
CONSELHO DIRETOR NACIONAL

Felicidade e Célio Sarmento da Silva – CONDIR NORTE

Jane e José Domingos Liuth – CONDIR SUDESTE

Lenir e Silvano Barbosa de Souza – CONDIR SUL

Maria do Rosário e Felipe de Castro Figueiredo – CONDIR NORDESTE

Zilda e Dorvalino Marcon – CONDIR CENTRO-OESTE

Rosana e Rubens Carvalho – COORDENAÇÃO NACIONAL

CONSELHO EDITORIAL

Anderson Amorim Alves, Camila Contente Pavão, Gabryel Oliveira de Souza

Jorge Antônio Soares Leão, Lucilea do Socorro Souza Costa, Kleber José Oliveira Rodrigues, Maria Sebastiana Soares Leão

Solange Castellano Fernandes Monteiro/José Airton Monteiro (CONDIR Sudeste, MFC - RJ)

Rainey Barbosa Marinho (CONDIR NORDESTE, MFC - AL)

Arte e diagramação Anderson Nogueira (amarartesvisuais@gmail.com) e João Borges

Circulação restrita sem fins comerciais

SUMÁRIO

Biografias que marcaram a Humanidade - Maria Firmina dos Reis - 4	Fratelli Tutti, o MFC e o VER no ano de 2021 - 28 Solange Castellano
O mal, o sofrimento e a compaixão - 7 Deonira L.Viganó La Rosa	Chuva - 34 César Borralho
O que dizem os símbolos... - 9	Nossas escolhas - 35 Jorge La Rosa
Era uma vez, ha muito, muito tempo - 11	O boneco de sal e o mar... - 37
Envolver-se e comprometer-se... - 13 Jorge Leão	Saúde Integral - 38 Os efeitos anticancerígenos dos legumes crucíferos
A fábula-mito do cuidado - 15	Diálogos para um mundo melhor...- 41
O propósito da filosofia - 16	A relação de intersubjetividade e a linguagem - 43
Novos enfoques para a catequese - 17	Sobre a Esperança... - 45
Seja um cidadão do mundo - 19	Caminhando se faz caminho - 47
Credo - 20	Os resultados da meditação no âmbito emocional - 49
Milton Nascimento – Fernando Brant	Toada de ternura - 51
Um blues com Nina Simone... - 21	Thiago de Melo
Quanto custa ser feliz? - 22	Abrir mão - 52
Dinheiro não se come... - 23	A parte que nos cabe... - 54
Parábola das sementes de felicidade - 25	As flores valem mais que o ouro - 56
Ecumenismo, rogai por nós... - 26 Jorge Leão	Sugestões de leitura - 57 Reflexões sobre a 7ª Arte - 62

MARIA FIRMINA DOS REIS

(1822 – 1917)

Maria Firmina dos Reis nasceu no dia 11 de março de 1822, em São Luís/MA. Em 1830, mudou-se com a família para a vila de São José de Guimarães. Era filha de João Pedro Esteves e Leonor Filipa. João Pedro era um homem de posses, sócio do antigo dono da mãe de Maria Firmina.

Em 1847, Maria Firmina concorre à cadeira de Instrução Primária, sendo aprovada e passa a exercer a profissão de "Professora de Primeiras Letras", de 1847 a 1881. Em 1859, Publica o romance "Úrsula", considerado o primeiro romance de uma autora do Brasil.



Em 1887, publicou na Revista Maranhense o conto "A Escrava", no qual se descreve como uma participante ativa da causa abolicionista. Maria Firmina afirma-se, portanto, como escritora engajada na luta antiescravista.

Em 1876, fundou em Maçaricó, localidade situada a poucos quilômetros da cidade de Guimarães, uma aula mista e gratuita para crianças em condições sociais desfavoráveis.

Além de sua apurada sensibilidade com a causa social dos menos favorecidos, Maria Firmina participou ativamente da vida intelectual maranhense, colaborando na imprensa local, com a publicação de livros (romances e poesia), além de dedicar-se à música



como compositora. É a única mulher a ter um busto memorial no Panteon dos escritores, na Praça Deodoro, no centro histórico de São Luís.

Segundo Carlos Alberto Lima Coelho...

"Maria Firmina dos Reis foi, portanto, uma negra revolucionária, que no seu romance tirou o negro dos desvãos* da senzala, para colocá-lo no salão. Quando aprovada num concurso público, recusou ser carregada num palanquim: Negro não é animal para se andar montado nele!, reagiu ao repelir a regalia.

Maria Firmina dos Reis foi uma mulher humilde, negra, professora leiga que, mesmo discriminada pela hipocrisia da sociedade maranhense da época, tornou-se, na segunda metade do século XIX, a primeira romancista da Literatura Brasileira e a primeira poeta da Literatura Maranhense (...)"

Maria Firmina se destaca, como já foi assinalado, na luta abolicionista, apresentando uma literatura de caráter antiescravista, chegando a escrever um Hino de Abolição dos Escravos. Em sua obra "Úrsula", Maria Firmina expõe a relação de opressão e violência do tráfico negreiro, que se perpetuou no Brasil como forma de manutenção da sociedade colonial.



"Assim é que o triste escravo arrasta a vida de desgostos e de martírios, sem esperança e sem gozos!

Oh! Esperança! Só a têm os desgraçados no refúgio que a todos oferece a sepultura!... Gozos!... só na eternidade os antevêem eles!

... nem o direito de arrancar do imo* peito um queixume* de amargurada dor!!..." (Trecho do romance "Úrsula", p. 22).

Maria Firmina dos Reis morreu cega e pobre, aos noventa e cinco anos, na cidade de Guimarães, na casa de uma mulher ex-escravizada, Mariazinha, que era mãe de um de seus filhos de criação, no dia 11 de novembro de 1917. Sua obra permaneceu esquecida, até a década de setenta, sendo redescoberta em meio ao cenário de uma história silenciada pela discriminação de ter sido uma mulher negra, independente do jugo patriarcal e autêntica. Isso tudo

incomodou muito a estrutura opressora da sociedade brasileira e ainda incomoda...

Maria Firmina permanece viva e presente em nossos dias, por meio da memória e da resistência históricas, que insistem em manter a arte de sua luta em processo de poesia, música e literatura, engajadas cotidianamente na luta contra toda espécie de racismo estrutural embrenhado no corpo de nossa sociedade.

Jorge Leão é Professor de Filosofia e Membro do MFC, em São Luís, MA.

Referências bibliográficas

- COELHO, Carlos Alberto Lima. Maria Firmina dos Reis, negra – 1ª. Poeta Maranhense e 1ª. Romancista Brasileira, apud: "Sobre Maria Firmina dos Reis" – Leopoldo Vaz e Dilercy Adler (Organizadores), p. 25.

- REIS, Maria Firmina. Úrsula. Atualização do texto e posfácio de Eduardo de Assis Duarte. Florianópolis: Ed. Mulheres; Belo Horizonte: PUC Minas, 2004.

- VAZ, Leopoldo Dulcio; ADLER, Dilercy Aragão (organizadores). Sobre Maria Firmina dos Reis. São Luís: ALL (Academia Ludovicense de Letras), 2015.

- _____. Cento e Noventa Poemas para Maria Firmina dos Reis. São Luís: ALL (Academia Ludovicense de Letras), 2015.

VOCABULÁRIO:

***desvão:** vão da casa que fica entre o forro e o telhado; sótão.

***imo:** muito íntimo, muito profundo; interno, recôndito.

***queixume:** queixa, lamentação.

◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇ *Frases para reflexão:* ◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇



“O amor é a expressão mais alta do cuidado, porque tudo o que amamos também cuidamos. E tudo o que cuidamos é um sinal que também amamos.”

Leonardo Boff: “A Opção Terra”, p. 193.

◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇



O mal, o sofrimento e a compaixão

Deonira L.Viganó La Rosa

O mal nos faz mal, ele embota nossa inteligência que tenta compreendê-lo, mas não compreendemos. Ele interroga nossa fé e, por vezes, chegamos a duvidar de Deus. Mas esta dúvida faz parte da própria fé: Ter fé é ser capaz de suportar dúvidas.

Deus criou o ser humano livre, sem liberdade não há amor. Pensar na liberdade é uma maneira de apreender o fenômeno do mal.

A questão do mal, como a do sofrimento, é um mistério. Diante deles, é preciso saber ficar em silêncio, de tempos em tempos. Proponho para meditação essa lúcida afirmação de Paul Claudel: "Cristo não veio suprimir o sofrimento. Ele nem mesmo veio explicá-lo, mas ele vem habitá-lo com sua presença".

Para a fé cristã, Deus não é um espectador do sofrimento humano. Li o texto de um teólogo, onde ele diz: "Jesus está com COVID". Quer dizer, Jesus sofre conosco porque para ele o tempo não existe, no sofrimento da Cruz ele nos tinha presentes e sofria as nossas dores.

Frente ao mal e ao sofrimento, o cristão não vive em estado de resignação e de desespero, mas de combate e esperança. Se sofre com o mal que vê a seu redor, ele é chamado a combatê-lo com mais justiça, colocando-se a serviço dos mais frágeis. No rosto de Jesus vê Deus. E no rosto do pobre, vê Jesus.

Este é um tempo muito especial para exercitar a compaixão. A Compaixão é a raiz da bondade. Da compaixão surge o cuidado. Uma pessoa compassiva não suporta

ver os outros sofrerem. Assim como a mãe esquece de si para cuidar de seus filhos, uma pessoa com compaixão serve com o coração, esquecendo suas próprias questões.

Uma boa decisão a tomar é usar a própria vida para tocar a vida de outras pessoas de um jeito que as fará mais felizes. É cuidar o que você diz e escreve nas mídias. É identificar qual o significado das suas palavras. O importante na vida é quem você ama e quem você fere.

Chico Xavier nos ensina: “Quando alguém lhe magoar ou ofender, não retruque. Não responda na mesma forma. Apenas sinta compaixão daquele que precisa humilhar,

ofender ou magoar para sentir-se forte”.

Lembrando que o amor e a compaixão não são realidades que se adquirem de uma vez por todas; são realidades que devem ser conquistadas e reconstruídas a cada dia.

Vamos telefonar, mandar uma flor, um pão, um bilhete, um bolo, uma máscara, uma cesta básica, algum dinheiro, ... uma oração ... para uma pessoa que sofre, está doente, carente de afeto ou até de comida.

E Deus remove a tristeza daquele que remove a tristeza dos outros.

*Deonira L. Viganó La Rosa é
Terapeuta de Casal e Família.
Mestre em Psicologia.*

◊◊◊◊◊◊◊◊◊◊◊ *Frases para reflexão:* ◊◊◊◊◊◊◊◊◊◊◊



“De anônimas gentes, sofridas gentes, exploradas gentes, aprendi sobretudo que a paz é fundamental, indispensável, mas que a paz implica lutar por ela. A paz se cria, se constroi, na e pela superação de realidades sociais perversas. A paz se cria, se constroi, na construção incessante da justiça social.”

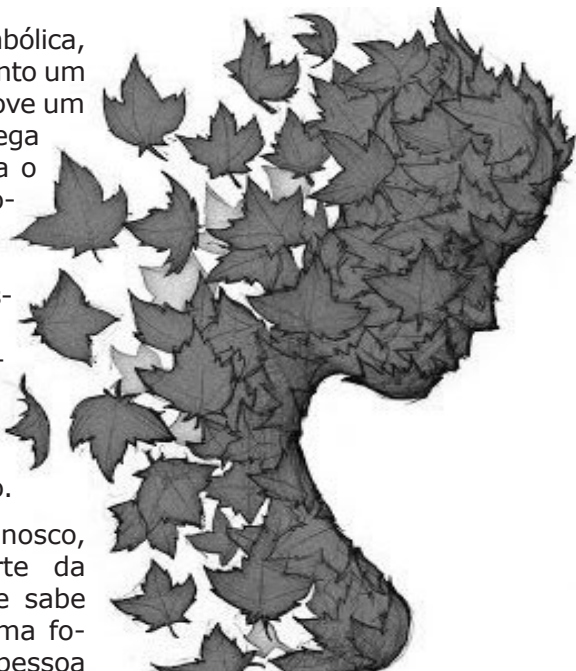
Paulo Freire, ao receber o Prêmio “Educação para a Paz”, da UNESCO, em 1986.

◊◊◊◊◊◊◊◊◊◊◊

O que dizem os símbolos...

A linguagem simbólica, considerada enquanto um ato de amor, promove um lançamento e uma entrega de cada um de nós para o que não se consegue nomear, para o que não se consegue resposta e explicação imediata, buscando o conhecimento que é, ao mesmo tempo, autoconhecimento. Compreendendo alguns símbolos, compreende-se algo mais de si mesmo.

Quando levamos conosco, guardada naquela parte da carteira que só a gente sabe onde é, uma foto ou uma folha seca dada por uma pessoa muito especial, estamos trazendo para perto de nós esta pessoa, pois gostaríamos que ela estivesse sempre conosco. A foto ou a folha seca não é apenas uma foto ou uma folha seca, representam uma pessoa especial, estão no lugar dela, portanto, são símbolos. O símbolo aproxima significados para realizar uma meta, para expressar algo indizível. Essa aproximação acontece por obra de um mistério que dá um novo sentido (significado e direção) à vida. Daí ser um ato de amor que suscita uma presença. A linguagem simbólica expressa esta presença através de um símbo-



lo que aproxima dois ou mais significados plenos de sentido e direção. É a tentativa de suavizar uma saudade e trazer para perto o que está distante, pois o símbolo representa o que falta.

