



**A Comunidade Mundial  
de Meditação Cristã**

# MEDITAÇÃO CRISTÃ

## O Caminho do Silêncio

### SUMÁRIO NP Nº7

2ª PAG. AGENDA. - ACTIVIDADES DA COMUNIDADE. - BREVE RELAÇÃO DAS ACTIVIDADES DO ANO 2008 / 2009 - SITES DE INTERESSE NA INTERNET. 3ª PAG. EDITORIAL "RENASCER" - TESTEMUNHO DE UMA MEDITANTE, MEDITAÇÃO SOBRE O ADVENTO - ACÇÃO ADVENTO- 4ª PAG. - MENSAGEM DE NATAL DE LAURENCE FREEMAN - 5ªPAG - "DESPERTAR" JOHN MAIN - 6ªPAG - "NASCEMOS, NASCEMOS, NASCEMOS" PD. J. TOLENTINO DE MENDONÇA. - 7ªPAG TESTEMUNHO DOS ENCONTROS INTER-RELIGIOSOS - 8ª PAG - SEMINÁRIO JOHN MAIN POR ROBERT KENNEDY - PAUL HARRIS PELA PAZ

# AGENDA

## Breve Relação das actividades desenvolvidas de Set. 2008 - Dez. 2009

- **Encontros Inter-Religiosos de Meditação 2008**  
16 - Setembro - União Budista Portuguesa  
05 - Novembro - Centro de Estudos da Ordem do Carmo
- **2009**  
07 - Janeiro - Comunidade Hindu de Portugal
- 20 - Março - Centro de Estudos da Ordem do Carmo
- 29 - Abril - União Budista Portuguesa
- 27 - Maio - Associação Lusa do Yoga
- 18 - Setembro - Soc. Internacional para a Consciência de Krishna
- 25 - Novembro - Mesquita de Lisboa
- **Projecto *Fazermo-nos Presentes*** (de 25 Nov a 20 Dez uma imagem do Menino Jesus foi levada de grupo em grupo)
- **Curso de Místicos Cristãos II** - 4ºs Sábados de Janeiro a Junho 09  
Juliana de Norwich, St. Clara, Mestre Eckhart, S. João da Cruz, St. Teresa de Ávila, Simone Weil
- **Notícias de Portugal**  
Nº 2 - Setembro 08  
Nº 3 - Dezembro 08  
Nº 4 - Março 09  
Nº 5 - Junho 09  
Nº 6 - Setembro 09
- **Leituras semanais enviadas via net**
- **Retiros**  
. Retiro com F. Laurence Freeman - 27, 28 Fev. e 1 Março - Lisboa  
. Dia de Retiro na Fundação Betânia, Azóia - 11 Out. 09
- **Missas da Comunidade na Capela do Rato**  
. 10 Dezembro 08 - Fr. Luís Oliveira OFM  
. 18 Março 09 - P. João Norton SJ  
. 17 Junho 09 - P. João Norton SJ  
. 02 Dezembro 09 - P. João Norton SJ
- **Encontro Artes Orientais - Meditação Cristã**  
. 19 Julho 09, das 10 - 12h. - na Academia Artes Orientais  
. 06 Dezembro 09, das 10,30 - 12,30h - Academia Artes Orientais
- **Seminários de Introdução de Meditação Cristã**  
. 09 Maio 09 - Patriarcado de Lisboa, com catequistas  
. 30 Maio 09 - Coimbra  
. 06 Junho 09 - Seminário Maior de Viseu

## ■ **Curso Místicos Cristãos III**

23 de Janeiro de 2009

**Teresa do Menino Jesus**  
Pd. Ismael Teixeira

27 de Fevereiro

**As Beguinias**  
Profª Ana Maria Jorge

7 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

## ■ **Encontro de Artes Orientais e Meditação**

6 de Dezembro 10.30 às 12.30h

Rua Marques da Silva, 59B (metro Arroios)

### 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)

**Editorial**

Publicação TRIMESTRAL

Nena Leitão

Tm 917224108

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

Mª Cristina Guedes de Sousa [mcristinags@netcabo.pt](mailto:mcristinags@netcabo.pt)

Tm 919264907 Envie comentários - participações

**ACÇÃO DO ADVENTO**

Como o ano passado, foi pensado com as coordenadoras dos grupos, uma acção a fazer em toda a comunidade, de troca e comunhão.

