
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 Airtton 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

Dom Paulo Evaristo Arns - 4

Jorge Leão

Tua alma - 6

A voz de Deus, agora - 7

Amor gratuito incondicional... 8

Leonardo Boff

O Tempo como escolha, a Vida como Mistério - 9

Ainda que esteja duro caminhar... - 11

Um olhar para o tempo presente! - 12

Rubens Carvalho

Conversas com Paulo Freire... 13

Se o MFC é Profético, onde está sua Ação Profética nos dias de hoje? - 15

Solange Castellano Fernandes Monteiro, José Airtton Monteiro, Tania Maria Factor Feliciano, Antônio Carlos Feliciano

Qual é a natureza básica da humanidade? - 21

Deonira L. Viganó La Rosa

As pandemias e outros flagelos da história - 24

Coexistir é superar o ódio - 26

Rogério Henrique Castro Rocha

Um estranho no caminho - 29

Tabus - 31

Sigamos a nossa jornada no fortalecimento do ser maior que vive em ti. - 32

Rubens Carvalho

O sal da Terra - 33

Beto Guedes

Conhecendo um pouco mais sobre a Filosofia... 34

A missão do casal - 35

Hairton e Amélia, Kamakawa Fernandes

O extraordinário é simples! - 37

O Pão Nosso Saudável de Cada Dia para Reparar - 38

Solange Castellano

Tempo... - 49

Jorge Leão

Uma parábola hindu... - 50

A Espiritualidade Conjugal (e Familiar) - 51

Sugestões de Leitura - 55

Reflexões sobre a 7ª arte - 59

O rei santo e sábio - 64

Dom Paulo Evaristo Arns

(1921 – 2016)

Jorge Leão

Paulo Evaristo Arns nasceu em 14 de setembro de 1921, na cidade de Forquilha, em Santa Catarina. Celebramos, neste ano, com imensa alegria o centenário de seu nascimento.

Ele cursou Filosofia em Curitiba e Teologia, em Petrópolis, no estado do Rio de Janeiro. Foi ordenado em 30 de novembro de 1945, e bispo em 03 de julho de 1966. Recebeu o título de Cardeal, por Paulo VI, em 05 de março de 1973, tendo como lema: “De esperança em esperança”.

A sua atuação pastoral foi voltada para os trabalhadores da periferia da cidade de São Paulo, priorizando a formação das comunidades eclesiais de base nos bairros. O Cardeal Arns foi um defensor incondicional da promoção dos Direitos Humanos, sendo por isso conhecido como o “Cardeal dos Direitos Humanos”, principalmente por ter sido o fundador e líder da “Comissão Justiça e Paz”, de São Paulo. Durante a ditadura civil militar, na década de 1970, notabilizou-se na luta pelo fim das



torturas e o restabelecimento da democracia no país, atuando juntamente com o rabino Henry Sobel, estreitando o diálogo ecumênico com a comunidade judaica paulista.

A sua palavra profética destaca a ligação da Justiça e da Paz como alicerce de sua ação pastoral. Fé e vida caminham juntas, à luz do Evangelho, como opção preferencial pelos pobres e contra toda forma de exclusão social. Em sua obra “Sê fiel” (ARNS, 1977, p. 43), ele afirma que “a meditação sobre a fidelidade à paz deveria sobretudo significar tempo de reflexão sobre salários insuficientes, distribuição de alimentos e co-responsabilidade para com a vida das crianças e do povo subalimentado”.

O seu processo de inserção nas causas sociais, fez de Dom Paulo um bispo engajado na construção de uma sociedade justa e solidária, a favor da conquista de direitos aos mais empobrecidos da sociedade. Com esse intuito, em 1972, criou a "Comissão Brasileira de Justiça e Paz". Outro momento importante de sua pastoral ocorreu entre 1979 e 1985, quando coordenou, ao lado do Pastor Presbiteriano Jaime Wright, o projeto do livro "Brasil: Nunca Mais", denunciando a prática da tortura durante o regime ditatorial. Além do livro, foi um dos organizadores do movimento "Tortura Nunca Mais". Em 1985, com a ajuda de sua irmã, a pediatra Zilda Arns Neuman, implantou a Pastoral da Criança. Em 1992, criou o Pastoral dos Portadores de HIV.