O símbolo não cristaliza uma emoção, um sentimento, mas cria uma moldura na qual esta emoção e este sentimento possam se expressar. É apenas uma moldura, pois não contém uma definição de contornos mais precisos. É uma possibilidade que permanece viva enquanto estiver buscando seu sentido (direção e significado) mais autêntico.

Os símbolos também representam as conquistas do ser humano e de um povo. Expressam suas vidas, significam tudo aquilo que as palavras não conseguiram dizer, mas está vivo, e assim permanecerá, nos símbolos. Os símbolos contam histórias de um povo, sendo, assim, um dado antropológico universal. Contêm energias, forças que, ao serem reativadas, materia-

lizam-se em imagens, emoções e sons, recontando essas histórias. [...] Daí, a relevante importância dos diários, gavetas, baús e dos contadores de histórias, pois são eles que mantêm vivas as lembranças, memórias e esperanças.

Fonte: NASSER, Maria Celina de Q. Carrera. O que dizem os símbolos? São Paulo: Paulus, 2003, p. 11 - 12.

Cada família do MFC

1 ASSINATURA POR ANO:

Este é um compromisso do MFC com a conscientização e evangelização das famílias. ASSINE E DÊ DE PRESENTE, CADA ANO.

fato e razão



Assinatura anual: R\$ 36,00

-  Envie o nome e endereço de um filho, amigo ou parente, compadre, afilhado, colega, vizinho, aluno, freguês...
-  Faça um cheque nominal, cruzado ao MFC ou
-  Efetue depósito na conta 27249-3, agência 3139-9 - Banco do Brasil;
-  Envie os dados pelo E-mail da Revista ou pelo Whatsapp (32) 98702-1600

E-mail: livraria.mfc@gmail.com



**Distribuidora Fato e Razão - Rua Barão de Santa Helena, 68
JUIZ DE FORA/MG - CEP 36010-520**



há muito, muito tempo...

Assim começam as histórias infantis. Minha filha, quando pequena, me perguntava se a história que eu começava a contar havia acontecido de fato. E eu não sabia como explicar. Como já disse, as explicações destroem o poder mágico das palavras. Como poderia eu lhe explicar que aquela história se repetia sempre justamente por nunca haver acontecido no passado, na terra distante? É preciso que nunca tenha acontecido para que possa acontecer sempre... E eu lhe dizia: "Não sei..."

As histórias são como a música. Não se pergunta da Primeira sinfonia, de Brahms: "Será que ela aconteceu?" Não, ela nunca aconteceu. A sinfonia não é retrato daquilo que aconteceu uma vez, no passado. Aquilo que aconteceu está para sempre perdido. Mas a sinfonia, toda vez que é repetida – a magia aconte-

ce de novo. A beleza deseja voltar. Por oposição ao tempo cronológico, tempo do "nunca mais", que devora seus filhos, o tempo da beleza é sagrado, tempo da ressurreição que renasce a cada manhã.

"Era uma vez, numa terra distante...": uma neblina cobre a narrativa, escondendo seu tempo e os espaços reais, que são o "agora" e o "aqui". O tempo mítico é sempre presente: nas funduras do lago não há tempo. O "era uma vez, numa terra distante" é uma forma metafórica de falar sobre uma perda presente. A história desenha os contornos de um abismo que existe dentro de nossos corpos; suas palavras são uma teia sobre o vazio.

Beleza é o nome daquilo que perdemos.

E aquilo que perdemos se faz presente como nostalgia e desejo...

É por isso que ela nunca aparece na superfície do lago. Ali é a morada das presenças, dos objetos que possuímos – e a despeito disso a nostalgia permanece. No espelho da imaginação, dentro de nossos corpos, ali mora a beleza. É nele que as coisas que não existem se tornam visíveis.

“O dedo aponta para a Lua”: assim começa um ditado zen. Os olhos passam do dedo para a Lua – e eles veem. Mas se os céus estão nublados, se não há lua alguma para ser vista, o dedo será inútil. Os olhos se voltarão para os céus sem ver coisa alguma.

“Lua” – alguém diz.

E o luar brilha dentro da alma, mesmo que a lua esteja ausente dos céus...

Dentro de nossos corpos, ali moram todas as luas ausentes. E a palavra tem o poder de torná-las visíveis à alma.

“É a esperança que nos salva; mas na esperança os olhos não veem...” (Rm 8, 24).

O corpo: uma fina camada de carne tecida sobre o abismo da beleza, cuja única evidência é a palavra.

Todas as vezes que a história é recontada, que as palavras são recitadas, que a melodia é de novo ouvida, que o mito é repetido, voltamos às nossas origens: a carne estremece ao ouvir os sons que invocam as imagens de nossa beleza perdida.

Fonte: ALVES, Rubem. Lições de feitiçaria. São Paulo: Loyola, 2000, p. 65 – 67.

◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇ *Frases para reflexão:* ◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇



“O teste e a prova de fogo da experiência mística é a vivência ética.”

Huberto Rohden: “A Grande Libertação”, p. 90.

◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇



Envolver-se e comprometer-se...

Antes de qualquer consideração, é necessário ressaltar a importância de ampliar nossa compreensão sobre tais expressões. Envolver-se quer dizer comumente contribuir com o andamento de algo, de modo a dar a ele algum suporte material. Uma pessoa que se envolver, por exemplo, em construir uma casa, deve ter em mente o projeto a ser implementado na construção. Então ela procura providenciar os recursos materiais para efetivar sua empreitada. Ela funciona aqui como provedor, no sentido utilitário. No entanto, para manter a casa em bom estado de conservação, depois da construção, será necessário um projeto em longo prazo, e aí entra o compromisso.

Desse modo, comprometer-se exige doação. Somente quem se compromete com algo pode doar-se plenamente à permanência dele. Uma

pessoa comprometida, além de envolvida na situação, é atenta aos elementos duradouros. Não se limita a frequentar um espaço ou dar-lhe suporte técnico e material, mas a permanecer enquanto responsável por administrar a casa, num cenário comunitário, em que todos estejam canalizados pelo espírito do compromisso engajado. Aí houve algo a mais, porquanto o compromisso extrapola o envolvimento, porque requer cuidado, partilha, responsabilidade, valores que indicam um caminho além do horizonte da obrigação do ocasional momento.

Talvez a maior dificuldade em comprometer-se com algo, ou uma causa, seja de fato a ausência do espírito do pertencimento. Se não houver experiência viva de doação, dificilmente alguém se convence de que não basta contribuir no custo, nos gas-

tos materiais, que não pode jamais ser confundido com o sentido mais profundo do termo “doação”. Com a doação nos dirigimos ao necessário e permanente investimento da obra. Somente o custo, todavia, dentro do parâmetro material de ver alguma coisa funcionando, não basta. Para sair da despesa e ir ao encontro da profunda experiência da administração, do cuidado, da atenção, será preciso que mergulhemos no campo da ética.

Assim faz sentido dizer: “eu colaborei para que isto fosse feito”, pois se houve, de fato, compromisso, é claro que não haverá transferência de débito ou culpa, quando o projeto não sair de acordo com o planejado. Tanto o sucesso quanto o fracasso moram no âmbito das circunstâncias do envolvimento com a esfera dos acontecimentos. Contudo, a realização e

a plenitude são do âmbito da consciência, e isto não cabe aos ditames das circunstâncias a outorga da obrigação ou da obediência, mas da livre adesão de cada um.

Portanto, não nos iludamos com a impressão equivocada de que alguém envolvido irá comprometer-se de imediato. Pode levar bastante tempo para que uma pessoa saia da esfera das obrigações legais e imposições burocráticas e alce novos voos, não mais atrelada ao medo de ser punida ou ser reconhecida e recompensada, mas comprometida na construção de um mundo sustentado pela participação livre e consciente de seus concidadãos.

Jorge Leão é Professor de Filosofia do IFMA – Campus São Luís / MA, e participante do Movimento Familiar Cristão, em São Luís / MA.

◊◊◊◊◊◊◊◊◊◊ *Frases para reflexão:* ◊◊◊◊◊◊◊◊◊◊

***“Qual a suprema aspiração do coração humano?
Encontrar-se com o amor.”***

Paulo Evaristo Arns
(1921 – 2016)



◊◊◊◊◊◊◊◊◊◊

A fábula-mito do cuidado

Certo dia, ao atravessar um rio, Cuidado viu um pedaço de barro. Logo teve uma ideia inspirada. Tomou um pouco de barro e começou a dar-lhe forma. Enquanto contemplava o que havia feito, apareceu Júpiter.

Cuidado pediu-lhe que soprasse espírito nele. O que Júpiter fez de bom grado.

Quando, porém, Cuidado quis dar um nome à criatura que havia moldado, Júpiter o proibiu. Exigiu que fosse imposto o seu nome.



Enquanto Júpiter e o Cuidado discutiam, surgiu, de repente, a Terra. Quis também ela conferir o seu nome à criatura, pois fora feito de barro, material do corpo da Terra. Originou-se então uma discussão generalizada.

De comum acordo pediram a Saturno que funcionasse como árbitro. Este tomou a seguinte decisão que pareceu justa:

“Você, Júpiter, deu-lhe o espírito; receberá, pois, de volta esse espírito por ocasião da morte dessa criatura.

Você, Terra, deu-lhe o corpo; receberá, portanto, também de volta o seu corpo quando essa criatura morrer.

Mas como você, Cuidado, foi quem, por primeiro, moldou a criatura, ficará sob seus cuidados enquanto ela viver.

E uma vez que entre vocês há acalorada discussão acerca do nome, decido eu: esta criatura será chamada Homem, isto é, feita de húmus, que significa terra fértil”.

Fonte: BOFF, Leonardo. Saber cuidar – Ética do humano, compaixão pela terra. Petrópolis, RJ: Vozes, 1999, p. 46.

O propósito da filosofia

A filosofia é a arte de viver bem a vida. Como tal, precisa ser destinada a todos e só é praticada de modo autêntico por aqueles que a associam à ação no mundo, visando a uma vida melhor para todos.

O propósito da filosofia é iluminar os caminhos de nossa alma que foram contaminados por convicções infundadas, desejos descontrolados, preferências e opções de vida questionáveis que não são dignos de nós. O principal antídoto a tudo isso é um autoexame minucioso aplicado com bondade. Além de erradicar as doenças da alma, a vida de sabedoria também pretende despertar-nos de nossa apatia e introduzir-nos no caminho de uma vida ativa e alegre.

A verdadeira felicidade é um verbo. É o desempenho contínuo, dinâmico e permanente de atos de valor. A vida em expansão, cuja base é a intenção de buscar a virtude, é algo que construímos a cada momento. Ao fazê-lo, nossa alma amadurece. Nossa vida tem utilidade para nós mesmos e para as pessoas que tocamos.

Fonte: LEBELL, Sharon. Epicteto – A Arte de Viver. Tradução de Maria Luzia Newlands da Silveira. Rio de Janeiro: Sextante, 2018, p. 109 – 110.



Novos enfoques para a catequese

Constatamos que o tempo que estamos vivendo atualmente exige mudanças na forma de transmitir/comunicar a fé. Que ações tradicionais já não podem mais realizar-se? A catequese, que se nutre principalmente da experiência cotidiana do Povo de Deus, como deve reagir? Se o seu principal alimento são as vivências cotidianas dos sujeitos, então ela não pode ser uma catequese desencarnada, neutra ou ingênua. Muitas vezes ela tem sido acusada de oferecer respostas incompreensíveis a perguntas que ninguém mais faz.

MUITOS SÃO OS DESAFIOS

Embora estejamos conectados através de meios tecnológicos, há necessidade de proximidade, de caminhar juntos (respeitando o distanciamento social). Será necessário reconhecer nos outros seus sentimentos, pensamentos e emoções, deixando de lado, em primeira instância, nossa própria experiência. Dar a palavra ao outro para que ele possa se expressar, para que possa perguntar, duvidar, questionar, falar, calar.



A catequese deve conectar os temas que lhe são próprios com a realidade concreta das pessoas, famílias e comunidades, colocando o interlocutor no centro de todo o processo de aprendizagem, para que tenha a oportunidade de ser protagonista e que o Evangelho seja seu ponto de referência real e significativo.

Familiarizar-se com planejamentos menos rígidos, para se mover naturalmente dentro de espaços complexos e incertos, longe de conteúdos predefinidos, mas a partir da formulação de perguntas criativas ou de aprendizagem significativa, para que os catequizandos estabeleçam seus próprios desafios existenciais.

Quando se busca compreender que a sociedade e seus indivíduos não são tão "har-

mônicos”, é possível compreender que a catequese não deveria ser formulada a partir de uma proposta “harmônica”, mas deveria favorecer uma metamorfose positiva por meio de uma pedagogia transformadora. Que se leve em conta o que é importante para as pessoas, e não apenas o que é urgente nos itinerários formativos.

Entender os sacramentos como parte integral da vida, como celebrações da vida cotidiana. Passar de uma catequese centrada unicamente em conteúdos doutrinários e celebrações sacramentais para um aprender a assumir as angústias e esperanças do homem de hoje como parte essencial do conteúdo da catequese.

