

# MEDITAÇÃO CRISTÃ

Nº 63 – ANO XVII – DEZEMBRO/2012

BOLETIM DO RIO DE JANEIRO – Emitido pela Meditação Cristã  
Comunidade autônoma integrada à World Community for Christian Meditation

## Saudação

Ave, Maria!  
Ave, carne florescida  
em Jesus.  
Ave, silêncio radioso  
urdidura de paciência  
onde Deus fez  
seu amor inteligível.

*Adélia Prado*



Sandro Botticelli. Anunciação, 1482.

“Quando, porém, chegou a plenitude do tempo, enviou Deus o seu Filho, nascido de uma mulher, nascido sob a Lei, para remir os que estavam sob a Lei, a fim de que recebêssemos a adoção filial.” Gl 4, 4-5

“Pois de sua plenitude todos nós recebemos graça por graça. Porque a Lei foi dada por meio de Moisés; a graça e a verdade vieram por Jesus Cristo.”

Jo 1, 16-17 Fonte : ABJ 1985.

## EVENTOS PROGRAMADOS:

**Janeiro 26** – Caminhada contemplativa no Jardim Botânico, início às 9 horas da manhã. Local de encontro: Café Botânica.

**Fevereiro 23** – Manhã de convivência n Jardim Botânico, a partir das 9 horas da manhã, no mesmo local de encontro.

**Março 23** – Palestra sobre o tema: “Um olhar contemporâneo da Ressurreição”, a cargo do padre Evandro Ruiz.

Local: Casa da Criança, rua Fernandes Guimarães, 85 – às 16 horas.

# Grupos de Meditação Cristã e em Formação

Cidade/ Bairro	Coordenador(a)	Telefone	Cidade/ Bairro	Coordenador(a)	Telefone	Cidade/ Bairro	Coordenador(a)	Telefone
<b>Distrito Federal</b>			Curitiba – Doris – (41) 3013-3014			Glória	Orphélia	(51) 3219-8471
Brasília	Genil	(61) 3208-3782	Guarapuava	Germán	(42) 3035-5210	Lindóia	Roberto	(51) 3084-5740
Brasília	Geysa	(61) 3443-6841	<b>Estado de Pernambuco</b>			<b>Outras cidades:</b>		
Brasília	Glória	(61) 3367-2181	Gravatá	Alice	(81) 3533-0546	Bento Gonçalves	Angelita	(54) 3468-0086
		(61) 9967-3345	Olinda	Glória	(81) 3432-3281	Gravatá	Lia	(51) 3488-2116
<b>Estado da Bahia</b>			Paulista	Etiene	(81) 3436-1534	São Leopoldo	Morgana	(51) 3037-2246
Feira de Santana	Padre Arnaldo	(71) 9617-0684	Recife	Marília	(81) 3268-2138	Torres	Adriana	(51) 9733-1382
Salvador	Antônia Lúcia	(71) 3328-0834	<b>Estado do Piauí</b>			<b>Estado de Santa Catarina</b>		
Salvador	Mª Cristina	(71) 3451-4506	Teresina	Fr. Afonso Temme	(86) 3211-7577	Chapecó	Pe. Zanella	(49) 3322-1400
Salvador	Mª Angela	(71) 8887-6099	<b>Estado do Rio de Janeiro</b>			Chapecó	Margarete	(49) 3335-0359
Salvador	Marilene	(71) 3321-5957	<b>Capital:</b>			Laguna	João Carlos	(48) 3647-2566
Salvador	Burity	(71) 3248-6373	Barra 1	Jari Furtado	(21) 2439-7920	Maravilha	Celestina	(49) 3664-1007
Salvador	Mistrô	(71) 8104-4407	Barra 2	Gerson	(21) 9146-9517	Planalto Alegre	Ilda Irene	(49) 9988-9244
Salvador	Mistrô	(71) 3245-2404	Botafogo 1	Mª Regina	(21) 3326-3947			(49) 3335-0105
Salvador	Mistrô	(71) 96016069	Botafogo 2	Sônia	(21) 8392-8796	<b>Estado de São Paulo</b>		
Simões Filho	Gisa	(71) 3301-6424	Copacabana 1	Jader	(21) 2542-9204	<b>Capital:</b>		
V. da Conquista	Rosa	(77) 3421-1271	Copacabana 2	Ana Perrota	(21) 2527-1875	Alto da Lapa	José Henrique	(11) 9976-4803
Xique-Xique	Frei Gilvan	(74) 8725-3179	Copacabana 3	Ana Fonseca	(21) 2255-6707	Alto do Sumaré	Tayná	(11) 8633-1408
		(74) 3661-4745	Copacabana 4	Hileana	(21) 2235-1924	Bela Vista (1)	Sonia Mari	(11) 3288-2767
<b>Estado do Ceará</b>			Copacabana 4	M. da Glória	(21) 2523-5125	Bela Vista (2)	Amélia	(11) 5579-0175
Fortaleza	Pe. Domingos	(85) 3281-1085	Ipanema 1	Edith	(21) 2236-1431	Bela Vista (3)	Inês	(11) 3889-7780
Fortaleza	Auremília	(85) 3494-4384	Ipanema 2	Jorge Pedro	(21) 2523-2380	Centro (S. Bento)	Ana Alves	(11) 5584-6598
<b>Estado de Goiás</b>			Jardim Botânico	Sara	(21) 2287-8645	Centro «	Paulo Montoro	(11) 3887-5692
Goiânia	Fernanda	(62) 3241-9939	Laranjeiras	Angela Reis	(21) 2294-7313	Centro «	D. Alexandre	(11) 3328-8799
Itimbiara	Hélio	(64) 3404-5231	Leblon 2	Teresa	(21) 2265-6509	Centro «	Maria Wanda	(11) 9879-1891
Itimbiara	Carlos	(64) 9992-6009	Leme	Dalva	(21) 8881-1847	Centro (LSF)	Joseph	(11) 5521-8301
Itimbiara	Carlos	(64) 3204-2010	Recreio	Ariinda	(21) 2543-6011	Cerqueira César	Cristina	(11) 9651-8852
		(64) 8121-7174		Martha	(21) 3074-9979	Jardim Marajoara	Roldano	(11) 8194-8840
<b>Estado do Maranhão</b>			Santa Teresa	Carlos Eduardo	(21) 3079-7506	Santo Amaro	Maria Auxiliadora	(11) 5686-3082
Balsas	Marlene Garcez	(99) 3541-3131	Santa Teresa	Vera	(21) 2242-9341	Saúde	Pe. João Maria	(11) 3275-4223
Pastos Bons	Ir. Diva	(99) 3555-0007	São Conrado		(21) 3322-2902	Tatuapé	Márcia	(11) 8214-6422
São Luiz	Mª Braga	(98) 3243-1048	Tijuca		(21) 2268-1288			(11) 2097-5493
<b>Estado de Minas Gerais</b>			<b>Outras cidades:</b>			Vila Beatriz	Tayna Bonifácio	(11) 8633-1408
Belo Horizonte	Pe. André	(31) 3344-3831	Niterói (Santuário)	Ana Lúcia	(21) 3604-4559	Vila Clementina	Ir. Conceição	marilza_twf@hotmail.com
Belo Horizonte	Eliana Sales	(31) 3344-2601	Niterói (Academia)	Ana Lúcia	(21) 3604-4559	Vila Maiana	Cynthia	(11) 5078-6816
<b>Estado da Paraíba</b>			<b>Estado do Rio G. do Norte</b>			<b>Outras cidades:</b>		
João Pessoa	Otávio	(83) 3224-5489	Natal	Pe. Magno Jales	(84) 3313-5116	Araçatuba	Lúcia Lemos	(18) 3608-1504
João Pessoa	Pe. Virgílio	(83) 3225-1039	<b>Estado do Rio Grande do Sul</b>			Jacareí	Carlos	(12) 9763-4741
João Pessoa	Pe. Waldemir	(83) 3227-7188	<b>Capital:</b>			Mogi das Cruzes	Eduardo	(11) 9975-2256
João Pessoa	Sebastião	(83) 3221-2768	Alto Petrópolis	Elena	(51) 9991-6975	Ribeirão Preto	Zaira	(16) 3623-4553
<b>Estado do Paraná</b>			Floresta	Marcelo	(51) 9654-5100	Ribeirão Preto	Mário Palumbo	(16) 9994-7222
						Santos	Silvana	(13) 3222-3131
						S. José dos Campos	Carlos	(12) 3952-8812
						Sorocaba	Sandra	(15) 3278-2393
						Suzano	Eduardo	(11) 9975-2256
						Taubaté	Maria Helena	mh.goffi@uol.com.br
						Taubaté	Phil Dwyer	(12) 8180-9999
						Santos	Silvana	(13) 3222-3131
						Sorocaba	Sandra	(15) 3228-2393
						<b>Estado de Sergipe</b>		
						Aracaju	Fernando	(79) 3214-8911
						Aracaju	Consuelo	(79) 3222-7795
						Aracaju	Gema	(79) 3246-2014
						Aracaju	Guida	(79) 3211-6588