Dom Paulo nos deixou um legado de amor à vida e aos direitos humanos, na luta diária pelos caminhos proféticos da Justiça e da Paz. Segundo nos afirma Dom Paulo: "a luta pela dignidade da pessoa humana é a luta pela própria vida, pelo seu conteúdo e sentido" (ARNS, 1977, p. 38).

Haverá sentido para as pastorais, quando a fé for alimentada na vida. É a vida que dá sentido ao clamor que vem das dores do povo. Por tanto amor e tanta entrega, Dom Paulo inspirou tantos outros bispos, padres, leigos e agentes de pastoral, em seus mais variados campos de atuação, dentro e fora da hierarquia da igreja. Em seus caminhos de fé e vida, Dom Paulo é sinal de luz, fermento na massa, sal da terra. A sua fala nos anima a continuar semeando a esperança, uma vez que "não há nada que nos possa entusiasmar mais do que lutar pela vida em sua plenitude" (ARNS, 1977, p. 39).

Paz e Bem! Gratidão, Dom Paulo Evaristo Arns.

Jorge Leão é Professor de Filosofia, no Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Maranhão, Campus São Luís Monte Castelo e Participante do Movimento Familiar Cristão, em São Luís, Maranhão.

Referências:

ARNS, Paulo Evaristo. Sê fiel. São Paulo: Ed. Loyola, 1977.

Site: https://pt.wikipedia.org/wiki/Paulo_Evaristo_Arns



“Amar é ação. Amar é arte.”

Paulo Gustavo –
comediante brasileiro
(1978 – 2021)



Tua alma é uma luz – não a extingas...

Tua alma é uma harpa – não a destemperes...

Tua alma é um espelho – não o embacies...

Tua alma é uma flor – não a deixes murchar...

Tua alma é uma fonte – não lhe turves as águas...

Tua alma é um santuário – não o profanes...

Tua alma é um poema – não lhe roubes a poesia...

Tua alma é um mistério – silencia-lhe os segredos...

Tua alma é um arco-íris – contempla-lhe os primores...

Tua alma é livre – não a escravizes...

Tua alma é um sopro de Deus – defende-lhe a vida divina...

Fonte: ROHDEN, Huberto. *De Alma para Alma, Filosofia da Vida para os que pensam e sofrem*. 11ª. ed. São Paulo: Alvorada, 1981, p. 31.

A voz de Deus, agora

Quem vive em áreas onde milhões de criaturas humanas vivem de modo subumano, praticamente em condições de escravidão, se não tiver surdez de alma, ouvirá o clamor dos oprimidos. E o clamor dos oprimidos é a voz de Deus.

Quem vive em países desenvolvidos e ricos, onde existem zonas cinzentas de subdesenvolvimento e de miséria, se tiver antenas espirituais, ouvirá o clamor silencioso dos sem-vez e sem-voz. E o clamor dos sem-vez e sem-voz é a voz de Deus.

Seremos tão egoisticamente fechados de modo a não notar que o Deus da Justiça exige que nos movamos e tentemos um esforço sincero para que as injustiças não continuem a asfixiar o mundo e a preparar a guerra?

Seremos tão alienados, tão distantes e tão frios, de maneira a dar-nos ao luxo de

procurar Deus, em horas cômodas de lazer, em templos luxuosos, através de liturgias pomposas e, não raro, vazias, sem vê-Lo, sem ouvi-Lo, sem tocá-Lo, lá onde Ele está, e nos espera e exige nossa presença: no humilhado, no pobre, no oprimido, no injustiçado, sendo nós, muitas vezes, coniventes com esta situação?...

É fácil, relativamente fácil, escutar o chamado de Deus através dos acontecimentos do nosso tempo e do nosso meio. Difícil é não parar em atitudes emotivas de compaixão e de pesar. Dificílimo é arrancar-nos do comodismo; quebrar estruturas interiores (as mais duras e penosas de quebrar); deixar-nos revolver pela graça; decidir-nos a mudar de vida; a converter-nos!

Fonte: CÂMARA, Dom Hélder. O deserto é fértil. Roteiro para as Minorias Abraâmicas. 12ª. ed. Rio de Janeiro: Editora Civilização Brasileira, 1983, p. 29 – 31





O mais profundo dentro de nós é a capacidade de amar...