O catequista vai aprender a viver como Cristo Jesus em relação íntima com as pessoas e as comunidades: levar comida aos que passam fome, criar vínculos de economia solidária entre vizinhos, acompanhar os que adoecem, consolar aqueles que sofreram perdas, solidarizar-se com quem perdeu seu emprego.

Aprender que as experiências que temos que privilegiar em nossa tarefa pastoral não estão impressas em livros, nem em fórmulas a serem memorizadas, mas estão escritas com as letras vivas do cotidiano para criar relações efetivas e afetivas com nosso próximo; aprender a estar lá onde a vida floresce, no interior dos lares, aonde a vida se desenvolve em ruas e praças da comunidade, nas redes sociais que a pandemia nos levou a usar como espaço para manifestação das inquietações humanas.

Que não aconteça que o Senhor queira nos conduzir a uma igreja em pequenas comunidades e/ou em famílias, e a catequese continue a favorecer um tipo de Igreja clerical e sacramentalista. É claro que os sacramentos são importantes, mas não podem ser celebrados sem uma catequese ampla que ilumine o verdadeiro significado de um sinal sacramental dentro de uma comunidade eclesial.

Excertos do livro “Depois da pandemia, que catequese?”, de Javier Díaz Tejo, com comentários de Eliseu Wisniewski.

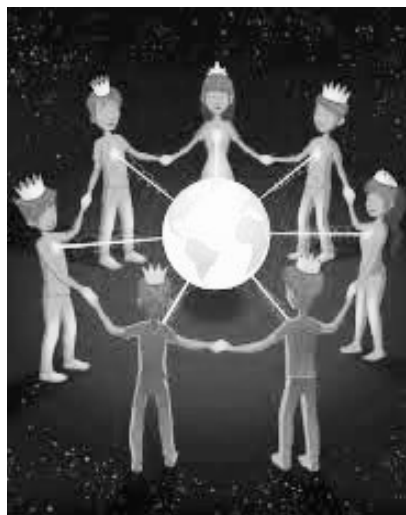
“Todo excesso traz consigo uma falta.”

Marco Schultz

Seja um cidadão do mundo

Não podemos buscar nosso bem maior sem necessariamente promover ao mesmo tempo o bem dos outros. Uma vida que se limita a interesses pessoais não pode ser submetida a qualquer avaliação respeitável. Procurar o melhor em nós significa zelar ativamente pelo bem-estar dos outros seres humanos. Nosso contrato humano não se restringe às poucas pessoas a quem nossos interesses estão mais intimamente ligados, ou às mais proeminentes, mas abrange toda a imensa irmandade humana.

Veja a si mesmo como cidadão de uma comunidade mundial e aja de acordo com isso.



Fonte: LEBELL, Sharon. Epicteto
– A Arte de Viver. Tradução
de Maria Luzia Newlands
da Silveira. Rio de Janeiro:
Sextante, 2018, p. 120.

*“Muitas vezes, o crescimento vem como um choque.
As coisas não podem permanecer em quietude para sempre.
As tempestades podem destruir algumas coisas, mas também
preparam o caminho para a vida. Se as coisas são varridas
pela tempestade, deve haver uma oportunidade para que
novas coisas surjam e comecem o seu próprio ciclo.”*

Sabedoria búdica

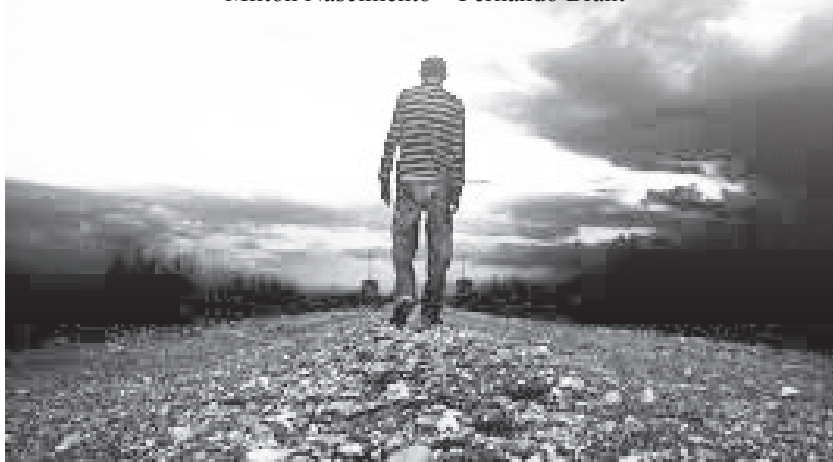
CREDO

*Caminhando pela noite de nossa cidade
acendendo a esperança e apagando a escuridão
Vamos, caminhando pelas ruas de nossa cidade
viver derramando a juventude pelos corações
Tenha fé no nosso povo que ele resiste
Tenha fé no nosso povo que ele insiste
É acordar novo, forte, alegre, cheio de paixão*

*Vamos, caminhando de mãos dadas com a alma nova
Viver semeando a liberdade em cada coração
Tenha fé no nosso povo que ele acorda
Tenha fé no nosso povo que ele assusta...*

*Caminhando e vivendo com a alma aberta...
Aquecidos pelo sol que vem depois do temporal
Vamos, companheiros pelas ruas de nossa cidade
Cantar semeando um sonho que vai ter de ser real
Caminhemos pela noite com a esperança
Caminhemos pela noite com a juventude...*

Milton Nascimento – Fernando Brant



Um blues com Nina Simone...

*Eu queria poder dividir todo
o amor do meu coração,
retirar todas as barras que
ainda nos afastam...*

*Quem dera você soubesse o que
significa ser eu,
então você veria e concordaria
que todo ser humano deveria ser livre...*

*Quem dera eu pudesse dar tudo
que desejo entregar...*

Um dia eu acordei e podia voar...

Olhei o mar abaixo...

E não me reconhecia mais,

eu tinha mãos novas,

eu tinha pés novos,

eu tinha uma visão nova,

meus olhos se abriram mais...

*Por um instante em minha vida,
eu conheceria a sensação de ser livre...*

Nina Simone – cantora de blues e jazz estadunidense
(1933 – 2003)



QUANTO CUSTA SER FELIZ?



A razão principal de minha felicidade reside em dois fatores: as amizades conquistadas ao longo da vida e o sentido que imprimo à minha existência. As amizades me suscitam amor e me fazem sentir amado. É um privilégio saber que posso bater, sem aviso prévio, à porta de amigos e amigas às três da madrugada, em cidades do Brasil e do exterior, com a certeza de que serei bem-acolhido.

É evidente que experimento, como todo mundo, momentos de tristeza e decepção, angústia e dor de alma. Felizmente não me deixo afogar nessas marés negativas. Oração e amizades são as minhas boias nas águas turbulentas da vida.

Traz-me felicidade o sentido que imprimo à vida. Sou movido a utopia, e sonho com o mundo preconizado pelo profeta Isaías, no qual a criança brincarà na cova do

leão e as armas serão transformadas em enxadas... E, no seguimento de Jesus, tenho por princípio posicionar-me ao lado dos oprimidos, ainda que aparentemente não tenham razão.

Tenho plena consciência de que a minha vida chegou ao ocaso: os cabelos embranqueceram, os músculos se tornam flácidos, os movimentos do corpo perdem agilidade, as idas ao médico são mais frequentes. Isso não me assusta. E, ao contrário de outrora, admito que não verei o mundo de justiça e paz – a globalização da solidariedade –, pelo qual empenho minha existência.

Consola-me a certeza de que não participarei da colheita, mas faço questão de morrer semente.

*Fonte: Frei BETTO.
(Leonardo Boff, Mário Sérgio Cortella). Felicidade foi-se embora? Petrópolis, RJ: Vozes, 2016, p. 12 – 14.*

DINHEIRO NÃO SE COME...

Ao longo da história, os humanos, aliás, esse clube exclusivo da humanidade – que está na declaração universal dos direitos humanos e nos protocolos das instituições –, foram devastando tudo ao seu redor. É como se tivessem elegido uma casta, a humanidade, e todos que estão fora dela são a sub-humanidade. Não são só os caixaras, quilombolas e povos indígenas, mas toda vida que deliberadamente largamos à margem do caminho. E o caminho é o progresso: essa ideia prospectiva de que estamos indo para algum lugar. Há um horizonte, estamos indo para lá, e vamos largando no percurso tudo que não interessa, o que sobra, a sub-humanidade – alguns de nós fazemos parte dela.

Estamos sendo lembrados de que somos tão vulneráveis que, se cortarem nosso ar

por alguns minutos, a gente morre. Não é preciso nenhum sistema bélico complexo para apagar essa tal de humanidade: se extingue com a mesma facilidade que os mosquitos de uma sala depois de aplicado um aerosol. Nós não estamos com nada: essa é a declaração da Terra.

E, se nós não estamos com nada, deveríamos ter contato com a experiência de estar vivos além dos aparatos tecnológicos que podemos inventar. A ideia da economia, por exemplo, essa coisa invisível, a não ser por aquele emblema de cifrão. Pode ser uma ficção afirmar que se a economia não estiver funcionando plenamente nós morreremos. Nós poderíamos colocar todos os dirigentes do Banco Central em um cofre gigante e deixá-los vivendo lá, com a economia deles. Ninguém come dinheiro. Hoje de ma-



nhã eu vi um indígena norte-americano do conselho dos anciões do povo Lakota falar sobre o coronavírus. É um homem de uns setenta e poucos anos, chamado Wakya Un Ma-nee, também como conhecido como Vernon Foster. (Vernon, que é um típico nome americano, pois quando os colonos chegaram na América, além de proibirem as línguas nativas, mudavam os nomes das pessoas.) Pois, repetindo as palavras de um ancestral, ele dizia: "Quando o último peixe estiver nas águas e a última árvore for removida da terra, só então o homem perceberá que ele não é capaz de comer dinheiro".

Quem sabe a própria ideia de humanidade, essa totalidade que nós aprendemos a chamar assim, venha a se dissolver com esses eventos que estamos experimentando. Se isso acontecer, como é que os caras que concentram a grana do mundo – que são poucos – vão ficar? Quem sabe a gente consiga tirar o chão debaixo dos pés deles. Porque eles precisam de uma humanidade, nem que seja ilusória, para aterrorizarem toda manhã com a ameaça de que a bolsa vai cair, de que o mercado está nervoso, de que o dólar vai subir. Quando tudo isso não tiver sentido nenhum, aí não vai ter lugar para toda essa

concentração de poder. Porque a concentração, de qualquer coisa, só pode existir num determinado ambiente. Até a poluição, se ela se espalhar, sem contenção, o que vai acontecer? O ar vai passar por um processo de limpeza. O ar das cidades não ficou mais limpo quando diminuimos o ritmo? Acredito que essa ilusão de uma casta de humanoides que detém o segredo o santo graal, que se entope de riqueza enquanto aterroriza o resto do mundo, pode acabar implodindo.

Parece que a ideia de concentração de riqueza chegou a um clímax. O poder, o capital entraram em um grau de acúmulo que não há mais separação entre gestão política e financeira do mundo. [...] O poder, hoje, é uma abstração concentrada em marcas aglutinadas em corporações e representada por alguns humanoides. Não tenho dúvida de que esses humanoides, focados no poder da grana, também vão sofrer uma saturação. Estamos experimentando uma gradual mudança na condição de vida no planeta e seremos todos postos no mesmo patamar.

Fonte: KRENAK, Aílton. A vida não é útil. Pesquisa e organização Rita Carelli. 1ª ed. São Paulo: Companhia das Letras, 2020, p. 9 – 17.

PARÁBOLA DAS SEMENTES DE FELICIDADE



Um homem muito rico, porém infeliz, vendeu todos os seus bens, disposto a comprar, a qualquer custo, a felicidade. Saiu pelo mundo afora com suas arcas repletas de barras de ouro. Nas Arábias, soube por um jovem cameleiro que, em pleno deserto, junto a um oásis, havia uma tenda sobre a qual se erguia um anúncio: "Felicidade".

Esperançoso, o homem partiu rumo ao local indicado. Após muitos dias de viagem, acompanhado pela fila de camelos com suas arcas cheias de ouro, atingiu o oásis. De fato, lá estava a tenda da "Felicidade". Ao entrar, deparou-se com um balcão e, do lado de dentro, uma atenciosa moça.

"É aqui que se encontra felicidade?", indagou. "Sim, é aqui", confirmou a moça. "Quero comprá-la. Não importa o preço. Estou disposto a pagar por ela toda a minha fortuna".

A moça fitou-o compassiva e disse: "Não vendemos felicidade". O homem ficou indig-

nado: "Como não vendem!? Posso pagar quanto pedirem!" A moça sorriu e retrucou: "Senhor, não vendemos; damos". "Dão? De graça?" "Sim, de graça", confirmou a balconista.

Ela se enfiou nos fundos da tenda e, pouco depois, retornou. Sobre o balcão, depositou uma pequena embalagem, do tamanho de uma caixa de fósforos. "Toma, senhor. Pode levar. Aqui está a felicidade."

O homem, espantado, sem entender o que sucedia, abriu a caixinha e se deparou com uma dúzia de pequenas bolas pretas. "O que é isso? Não compreendo", queixou-se.

A moça tomou a caixa em mãos e apontou as bolinhas: "Esta aqui é a semente da amizade; esta, da solidariedade; esta, da fidelidade; esta, da generosidade. Se o senhor cultivá-las, será um homem plenamente feliz".