## MEDITAÇÃO CRISTÃ

Nº 63 – ANO XVII – DEZEMBRO/2012

**BOLETIM DO RIO DE JANEIRO**  
Editado pela Comunidade de Meditação Cristã

**Fundador:** Sérgio de Azevedo Moraes

**Editor:** Jader Britto  
jaderbritto@gmail.com

**Conselho Editorial:** Ana Maria Fonseca, Angela Reis, Evangelina Oliveira, Regina Coeli Fernandes, Sérgio Almeida e Valdelice Almeida.

**Endereço:** Rua Siqueira Campos 143, bloco A, apto. 1503 – CEP 22031-070 – Rio de Janeiro, RJ.

**Projeto gráfico:** Cecília Jucá de Hollanda  
cjhollanda@gmail.com

**Revisão:** Ana Maria Perrotta.

**Apoio ao Boletim.** Considerando que, desde o nº 59 (dezembro), o boletim nacional e o internacional são veiculados apenas em versão digital, pela internet, pedimos aos meditantes que, a critério de cada um, continuem a enviar as contribuições para colaborar em sua produção, depositando-as no Banco Itaú, Ag. 8418, conta corrente: 01038-8, cuja titular é a meditante Ana Fonseca.

Confirme sua doação por e-mail ou pelos telefones:  
(21) 2255-6707 / 2523-5125 / (fax) 3389-7717.

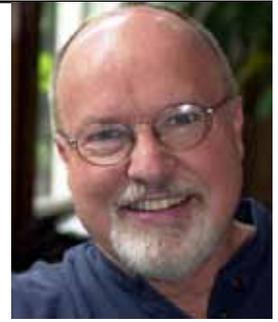
**Para sugestões e colaborações:**  
rj.meditacaocrista@yahoo.com.br  
ou para o endereço anteriormente citado.

### SITES

- Meditação Cristã (Centro Internacional):  
[www.wccm.org](http://www.wccm.org)
- Meditação Cristã (página brasileira):  
[www.wccm.com.br](http://www.wccm.com.br)
- Blog da Meditação Cristã do Brasil:  
<http://wccmbr.blogspot.com>
- Oração Centrante / Lectio Divina (Brasil):  
[www.oracaocentrante.org](http://www.oracaocentrante.org)
- Oração Centrante (Internacional):  
[www.centeringprayer.com](http://www.centeringprayer.com)

# O MENINO JESUS INTERIOR\*

Richard Rohr\*\*



Todas as pessoas vêm ao mundo íntegras, mas não podem permanecer nesse estado de incorruptibilidade, é preciso que deixem o Jardim do Éden. Esse movimento para fora faz parte do processo de transformação que todo ser humano tem de perfazer no caminho para a consciência.