Foi distribuído um texto da Sofia de Melo Breyner “Gaspar” e uma vela do Advento, que simbolizam a procura e a construção de um espaço em que Jesus possa nascer dentro de nós.

Ao mesmo tempo pensou-se que cada grupo convidasse outro para meditar com ele no Advento.

**RENASCER**

Vamos tentar dar espaço e tempo para que Jesus renasça nos nossos corações. Persistindo na nossa jornada de meditação, ela sem dúvida nos encaminhará para eles.

Como diz Fr.L.Freeman : “ Á medida que o mantra se enraíza no nosso coração, vai libertando o poder do amor, desde a sua própria fonte, dentro de nós.”

Assim ao construirmos os nossos projectos de Natal, nas comunidades a que pertencemos ou nas nossas famílias, pensemos que o nosso caminho terá que passar primeiro pelos nossos corações, onde encontraremos o amor de Deus e daí fazê-lo irradiar para os outros. Será assim que transformaremos o Mundo.

Vamos construir o presépio dentro de nós para receber Jesus.

Que a humildade de Jesus criança seja o nosso guia e mestre.

*Nena Leitão*

**TESTEMUNHO DUMA MEDITANTE****MEDITAÇÃO SOBRE O ADVENTO**

...“Então, hão-de ver o Filho do Homem vir numa nuvem, com grande poder e glória. Quando estas coisas começarem a acontecer, erguei-vos e levantai a cabeça, porque a vossa libertação está próxima. Tende cuidado convosco, não suceda que os vossos corações se tornem pesados pelas ..... preocupações da vida ....Portanto, vigiai e orai em todo o tempo ...”.

É com estas palavras de Jesus, segundo o Evangelho de S. Lucas, que iniciámos o Advento e elas contém uma mensagem de esperança e uma proposta.

A mensagem de esperança é a certeza de que o Senhor virá e que a única atitude a tomar é erguer-se e levantar a cabeça.

A proposta é vigiar e orar em todo o tempo, não deixando o coração pesado com as preocupações da vida.

A oração não é só falar com Deus mas também fazer silêncio para O podermos ouvir, para que Ele se dê a conhecer no mais fundo de nós mesmos.

E é este encontro íntimo com Deus que nos ajuda a reconhecer a imensidade do Seu amor que O levou a enviar-nos um Salvador e que nos propõe a renovação da nossa vida pessoal para O recebermos.

Jesus, “Dom de Deus” à humanidade, incita-nos neste Advento a sermos “dom” para os outros. Bom Advento para todos.

*Luisa Vaz Pinto*

**REUNIÃO COORDENADORAS DE GRUPOS**

Tivemos a nossa reunião de coordenadoras de todos os grupos da comunidade.

Foi no Sábado dia 28 de Novembro, foi uma reunião de trabalho intenso, de partilha de experiências e de consulta de opiniões para projectos futuros.

Foi uma reunião muito proveitosa e muito animada.

Tivemos connosco os coordenadores de Coimbra e de Vizeu que não tínhamos visto desde que lá fomos dar o curso.