Fonte: Frei BETTO. Felicidade foi-se embora?(Leonardo Boff, Mário Sérgio Cortella). Petrópolis, RJ: Vozes, 2016, p. 20 - 22.



Ecumenismo, rogai por nós...

A quem causou alarde o tema da Campanha da Fraternidade de 2021?

Quem tem medo do Ecumenismo?

Ser ecumênico é dar voz ao Evangelho de Jesus, que veio para que todos tenham vida e vida em plenitude (João 10, 10)...

Jesus não fundou nenhuma igreja, nem propôs nenhuma doutrina religiosa. A religião de Jesus é o Amor...

Então, por que temer o diálogo fraterno com outras denominações religiosas?

Gandhi afirmava que as religiões são como rios que conduzem a um mesmo oceano...

qual o motivo, então, de ânimos intempestivos, quando o assunto é Ecumenismo?

Quem teme conviver com as diferenças? Quem teme a proximidade com o outro, que muitas vezes me nega, ao me desinstalar de minhas crenças e verdades, ditas inquestionáveis?...

Em tempos de autoritarismo ideológico, em que a violência da "verdade única" nos assombra, como nos tempos medievais, recorremos a vós, Santo Ecumenismo, de todos os altares, igrejas, mesquitas, templos e terreiros...

Nesse espaço que também é dos ateus, que professam suas crenças nas forças

do Universo, e nem por isso estão mais distantes de uma vida justa e igualmente autêntica e legítima...

Penso que ainda é a verdade que nos assombra, mas não uma verdade fixa, rígida e condenatória, mas uma verdade terna, inclusiva e fraterna...

Quem teme abraçar o samaritano (Cf. Lc 10, 25 – 37) necessita, de fato, de uma ferramenta de controle e de domínio para se fazer ouvir no palco da vida...

Quem teme ver Jesus no rosto do indigente e dos excluídos, certamente também tem dificuldade de abraçar um irmão ou irmã que professe outra maneira de sentir Deus ou de não senti-lo...

Continuamos, ao temer o Ecumenismo, querendo colocar Deus numa garrafa de vidro... as nossas velhas conhecidas doutrinas, dogmas e teologias...

Não há motivos para temer o Amor... não há motivos para temer as variadas formas como o Amor se revela... Deus, que é compreendido pelo apóstolo João como Amor (Cf. I Jo 4, 7 – 8), se mostra de infinitas formas...

Quem somos nós para querer definir Deus? Ou para julgar de modo condenatório

quem o sente de maneira diferente da nossa?

Que o sopro da Presença nos aponte para telas multicores... para sinfonias polifônicas... para espaços de diálogos fraternos e acolhedores...

Que venha, Santo Ecumenismo, nos enfeitar com os teus altares peregrinos, renovando em nós a mística do acolhimento e a práxis do pertencimento...

Que tua Presença entre nós traga a libertação de toda castração limitadora, alimentada por amarras doutrinárias apequenadas por nossos sectarismos e falsos moralismos...

Que em teu altar os Orixás cantem ao lado dos xapiri*, e que Buda, Krishna, Maomé e Jesus de Nazaré proclamem a reconciliação com o Universo, que haja espaços para cantos, ritos e incensos de todas as matizes, e que o Amor seja a luz que nos alumia nessa jornada maravilhosa da Vida...

**os espíritos guardiões da floresta, para o povo Yanomami (tribo indígena de Roraima)*

Jorge Leão é Professor de Filosofia do IFMA, e membro participante do Movimento Familiar Cristão, em São Luís, Maranhão.

Fratelli Tutti, o MFC e o VER no ano de 2021

Não foi por acaso que o Papa Francisco invoca a todos os cristãos e não cristãos para o exercício permanente de Fraternidade no ano de 2021.

Mediante a crise de civilização imposta, pelo esgotamento fracassado do mercado, da globalização neoliberal que a pandemia fez questão de desnudar abrindo sua cortina de fumaça do/no mundo, propor a fraternidade solidária como uma nova cultura para o mundo poderá nos tirar desse esgotamento humano e de nossa casa Terra.

No entanto, embora pareça simples e óbvio, a complexidade dessa proposta nos alerta que termos que (des)aprender para dar os primeiros passos para conseguirmos a concretude da mesma.

As primeiras questões que nós do MFC podemos levantar são: Como ser família mefecista promotora da fé cristã nesse mundo para ajudarmos na construção da Fraternidade? Como podemos ver a miséria, a fome, a discriminação, a escravidão ao mercado, o racismo estrutural, o desemprego, as falências de valores primários aos direitos humanos, a política que despreza a totalidade da população se estamos mergulhados em tudo isso dentro e fora de nossos lares?

Muitas foram as mortes denunciadas pelo MFC há tanto tempo. Porém, parece que somente com a pandemia fomos capazes de nos colocar em xeque mate no mundo todo. Morte da natureza, morte dos empregos, morte



das pessoas, morte da política, morte dos encontros, dos abraços, morte da moradia, morte da vida para todos.

O ano começou e ainda há o perigo de tudo isso não passar devido ao negacionismo, do totalitarismo, do desprezo ao cuidado com o outro e de achar que tudo vai se normalizar como antes, de politizar tudo. Será uma falta de esperança? Será falta de fé?

Só o tempo poderá responder a essas questões. Isso porque as falsas seguranças que tínhamos foram colocadas por terra e não resguarda e não preserva ninguém independente de sua posição, classe social, país, ou cor.

Como o Papa Francisco parece que vem de um lugar onde a esperança e os mais necessitados são confiança e sabedoria com laços de amor eterno, ele teve a coragem de registrar na Encíclica Fratelli Tutti aquilo que acredita ser o caminho possível nesses tempos de ameaça à VIDA em abundância para todos. Isso porque essa Encíclica nos convoca à paz, carinho e fé no mundo para todos sem exceção. Suas palavras trazem a força da verdade e salvação no tempo do mundo de hoje e que já foram proferidas por Jesus Cristo.

Ele pede a solidariedade sem fronteiras como um ato

de bondade e compreensão para com outro. Pede que tenhamos um sentimento de união de simpatias, interesses ou propósitos entre os humanos do mundo todo. Assim, a fraternidade e a amizade social se concretizam num contínuo, porque, segundo o Papa, como disse sua inspiração Grande Imã Ahmad Al-Tayyeb, com quem se encontrou, em Abu Dhabi, “para lembrar que Deus «criou todos os seres humanos iguais nos direitos, nos deveres e na dignidade, e os chamou a conviver entre si como irmãos». Para tanto, mesmo no isolamento social que ainda é necessário para o combate a pandemia que não terminou, precisamos não ficar isolados. Um contraditório necessário.

E o que significa isso?

Diferentemente de preservar a economia de mercado, trata-se de sonhar com uma única humanidade. Uma humanidade fraterna com o ser humano e todos os seres de nosso universo. Como o próprio lema do MFC: TODOS SOMOS UM.

Assim, as aprendizagens que a razão indolente e a modernidade nos formou prometendo que o Homem, a criatura mais importante do universo, teria que dominar o mundo com suas

criações tornou-se ineficaz e destruidora.

Realmente o homem é importante, mas já está mais do que claro que não somente ele é respeitável. Somos uma rede interligada a tudo que existe no planeta e no universo. E nossas aprendizagens modernas são cotidianamente contestadas a partir do que vemos, sentimos e vivemos. Ou seja, somos insignificantes diante da complexidade do universo. No entanto, ainda escorregamos nas concepções arrogantes de que o homem é o maior e melhor ser do universo apresentada sob uma nova ótica. Trazemos a noção de preservação individualista e os perigos dessas aprendizagens continuam rondando nossas ideias, pensamentos e ações.

Muitos países ou pessoas passaram a se preservar. E o preciosismo de cada um gerou um nacionalismo fechado e agressivo não partilhando. Desse modo, preservou-se o que há de pior em cada um deles. Sob o discurso que traz uma salvação individualista de seu povo vão invertendo papéis das instituições com o objetivo das pessoas a acumular mais e promessas falsas de soberania. E, isso também chega dentro de nossas casas: preservar-nos; preservar a "nossa família"; juntar dinheiro; acumular através

do consumismo; investir no privado, preservar nosso emprego e tudo mais a qualquer custo e acima de tudo. Momento perigoso!

Logo, questionar o que então realmente acontece e quais as nossas preocupações em nosso MFC nesse processo será a pedra de toque para começarmos realmente a VER para compreender e agir.

Nesse momento forjado pela formação dessa modernidade nós passamos a estar mais isolados, sozinhos e, mais uma vez inseguros ou com falsa segurança. Aí surgem mais conflitos familiares, mais crianças e mulheres agredidas; mais feminicídios; mais intolerância; mais desajustes; mais solidão; mais dependência química; mais consumismo; mais depressão; mais suicídios; mais desilusão; mais falta de esperança. É assim que nos querem para continuar o seu projeto desumano.

Assistimos uma família na qual os interesses individuais sobrepõem a dimensão comunitária mundial e local. Em contrapartida as famílias ou pessoas mais frágeis e pobres vão se tornando mais vulneráveis e dependentes dos que querem poder ou se acham poderosos. O mais triste é que essa atitude não é apenas dos que estão em governos, mas

é uma atitude que muitas vezes está dentro da nossa família ou mesmo em nós.

Tudo isso e muito mais torna as diferentes famílias com ações desagregadoras. E, com a força de uma formação colonialista na qual ignora a história de tudo que é diferente, coloca o outro como aquele que será sempre dominado ou escravizado por ser diferente. Traz o desprezo pelos mais velhos; a desqualificação do diferente, procura ignorar as

sabedorias e a fé em um Deus da VIDA. São aquelas famílias que se fecham em si mesmas com suas ideias de perfeição e poder. Afinal, "se eu consegui o outro não consegue porque é ignorante, sem fé, sem educação, pobre, negro, refugiado e etc."

Esse é o grande perigo dessa cultura colonialista que o Papa Francisco chama nossa atenção quando registra o que falou aos jovens:

"Se uma pessoa vos fizer uma proposta dizendo para ignorardes a história, não aproveitardes da experiência dos mais velhos, desprezardes todo o passado olhando apenas para o futuro que essa pessoa vos oferece, não será uma forma fácil de vos atrair para a sua proposta a fim de fazerdes apenas o que ela diz? Aquela pessoa precisa de vós vazios, desenraizados, desconfiados de tudo, para vos fiardes apenas nas suas promessas e vos submeterdes aos seus planos. Assim procedem as ideologias de variadas cores, que destroem (ou desconstroem) tudo o que for diferente, podendo assim reinar sem oposições. Para isso, precisam de jovens que desprezem a história, rejeitem a riqueza espiritual e humana que se foi transmitindo através das gerações, ignorem tudo quanto os precedeu" (Fratelli Tutti, p.4)

São as formas perversas que vão sutilmente entrando em nossa formação que trazem esse colonialismo cultural que acaba com a cultura da solidariedade e da fraternidade. Tudo e todos passam a

ser manipulados para a voraz e insaciável forma de predominância de alguns em detrimento de tantos. E as famílias não estão imunes a isso.

Como então sobreviver a isso? Como nos blindarmos a

essa cultura perversa e desumana? Uma das saídas parece ser proposta na Fratelli Tutti: O VER o que esse modo de agir na atualidade vai provocando:

“A melhor maneira de dominar e avançar sem entraves é semear o desânimo e despertar uma desconfiança constante, mesmo disfarçada por detrás da defesa de alguns valores. Usa-se hoje, em muitos países, o mecanismo político de exasperar, exacerbar e polarizar. Com várias modalidades, nega-se a outros o direito de existir e pensar e, para isso, recorre-se à estratégia de ridicularizá-los, insinuar suspeitas sobre eles e reprimi-los. Não se acolhe a sua parte da verdade, os seus valores, e assim a sociedade empobrece-se e acaba reduzida à prepotência do mais forte. Desta forma, a política deixou de ser um debate saudável sobre projetos a longo prazo para o desenvolvimento de todos e o bem comum, limitando-se a receitas efêmeras de marketing cujo recurso mais eficaz está na destruição do outro. Neste mesquinho jogo de desqualificações, o debate é manipulado para o manter no estado de controvérsia e contraposição.”

Ou seja, parece que nos querem desanimados para que o vencer politicamente se tornou destruir o outro. Esse outro pode ser qualquer político, país, economia, ações comunitárias, projetos que estão dando certo, mas não pertence ao jogo ideológico de quem está no poder, e desqualificação por deboches, mentiras compartilhadas (as fake news), assassinatos por discordâncias, acordos escusos e tantos outros recursos que faz a família ou as pessoas não quererem se envolver com política séria e para todos.

Essas formas de corromper o sentido da política vão aumentando as polarizações e as distâncias entre nós. Silenciam-nos e diminuem a participação em todas as instâncias. Isso porque ninguém acredita em ninguém e, em especial, nas lideranças. Nesse sentido, o primeiro passo proposto para a solidariedade

fraterna no documento escrito pelo Papa Francisco é o de que as famílias e cada um de nós necessitam apurar o nosso VER. Ver e enxergar que o...

“Cuidar do mundo que nos rodeia e sustenta significa cuidar de nós mesmos. Mas precisamos de nos constituirmos como um «nós» que habita a casa comum. Um tal cuidado não interessa aos poderes econômicos que necessitam dum ganho rápido. Frequentemente as vozes que se levantam em defesa do ambiente são silenciadas ou ridicularizadas, disfarçando de racionalidade o que não passa de interesses particulares. Nesta cultura que estamos a desenvolver, vazia, fixada no imediato e sem um projeto comum, «é previsível que, perante o esgotamento de alguns recursos, se vá criando um cenário favorável para novas guerras, disfarçadas sob nobres reivindicações” (p. 5).