Cada ser humano busca em sua vida liberdade e possibilidade de escolha. Ao mesmo tempo, todo e qualquer ser humano tem a capacidade de estabelecer uma aliança verdadeira. Ele não é um robô, não é uma marionete, mas vive uma relação de amor livre. Essas relações de amor livre se desenvolvem através do perder e do achar. Jesus mesmo narra três histórias relacionadas com o perder e o achar: A história da ovelha perdida, da moeda perdida e do filho que se perdeu – o universo animal, o universo das coisas e o universo humano. O desenrolar-se é sempre igual: alguém imagina possuir alguma coisa, perde-a e por fim volta a encontrá-la, e isso é comemorado com uma grande festa. Não é sem razão que essa festa só se dá depois de reencontrar o que fora perdido: não se pode real e propriamente ter alguma coisa antes de tê-la perdido e depois conscientemente voltar a escolhê-la. E é precisamente assim que se processa a viagem humana: o ser humano depõe sua ingenuidade inicial e durante sua vida vai adquirindo uma liberdade consciente, amadurecida, para a qual Deus chamou a todos.

Um símbolo que nos representa essa origem incorrupta é o Menino Jesus. A seu modo, cada ser humano precisa redescobrir, adorar e confessar seu menino Jesus interno. Mas como aconteceu com o Menino Jesus – todo ser humano está ameaçado pelo massacre das crianças que aconteceu em Belém, e, de algum modo, precisa superar o massacre infligido ao mundo pelo poderoso Herodes: a perda do modo de ver inocente.

O Menino Jesus é aquela parte de nós que sempre disse sim a Deus, e sempre dirá. Mas a maioria das pessoas não conhece essa sua parte, jamais experimentou coisa alguma disso. Narrar sobre esse fato, anunciar esse Evangelho

é a única tarefa realmente importante para a Igreja. Quem chegou à ligação com seu menino Jesus interno, encontrou seu lar, sua origem, e de nada mais precisa. E, no massacre de Belém, esse Menino Jesus é o único que continuou íntegro, tudo o mais em nós é ferido.

O menino Jesus interno é nosso verdadeiro si-mesmo, e o único fim da religião consiste em levar os seres humanos a fazerem a experiência de seu verdadeiro si-mesmo. Todo sacramento, todo texto bíblico, todo culto divino e todo hino, todo sacerdote, toda cerimônia e toda liturgia só têm um único objetivo – levar o ser humano a reconhecer e perceber seu verdadeiro si-mesmo, o que ele é em Deus e o que Deus é nele. Uma religião que não pode oferecer isso é simplesmente supérflua, e se ela não possibilita fazer experiências, não serve para nada.

Quando permitimos que Deus reconheça em nós seu si-mesmo, então Deus não pode evitar de nos amar. É assim que se mostra a aliança eterna de Deus com a humanidade. Deus ama o Cristo, ungido, o Menino Jesus em nós, Ele não pode não amá-lo. E, por seu turno, essa parte do ser humano ama Deus desde o princípio.

É muito difícil para muitas pessoas acreditar nesse mútuo amor originário. Eles se envergonham de suas falhas, querem encobri-las e não falar sobre o assunto e, em seus pensamentos, estão constantemente às voltas com suas falhas. Todavia, uma parte do ser humano reconhece a si mesmo em Deus, e Deus reconhece a si mesmo no ser humano. Amor significa, portanto, reconhecer a inabitância divina, e essa começa no coração.

O reconhecimento de Deus por parte do ser humano – o processo de espelhamento – acontece na oração. Por isso é sumamente decisivo que o ser humano aprenda a rezar. Quando começar o processo de espelhamento, quando o ser humano reconhece e venera a imagem divina, então, todo e qualquer conhecimento é um reconhecimento. O ser humano revê aquilo que sabia em criança e esqueceu, pois feriu-se e deixou

de acreditar que Deus habita nele.

É provável que não queiramos ver a inabitância de Deus em nós, pois, desse modo, deveríamos reconhecê-la, igualmente, em nosso semelhante, já que deveríamos reconhecer que todos somos iguais.

Uma vez tendo experimentado o processo desse espelhamento, reconhecemos que o amor não é nada daquilo que nós *fazemos*, mas é algo que nós mesmos *somos*. O amor é um lugar que já existe em nós. O amor está em nós e paradoxalmente nos ultrapassa. O verdadeiro si-mesmo se caracteriza por superabundância e riqueza; quem vive no verdadeiro si-mesmo encontrou uma fonte, como explica Tereza de Ávila. E, segundo palavras de Jesus, esse poço jamais secará. Esse amor cresce conforme o praticamos.

\*Destaque do capítulo “O amor e a morte” do livro *A Libertação do Ego – A busca do verdadeiro si-mesmo*, de Richard Rohr, traduzido do inglês por Enio Paulo Giachini, Petrópolis, Vozes, 2010.

\*\*Sacerdote franciscano, precursor de uma espiritualidade adequada a nossa época. Mestre espiritual e autor de vários *best-sellers* nesse campo, entre eles o sobre eneagrama.

## Como Meditar

Sente-se relaxado mas atento. Permaneça ereto e imóvel. Feche suavemente os olhos. Em silêncio, comece a dizer interiormente uma única palavra. Recomendamos a palavra-oração: “Maranatha”. Recite-a em quatro sílabas de igual duração. Ouça-a à medida em que a pronuncia, suave, mas continuamente. Não pense nem imagine nada – nem de ordem espiritual nem de qualquer outra ordem. Se pensamentos e imagens afluírem à mente, serão distrações que ocorrem na hora da meditação; continue tentando apenas repetir a palavra. Medite toda manhã e toda tarde, de vinte a trinta minutos.

(Texto extraído do livro *A Luz que vem de dentro*, de Laurence Freeman, Ed. Paulus, 3ª. Edição – p.11)

# A Dimensão Contemplativa da Nova Evangelização\*

Laurence Freeman\*\*

A chamada para uma Nova Evangelização cria muitas possibilidades promissoras visando a uma renovada influência da Igreja, principal testemunha do significado e da mensagem de Cristo em nossa era. Como forma de transpor a crescente divisão entre a Igreja e o mundo secular, proponho aqui uma ênfase mais direta na dimensão contemplativa da fé para a evangelização da cultura atual.