Estavam muito animados e cheios de projectos

Falta de Fé, ficamos sempre espantados com o trabalho do Espírito Santo

## MENSAGEM DE NATAL

“No princípio era o Verbo. O Verbo estava com Deus e o que Deus era, era o Verbo.” (Prólogo do Evangelho de João)

Recentemente falava com um jovem casal que ansiava celebrar o Natal com os seus filhos. Estavam totalmente embrenhados na excitação e na antecipação das crianças para viver esta festa. No entanto, disfrutavam o momento com plena consciência que só haveria um punhado de Natais assim – em que a qualidade da alegria pura e simples brota nas crianças. Épocas e festas, tais como aniversários e comemorações, lembram-nos que o tempo circula em ciclos e, no entanto, é também linear. As mesmas épocas fazem parte da grande roda. No entanto, tudo passa. O tempo é uma flecha de direcção implacável. Parece, muitas vezes, que é a própria mortalidade e fragilidade da vida que tornam cada momento tão precioso e vivificante e constituem o motivo pelo qual, muitas vezes, só encontramos a Paz mais profunda quando aceitamos totalmente a nossa mortalidade.

Nos dias que aí vêm, é-nos dada a oportunidade, de entrar no mistério do coração da Fé Cristã – a humildade e o amor inimagináveis do Criador, ao despir-se da sua própria divindade e no vazio subsequente, encher dum amor sem barreiras as limitações estreitas e dolorosas do humano. Precisaremos, talvez, de nos sentar muitas vezes após a meditação com as palavras do Prólogo de João, a fim de permitir que elas despertem em nós o encanto que contêm e para que esse encanto permeie as nossas vidas.

S. João diz-nos que “ Ele veio ao mundo sózinho e o mundo não o reconheceu.

Por isso, meditamos – para conseguirmos reconhecê-Lo, mesmo que seja só um pouco mais claramente em cada ano, até que o mistério na sua totalidade tome conta de nós e nos absorva. O Verbo é eterno, mas nós não o somos. A meditação familiariza-nos com o paradoxo que abre espaço para que este reconhecimento aconteça. O “LOGOS”, em grego, significa muito mais do que pensamento ou razão. Em hebraico tem mais o sentido de discurso, o enunciado que transmite o que é essencial. Assim, harmoniza as dimensões internas e externas de toda a consciência e experiência humanas. Ao ouvir e ao reconhecer a Palavra, erguemo-nos até à profunda e simples unidade de Deus, para além de toda a dualidade e divisão, que nos causam dôr e nos conduzem ao medo da violência.

### **COMA INCARNAÇÃO ESTAMOS CONTIDOS NO ABRAÇO DIVINO, PARTILHAMOS A SUA GLÓRIA, QUE É A PLENITUDE DO SER.**

“Assim o Verbo se fez carne; Ele fez a sua casa no meio de nós e vimos a sua Glória, a Glória do Filho Único do Pai, cheio de graça e verdade.”

A carne que o Verbo levou – e leva em cada instante – significa mais do que o corpo físico. É todo o mundo, tanto na sua destruição e sofrimento, como nas suas alegrias e belezas sem limites. Nenhuma vivência ou sensação pode agora ser separada da nossa fonte e objectivo último. Com a Incarnação estamos contidos no abraço divino – abraçados e não sufocados – e partilhamos a sua glória, que é a plenitude do ser.

Também a meditação, de forma muito pessoal e particular, nos incarna. Só aqueles que não a conhecem, pensam que ela é abstracta. À medida que o mantra se enraíza no nosso coração, converte-se no sacramento da própria incarnação, libertando o poder do amor, desde a sua própria fonte, dentro de nós.

Conseguimos compreender melhor o mistério da Fé meditando e através do ensinamento do caminho centrado em Cristo, que John Main nos deixou, a nós e às gerações vindouras. Sim, o tempo é cíclico e linear. Contudo, nos fins do tempo,

**TAMBEM A MEDITAÇÃO NOS INCARNA. Á MEDIDA QUE O MANTRA SE ENRAÍZA NO NOSSO CORAÇÃO, VAI LIBERTANDO O PODER DO AMOR, DESDE A SUA PRÓPRIA FONTE, DENTRO DE NÓS.**

encontramos, o eterno novo começo. A voz ininterrupta de Deus sobre o Verbo. E é nessa – presença sempre presente – que sentimos um dilatar da nossa gratidão para com Deus, por tudo o que foi feito através do Father John e tudo o que está a acontecer no seio da Comunidade, que ele viu que teria de tomar a forma de uma comunidade de amor.