Ou seja, não podemos deixar que a forma de manter distante a participação cidadã entre em nossas famílias. Pois, tudo é muito bem articulado para incentivar a divisão e distanciamento da verdadeira política. Assim, se concretiza que parte da humanidade vai ficando a margem dos benefícios necessários à sua sobrevivência e qualidade de vida. São descartadas ou apenas usadas para benefício de alguns. São usadas nas campanhas de “solidariedade” para angariar votos e manter a dependência. E, ainda nos mantendo invisíveis para deteriorar o pessoal e o coletivo.

Aqui fica uma provocação e necessidade do MFC: ver com cuidado o que se passa no local e no universal. E o desafio é VER com as lentes desprovidas da fumaça que insistem em manter sobre o nosso olhar. Para tanto, LER a Encíclica Fratelli Tutti ajudará a VER um pouco para entendermos a necessidade de compreender nosso papel de mefecista para a construção da fraternidade numa dimensão universal nos dias de hoje.

Continuaremos a leitura porque estamos apenas começando a leitura e o ano de 2021.

*Solange Castellano –
Participante do Movimento Familiar Cristão no Rio de Janeiro*



*A chuva queda como um pensamento,
travessero de nuvem avulsa no espaço
rio que voa esparso ao vento,
um rosto que chora de tanto cansaço.*

*Murmura de frio pairando no ar
segue veloz o mergulho de um pássaro
se põe de joelhos supondo rezar
à espera de Deus em tênue mormaço.*

*De olhar cinzento decide ceifar
varrendo a riqueza do último espaço,
removendo da terra a terra que há.*

*Se faz cachoeira destino ao penhasco
empurra os navios de volta pro mar e
sorri com a frieza de um velho palhaço.*

César Borralho
Poeta maranhense contemporâneo

Nossas escolhas

Nossas escolhas, no fundo, são escolhas entre a vida e a morte. Quando escolho a atividade física, escolho a vida; quando escolho o sedentarismo, escolho a morte.

Quando escolho uma alimentação saudável, escolho a vida; quando escolho uma alimentação inadequada, escolho a morte.

Quando escolho a máscara com distanciamento social, escolho a vida; quando escolho a aglomeração sem máscara, escolho a morte.

Quando cultivo amizades, cultivo a vida; quando cultivo inimizades, cultivo a morte.

Quando cultivo o amor, a bondade e o perdão, cultivo a vida; quando cultivo o ódio, o ressentimento e a vingança, cultivo a morte.

Quando valorizo o próximo, cultivo a vida; quando agrido e desqualifico o outro, cultivo a morte.

Quando respeito a natureza (matas, biomas, rios...), cultivo a vida; quando destruo a natureza, cultivo a morte – no mais amplo sentido, inclusive a morte de si mesmo como integrante da natureza.

Poderíamos continuar...

Quem disse isso há cem anos foi Sigmund Freud, quando colocou em Eros (amor, vida) e em Thánatos (morte) as duas matrizes da personalidade, ou seja, as raízes de nossas ações, pensamentos e sentimentos – cada pensamento está permeado de vida quando é esperançoso, estimulante, realista, amoroso, altruísta..., ou está permeado de morte



quando é desesperado, negacionista, desestimulante, odioso, destrutivo, ...

Na interioridade, pelas nossas escolhas, podemos cultivar a vida no mais amplo sentido: a vida física, a emocional e a espiritual, que nos capacita a sermos mais felizes e, também, nos empurra a uma maior longevidade, além de colaborar na construção de uma sociedade mais saudável e feliz. Ou cultivar majoritariamente a morte e sofrer as consequências, e ser um ingrediente que incrementa o adoecimento social.

Ninguém conscientemente vai admitir que escolhe a morte (excepcionalmente alguém em grande sofrimento), essa escolha se dá no cotidiano ao abusar do álcool, no sedentarismo, no cultivo do ódio, etc. É a consciência da relação entre os pequenos atos do dia a dia e a morte, ou a vida, que estimulará a pessoa a rever e reorientar suas opções.

Jesus (antes de Freud) trabalhou com essas categorias: vida e morte, em que uma se opõe à outra e diante das quais o indivíduo faz escolhas com as respectivas consequências: "O ladrão vem apenas para roubar, matar e destruir; eu vim para que todos tenham vida em abundância" (João 10, 10).

Outra questão é que cada item, por exemplo: alimentação saudável x alimentação inadequada situa-se ao longo de um "continuum", no qual em um extremo se situa a alimentação saudável em todas as ocasiões, e no outro alimentação inadequada em todas as refeições, e no meio o ponto zero ou de separação entre as opções: quando durante seis dias da semana como uma alimentação saudável e em um dia como abusivamente, minha opção majoritária é pela vida com algum deslize; é possível que conosco ocorra algo semelhante, majoritariamente em alguns itens estaremos mais próximos do extremo de uma opção ou de outra, em outros poderá haver equilíbrio nas escolhas, ou seja, metade das vezes escolhemos a vida e na outra metade a morte. Há muitos matizes ao transitar-mos por nossas escolhas... o desejável é que optemos na maior parte das vezes e por mais tempo, pelas opções que sinalizam a vida.

Seremos mais felizes, e cultivaremos a longevidade; viver, afinal, é muito bom! E contribui para a saúde social, ou seja, é uma forma de amor ao próximo.

Jorge La Rosa é Professor universitário (UFRGS) aposentado, Doutor em Psicologia Social, Terapeuta de Casal e Família.

O boneco de sal e o mar...

Era uma vez um boneco de sal. Após peregrinar por terras áridas, chegou a descobrir o mar que nunca vira antes e por isso não conseguia compreendê-lo. Perguntou o boneco de sal: "Quem és tu?". E o mar respondeu: "Eu sou o mar".

Tornou o boneco de sal: "Mas que é o mar?". E o mar respondeu: "Sou eu". "Não entendo", disse o boneco de sal. "Mas gostaria de te compreender; como faço?".

O mar simplesmente respondeu: "Toca-me". Então o boneco de sal, timidamente, tocou o mar com a ponta dos dedos do pé. Percebeu que aquilo o fazia compreender algo.

Mas logo se deu conta de que haviam desaparecido as pontas dos pés. "Ó mar, veja o que fizeste comigo".

E o mar respondeu: "Tu deste alguma coisa de ti e eu te dei compreensão; tens que te dar todo para me compreender todo".

E o boneco de sal começou a entrar lentamente mar adentro, devagar e solene, como quem vai fazer a coisa mais importante de sua vida. E à medida que ia entrando,



ia também se diluindo e compreendendo cada vez mais o mar. E o boneco continuava perguntando: "Que é o mar?". Até que uma onda o cobriu totalmente. Pôde ainda dizer, no último momento, antes de diluir-se no mar: "Sou eu".

Desapegou-se de tudo e ganhou tudo: o verdadeiro eu.

*Autoria desconhecida
(História contada por Leonardo Boff, na obra: Direitos do Coração, São Paulo: Paulus, 2015, p. 73 – 74).*

OS EFEITOS ANTICÂNCERÍGENOS DOS LEGUMES CRUCÍFEROS

Os estudos realizados até agora indicam que os legumes crucíferos estão entre os principais responsáveis pelas propriedades anticancerígenas associadas ao consumo de frutas e legumes. Por exemplo, quando de um estudo analisando 252



casos de câncer de bexiga que se desenvolveram entre 47.909 profissionais de saúde em um período de dez anos, o consumo de cinco porções ou mais de legumes crucíferos por semana, especialmente de brócolis e de couve, estava associado a uma baixa de metade do risco de câncer de bexiga, comparativamente aos indivíduos consumindo apenas uma porção ou menos desses legumes. Mesma observação para o câncer de mama: as mulheres chinesas que consomem mais crucíferas têm o risco de desenvolver câncer de mama diminuído pela metade, em relação àquelas que não as consomem ou as consomem pouco.

Sem contar todos os estudos que sugerem um real efeito quimioprotetor das crucíferas, vamos mencionar apenas que o seu consumo também foi associado a uma diminuição do risco de vários outros tipos de câncer, como de pulmão, do sistema gastrointestinal (estômago, cólon, reto) e de próstata. Neste último caso, três porções ou mais de crucíferos por semana se mostraram até mais eficazes para prevenir o câncer de próstata do que o consumo de tomate, entretanto sugerido várias vezes como sendo um alimento capaz de prevenir o desenvolvimento dessa doença. Logo, se a quantidade de frutas e legumes presentes na alimentação tem certamente um papel-chave na prevenção do câncer, esses dados indicam que certos tipos de

legumes, notadamente as crucíferas, são particularmente importantes para combater o desenvolvimento da doença. Essas observações são extremamente importantes no contexto da alimentação ocidental, especialmente norte-americana, na qual as batatas ocupam até 50% do aporte diário de frutas e legumes e na qual o lugar ocupado pelos legumes crucíferos fica excessivamente restrito.

Fonte: BÉLIVEAU, Richard e GINGRAS, Denis. Os alimentos contra o câncer – A prevenção e o tratamento do câncer pela alimentação. Prefácio de Pierre Bruneau. 2ª. ed. Petrópolis, RJ: Vozes, 2010, p. 83; 89.

Em resumo

- Os legumes crucíferos contêm quantidades importantes de vários compostos anticancerígenos, que freiam o desenvolvimento do câncer, impedindo as substâncias cancerígenas de provocar danos nas células.

- O brócolis e a couve-de-bruxelas constituem fontes excepcionais dessas moléculas anticancerígenas e deveriam ser consumidos regularmente.

- Um cozimento leve, assim como a boa mastigação das crucíferas, são necessários para aproveitar plenamente o potencial anticâncer desses legumes.

Descobrimos um tempero anticâncer: o cúrcuma

O cúrcuma é o produto de um amarelo brilhante obtido pelo esmagamento do rizoma seco da planta *Curcuma longa*, uma planta tropical vivaz da família do gengibre, que é principalmente encontrada na Índia e na Indonésia. O cúrcuma é uma especiaria sagrada nesses países, principalmente na Índia, onde, tão longe quanto se possa imaginar o passado, ela sempre ocupou um lugar importante na tradição social, culinária e medicinal desse povo. Efetivamente, nenhum outro alimentado é tão especificamente associado à cultura



de um único país, e ainda em nossos dias o cúrcuma faz parte do cotidiano alimentar dos indianos, que consomem em média 1,5 a 2g por dia.

O cúrcuma já fazia parte dos cerca de 250 vegetais medicinais mencionados em

uma série de tratados médicos datando de aproximadamente 3.000 a. C., escritos em cuneiforme sobre tabuinhas de pedra e reunidos pelo Rei Assurbanipal (669 – 627 a. C.).

O termo cúrcuma provém certamente da palavra árabe kourkoum, que significa açafrão; aliás, o cúrcuma também é chamado de “açafrão das Índias”. Marco Polo menciona, em 1280, nos seus relatos, a descoberta de “uma planta que tem todas as propriedades do verdadeiro açafrão, o mesmo perfume e a mesma cor, mas não é açafrão”.

Não se deve confundir o cúrcuma e o curry. A palavra curry vem do tâmul kari, termo que designa um prato feito com uma molho temperado. Essa palavra foi mal interpretada pelos colonizadores britânicos, que a associaram com os temperos usados na confecção de pratos. Assim, o curry não é uma especiaria, mas uma mistura de especiarias, na qual o cúrcuma se encontra em grande quantidade (20-30%), geralmente em combinação com o coentro, o cominho, o cardomomo, o feno-grego e diversas pimentas (Caiena, vermelha e preta).

O cúrcuma constitui efetivamente um dos principais componentes da medicina tradicional indiana, a medicina ayurvédica (ayur: vida; vedic: conhecimento).

Os curcuminoides são os principais compostos presentes no cúrcuma (cerca de 5% do peso da raiz seca), sendo essas moléculas responsáveis não só pela coloração amarelada do cúrcuma mas também pelos efeitos benéficos associados ao consumo dessa especiaria. Na verdade, o composto principal do cúrcuma, a curcumina possui diversas atividades farmacológicas, incluindo propriedades anti-trombóticas e antioxidantes, assim como um grande potencial anticancerígeno.

A curcumina bloqueia o crescimento de um número impressionante de células provenientes de tumores humanos, notadamente as de leucemia, cânceres de cólon, mama e ovário.

Embora a biodisponibilidade da curcumina seja relativamente fraca, esta pode ser muito aumentada pela presença de pimenta. O acréscimo diário de uma colher de chá de cúrcuma às sopas, molhos e pratos de massas representa um modo simples, rápido e econômico de ter um aporte de cúrcuma suficiente para prevenir o desenvolvimento do câncer.

Fonte: BÉLIVEAU, Richard e GINGRAS, Denis. Os alimentos contra o câncer – A prevenção e o tratamento do câncer pela alimentação. Prefácio de Pierre Bruneau. 2ª. ed. Petrópolis, RJ: Vozes, 2010, p. 116 - 120.

Diálogos para um mundo melhor...