Amar é dar ao outro.

Amar é dar-se de forma ilimitada...

Que tenhamos a coragem de fazer a aventura da doação de si mesmo para os outros e termos uma palavra que consola, um abraço que aproxima, uma mão no ombro que apoia, um olhar de ternura que perdoa e acolhe as pessoas...

Tudo isso são formas desse amor...

Que possamos exercê-lo diuturnamente,

E que isso traga luz entre nós!

Leonardo Boff – teólogo, filósofo e escritor

◊◊◊◊◊◊◊◊◊◊◊◊◊◊◊◊ *Frase para reflexão:* ◊◊◊◊◊◊◊◊◊◊◊◊◊◊◊◊



***“O que santifica uma relação
é ela ser vivida no Amor.”***

Pr. Henrique Vieira

O Tempo como escolha, a Vida como Mistério

Vida e Tempo? Coincidem? Sim; a vida de cada um e cada uma de nós é o nosso tempo; afinal, lembrando o óbvio, todas as pessoas, em qualquer época da história, sempre viveram na era contemporânea...

Tempo e Vida? São o mesmo; minha vida é o meu tempo, ou seja, o continente no qual está o meu conteúdo vital, o invólucro no qual está contida a minha existência, o território com fronteiras que acolhem a minha presença no mundo por um período (um tempo) determinado e limitado apenas em referência aos outros tempos das outras vidas, mas absolutamente ilimitado para mim enquanto vivo.

Não é casual que a gente viva reinventando frase atribuída ao estupendo Guimarães Rosa: "O importante não é chegar e nem partir, é a travessia!"

Entre a chegada e a partida, meu tempo, a travessia; meu tempo como a caminhada, o jeito de caminhar, o trajeto, como convivo com quem comigo caminha, a bagagem e o lugar no qual quero chegar. Minha vida, meu tempo, ou seja, a medida que usamos para cal-



cular quanto e quando a vida pulsa. Eu me vou, meu tempo acaba, mas o tempo não acaba, pois a Vida continua.

Por isso, enquanto tenho tempo, isto é, enquanto vivo, esse período é ocupado com ações e pensamentos, ideias e práticas, sucessos e fracassos. Como o que faço e penso é uma questão de escolha minha, o uso do tempo é questão de prioridade. Em outras palavras, como o meu tempo existirá ainda que eu fique estático, sem nada fazer além da imobilidade, o que nele faço resulta de decisão livre, a partir da importância que dou ao que farei naquele tempo.

Assim, se alguém diz “Não tenho tempo para isto ou aquilo”, de fato está dizendo “Isto ou aquilo não é prioridade para mim”.

Desse modo, a grande pergunta continua sendo “No teu Tempo, na tua Vida, quais são as tuas prioridades?” Ou, perdes tempo?

Nossa existência é gratuita; sabemos disso, sentimos isso. Existimos, cada uma e cada um, sem que haja uma razão explícita e evidente desde o princípio e sem que nos digam o que somos. A Vida, nossa vida, mescla virtudes e vícios, desejos e necessidades, bens e males; enquanto vivemos procuramos afastar o sofrimento e procuramos incessantemente a paz de espírito e o repouso da mente que tudo sente e nem sempre tudo entende.

Qual a mais fulcral das nossas inquietações? Pode parecer excessivamente abstrata, mas está lá, desde a nossa origem como espécie consciente: Por que é que existe alguma coisa em vez de nada? Ou seja, por que tudo existe, no lugar de não existir?

A essa indagação a Humanidade procura responder há milênios e há quatro grandes fontes que inventamos para construir a resposta: a Ciência, a Filosofia, a Arte e a Religião. A Ciência, procurando os “comos”; a Filosofia, à cata dos

“porquês”; a Arte e a Religião, escavando “as obras perenes”.