Possa este Natal encher-vos de alegria, paz e amizade. Com muito amor.

*Laurence*

### “DESPERTAR”

O Natal é uma festa que pode abrir os corações de todos nós para a presença de Cristo. Defronta-nos com as qualidades da inocência e da esperança, de que todos necessitamos, caso queiramos despertar para a sua luz, e enche-nos de confiança, porque diz-nos que a era do passado terminou.

A nova era, na verdade a nova criação, foi iniciada, e o nosso ponto de partida para encontrá-la por toda a parte, é entendê-la como uma realidade no nosso coração.

A nossa jornada, portanto, é uma jornada em direcção aos nossos próprios corações. Pelo facto de todos nós sermos convidados a entrar neste templo, e a receber esta novidade da vida, devemos reconhecer este período como um momento para colocar de lado tudo o que nos impede de abraçar o mistério da nossa própria criação, e de entrar na plenitude da vida, que recebemos como puro dom, no eterno acto de criação do Pai.

**A NOSSA JORNADA, É PORTANTO, UMA JORNADA EM DIREÇÃO AOS NOSSOS PRÓPRIOS CORAÇÕES**

A importância do mistério da incarnação é a de que o mistério de Deus, na sua eterna criatividade, não apenas nos é trazido para mais perto, mas, na verdade, se une a nós. Não necessitamos mais de objectivar o mistério que passou a habitar nos nossos corações de carne. Agora sabemos que o nosso despertar para a sua realidade é uma possibilidade iminente para cada um de nós, porque o despertar é um encontro incarnado. A alegria a que esta festa nos deveria remeter, é o de que este despertar não é o resultado do nosso próprio poder. Nós já não estamos isolados na dependência dos nossos próprios recursos inadequados. Quem nos conduz, já não é o

nosso poder de sabedoria, mas o seu Amor, que está presente nos nossos corações como uma luz da realidade suprema. A humildade de Jesus criança é nosso guia e mestre. Na sua Luz temos luz. No seu Amor temos amor. Na sua

Verdade somos feitos verdadeiros.

*“Letters from the Heart”  
John Main.*

## NASCEMOS, NASCEMOS, NASCEMOS

Enganam-se os que pensam que só nascemos uma vez.  
Para quem quiser ver a vida está cheia de nascimentos.  
Nascemos muitas vezes ao longo da infância  
quando os olhos se abrem em espanto e alegria.  
Nascemos nas viagens sem mapa que a juventude arrisca.  
Nascemos na sementeira da vida adulta,  
entre invernos e primaveras maturando  
a misteriosa transformação que coloca na haste a flor  
e dentro da flor o perfume do fruto.  
Nascemos muitas vezes naquela idade  
onde os trabalhos não cessam, mas reconciliam-se  
com laços interiores e caminhos adiados.

Enganam-se os que pensam que só nascemos uma vez.  
Nascemos quando nos descobrimos amados e capazes de amar.  
Nascemos no entusiasmo do riso e na noite de algumas lágrimas.  
Nascemos na prece e no dom.  
Nascemos no perdão e no confronto.  
Nascemos em silêncio ou iluminados por uma palavra.  
Nascemos na tarefa e na partilha.  
Nascemos nos gestos ou para lá dos gestos.  
Nascemos dentro de nós e no coração de Deus.

O que Jesus nos diz é: "Também tu podes nascer",  
pois nós nascemos, nascemos, nascemos.

*José Tolentino Mendonça*

### **Testemunho de uma participante no Encontro Inter-Religioso de Meditação Mesquita de Lisboa no dia 25 de Novembro de 2009.**

Estiveram presentes neste encontro, para além da Comunidade Mundial de Meditação Cristã, representantes da Comunidade Islâmica, da Comunidade Judaica, da União Budista, da Comunidade Bahá'í e da tradição Hare Krishna. Associou-se ainda a esta iniciativa a Associação Portuguesa de Yoga.