Este destaque da dimensão contemplativa da Nova Evangelização *pelo ensino da oração contemplativa* decorre da tradição monástica na qual fui formado como monge beneditino, e de minha parte no trabalho da Comunidade Mundial de Meditação Cristã ao longo dos últimos 35 anos<sup>1</sup>.

## 1. Simplicidade

**“... a Igreja, nascida para evangelizar, descobre na contemplação profunda a fonte de energia para anunciar o Evangelho.”**

A cultura moderna é muitas vezes autodestrutiva em sua complexidade, por isso há uma correspondente sede de simplicidade. Esta necessidade de simplificação da vida, tanto interior quanto exterior, é essencial para a busca espiritual de nosso tempo - uma busca que muitos iniciam e prosseguem longe das tradicionais fontes de sabedoria, e que muitas vezes é uma busca lastimavelmente superficial. No entanto, a tradição mística cristã fala de uma experiência de simplicidade que é também profunda e autêntica. Para São Tomás de Aquino, a contemplação é a “simples fruição da verdade”, e o próprio Deus é “infinidamente simples.”

Fiel a esta percepção, a tradição monástica cristã primitiva desenvolveu abordagens de oração contemplativa que eram ao mesmo tempo simples e práticas. Elas respeitavam o necessário equilíbrio entre Marta e Maria, isto é, entre o catafático e o apofático.

Consequentemente, incentivou-se tanto a *lectio divina* e a liturgia por um lado, quanto, de outro, a contemplação por uma pobreza de espírito radical, na qual “todas as riquezas do pensamento e da imaginação” são amorosamente entregues no silêncio da fé, em determinados momentos de oração<sup>3</sup>.



A meditação pode se tornar complexa e frustrante quando seus aspectos mentais não são equilibrados pela simples e pura oração do coração. Mas se a integração de mente e coração for restaurada na vida de oração, ambas as formas e aspectos da meditação – a oração discursiva e a não-discursiva “deixando de lado os pensamentos” na quietude e no silêncio (*hesychia*) combinam-se em uma poderosa jornada espiritual. A fé nasce. O amor é descoberto. Deus se revela. “O começo é fé, o fim é amor e a união dos dois é Deus.”<sup>4</sup> No entanto, por mais atraente e desejável que seja a simplicidade, ela não é fácil

## 2. Técnica e Disciplina

**“O Sínodo também pode encarar o fenômeno da secularização, avaliando suas influências, positivas e negativas, sobre o cristianismo e os desafios que coloca para a fé cristã.”**

Hoje em dia, várias “espiritualidades seculares” e métodos orientais de meditação ensinam técnicas para acalmar a mente, reduzir o stress e melhorar o bem-estar. Eles prometem os benefícios físicos e psicológicos que se tornaram objeto de extensa pesquisa científica. Sem dúvida, esses benefícios são reais, mas ainda falta explorar a dimensão espiritual dessas formas experienciais pragmáticas do que é chamado – muitas vezes de maneira pouco rigorosa – de “meditação”.

Muitos dos que procuram alívio para os problemas do estilo de vida moderno testemunham esses benefícios. Mais tarde, eles são muitas vezes “surpreendidos pela alegria” e despertam para as primeiras etapas de uma jornada espiritual de fé. Assim, eles se movem da técnica para a disciplina. Neste momento, em vez dos *benefícios naturais*, são os *frutos do espírito* que atraem sua atenção.<sup>5</sup> Os benefícios

naturais da contemplação são finalmente reconhecidos como o sinal de que a graça está operando na natureza.

À medida que a dimensão espiritual se abre através da oração contemplativa simples, um significado mais profundo é encontrado em conceitos como discipulado, disciplina e a própria idéia de Deus. Isto leva a uma nova maneira de olhar para aspectos anteriormente rejeitados de sua própria tradição religiosa. E então, fica também claro, que a contemplação não é o resultado de uma técnica aguçada, mas da graça.

A meditação é, naturalmente, uma ascese e, neste sentido, contribui para o trabalho que fazemos para estar plenamente abertos à graça, cuja semente é plantada em nosso coração pela graça do batismo (e até mesmo em virtude de sermos criados à imagem de Deus).

A oração é simultaneamente prazer e ascese. A Igreja deve ensinar o amor da disciplina necessária na oração que conduz, através da fé e da graça, à pureza do coração e à visão de Deus.

## 3. A Importância do Contexto

**“O elemento-chave na obra da nova evangelização é, para cada cristão, a resposta ao chamamento à santidade.”**

O ensino da meditação cristã ajuda a posicionar a pessoa em um contexto de fé. “A meditação comprova as verdades da fé em nossa experiência pessoal” (John Main)<sup>6</sup>.

A tradição em que se aprende a meditar determina o curso futuro do crescimento espiritual do indivíduo. É, portanto, de vital importância que a Igreja seja vista como mestra de meditação – sábia, acessível e experimentada – com base em sua própria e mais rica tradição, com o objetivo de desenvolver benefícios não apenas físicos e psicológicos, mas virtudes humanas essenciais, com destaque para o potencial espiritual enquanto filhos de Deus.

## 4. Evangelização “para dentro”

**“Comunidades Cristãs... precisam encontrar novamente a energia e os meios de enraizar-se solidamente na presença de Cristo ressuscitado, que as anima a partir de dentro.”**

Ensinar uma prática de oração contemplativa a partir da tradição histórica cristã e inspirada pela fé cristã pode ser feito em muitas situações em que seu aspecto evangelizador será percebido de diversas formas.

Na sala de aula de escolas ou universidades confessionais, a meditação cristã prepara o terreno dos corações dos jovens para ser receptivo ao plantio de sementes da fé e ao ensinamento do Evangelho. Em uma paróquia, a fidelidade silenciosa e simples de um grupo semanal de meditação cristã contribui para a chamada visando uma Nova Evangelização, cria muitas possibilidades promissoras visando a uma renovada influência da Igreja, principal testemunha do significado e da mensagem de Cristo em nossa era. Como forma de transpor a crescente divisão entre a Igreja e o mundo secular, proponho aqui uma ênfase mais direta na dimensão contemplativa da fé para a evangelização da cultura atual.