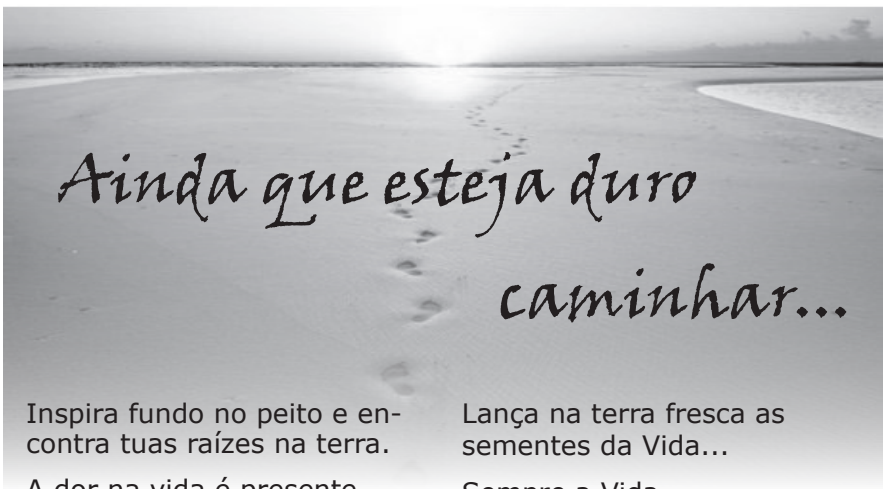
Sofrer, participar, aproveitar, padecer. Depois, como tudo o que vive, deixar de viver?

O que gritam a Arte e a Religião? Existir em direção ao provisório, ao passageiro, ao transitório? Não faz sentido! Mas precisa fazer sentido, pois, do contrário, vida sem razão, sem por que, sem beleza? Beleza? Sim; o Belo é o que nos dá vitalidade, nos fluidifica a Vida; o Belo garante menos provisoriedade, pois parece que, quando diante dele, o tempo cessa e agarramos o instante para que nada mais flua além do momento pleno. Isso vai desde uma “bela pessoa” até uma “bela macarronada”, passando pela “bela paisagem”, o “belo dia”, a “bela oração”, a “bela música”.

Belo é o que emociona, mexe conosco; seja pelo êxtase, pelo incômodo, pela admiração, pela alegria, pela meditação, pela vibração.

Por isso, para nós, o Belo é sagrado, pois o Sagrado é o que faz a Vida vibrar em nós e nos leva a respeitar o Mistério, no nosso Tempo de Vida, com Esperança, a fonte das escolhas.

Fonte: CORTELLA, Mario Sérgio. Não se desespere! Provocações filosóficas. 4ª.ed. Petrópolis, RJ: Vozes, 2013, p. 137 – 140.



Ainda que esteja duro caminhar...

Inspira fundo no peito e encontra
tuas raízes na terra.

A dor na vida é presente...

Mas não permita que chegue
o desistir da caminhada...

Continua...

Levanta mais uma vez!...

A luz que brilha no sol
que renasce não cessa de
aquecer o teu coração...

Avante nos passos, nada
no universo é acaso...

Persiste sempre!

O sol está aparecendo...

Que ele te aqueça e te
envie calor, luz e energia...

Abre as mãos e aco-
lhe em tua casa o divino
semblante da Vida...

Ela pulsa forte em todos
os seres... mesmo na-
queles que a ignoram...

Colhe os frutos da terra...

Abraça o caminho em Paz!

Afirma o bem em
tuas mãos...

Segue como peregrino rumo
ao sol da Esperança...

Lança na terra fresca as
sementes da Vida...

Sempre a Vida...

Mais Vida...

Mais Presença de Vida
em nossas vidas...

Refaz a dor...

Reencontra o teu
contato com a luz...

Revigora o mundo com a
amorosidade da ternura...

Vibra com a Presen-
ça do Bem!...

Ainda que sejam próximas
as sombras do ódio...

Não desiste, o Amor
é sempre maior...

Continua...Alma divina...
Você não está sozinha...

Hoje e sempre...Você é Luz!

Eu agradeço...E honro a
Presença do que é Luz
em você e em mim...

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



Um olhar para o tempo presente!

Nos programamos evolutivamente para viver no futuro ou no passado porque a sobrevivência humana depende de aprendizado e planejamento (estes são fonte de sabedoria e consciência).