Na quarentena, tenho tentado descobrir a virtude que só os santos e as crianças possuem: viver o tempo presente. Para isso, só desacelerando a alma, aprendendo a namorar o silêncio, exercendo o olhar atento para dentro, valorizando as perguntas mais profundas e não se precipitando em respostas superficiais.

Quem mais me desafia nesse sentido é a minha filha. Brincar é uma arte do agora, sempre agora. Maria vive cada minuto como se não houvesse nada antes ou depois. Ela mergulha no que está fazendo e assim o faz com intensidade. Ela chora quando tem que chorar, mas não demora a voltar a sorrir.

E como é bela a gargalhada dela, tão livre! Será que é por conta dessa espontaneidade brincante que Deus se fez criança em Jesus? Acho que é uma das razões.

Também tenho procurado valorizar o silêncio e o distanciamento. O silêncio pode melhorar as palavras, e a saudade amadurece os encontros. O teólogo católico Henri Nowen diz que, assim como as palavras perdem a força quando não nascem do silêncio, a abertura perde seu significado quando não existe a capacidade de se fechar. “O mundo está repleto de papos vazios, confissões fáceis, palavras ocas, cumprimentos sem sentido, louvores desbotados e confidências tediosas” (Crescer:

Os três movimentos da vida espiritual), escreveu. Acho que uma boa forma de viver a verdadeira comunhão é tendo um encontro consigo por meio de uma saudável solidão. Khalil Gibran afirma que “quando vos separais de vosso amigo, não vos aflijais: pois o que amais nele pode evidenciar-se na sua ausência, como a montanha, para o alpinista, é mais evidente da planície” (O Profeta).

Estou tentando desacelerar: às vezes consigo, às vezes não. Tenho buscado esse mergulho na solidão e no reino infantil do imediato da minha filha. Mas isso requer tempo e

disciplina, não é mágica. Aos poucos vou respirando, olhando para fora, construindo a esperança de um mundo justo, solidário e fraterno. Contudo, minha maior potência precisa da minha melhor verdade, e minha melhor verdade precisa da desaceleração para que meu corpo encontre minha alma e minha alma, o meu coração.

Fraterno abraço,
Henrique.

Fonte: BARROS, Marcelo e VIEIRA, Henrique. O monge e o pastor – diálogos para um mundo melhor. 1ª. ed. Rio de Janeiro: Objetiva, 2020, p. 14 – 15.

◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇ *Frases para reflexão:* ◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇



“A estrada possibilita que você visualize seu diamante, dando a real dimensão para cada um de seus aspectos – todos com a mesma igualdade e importância. Será preciso limpá-lo, constantemente ou de vez em quando, vai depender de você, pois os musgos voltam e tentam esconder sua luz.”

Heloisa Capelas:
“O Mapa da felicidade”, p. 84.

A relação de intersubjetividade e a Linguagem

A relação de intersubjetividade acontece entre duas pessoas que são únicas – não há duas iguais – e infinitas – nunca se esgotam. Como, então, duas realidades infinitas podem relacionar-se? Como aceitar a existência de um outro que, como eu, também é uma infinita possibilidade de ser? Estamos diante de um dos mistérios da vida que é o outro. Além disso, esta relação manifesta-se na finitude da expressão da linguagem.

Como o ser humano, portador de um universo infinito de significações, pode expressar este infinito? Como as palavras podem expressar exatamente o que queremos? Como uma forma finita e definida pode conter um conteúdo infinito? Como expressar adequadamente ou, pelo menos, mais verdadeiramente, o que tenho em intenção? O que eu vejo é a mesma coisa que o outro vê? É bem provável que sim, mas será que



tem o mesmo sentido (significado e direção)? É bem provável que não. A presença do outro já se constitui um limite ou uma grande possibilidade para essa relação.

Para que aconteça a relação intersubjetiva, é necessário que os dois sujeitos se reconheçam como sujeitos, na infinitude de cada um dos dois (tudo aquilo que cada um pode ser) e na finitude da linguagem (os limites que as palavras e os gestos possuem). Aceitar que o outro é uma possibilidade infinita

de ser, faz com que o diálogo necessite de uma grande dose de entrega, de esperança e, principalmente, de confiança.

Além de confiança, há necessidade de um “código” comum para que um tenha acesso ao outro, e que os signos linguísticos (palavras, enquanto som e escrita) sejam conhecidos e aceitos pelos dois. Este código não se limita ao código linguístico (gramática) de uma determinada língua, mas remete-se a significados mais profundos nos quais habitam temas inexplicáveis, como a vida, o amor, o desejo, os temores etc. Como podemos perceber, essa relação não apresenta grandes facilidades de realização, e nela a linguagem assume um papel fundamental.

A relação de intersubjetividade, portanto, é uma relação difícil, mediatizada pela linguagem através do diálogo. Da sua realização temos a concretização da História, seja da história de cada um, do nascimento à morte, seja da História da Humanidade. Da gratuidade do encontro à necessidade do encontro para a sobrevivência em grupo; do consenso espontâneo à escolha do mais votado; da comunicação desejada ao

discurso preparado, fomos desenvolvendo e criando a história, através do conflito nas guerras, desencontros e extermínios. A linguagem foi criando as palavras que serviram para escrever e imprimir uma trajetória, um caminho do ser humano. A memória se esforça por ser fiel aos fatos, mas alguma coisa ainda falta. Existe um excesso de ser humano que não se esgota, e, por não se esgotar, não se satisfaz tão fácil.

Fonte: NASSER, Maria Celina.

O que dizem os símbolos? –

*São Paulo: Paulus,
2003, p. 17 – 20.*

SUGESTÕES PARA DEBATE EM GRUPO:

1 – Como o texto ressalta a necessidade do outro no processo do encontro?

2 – Como a linguagem pode constituir uma via de acesso no caminho da descoberta do mundo?

3 – O diálogo reconduz o ser humano em sua construção intersubjetiva. Em que momentos de nosso caminho temos encontrado dificuldades em alimentar nosso potencial dialógico? O que temos feito para sanar tais impasses?

Sobre a Esperança...

Leo Jozef Suenens foi um espiritual cristão, que na década de 1970 era arcebispo de Malines-Bruxelas, na Bélgica. Um dia, lhe perguntaram: "Por que você se mantém como uma pessoa de esperança?". Ele respondeu:

Porque creio que Deus é novo cada manhã.

*Creio que ele cria o mundo nesse exato momento
e não em um passado nebuloso e esquecido.*

*Isso me obriga a estar, a cada minuto, pronto para o
encontro.*

Porque o inesperado é a regra da providência.

Esse Deus inesperado nos salva

E nos liberta de todo determinismo.

*Esse Deus inesperado é um Deus que ama
todos os seres humanos, seus filhos e filhas.*

Essa é a fonte de minha esperança.

*Sou um ser de esperança não por razões humanas
ou por otimismo natural.*



*Mas, simplesmente, porque creio
que o Espírito Santo está em trabalho no mundo...
o Espírito Santo é sempre, que dá a quem o acolhe, a cada ma-
nhã, uma liberdade nova.
É um abastecimento de alegria e confiança.
Esperar é um dever, não um luxo.
Esperar não é sonhar.
Ao contrário, é o meio de transformar um sonho em realidade.
Felizes as pessoas que ousam sonhar
E que estão dispostas a pagar o preço mais alto
Para que o sonho se torne realidade e se torne carne
Na vida das pessoas e do mundo.*

Suenens, Um novo Pentecostes?, Paris, 1974.

Fonte: BARROS, Marcelo e VIEIRA, Henrique. O mon-
ge e o pastor – diálogos para um mundo melhor. 1ª.
ed. Rio de Janeiro: Objetiva, 2020, p. 169 – 170.

◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇ Frase para reflexão: ◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇

***“Contemple o mundo com
novo frescor, com os olhos de
um principiante. Saber que
você não sabe e estar dispo-
sto a admitir isso sem descul-
pas nem acanhamento é ser
forte de verdade e preparar o
terreno para aprender e progredir em qualquer atividade.”***



Epictetus
(50 – 135 d. C.)

◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇

Caminhando se faz caminho

Caminhar significa auscultar* e seguir os apelos que emergem do coração da própria vida. A vida humana apresenta toda sorte de apelos, mas que fundamentalmente se reduzem a duas ordens: apelos que conclamam para o eu e apelos que chamam para o outro. Uns concentram a pessoa sobre si mesma, outros a descentram na direção de um tu pessoal ou coletivo. Uns constituem a auto-afirmação do eu até a sua magnificação idolátrica, outros configuram a capacidade de auto-entrega até o sacrifício da própria vida.

São os dois amores dos quais se referia santo Agostinho da Cidade de Deus, amores que constroem duas cidades com destinos diferentes. Esses apelos se fazem sentir dentro de cada pessoa. São os caminhos possíveis como projetos fundamentais da existência. Como projetos fundamentais, são excludentes, embora na concreção da vida se permeiem. Mas um comporá a direção de fundo e o sentido radical da vida: concentrada sobre si mesma ou descentrada para o outro.

Os mestres em seus caminhos são evocadores da dimensão da alteridade, do



êxodo, da aventura do encontro com o diferente do eu. E garantem: nesse caminhar se encontra a felicidade, por mais áspero que se apresente o caminho; nesse caminhar, a vida desabrocha como vida verdadeiramente humana; nesse caminhar se descobre Deus e com ele todo o sentido do universo. No outro caminhar, depara-se com a errância humana, com as ilusões que comporta, apesar das facilidades e glórias que concede. O caminho se desmascara como des-caminho.

Só anda verdadeiramente no caminho dos mestres e

do mestre Jesus quem fizer a mesma experiência de obediência às evocações do amor, da honestidade, da sinceridade, da honradez, da abertura, do respeito e acolhida do outro. Andará o seu caminho à luz que se irradia de seus exemplos de profunda humanidade. Eles não querem nem podem nos substituir na tarefa de andar; o que eles podem e querem é que an-

demo o nosso caminho com destemor e com criatividade; para isso nos convocam, provocam e e-vocam.

Fonte: BOFF, Leonardo.

Crise: Oportunidade de Crescimento. Campinas: Verus, 2002, p. 71 – 72.

Vocabulário:

Auscultar: procurar saber; inquirir, investigar.



AVISO AOS ASSINANTES

1. Para renovar sua assinatura, basta efetuar um depósito ou transferência para nossa conta 27.249-3, agência 3139-9 do Banco do Brasil no valor de R\$ 36,00

2. ATENÇÃO: É indispensável que nos comunique a data do depósito ou da transferência através do e-mail: livraria.mfc@gmail.com ou Whatsapp: (32)98702-1600.

3. Caso a remessa de sua revista seja interrompida, favor também nos comunicar pelos meios acima, pois seu pagamento poderá estar pendente de identificação.

4. O vencimento de sua assinatura será comunicado com a remessa do último número pago.



**Temos o máximo
prazer em mantê-lo
como assinante.**

Os resultados da meditação no âmbito Emocional



O ser humano não funciona em compartimentos separados. Uma visão holística da pessoa nos leva a compreender a interdependência e inter-relacionalidade dos vários âmbitos, desde o biológico ao espiritual, passando pelo energético, pelo emocional e pelo psíquico. Qualquer interferência em um dos âmbitos influencia significativamente os demais, seja positivamente ou seja negativamente. A meditação unifica e harmoniza os diversos níveis da pessoa, unindo o que era fragmentado e plenificando o todo, numa perspectiva de inteireza do ser humano.

Já vimos seus efeitos no âmbito físico-biológico e estes criam ressonância nas outras camadas da pessoa. Os estudos científicos confirmam também os efeitos benéficos da meditação no bem-estar psicológico e no desenvolvimento mental.

Na medida em que leva a pessoa a serenar interiormente, a meditação ajuda a liberar o fluxo das emoções e sentimentos, desbloqueando energias reprimidas. A respiração, fundamento importante da meditação, é crucial para este desbloqueio energético das emoções. Assim, pelo exercício da meditação, a pessoa vai conseguindo um desprendimento significativo de suas emoções, tornando-se um espectador sereno das mesmas.

Conta-se que o jovem discípulo se aproximou do mestre e perguntou angustiado como poderia parar seus sentimentos, que tanto o incomodavam e lhe tiravam a paz. O mestre perguntou se lhe era possível parar o vento com a resistência de seu peito. E como o jovem dissesse frustrado que isso não era possível, o mestre explicou que o mesmo valia em relação aos sentimentos. Mas, explicou o

mestre, assim como ele não precisava sair correndo atrás do vento, também não precisaria viver correndo atrás de seus sentimentos. Bastaria deixar que eles passassem!

O mundo emocional não depende diretamente de nossa vontade. Mas ele é parte integrante de nosso ser e carrega em si um enorme potencial de energia. Temos tendência a reprimir determinados sentimentos e emoções. Todo o sentimento e emoção reprimidos tendem a aumentar, se tornam fonte de stress e acabam somatizando. Cuidar dos sentimentos e das emoções é caminho seguro para a saúde integral. E a meditação é um instrumento facilitador neste trabalho de fazer faxina nas

emoções: através da respiração, o mundo emocional se acalma e integra.

O presente, único real, é tranquilizante e plenificador e, à medida que nele nos concentramos, nossas emoções se acalmam. Purificar nossas emoções é tarefa fundamental para uma qualidade de vida equilibrada e sadia. As emoções reprimidas e as emoções negativas que alimentamos dentro de nós, são vidros de veneno que guardamos e que mais tarde ou menos cedo colocarão em risco nossa vida.