### 5. Evangelização “para fora”

**“A Igreja busca inserir o caráter muito original e específico de seus ensinamentos no mundo de hoje e na discussão cotidiana.”**

Qual deve ser a resposta de um meditante cristão a um pedido de um grupo não-religioso para uma introdução à meditação? Tal pergunta exige consideração prudente e uma abordagem cuidadosa.

No entanto, isso pode significar uma abordagem pré-contemplativa à oração, intuitivamente sentida como benéfica para a condição humana. Se a oportunidade for bem conduzida, pode levar a um encontro com o Espírito Santo e a um primeiro despertar para a vida de fé no Evangelho. Pode ser uma forma de pré-evangelização, preparando o terreno para um mais rico acolhimento da Palavra.

Mesmo que não haja, a princípio, uma apresentação completa do Evangelho, Cristo está presente na fé do professor de meditação cristã. Esta fé não é escondida ou diluída. No momento *kairos* ela será expressa plenamente e a riqueza da Palavra de Deus será descoberta em formas para além de nossa imaginação.<sup>7</sup>

### 6. Exemplo de uma Evangelização Contemplativa

**“Trabalhar para bem preservar a riqueza da oração cristã nesses lugares de conversão é, sem dúvida, um desafio para a nova evangelização.”**

Durante várias décadas, o trabalho da Comunidade Mundial de Meditação Cristã se espalhou na Igreja (em mais de 100 países). É convidada a servir à

Igreja de muitas maneiras, e é apoiada por muitos bispos<sup>8</sup>. A Comunidade ensina a oração contemplativa em várias escolas católicas em (até agora) dezessete países. Mas também compartilha a abordagem espiritual da meditação com os que estão se recuperando do vício ou lutando com a doença mental, com os doentes e moribundos, líderes do mundo empresarial e financeiro, nas prisões, com estudantes universitários e com jovens. Como qualquer missionário, a comunidade adapta seu estilo de ensinar ao público, mas nunca deixa de ver seu trabalho de comunicar esta forma simples de oração e de disciplina vivificante como um testemunho do “Cristo interior”.<sup>9</sup>

### 7. Pessoal e Eclesial

**“O trabalho de evangelização é, fundamentalmente, uma questão espiritual e não simplesmente uma questão de planejamento ou de estratégia.”**

Uma disciplina contemplativa clara deve ser oferecida, seja qual for a motivação inicial das pessoas. A contemplação deve ser vista, acima de tudo, como uma graça, mas também como uma prática em que a fé se desenvolve.

Muitas pessoas, mesmo com vida muito estressante, aceitam o desafio de, por exemplo, reservar uma meia hora de meditação cristã no início de cada dia, antes do trabalho, e uma segunda meia hora no final do dia de trabalho. Para muitos, esses períodos de meditação se integram à oração matinal e vespertina, ou com leitura espiritual. Participar de um grupo de meditação semanal ajuda a manter essa prática diária contemplativa. É também um meio de experimentar a amizade espiritual, como também a comunidade criada pela contemplação.

Para muitos que estão à deriva ou abandonaram a Igreja, este provou ser um caminho de volta aos sacramentos e à participação regular nas outras dimensões de uma vida eclesial.

### 8. Ecumenismo e Diálogo Interreligioso

“o ecumenismo é um dos frutos a esperar da nova evangelização ... esta abordagem pode certamente ser testada no diálogo interreligioso.”

A contemplação oferece o caminho mais direto e imediato, atualmente, para uma experiência profunda e pessoal da unidade de todos os cristãos em Cristo. Silêncio e quietude na fé permitem-lhes descansar na paz do Espírito e, assim, retornar ao trabalho de diálogo com esperança e renovado propósito.

Dado que não há um núcleo místico em todas as religiões, a meditação também oferece uma base mais profunda para o diálogo eficaz. Ela abre a oportunidade tanto para *escutar* respeitosamente as crenças de outras religiões quanto para *apresentar* a fé cristã de forma atraente e com autoridade.

### 9. Conclusão: A contemplação é o trabalho do Amor

A contemplação cristã sempre foi vista basicamente como uma obra de amor – o amor de Deus por nós, evocando o nosso amor por Deus. A doçura e alegria dessa percepção estão além das palavras. No entanto, naturalmente, transbordam do indivíduo e se expressam no serviço compassivo aos outros em suas necessidades. Nada evangeliza mais plenamente do que um serviço amoroso. A oração contemplativa profunda inflama e sustenta essa chama viva de amor – que é o Senhor.

Festa de São Bento, 11 jul 2012

\*Mensagem encaminhada ao Sínodo dos Bispos de todo o mundo, reunido no Vaticano em outubro último, por convocação do Papa Bento XVI, com o propósito de examinar caminhos para uma nova evangelização. Traduzida do inglês pela meditante Evangelina Oliveira.

\*\* Monge beneditino, Diretor da Comunidade Mundial de Meditação Cristã.

### NOTAS:

<sup>1</sup> Estabelecida na Festa de São Bento, em 11 de julho de 2007, sob Cân. 322. 322§1 e Cân. 322 §2

<sup>2</sup> Esta, e outras citações, de “The New Evangelisation for the Transmission of the Christian Faith: Instrumentum Laboris”, Synod of Bishops XIII Ordinary General Assembly 2012

<sup>3</sup> João Cassiano, Conferência 10.10

<sup>4</sup> Inácio de Antioquia

<sup>5</sup> Gal 5:22

<sup>6</sup> John Main OSB (1926-1982). A palavra que leva ao silêncio [Word into Silence] (1980)

<sup>7</sup> Cor 2:9

<sup>8</sup> www.wccm.org. Entre os patronos contam-se o Cardeal George Pell, Cardeal Walter Kasper, Cardeal Sean Brady, Arcebispo Vincent Nichols, Bispo Michael Putney and Arcebispo Rowan Williams

<sup>9</sup> Rom 8:10; Col 1:27

Cada ato bom  
é uma oração

Sto Agostinho

## NOTÍCIAS DA COMUNIDADE NOTÍCIAS DA COMUNIDADE NOTÍCIAS DA COMUNIDADE

## Mensagem à Comunidade Brasileira



Caríssimos Amigos

Juntamente com toda a Comunidade ao redor do mundo, ainda sinto a repercussão do maravilhoso seminário que vocês, enquanto Comunidade Brasileira da Meditação Cristã, recepcionaram há pouco neste ano. O evento foi um marco para todos nós.

