sente que há ainda um grande desconhecimento da religião que cada um professa e bem como a sua prática, o que torna difícil aprofundar o diálogo e a compreensão mútua.”

Nasceu assim, “a iniciativa de realizar um *Curso de Introdução às Grandes Religiões*, onde responsáveis e praticantes das seis grandes tradições religiosas” pudessem “expor os fundamentos históricos, espirituais e doutrinários das vias religiosas que seguem e as suas singularidades mais salientes”. (in folheto de apresentação do Curso).

O Curso decorreu no Centro Nacional de Cultura entre o mês de Abril e Maio deste ano, e contou com as intervenções muito ricas dos seguintes participantes: **Hinduismo** Saroj Parshotam, **Budismo** Paulo Borges, **Judaísmo** Alan Hyat, **Cristianismo** Fr. Bento Domingues, **Islamismo** Sheik David Munir, **Fé Bahá’i** Marco Oliveira.

Esta iniciativa teve uma fortíssima adesão, com o auditório sempre cheio, um forte interesse, por parte dos assistentes, na formulação de perguntas aos conferencistas, o que contribuiu para um debate muito vivo e esclarecedor.

Foi interessante perceber como muitas perguntas remetiam para a necessidade de se encontrarem pontos de aproximação entre religiões diferentes, numa busca de diálogo polifónico.

A este propósito será interessante relembrar as palavras do Papa Bento XVI, no discurso que efectuou no Centro Cultural de Belém “Constatada a diversidade cultural, é preciso fazer com que as pessoas não só aceitem a existência da cultura do outro, mas aspirem também a receber um enriquecimento da mesma e dar-lhe aquilo que se possui de bem, de verdade e de beleza”

Inscrevendo-se a Religião numa perspectiva cultural de conhecimento mais abrangente da humanidade, certamente que o curso constituiu uma oportunidade de reflexão para nos colocarmos não nas diferenças, e sim na construção de uma ética comum da prática dos valores essenciais da vida. *Vasco Silva*

**JORNADA DE INTRODUÇÃO DA MEDITAÇÃO CRISTÃ EM BRAGA**

**Sábado, 15 de Maio, 2010**

Levantámo-nos (M<sup>a</sup> José Salema e eu) de madrugada para apanharmos o expresso das 7.00h. A viagem numa carruagem quase cheia durou três horas e meia. O dia estava luminoso, os campos verdejantes, e a disposição interior envolta numa grande expectativa acerca de quem viria ao nosso encontro nessa manhã... Na estação de Braga esperava-nos a nossa amiga e meditante Cassilda Dias, bracarense de gema, chegada na véspera para nos preparar o caminho. Foi ela, de resto, que tratou de tudo: local, contactos, distribuição de brochuras, apoio logístico, etc... O prior da paróquia de S. Victor, o Pd. Sérgio, seu amigo de longa data, deu-lhe carta branca.

Esperámo-nos uma surpresa agradável: a comparência de 18 pessoas, dos 18 aos 94 anos!!!

A sessão teve início com uma breve introdução sobre a Comunidade Mundial de Meditação Cristã e o seu fundador, John Main, seguindo-se apresentações mais detalhadas da meditação, das suas fontes na tradição cristã e do crescimento espiritual que esta forma de oração proporciona. Um excelente dvd (legado do programa da Igreja na RTP “Oitavo dia”), produzido por ocasião da vinda do Father Laurence a Lisboa em 2006, complementou com grande impacto as apresentações já feitas. Dois momentos de prática de meditação (um na sessão da manhã, e o segundo à tarde) foram acolhidos e vividos por todos os presentes num profundo silêncio.

As pessoas puseram questões, teceram comentários, apresentaram experiências já vividas, e grande parte delas manifestou um grande e genuíno entusiasmo para aderirem a esta forma de oração. Assim, é gratificante poder anunciar que já nasceu um grupo de meditação em Braga, cuja coordenadora se chama Rosa Rodrigues e cujo local de funcionamento é a Igreja de S. Victor. E há indícios de que não vão ficar por aqui....

Como diria o Father Laurence, *this is a work of God* ...

*Maria Cristina G.S.*

---

## NOTÍCIAS INTERNACIONAIS

---

### TRINIDAD

O Rev.Phil Barnett, padre anglicano e coordenador nacional no Canadá, deu recentemente uma série de conferências e de retiros em Trinidad, Curaçau e Barbados.

Acabámos de ter uma semana que foi um sucesso com Phil Barnett, graças a quem mais de 700 pessoas foram tocadas pelo ensino da meditação. Começámos por uma sessão para os meditantes já existentes, seguida dum atelier para os cinco animadores de grupo aos quais se juntaram quatro outros meditantes que, esperamos, deêm origem a novos grupos ou possam substituir os animadores quando eles estiverem indisponíveis. Demos também duas entrevistas televisivas. Organizámos, igualmente, uma sessão para quadros de empresa ( seguida por 25) e uma outra numa escola secundária, seguida por 300 alunos de quatro escolas do sector. Foi uma experiência maravilhosa. Foi extraordinário ver tantos jovens meditar juntos...podia-se ouvir uma mosca, e no fim separaram-se num silêncio notável; ao contrário do brouhaha que tinha acompanhado a entrada. Uma das nossas irmãs que ensina numa escola secundária introduziu a meditação no seu curso de educação religiosa e arrancou com um novo grupo para os professores.

Tivemos duas sessões com a comunidade anglicana. Esperamos trabalhar com eles para arrancar com dois novos grupos este ano. Constatámos com agrado que tanto anglicanos como católicos participavam nas sessões. Esforçámo-nos por organizar as sessões nos sítios onde já havia grupos e isso deu bons resultados. Agora temos que manter o entusiasmo.

Conservámos os dados de todas as pessoas que assistiram às sessões com o Phil como daquelas que tinham vindo às sessões de 2008. Esperamos propor, ao menos uma vez por ano, uma sessão aberta a todas estas pessoas, para manter o interesse e as encorajar a continuar a meditar e/ou juntar-se a um grupo.

Estou sempre reconhecida pelo dom que recebi com a via da meditação, que tem um efeito muito positivo sobre tantas existências aqui em Trinidad e Tobago.

A minha própria vida foi transformada e é maravilhoso.

*Ruth Monrichard*  
Coordenadora Nacional  
Trinidad eTobago

### 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 singapurenses 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 alongamentos para preparar o corpo para a meditação e ajudar a ficar sentado imóvel com as costas direitas, como ensinava John Main.