Desde criança que me interrogo sobre a razão de ser das separações entre igrejas. Como cristã assistia com tristeza às divergências entre católicos romanos, protestantes e ortodoxos. Com o decorrer dos anos percebi que outras tradições, algumas bem antigas, defendiam valores idênticos aos da mensagem de Jesus Cristo.

Quando participei nalgumas reuniões de esclarecimento, escandalizava-me o facto de todos se preocuparem tanto em salientar as suas diferenças.

Como se a relação entre os crentes e o Mistério do Absoluto que todas as religiões reconhecem".

---

Atrevo-me a citar uma frase do P. Anselmo Borges retirada da sua introdução ao belo livro de Juan Masiá, «A Sabedoria do Oriente»:

...”Quem julga poder administrar o Mistério é que é ateu propriamente dito, pois é idólatra. O crente verdadeiro é aquele que, depois de derrubar os ídolos todos, se abre confiada e incondicionalmente ao Mistério e cuida dele nas suas manifestações: todos os seres humanos e a criação inteira.”

Não seria possível e desejável que nos reuníssemos para celebrar em conjunto, o que todos temos em comum? O desejo do Bem e da Felicidade para toda a família humana, a promoção da Solidariedade e da Compaixão como tão bem sublinhou o representante da Comunidade Islâmica?

Estes encontros, desde o seu início, que representam para mim a esperança na construção de uma resposta, há muito desejada e cada vez mais urgente.

Não são encontros em que cada um procura defender a «sua verdade», mas antes partilhar um espaço e um tempo de Silêncio. Do Silêncio que em todos nós desperta o Mistério da Vida. Numa atitude de reverência e de profundo respeito pelas diferentes linguagens que, ao longo de muitos séculos, cada uma das tradições encontrou para expressar a sua fé na Fonte de tudo aquilo que é Vida e à qual Jesus Cristo chamou de Pai.

Enquanto cristã que procuro ser, sinto que me faltaria algo de essencial se não fosse capaz de, em união com todos estes irmãos, orar com eles a partir da intimidade do nosso Silêncio, do lugar de onde brotam as palavras que poderão conduzir-nos à Verdade de cada instante de Vida. As diferenças que existem, consequência das formas únicas de expressar a nossa relação com o Absoluto que a todos transcende, não me chocam, apenas me encantam. Vejo nelas uma das manifestações da abundância do Pai e aprendo sempre algo que me engrandece.

Bem hajam os que promovem estes Encontros, os que nos acolhem, os que neles participam e todos os que contribuem para o projecto de construção de uma Nova Humanidade.

Não será essa a Esperança do Natal dos Cristãos?

Isabel Sales Henriques

Lisboa, 30 de Novembro 2009

### **Seminário John Main 2009 Robert Kennedy, SJ**

O Seminário John Main é, muitas vezes, um acontecimento inter-religioso. Já teve oradores tais como Bede Griffiths e o Dalai Lama. Este ano, o seminário foi conduzido por Robert Kennedy, um padre jesuíta e mestre zen, uma das únicas três pessoas em todo o mundo que combinam estas duas vertentes. O seminário teve lugar em Londres, no Centro Internacional da WCCM (World Community for Christian Meditation). Ao desenvolver o tema “*Quando Deus desaparece*”, Robert Kennedy falou acerca de um movimento, no seio da revelação bíblica, que parte de um Deus transcendente, acima e para além da criação, para um Deus que é a força de vida contida em todas as coisas. Deus “desaparece” como objecto externo na Bíblia. “A Lei” está escrita no coração dos homens. Este processo de imanência culmina na total não-dualidade do humano e do divino na pessoa de Jesus. Uma não-dualidade a qual somos chamados a realizar. Kennedy chamou a este processo: “o Criador diminui , a Criação cresce “. Isto é tudo parte do espírito Zen que não fala de Deus mas sim de um despertar e de uma focagem de energia que conduz à transformação.