Ana Fonseca escolheu esse momento para passar o bastão da coordenação nacional. Por mais de uma década, ela prestou serviço como coordenadora nacional e fez um trabalho exemplar na disseminação da dádiva da meditação e no fomento da comunidade que cresceu a partir de seu empenho. Sua participação no Conselho Diretor Internacional continua a apoiar e a enriquecer a comunidade em todo o mundo, e a elevar a consciência da contribuição que a comunidade brasileira representa nesse nível. Sou profundamente grato por tudo isso e estou certo de representá-los a todos e agradecê-la por seu trabalho até ontem, e do futuro.

O Brasil também está representado em caráter global por Leonardo Correa que é o diretor de comunicações da WCCM, um papel que ele desempenha com grande energia e criatividade

Sou profundamente grato a Roldano Giuntoli por muitas razões. Como coordenador do estado de São Paulo e, também, como coordenador da Escola de Meditação, ele aplicou seus vários talentos e experiência considerável a serviço da Comunidade. Sempre me comoveu a qualidade da organização dos retiros e de outros eventos dos quais ele foi o responsável em minhas visitas. E sou grato pela amizade que ele fomentou entre os meditantes de todas essas maneiras

Sua aceitação do papel de coordenador nacional dá continuidade a seu generoso espírito de serviço, sendo um desenvolvimento de sua visão do potencial da Comunidade. Sou muito grato por isso e dou-lhe as boas vindas a esse exigente papel; e, estou certo que todos vocês o apoiarão e o incentivarão em seu cumprimento. Havendo-se tornado avô, recentemente, pelo que me congratulo com ele, por isso mesmo ele terá uma consciência pessoal ainda maior da contribuição a que

nossa Comunidade é chamada a dar hoje para a próxima geração.

Como esse papel é tão exigente, ele sabiamente pediu para que Marcelo Melgares aceitasse tonar-se coordenador da Escola de Meditação da WCCM no Brasil. Em sua função de coordenador dos oblatos, Marcelo contribuiu muito para a comunidade nacional, e agregará seu conhecimento e experiência a esse novo papel para auxiliar os meditantes a compreender e amar a tradição da qual fazemos parte, e para passá-la adiante.

Aguardo minha próxima e breve visita ao Brasil em Novembro, para o fim de semana de Ensinamentos Essenciais em São Paulo.

Tenho sempre presente a comunidade brasileira de meditantes em meu coração, e sinto-me profundamente agradecido pela generosa resposta que traz à dádiva que compartilhamos uns com os outros, e que juntos trabalhamos para compartilhar com o mundo todo.

Com muito amor, Laurence

### DEPOIMENTOS

#### Grupo de Meditação da Barra

A ideia de se criar um grupo de meditação na Barra inspirou-se em grandes místicos como São Francisco de Paula, São Bento, Santo Agostinho e John Main.

Tudo começou em 2009, quando os casais Jari e Cristina, Sérgio e Valdelice, moradores da Barra da Tijuca, após participarem do “Retiro do Silêncio” com D. Laurence no Rio, sentiram o desejo de fazer parte de um grupo de meditação. Pensamos, então, na possibilidade de nos reunirmos na paróquia São Francisco de Paula, santo contemplativo. Para ele o silêncio era primordial.

Jari levou a ideia adiante, procurando o pároco, Frei Dino, entregando-lhe livros e materiais explicativos sobre meditação. O Frei leu o material e se interessou, aju-

dando o Jari a divulgar a proposta na paróquia e oferecendo uma aconchegante capela para o grupo meditar. As reuniões começaram com 4, depois 6. Após seis meses de existência, há um grupo fiel que todas as segundas-feiras, às 17.30 horas, medita na pequena capela do 3º andar do Centro Social da Paróquia São Francisco de Paula na Barra da Tijuca.

Em novembro, o boletim paroquial “Nossos Passos” divulgou nota sobre nosso “grupo de meditação cristã”, despertando o interesse de outros paroquianos, de modo que hoje somos 14 e a capela se tornou pequena para nos atender.

### Escola de Meditação em Campinas: Ensinamentos Essenciais

Entre 9 e 11 de novembro último, a Escola de Meditação da CMMC reuniu em Campinas interessados em coordenar grupos de meditação, para transmitir-lhes os Ensinamentos Essenciais.

O encontro dirigido por D. Lawrence Freeman foi primorosamente organizado por Roldano Giuntoli e teve um ótimo acolhimento das Irmãs Marianistas.

Num primeiro momento de apresentação individual, o grupo de aproximadamente 40 pessoas se colocou em espírito de comunidade cristã, numa escuta compreensiva de cada participante. Houve, então, divisão em sub-grupos para discussões a cerca dos pontos essenciais na apresentação da prática da meditação cristã a diferentes públicos.

Contemplou-se o histórico dessa tradição, que remonta ao próprio ensinamento de Cristo sobre a oração no Sermão da Montanha, transmitido em Mateus 6, 5-8. Abordou-se os estágios da jornada e houve sempre troca de experiências.

Foram discutidos, também, os aspectos da modernidade que ensejam abordagens e linguagens distintas em cada segmento social específico, laico ou religioso, resultando em apresentações dramatizadas com ampla participação.

Todo o encontro foi entremeado e iluminado pela prática da meditação em grupo e culminou com a celebração eucarística que acolheu os votos da jovem oblata beneditina Taynã Malaspina F. Bonifácio, que acaba de se tornar coordenadora da comunidade em São Paulo.

Ao final nos sentimos muito fortalecidos e motivados a seguir nesta jornada contemplativa.