Fonte: CUNHA, Domingos. Meditação cristã – uma oração integradora. 1ª. ed. São Paulo: Paulus, 2006, p. 37 – 39.

◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇ *Frase para reflexão:* ◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇



“O mundo só será verdadeiramente livre quando ninguém padecer a falta de pão. A posse do pão é garantia de paz. Então, nenhum ser humano precisará temer o seu semelhante.”

Frei Betto: “Gosto de Uva – Escritos Seleccionados”, p. 49.

◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇

Toada de ternura

Para Leonardo, um menino meu amigo

Meu companheiro menino,
perante o azul do teu dia,
trago sagradas primícias
de um reino que vai se erguer
de claridão e alegria.

É um reino que estava perto,
de repente ficou longe;
não faz mal, vamos andando,
porque lá é nosso lugar.

Vamos remando, Leonardo,
porque é preciso chegar.
Teu remo ferindo a noite,
vai construindo a manhã.
Na proa do teu navio,
chegaremos pelo mar.

Talvez cheguemos por terra,
na poeira do caminhão,
um doce rastro varando
as fomes da escuridão.
Não faz mal se vais dormindo,
porque teu sono é canção.

Vamos andando, Leonardo.
Tu vais de estrela na mão,
tu vais levando o pendão,
tu vais plantando ternuras
na madrugada do chão.

Meu companheiro menino,
neste reino serás homem,
um homem como o teu pai.

Mas leva contigo a infância,
como uma rosa de flama
ardendo no coração:
porque é da infância, Leonardo,
que o mundo tem precisão.

*Thiago de Melo
Santiago do Chile,
novembro de 64*



Abrir mão

Não pensemos que o fato de abrir mão leve a um empobrecimento do ser, a uma forma de aridez interior. É para chegar a um pleno desabrochar que nos aliviamos dia após dia. A verdade das coisas aparece a nós apenas quando mantemos um distanciamento delas. O feto, no útero, não conhece sua mãe; a presença dela se lhe torna sensível por ocasião do nascimento, quando, depois de o cordão umbilical ser cortado, ele começa sua existência autônoma. Nós também deveremos deixar um dia o útero do mundo, em que nos abrigamos por muito tempo, a fim de, finalmente, brotar para a liberdade.

Nosso patrimônio humano se torna verdadeiramente acessível apenas se considerarmos as coisas com certo distanciamento. E nossas ações têm sentido real somente se as realizarmos sem esperar delas nada de volta.

Sobre nossa terra, na qual o tomar e o dar constituem

duas atitudes opostas, tal modo de ser implica a necessidade de estabelecer um equilíbrio entre esses dois polos. Favorecer um com a exclusão do outro acarreta muitos dissabores. A pessoa que sabe apenas tomar acaba subjugada a este mundo, mas a que dá em excesso lesa a si mesma.

O fato de adquirir, se não for acompanhado pelo prazer de dar com generosidade, não passa de um aprisionamento.

O momento de nossa consagração, a cada manhã, deve permitir que nos desapeguemos progressivamente de nossos laços e aprendamos pouco a pouco a abrir mão. Por todo o tempo que nossos sentimentos de posse, sob múltiplos aspectos, nos mantiverem cativos, nosso coração se endurecerá como uma pedra. Que jorre, então, na hora da oração, a fonte da imortalidade, e que suas águas se infiltrem em todos os átomos e moléculas de nosso corpo! Possam os as-



pectos de nós mesmos que tiverem assumindo a dureza da rocha se erodir e se desagregar! Ao mesmo tempo, e sucessivamente, um espaço livre se cria no ser: possas tu, Senhor, enchê-lo inteiramente com tua Graça!

Lancemos um olhar para o interior de nossa alma. Veremos então, pelo poder do Nome divino, dilatar-se tudo aquilo que havia se contraído

dentro de nós. Nosso ser inteiro se encherá de alegria e de paz. O esforço se tornará facilitado, nossas relações com os outros tomarão um caráter de simplicidade e de verdade, e o esplendor divino se manifestará por meio de nossa vida.

Fonte: TAGORE, Rabindranath. *A Morada da Paz*. Tradução Ivo Storniolo. Campinas, SP: Verus Editora, 2010, p. 35 – 37.

◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇ *Frase para reflexão:* ◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇



“A esperança não se dá por satisfeita com o habitual e acredita que, apesar de todas as dificuldades, a vida pode ser enfrentada e otimizada. E, assim, a esperança se transforma na força que anima e possibilita um futuro melhor para toda e qualquer comunidade.”

Anselm Grün: “Pequena escola das emoções”, p. 99.

“Volta o teu rosto sempre na direção do sol, e, então, as sombras ficarão para trás.”

Provérbio oriental



◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇

A parte que nos cabe...

O Sistema-vida está em risco em nosso planeta; uma das espécies, a nossa, adquiriu tamanho poder de intervenção e modificação, que acabou egoisticamente por adentrar no maléfico território do biocídio.

Biocídio? Isso mesmo. Repita-se: eliminação de várias formas de Vida, inclusive, claro, a nossa. Extinção em massa, abreviação das condições vitais e, sem menos importância, a erradicação de futuro.

Catastrofismo? Jamais. É só observar, por exemplo, há 150 anos a maior floresta de Araucária do mundo ficava nos estados brasileiros do Paraná e Santa Catarina. Bela paisagem, árvore frondosa, sementes deliciosas (o pinho cozido), parte da gastronomia especial de paranaenses, como eu. A *Araucaria angustifolia* conseguiu resistir à última glaciação no

planeta e sobreviveu exuberante por mais de um milhão e meio de anos; agora, em nosso país, não chega a 4% a área original de árvores dessa espécie.

O que a glaciação não desfez em milhões de anos, nós, espécie agora predatória, aniquilamos em um século e meio!

Isso tudo resulta da soberba daqueles que se arvoraram em “proprietários” do planeta, em vez de entenderem que somos apenas “usuários compartilhantes”. Há uma regra básica no Sistema-vida: simbiose, vida junto, interdependência na biodiversidade. Esquecemos isso?

A nossa arrogância é tamanha que agora estamos vivendo à sombra do derretimento veloz das calotas polares, as alterações inauditas oriundas do aquecimento global, a desertificação das florestas,



a contaminação das águas. Em função disso, alguns até acham que vamos em breve extinguir a Vida no planeta.

Bobagem. A Vida é anterior a nós aqui e nos sucederá sem dificuldade. O desaparecimento será, isso sim, da nossa espécie e mais algumas que levaremos conosco nessa aventura biocida.

Catastrofismo, de novo? De modo algum. Afinal, o que é que faz um copo transbordar? A primeira gota ou a última? Claro que é qualquer uma delas, pois, se retirada uma e apenas uma, o transbordamento não acontecerá.

É hora urgente de ver qual gota nos cabe retirar desse copo próximo à imundície. Não é uma questão genérica, delegada apenas aos governantes e gigantes econômicos; é nossa demanda prioritária e que, se tardar na reação, cairá na consagrada armadilha da pura espera.

Já é tarde? Não ainda. Karl Marx já dizia no século XIX que a Humanidade nunca se coloca problemas que já não tenha condições para resolver, pois as mesmas condições que geram a consciência do problema são as que ajudarão a gerar soluções.

Portanto? Fácil: o problema é difícil, mas não é invencível. Nós o criamos; nós podemos

descriá-lo. Menos egocentrismo, menos vida imunda, e já conseguiremos sustentar o Futuro. Sabemos: sustentabilidade é exatamente a nossa capacidade de existir de modo pleno sem esgotar as estruturas que geram tal existência, renovando-as e protegendo sua multiplicação.

Mais óbvio? Exaurido o que nos dá sustentação, cessa a sustentação.

E a parte que nos cabe? Bem, o conselho é clássico: a primeira coisa a fazer para sair de lá, quando se está no fundo do poço, é parar de cavar...

Fonte: CORTELLA, Mário Sérgio. Não se desespere – provocações filosóficas. 4ª. ed. Petrópolis, RJ: Vozes, 2013, p. 35 – 38.

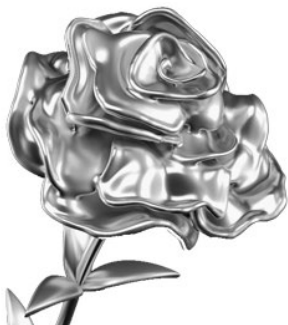
QUESTÕES PARA DEBATER EM GRUPO

1 – Que nível de responsabilidade nos cabe, segundo o autor, sobre o biocídio observado em nosso atual cenário?

2 – Como é possível compreender nossa espécie “usuários compartilhantes”, e não como “proprietários”? Compartilhem experiências dentro das duas abordagens.

3 – Em quais condições será possível a reconstrução de nossa permanência como habitantes de uma mesma Casa Comum, dentro do Sistema-vida?

AS FLORES VALEM MAIS QUE O OURO...



Na confecção dos utensílios, o ouro é também símbolo. É símbolo do divino e da realeza. Da majestade de Deus. Mas, este Deus majestoso tem alma feminina e sensibilidade de artista. Para que o homem não se ofusque uma vez com o brilho do ouro, e esqueça o essencial que é a adoração do criador, o Senhor ordena que se desenhem flores. É a delicada lembrança da Primavera, o tempo novo, a festa maior. Foi na estação das flores e do milho novo, que o Senhor provocou o povo, à marcha da libertação. A primavera deve estar no coração do povo e nas entranhas do culto. Mais que o ouro maciço que figuram as flores, valem as flores desta estação passageira, que recorda ao povo que sua vida é passagem.

Fonte: DIAS, Arnaldo Lima. O Êxodo da Liturgia na liturgia do Êxodo – Reflexões Livres sobre o Êxodo e a Liturgia. Salvador: Precisão, 1997, p. 127.

◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇ *Frase para reflexão:* ◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇

“Se saiu dessa mansão de dor com pensamentos de ódio e de raiva contra os homens, é digno de lástima; se saiu com pensamentos de benevolência, benignidade e paz, vale mais que qualquer um de nós!”

Victor Hugo:
“Os Miseráveis”, p. 85.



SUGESTÕES DE LEITURA



1 – BOFF, Leonardo. Crise: Oportunidade de de crescimento. Campinas: Verus, 2002. O autor nos conclama a pensar o ser humano em suas variadas possibilidades de conviver e existir. Para isso, Boff nos apresenta que a crise deve ser vista como uma oportunidade de mudança, apontando um percurso existencial que o coloca diante do outro como projeto histórico de crescimento e construção coletiva de um mundo mais justo e fraterno.



2 – REIS, Maria Firmina. Úrsula. Atualização do texto e posfácio de Eduardo de Assis Duarte. Florianópolis: Ed. Mulheres; Belo Horizonte: PUC Minas, 2004.

Primeiro romance escrito por uma mulher negra no Brasil. Um marco na literatura antiescravista, a escritora maranhense Maria Firmina dos Reis retrata a vinda cruel de milhares de negros africanos escravizados por mais de três séculos no Brasil. O livro denuncia as terríveis condições de vida do povo negro, ao narrar um dos cenários mais infectos e cruéis do período Colonial nas Américas. O romance narra a história de Úrsula, que levará às últimas consequências para realizar o seu amor em vida, lutando contra a violência de uma sociedade marcada pelo racismo estrutural.



3 – CÂMARA, Dom Helder. O deserto é fértil (Roteiro para as Minorias Abraâmicas). 12ª. ed. Rio de Janeiro: Civilização Brasileira, 1983.

“Acredito nessas minorias capazes de compreender a “Ação, Justiça e Paz” e de adotá-la como campo de estudo e de atuação. Chamo-as “Minorias Abraâmicas” porque, como Abraão, esperamos contra toda esperança”. Um trabalho poético deste que foi um dos principais bispos da igreja católica no século XX, comprometido com a causa da libertação dos empobrecidos e marginalizados da história.



4 – ROSA, João Guimarães. Grande Sertão: Veredas. 19ª ed. Rio de Janeiro: Nova Fronteira, 2001.

O personagem Riobaldo atravessa o sertão marcado por sua fantástica imaginação e traquejo poético. O seu diálogo com um “homem de saber letrado” é intercalado com registros de sua vida, ao lado da jagunçada em conflitos constantes e momentos de terna amizade por Diadorim. Um livro que reúne a riqueza linguística do homem sertanejo, perpassado pelo olhar profundo de quem sente o calor do sertão nos desamores e veredas de sua travessia.



5 – DALAI-LAMA. Palavras de Sabedoria. Editado por Renuka Singh. Tradução de Maria Luiza Newlands Silveira e Márcia Cláudia Alves. Rio de Janeiro: Sextante, 2001.

Segundo Dalai-Lama, “minha esperança é que se você, leitor, se sensibilizar com o que está escrito aqui, vai procurar ser compassivo em seu dia-a-dia e, movido pela noção de responsabilidade pelos outros, fará o possível para ajudá-los. Mesmo com pequenos gestos. De acordo com seus próprios recursos e reconhecendo as limitações de suas circunstâncias, você fará o que puder”.



6 – BETTO, Frei. Reinventar a Vida. Petrópolis, RJ: Vozes, 2014.