Como bom mestre Zen que é, a economia das suas palavras deu tempo para muita interacção e perguntas. O rigor da prática Zen fez com que alguns dos presentes pensassem que no Zen haveria mais ênfase num esforço pessoal, enquanto que no cristianismo se pode falar mais de “graça” e “dom”. Kennedy salientou que no Zen não se trata de “esforçar-se para que alguma coisa aconteça”, mas apenas de reconhecer o que é, e no cristianismo o trabalho da oração sempre foi o de

.preparar para a graça. Disse que o carisma dos Jesuítas era muitas vezes este trabalho de “preparatio evangelico”. Os Exercícios Inacianos, acrescentou, sempre serviram para ajudar as pessoas a receber Deus na experiência de cada um

Robert Kennedy encara o seu ministério particular de ensino como um modo de “levar aos cristãos dádivas Zen”. O dom mais óbvio, continua, é dar mais ênfase à meditação do que à teoria, algo que casa bem com os ensinamentos de John Main, pessoa que estes seminários anuais comemoram. Como em todos os eventos da WCCM, as palestras são intercaladas com tempos de prática do silêncio. Assim como John Main redescobriu uma tradição de meditação cristã que tinha sido abandonada, também no Zen, disse Robert Kennedy, “é possível esquecer que é a pessoa que tem que fazer o caminho. Há um ditado Zen que diz: “Maravilha das maravilhas, o padre Zen está mesmo sentado!”

Apreciar os dons das outras religiões mostra que a contemplação é um caminho para a paz. O Seminário acabou com uma liturgia inter-religiosa, com leituras das religiões do mundo. Como disse Robert Kennedy; “Os caminhos místicos das religiões do mundo conduzem-nos a um Deus que não é um outro ego maior, mas sim o “Eu Sou” no coração de toda a criação”. No silêncio realizamos que o Deus que “desaparece” é apenas o Deus das ideias feitas e da imaginação do nosso ego. Eis o significado, salientou Kennedy, por vezes chocante, da natureza do Zen: “Se encontrares o Buda na estrada mata-o!” Também Jesus disse que “é preciso que eu vá a fim de que o espírito de verdade possa vir”. E o que é o espírito de verdade? Bem, isso é o que cada um de nós tem de descobrir por sua conta.

### PAUL HARRIS PELA PAZ

Paul Harris, Coordenador canadiano da Meditação Cristã (1991-1998) patrono da WCCM, foi recentemente fotografado a protestar, numa manifestação contra a venda de armas em Otava. Paul, agora com 83 anos de idade, teve desde sempre um grande envolvimento no movimento pela paz no Canadá e, recentemente, falou para os membros do Conselho da cidade de Otava, em prol de uma interdição à venda futura de armas nessa cidade. O activismo de Paul nasceu há anos quando uma pessoa em Otava lhe disse:

“Não confio em vocês, meditantes, porque tudo o que vocês fazem é sentarem-se no vosso cantinho e ficarem a olhar para o vosso umbigo, enquanto que o resto do mundo sofre”. Desde que ouviu essa crítica, Paul não cessa de instigar outros meditantes, através das suas palestras e artigos, a serem mais empenhados socialmente em causas pela justiça no mundo à sua volta.

Ele salienta que John Main era muito explícito quanto à prática da meditação: longe de servir como uma escapadela do mundo, a meditação impulsiona o praticante para a realidade à sua volta, especialmente numa atitude de compaixão e amor pelos mais fracos. Paul cita o jesuíta William Johnston que disse uma vez: “Aquele que medita regularmente tem um olho interior desperto para o sofrimento e injustiça no mundo e subitamente descobre que não pode recusar o apelo à acção”.