Ana Perrota

# Física Quântica e ESPIRITUALIDADE\*

“O primeiro gole de um copo de ciência natural  
fará de você um ateu;  
mas, no fundo do copo,  
Deus está esperando por você” Heisenberg

Gilda Ozenda\*\*

Este texto é o resultado de anotações pessoais sobre a física quântica a partir dos livros indicados na bibliografia dos quais tomamos a liberdade de transcrever algumas passagens sem a preocupação das “aspas” acadêmicas que formalizariam cada transcrição.

As raízes da física podem ser encontradas na filosofia grega, filosofia que não estava separada da religião e que se manteve como tal durante a Idade Média. No século XVII, Descartes dividiu a natureza em dois reinos separados e independentes – o da mente e o da matéria – e o estudo da matéria tornou-se dominante entre os cientistas ocidentais, um estudo baseado na lógica e na razão, o que levou a física a um desenvolvimento fenomenal mas sem uma equivalente visão integral da realidade, uma visão do mundo na sua totalidade

O interesse filosófico sobre as descobertas da ciência renasceu com a física quântica que no século XX levantou questões que sempre foram absorventes para o homem, questões sobre os conceitos básicos do nosso modo de vivenciar o mundo: sobre a natureza da matéria e da energia, a primazia da matéria ou da mente, o livre arbítrio e determinismo, a continuidade do movimento. Seus conceitos desafiaram a validade dos nossos conceitos, o testemunho de nossos sentidos na compreensão da realidade da natureza.

A física quântica tem dois conceitos fundamentais: a dualidade onda-partícula e o princípio da incerteza

## Matéria e energia: dualidade onda-partícula

Os gregos nos legaram a sua concepção de matéria como: constituída por ínfimas partículas maciças indivisíveis que denominaram “átomo” (indivisível). Conceito que perdurou até fins do século XIX quando então a física clássica deu um grande passo na compreensão da estrutura da matéria; foi verificado que os átomos não eram maciços nem indivisíveis, mas extremamente vazios e constituídos de partículas ínfimamente pequenas. O átomo seria semelhante ao sistema solar, conteria um núcleo (formado por partículas positivas – prótons – e partículas neutras – nêutrons) em torno do qual girariam, em órbitas, as partículas negativas

– os elétrons. O átomo seria extremamente vazio, – se ampliássemos um átomo de modo que ele ficasse do tamanho do campo do Maracanã, seu núcleo seria como uma uva no seu centro. O átomo é extremamente vazio mas as altíssimas velocidades com que os elétrons giram em torno do núcleo fazem com que ele nos pareça maciço.

A física quântica deu um passo ainda maior quando descobriu que prótons, nêutrons e elétrons não são partículas como se pensava, pois eles ora se comportam como partículas maciças, ora se comportam como ondas insubstanciais, depende do experimento que é efetuado com eles.

O dualismo onda/partícula foi proposto para o elétron por De Broglie, um dos criadores da física quântica, um físico muito jovem que se baseava em considerações teóricas. Segundo De Broglie, os elétrons em movimento em torno do núcleo (e eles estão sempre em movimento em torno do núcleo) não deveriam ser considerados como partículas, eles não agiriam como planetas girando em torno do sol como se pensava, mas ser considerados como um conjunto de ondas que vibram em torno do núcleo. Como ondas eles se espalham, podendo estar em qualquer lugar em torno do núcleo com probabilidades variadas. Tomemos por exemplo, um caso que podemos visualizar e que é muito mais simples que o das ondas do elétron que se espalham em três ou mais dimensões – uma onda numa corda de violão: uma onda numa corda de violão não está localizada num ponto preciso, ela se espalha por toda a corda.

Foi difícil para os outros físicos aceitarem esta proposta pois partículas materiais e ondas insubstanciais são conceitos contraditórios: como uma coisa pode ser ao mesmo tempo uma coisa material ínfimamente pequena como um ponto e uma onda insubstancial que se espalha por toda parte? Experiências provaram, entretanto, que a proposta de De Broglie estava correta: o elétron tinha uma estrutura dual, tinha propriedades de partícula e de ondas.

O dualismo onda/partícula encontrado no elétron foi mais tarde encontrado nas outras partículas elementares e como tudo que existe é formado por estas partículas elementares, segundo a física quântica, em tudo que existe há uma **dualidade onda/partícula**. Nós não

vemos a matéria que nos circunda como ondas porque a propriedade ondulatória só é perceptível nas partículas ínfimamente pequenas que constituem os átomos. Quando a massa é muito grande (dimensão dos objetos macroscópicos do mundo que compreendemos) o comprimento de onda é ínfimamente pequeno, por isso não se pode observar seu movimento ondulatório.

Esse estranho comportamento dos componentes dos átomos – podemos observar a matéria como partículas maciças ou como ondas insubstanciais, mas não podemos nunca observar ambas propriedades ao mesmo tempo – foi traduzido em equações matemáticas e confirmado por experiência. A teoria funcionava mas estava sujeita a aceitação da contradição inerente ao dualismo: que uma coisa possa ser ao mesmo tempo ondas insubstanciais e partículas maciças. Matéria e energia (ondas) seriam aspectos complementares da mesma realidade, que se excluem mutuamente, mas se completam. Somente a sua justaposição pode dar ideia da aparência da realidade. A este dualismo fundamental da teoria quântica, Bohr um dos seus criadores, denominou de Princípio da Complementaridade.

Heisenberg, outro dos criadores da nova física, observou: “o que se chama Princípio da Complementaridade concorda plenamente com o dualismo cartesiano de matéria e espírito.” Assim como as ondas insubstanciais de matéria são de algum modo ligadas a partículas maciças materiais, também o conteúdo insubstancial da consciência é de algum modo ligado ao cérebro, que é material, e assim como não temos ideia de como explicar o dualismo matéria-espírito, corpo e alma, na misteriosa unidade da pessoa humana, também não temos ideia de como explicar o dualismo partícula-onda, e como é a matéria em si. Esse dualismo expressa a essência da mecânica quântica

A nossa incapacidade de entender o dualismo onda/partícula mostraria nossa incapacidade de entender o dogma da Trindade, de Três Pessoas num só Deus?