Segundo Leonardo Boff, “o valor deste livro de Frei Betto é nos colocar marcos no caminho para a reinvenção da vida. Não coloca grandes sinais de trânsito, mas aproveita os materiais do próprio cotidiano e pessoas referenciais como Paulo Freire, Dom Hélder, Dom Paulo Evaristo Arns, entre outros, para sinalizar o rumo da estrada. (...) É um livro que nos faz perceber que o invisível faz parte do visível. Por detrás de tudo se esconde Deus. Perceber essa inefável presença é obra da mística, aqui tão bem apresentada”.



7 – BOFF, Leonardo. Direitos do Coração– como reverdecer o deserto. São Paulo: Paulus, 2015.

O autor resgata o conceito de “inteligência cordial”, que, ao lado da inteligência intelectual, são como bússolas orientadoras na travessia da vida. Faz-se urgente, segundo Boff, trazer novamente ao debate o tema da cordialidade, que foi sendo sufocado pelo modo de ser tecnicista e utilitário que passou a vigorar a partir da Modernidade, de maneira mais explícita. “No coração brilha a centelha sagrada que produz em nós o entusiasmo. Ela é o nosso “Deus interior”, que nos aquece e ilumina. Ela nos convence de que o absurdo nunca vai prevalecer sobre o sentido” (p. 236).



8 – STOEßINGER, Caroline. Um século de Sabedoria – lições da vida de Alice Herz-Sommer. Tradução: Martha Argel e Humberto Moura Neto. São Paulo: Seoman, 2013.

O livro nos apresenta a extraordinária biografia da musicista Alice Herz-Sommer, sobrevivente ao Holocausto nos campos de concentração durante a Segunda Guerra, que cruzou as décadas e as fronteiras nacionais para desafiar a morte e inspirar a todos nós.



9 – SANTOS, Milton. Por uma outra globalização. Do pensamento único à consciência universal. 9ª. ed. Rio de Janeiro, São Paulo: Editora Record, 2002.

Milton Santos (1926 – 2001), geógrafo e cientista social baiano, afirma que é urgente uma outra globalização, que tire o Estado de sua subserviência à economia neoliberal dominante e não se omita quanto aos reais interesses e necessidades das populações. Para que isso seja possível, será necessária uma revolução a partir das bases, dos atores protagonistas de uma História alimentada pelas utopias libertárias da justiça social e da solidariedade universal.



10 – DOSTOIÉVSKI, Fiódor. Memórias do Subsolo. Tradução de Boris Schnaiderman. São Paulo: Editora 34, 2000.

O escritor russo Fiódor Dostoiévski (1821 – 1881) reúne nesta obra, escrita no ano de 1864, vários temas que reaparecerão mais tarde nos últimos grandes romances de sua obra literária. Aqui ressoa a voz do “homem do subsolo”, o personagem-narrador que, à força de paradoxos, investe contra tudo e contra todos, e, acima de tudo, contra o solo de sua própria consciência. A narrativa do “homem do subsolo” constitui uma leitura crítica ao modelo de razão instrumental tecnicista, que se homogeneizou ao longo da Modernidade.



11 – BÉLIVEAU, Richard e GINGRAS, Denis. Os alimentos contra o câncer – a prevenção e o tratamento do câncer pela alimentação. Prefácio de Pierre Bruneau. 2ª. ed. Petrópolis, RJ: Vozes, 2010.

Um livro elucidativo, com variados aprofundamentos sobre os fatores que desencadeiam o câncer e o papel fundamental da alimentação saudável para prevenir e combater um dos maiores problemas de saúde pública da sociedade contemporânea.

◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇ *Frase para reflexão:* ◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇

“O poeta é um ser que é capaz de despertar o bem que dorme no fundo do coração humano. De fora ele pouco sabe. Contenta-se em ser um espelho para que contemplemos as profundezas de dentro.”

Rubem Alves:
“Política dos Gestos Poéticos”, p. 8.



***“Não posso ensinar o que não sei.
Mas, este, repito, não é saber de que
apenas devo falar e falar com palavras
que o vento leva. É saber, pelo
contrário, que devo viver
concretamente com os educandos.
O melhor discurso sobre ele é o
exercício de sua prática.”***

Paulo Freire: “Pedagogia da
Autonomia”, p. 95.



***“A vida nos convida
diariamente a encarar sua
beleza e tragédia.
A maneira como lidamos
com essa condição de
desamparo é que
determina os
relacionamentos humanos.”***

Pr. Henrique Vieira: “O Amor
como Revolução”, p. 13.

***“Sonhar é se manter vivo
e aceitar os riscos de fazer
a esperança acontecer.”***

Pr. Henrique Vieira: “O Amor
como Revolução”, p. 147.





1 – Alexandria – Espanha, 2009. Direção: Alejandro Amenabar. A história da filósofa, matemática e astrônoma a frente de seu tempo, Hipátia de Alexandria (360 – 415 d.C.), que lecionou na Academia neoplatônica, em uma época que mulheres não podiam ter acesso ao conhecimento. O filme aborda também a disputa política e ideológica do Cristianismo em Alexandria, por meio da violenta ação entre cristãos, judeus e pagãos, o que leva Hipátia a posicionar-se de maneira contundente e decisiva para o desenrolar dos acontecimentos, lutando pela liberdade de pensamento e de culto.



2 – Observar / Absorver – Brasil, 2017. Retrato da vida e obra do artista de rua Eduardo Marinho, que aborda de maneira crítica temas como competição, satisfação, dinheiro, prestígio, sucesso, dentre outros aspectos da vida moderna. Eduardo contrapõe tais modelos ao seu modo de vida simples e desapegado dos padrões de satisfação material impostos pela dinâmica social hegemônica no mundo capitalista contemporâneo.



3 – Em Transição – Retrata os últimos três anos de viagens que o grupo “Traficando Informação” fez ao lado do artista de rua Eduardo Marinho pelas rodovias do país, captando vivências nas estradas, povoados e cidades do território. O filme retrata também o registro do início de uma das piores crises humanitárias de saúde, em março de 2020, percebendo como a fala do Eduardo aponta para as estruturas do modelo de sociedade vigente que nos conduziu ao colapso atual, tão anunciado quanto omitido.



4 – Via Celestina – O filme percorre o Brasil junto com Eduardo Marinho e sua velha Kombi “Celestina”, retratando seu cotidiano pelas rodovias do país. A narrativa busca registrar a vivência do artista independente pelas rodovias do país. Eduardo ficou conhecido na internet por suas reflexões, e é da sua vivência pouco conhecida que surge sua extraordinária visão de mundo.



5 – Vegano Periférico – a Mídia Ninja e a Xepa Ativismo, em parceria com a produtora Habitat Filmes, lançaram o documentário no Youtube, no dia Mundial do Veganismo (1º. Novembro de 2020), que conta a história dos irmãos Leonardo e Eduardo Luvizetto, responsáveis pelo perfil “Vegano Periférico”, no Instagram. Para eles, a alimentação industrializada é um dos fatores que contribui com o afastamento de pessoas de baixa renda do debate sobre o veganismo e de seu engajamento. Os dois cresceram no bairro Parque Itajaí, em Campinas, e através da película contam suas experiências como veganos em um ambiente de periferia e baixa renda. Com isso, a proposta dos irmãos Luvizetto é tornar o tema acessível para todos.



6 – Alimentação Curativa – (vídeo live, disponível pelo canal no Youtube). O nutricionista carioca Eduardo Corassa apresenta a proposta de uma alimentação baseada em frutas, vegetais, nozes e sementes como a base para o fortalecimento da imunidade e da prevenção de inúmeras enfermidades que acometem grande parte da população mundial, como o câncer, a diabetes e a hipertensão arterial. Baseado na Naturopatia, Corassa divulga seus vídeos e palestras pelo canal “Saúde Frugal”.



7 – O Enigma de Kaspar Hauser – Alemanha, 1974. Direção: Werner Herzog. Aborda o drama de um homem mantido em isolamento social e levado para o convívio social, num pequeno vilarejo, no interior da Alemanha. O filme aborda questões sobre sociabilidade, processos de aprendizagem, processo criativo, sensibilidade estética e olhar da ciência positiva em observação de uma existência estereotipada como “anormal”.



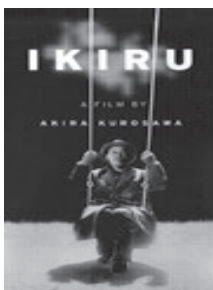
8 – AmarElo – É tudo pra ontem. Brasil, 2020. Direção Fred Ouro Preto. O filme retrata o lançamento no Teatro Municipal de São Paulo, do álbum “AmarElo”, do happer Emicida. Em um texto maravilhosamente intercalado com as composições interpretadas no palco do teatro, Emicida aborda questões centrais como racismo estrutural, contribuições marcantes de artistas negros na história do samba brasileiro, depoimentos, registros biográficos e participações especiais de nomes como Zeca Pagodinho, Wilson das Neves, Mateus Aleluia, Abdias do Nascimento, Lélia Gonzalez, Ruth de Souza, Fernanda Montenegro, Majur e Pablo Vittar, fazem do filme uma mensagem impactante, repleta de poesia, resgate da memória afetiva ancestral e crítica social. Além de registrar o impactante novo cenário com a eclosão da pandemia no início de 2020, tendo que cancelar as apresentações do novo espetáculo, a leitura de Emicida sobre o atual momento vivido pela humanidade constitui uma fala contagiante, sobretudo com a presença do samba como “embaixador do encontro e dos abraços” em tempos de crise, por isso, como ele diz: “camarada, é tudo pra ontem... e tudo, tudo, tudo que nós tem é nós”. Pela memória de Marielle Franco.



9 – A voz suprema do Blues - EUA, 2020. Direção: George Wolfe. Na Chicago de 1927, a pioneira mãe do Blues se reúne com sua banda em um estúdio de gravação. O filme aborda o lugar social de uma artista negra diante de uma sociedade marcada pelo segregacionismo racial e seus conflitos, a partir de sua performance única como cantora que se afirma por meio de uma música diretamente ligada com a história do povo negro nos Estados Unidos.



10 – Sankofa – África que te habita. A série “Sankofa”, com dez episódios (disponíveis na Netflix), é um registro da viagem à África pelo historiador Maurício de Castro e o fotógrafo César Fraga, visitando lugares de memória da escravidão na África e o deslocamento para o Brasil de aproximadamente cinco milhões de negros escravizados, entre os séculos XVI e XIX. Os depoimentos dos pesquisadores são seguidos de análises e registros históricos de pesquisadores e intelectuais como Alberto da Costa e Silva (escritor, poeta e historiador), Mônica Lima (Professora de História da África – UFRJ), Manolo Florentino (Historiador – UERJ), Carlos da Silva Jr. (Historiador – UEFS), Zezé Mota (narrando lendas africanas durante os episódios, nos intervalos dos registros e das análises dos temas) e Flávia Oliveira (Jornalista). A série constitui um imprescindível resgate histórico dos elos culturais entre África e Brasil, além de um registro da trágica travessia da população negra escravizada para alimentar o sistema econômico que se consolidou desde o Brasil Colônia, deixando marcas profundas na estrutura da sociedade brasileira, como o racismo estrutural.



11 – IKIRU, Japão, 1952. Direção: Akira Kurosawa – Considerado por muitos como a maior realização de Kurosawa, Ikiru (“Viver”) apresenta a visão da compaixão, mostrando a vida de um homem através da sua morte. Takashi Shimura interpreta Kanji Watanabe, idoso e burocrata com câncer de estômago, que se vê forçado a buscar o significado de sua existência nos seus dias finais. Contado em duas partes, Ikiru mostra os questionamentos de Watanabe no presente, através de uma série de retrospectivas de sua vida. O resultado é um olhar multifacetado de uma vida por seu próprio prisma, resultando num retrato de um homem cheio de conflitos.



12 – Uma lição de vida. EUA, Reino Unido da Grã-Bretanha e Irlanda do Norte. Direção: Justin Chadwick, 2010. – Numa pequena escola no Quênia, dezenas de crianças se acotovela por uma chance de ter a educação gratuita recém prometida pelo governo do país. Um novo candidato causa rebuliço quando bate a porta da escola. Ele é Maruge, um antigo veterano Mau Mau em seus oitenta e poucos anos, que está desesperado para aprender a ler nesse estágio avançado de sua vida. Comovida por seu pedido, a diretora Jane Obinchi apoia sua luta para se matricular e juntos eles enfrentam a violenta oposição de pais a autoridades que não querem desperdiçar uma vaga de escola preciosa com um homem tão velho. Cheio de vitalidade e humor, o filme explora as relações extraordinárias que Maruge constroi com seus colegas setenta anos mais jovens. O filme é uma história verídica inspiradora, um testemunho triunfante da força transformadora da educação.

◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇ *Frase para reflexão:* ◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇



“Mesmo nas piores situações, devemos optar pela vida e buscar uma razão para viver.”

Viktor Frankl (1905 – 1997)

***“Uma vida simples e
tranquila traz mais
alegria do que a
busca constante pelo
SUCESSO.”***

Albert Einstein
(1879 – 1955)



***“É nos olhando nos olhos
que enxergamos melhor.”***

Pe. Arnaldo Lima Dias
(1945 – 2017)

***“Somos chamados a olhar além,
nos concentrar no coração para ver
de quanta generosidade cada um é capaz.”***

Papa Francisco – homilia do dia
13 de março de 2015.



***“[...] transformar a dor que se
queda imóvel diante de uma s
epultura, indicando-lhe a dor
que crava os olhos no fulgor de
uma estrela.”***

Victor Hugo: “Os Miseráveis”, p. 25.