



**COMUNICADO DE IMPRENSA**  
**1 JUN 2016**

# **SENTAR EM PAZ E SILÊNCIO**

## **DIA 03 JUN 2016**

No próximo sábado, 3 de Junho, às 15h a força da paz e do silêncio voltam ao Terreiro do Paço, em Lisboa, com a 5ª edição do Sentar em Paz e Silêncio.

Vivemos no que já foi diagnosticado como “a sociedade do cansaço”, onde cada vez mais se sofre de stress, ansiedade, depressão, esgotamento, défice de atenção e hiper-actividade. Portugal é um dos países da Europa e do mundo com mais casos de depressão. Notícias recentes dão conta de que só em 2015 milhares de crianças portuguesas, até aos 14 anos, consumiram 5 milhões de calmantes. ( <https://www.google.pt/#q=5+milh%C3%B5es+de+calmantes+> )

“É tempo de mudar. É tempo de descobrir os imensos benefícios do silêncio, da paz interior, da atenção plena e da meditação. É tempo de redescobrir a vida contemplativa e a sua imensa capacidade de regenerar e dar sentido à vida activa, que de outro modo se converte numa agitação sem consciência e sem ética numa busca sôfrega de acumular poder, protagonismo, visibilidade, riqueza, fama e prazer fugaz. É tempo de assumir que sem espiritualidade – ou seja, sem o despertar fraterno da consciência, que não passa necessariamente pela religião – a vida pessoal e social perde sentido. É tempo de assumir que sem uma mente e um coração pacificados e despertos todas as tentativas de transformar o mundo fazem parte do problema e não da solução e o activismo se deixa contaminar por todo o tipo de emoções reactivas e nocivas, como o ressentimento, a raiva, a ira, a impaciência e o desespero.”, afirma Paulo Borges, presidente da Associação Círculo do Entre-Ser, promotor deste evento em Lisboa.

Como forma de darmos testemunho público de que há cada vez mais pessoas sensíveis e despertas para estas questões, o Círculo do Entre-Ser, como acontece desde 2012 em várias cidades portuguesas, vai de novo realizar um encontro e uma caminhada silenciosos e meditativos. Em Lisboa, a concentração terá lugar às 16h00, junto a estátua de Dom José no Terreiro do Paço, onde se estará em mindfulness, seguido de uma caminhada em atenção plena e no fim haverá partilha de experiências, ideias e propostas para continuarmos outras iniciativas, tendentes a encontrar caminhos alternativos para um Mundo Novo. Porto, Braga, Faro e Figueira da Foz, já se juntaram a esta iniciativa.

**Coração do Mundo,**  
Centro de Estudos e Práticas  
para o Despertar da Consciência

Av. Duque de Ávila, 95 - 3º,  
1069-013 Lisboa, Portugal

935 500 716  
[www.circuloentreser.org](http://www.circuloentreser.org)  
[info@circuloentreser.org](mailto:info@circuloentreser.org)

[www.facebook.com/circuloentreser](http://www.facebook.com/circuloentreser)  
[twitter.com/circuloentreser](https://twitter.com/circuloentreser)



## CÍRCULO DO ENTRE-SER

O Círculo do Entre-Ser é uma associação filosófica e ética inspirada em Thich Nhat Hanh, nas tradições espirituais planetárias e nos sábios da humanidade, na ciência contemporânea e na visão holística da interdependência de todos os seres e fenómenos. Cientes de que todos os seres vivos aspiram à paz e à felicidade, visamos contribuir para a realização das melhores potencialidades do ser humano e para uma sociedade mais desperta e solidária na relação com o outro - humanos, todos os seres vivos e a Terra - mediante uma sabedoria prática adequada aos grandes desafios do mundo actual, em termos culturais, educativos, empresariais, sociais e ambientais.

O Círculo do Entre-Ser promove todas as actividades que contribuam para o despertar, a transformação e a expansão da consciência e em particular a prática individual e colectiva da atenção plena, levando-a a escolas, empresas, hospitais e prisões, entre outras instituições, mediante formadores experientes e qualificados. Para todos os seus fins, o Círculo do Entre-Ser realiza cursos, workshops, retiros, tertúlias, colóquios, conferências, publicações e acções públicas.

**Coração do Mundo,**  
Centro de Estudos e Práticas  
para o Despertar da Consciência

Av. Duque de Ávila, 95 - 3º,  
1069-013 Lisboa, Portugal

935 500 716  
[www.circuloentreser.org](http://www.circuloentreser.org)  
[info@circuloentreser.org](mailto:info@circuloentreser.org)

[www.facebook.com/circuloentreser](https://www.facebook.com/circuloentreser)  
[twitter.com/circuloentreser](https://twitter.com/circuloentreser)