(Continua no próximo número)

\* Palestra efetuada para a Comunidade de Meditação Cristã do Rio de Janeiro em 25/6/2012.

\*\*Bacharel em Química pela Universidade do Brasil/UFRJ.

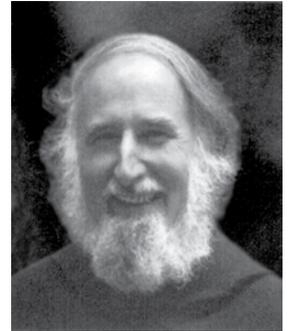
## ESCUTA ECUMÊNICA E INTERRELIGIOSA

## MEDITAÇÃO\*

“A Igreja nada rejeita do que há de verdadeiro e santo em outras religiões”

Declaração Nostra Aetate, Concílio Vaticano II

Anselm Grün\*\*



**E**m quase todas as religiões existe o caminho da meditação, voltado a abrir-nos ao mistério de Deus, que está em nós e nos envolve. Esse caminho existe em todas as religiões, com uma estrutura semelhante. Ele guia pela respiração, na qual me concentro e associo a uma palavra. Fala-se das preces mânticas, que no Budismo, no Hinduísmo, no Cristianismo e no Islã são praticadas de forma parecida, embora cada religião tenha seu modo de efetuar-las e interpretá-las. Posso definir sucintamente a forma típica de meditação cristã: a Prece de Jesus ou Prece do Coração.

A Prece de Jesus é apreciada desde o século IV. É também meu caminho pessoal de meditação. Ao inalar, pronuncio em silêncio: “Senhor Jesus Cristo” e ao expirar: “Filho de Deus, compadece-te de mim”. Neste ato, imagino que Jesus me guia ao espaço interno do silêncio, ao lugar onde o próprio Deus reside em mim. É este o lugar que posso definir como “Reino de Deus”. “O Reino de Deus está no meio de vós”, disse Jesus (Lc 17, 21). Martinho Lutero traduziu isso lindamente, nos termos: “O Reino de Deus está dentro de vós”. Ele tinha a ideia de um lar interior. Entre as paredes está o Reino de Deus no interior da alma.

Lá, onde Deus me governa, onde Cristo reside em mim, é um espaço de amor e misericórdia. O amor não é, neste caso, um sentimento que devo produzir. Quando falei certa vez com uma monja budista e mestra do zen a respeito da experiência do espaço interno, ela ponderou que o amor poderia ser muito exaustivo. Ela entendia o amor como um sentimento e considerava, portanto, que deveríamos nos aprofundar cada vez mais no espaço da indiferença, onde tudo é uniforme. Para mim, este é exatamente o lugar do amor, mas o amor não é um sentimento, e sim uma qualidade do ser. O espaço está pleno do Espírito de Jesus, o amor é amor divino, um po-

der, uma dimensão do ser, acima de todos os sentimentos. Não devo, pois, forçar-me a sentimentos; na verdade, quero conduzir-me pela palavra que ressoa o Espírito de Jesus, ao meu espaço interno silencioso e sem palavras. No entanto, esse espaço sem palavras não é simplesmente vazio, mas cheio daquela qualidade do amor, do amor divino, que não é, basicamente, um sentimento, e sim um poder, que me transforma e gera uma atmosfera de calor e misericórdia.

Lá, onde Deus me governa, sinto em mim uma nova natureza. Portanto, a mística nunca é só experiência de Deus, sempre é também uma nova forma de experiência de mim mesmo. No lugar do meu ser, onde está o Reino de Deus, sou livre do poder das pessoas, de suas cobranças, expectativas, julgamentos, de sua rejeição ou aceitação. Lá sou livre também do meu próprio superego com suas auto-expectativas e autocensuras, livre de emoções como o medo, a raiva, o ciúme ou a preocupação. Onde Cristo, o salvador, o sagrado, reside em mim, sou são e salvo. Lá, meu âmago interior é são e eu sou *autos*, no sentido que a Filosofia estóica deu a esta palavra: original, totalmente eu mesmo, autêntico. Lá, o meu âmago interno reluz sobre mim o esplendor de Deus. Onde Deus, o mistério, em mim reside, eu estou em casa. A *pátria* só nasce onde Deus mora. No espaço interior de minha alma vou ao encontro de mim mesmo e, ao mesmo tempo, de Deus.

Quem encontrar dificuldade na Prece de Jesus pode recorrer também a outro meio de meditação. Pode, por exemplo, apenas acompanhar a respiração e deixar que ela o conduza ao espaço interno do silêncio; ou só procurar estar no presente. Quem está livre de avaliações e apenas vive

o momento terá oportunidades de sentir o que significa estar no pleno aqui e agora, sem um consigo mesmo, com todos, isto é, experimentar essa unidade por um instante.

Outro meio para vivenciar o mistério de Deus e o eu interior na meditação é o caminho através da pergunta: “Quem sou eu?” À medida em que vou repetindo essa pergunta, todas as respostas superficiais vão para a retaguarda. De repente, não sei mais quem sou. Tenho a sensação de que não posso mais descrever aquele eu verdadeiro. Isso deságua em Deus. Não só a pergunta “Quem é Deus?”, mas também “Quem sou eu?” conduz finalmente à experiência mística, que é também a busca do eu verdadeiro.

\*Destaques do capítulo “Caminhos concretos para a experiência mística”, do livro *Mística – descobrir o espaço interior*, de Anselm Grün, traduzido do alemão por Luiz de Luca e publicado pela editora Vozes em 2012.

\*\*Monge beneditino da Abadia de Münsterselchwarzach, na Alemanha, autor de vários livros já traduzidos para o Português, desde *O Céu começa em você*, sendo hoje um dos ícones da espiritualidade.

### Prece de John Main para iniciar a Meditação

“Divino Pai, ajudai-me a discernir a silenciosa presença de Vosso Filho em meu coração. Conduzi-me àquele misterioso silêncio, onde Vosso amor é revelado a todos que O procuram.”

Maranatha.

Vinde Senhor Jesus!