Em uma sociedade hipervelocitativa e conectada, temos desafios (internos e externos) para viver no presente, e este gera consequências que necessitam ser cuidadas com afetividade. A ansiedade, o medo e as diversas manifestações da estafa têm extrapolado a condição da saúde humana, promovendo momentos repetidos de estresse e nos afastando de ter respostas melhores em nossas buscas para sermos felizes e prosperar.

Buscar um encontro pessoal, entrar em contato com as suas características e habilidades natas, se posicionar pessoal e profissionalmente, te dará segurança e firmeza para viver no presente com qualidade de vida e resultados melhores.

Em nossa missão, contribuir para que as pessoas façam este encontro pessoal no presente tem nos conduzido a acreditar que viveremos confortável, porque acreditamos no seu potencial e na sua capacidade de influenciar e transformar o ambiente em um mundo melhor.

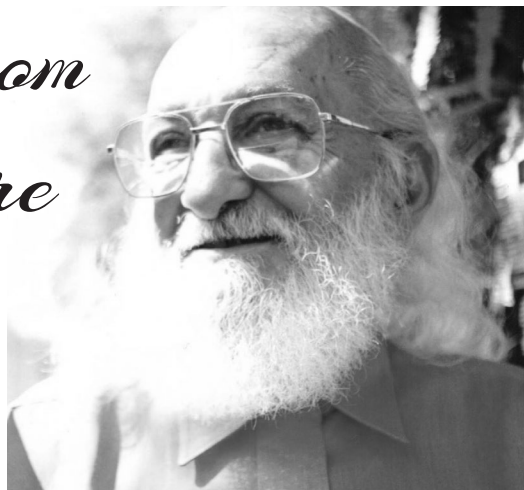
*Rubens Carvalho
Consultor em Pensamento
Sistêmico Complexo
(Constelação Familiar)*

Conversas com Paulo Freire

O ano de 2021 celebra o centenário de nascimento do educador brasileiro Paulo Freire (1921 – 1997). A importância de seu legado nos instiga a continuar lutando por uma educação pública, de qualidade, inclusiva e socialmente referenciada. Destacaremos, pois, durante este ano, alguns trechos de suas obras, como forma de homenagear a memória histórica deste que foi um ser de luz em nosso país, que tanto contribuiu para a educação como um processo histórico de transformação e emancipação do ser humano.

Ensinar exige apreensão da realidade

O melhor ponto de partida para estas reflexões é a inconclusão do ser humano de que se tornou consciente. Como vimos, aí radica a nossa educabilidade bem como a nossa inserção num permanente movimento de busca em que, curiosos e indagadores, não apenas nos damos conta das coisas mas também delas podemos ter um conhecimento cabal. [...]



Somos os únicos seres que, social e historicamente, nos tornamos capazes de apreender. Por isso, somos os únicos em quem aprender é uma aventura criadora, algo, por isso mesmo, muito mais rico do que meramente repetir a lição dada. Aprender para nós é construir, reconstruir, constatar para mudar, o que não se faz sem abertura ao risco e à aventura do espírito.

Creio poder afirmar, na altura destas considerações, que toda prática educativa demanda a existência de sujeitos, um que, ensinando, aprende, outro que, aprendendo, ensina; a existência de objetos, conteúdos a serem ensinados e aprendidos; envolve o uso de métodos, de técnicas, de materiais; implica, em função de seu caráter diretivo, objetivo, sonhos, utopias, ideais. Daí sua politicidade, qualidade

que tem a prática educativa de ser política, de não poder ser neutra. [...]

Como professor, se minha opção é progressista e venho sendo coerente com ela, se não me posso permitir a ingenuidade de pensar-me igual ao educando, de desconhecer a especificidade da tarefa do professor, não posso, por outro lado, negar que o meu papel fundamental é contribuir positivamente para que o educando vá sendo o artífice de sua formação com a ajuda necessária do educador. Se trabalho com crianças, devo estar atento à difícil passagem ou caminhada da heteronomia para a autonomia, atento à responsabilidade de minha presença que tanto pode ser auxiliadora como pode virar perturbadora da busca inquieta dos educandos; se trabalho com jovens ou adultos, não menos atento devo estar com relação a que o meu trabalho possa significar como estímulo ou não à ruptura necessária com algo definitivamente assentado e à espera de superação. Primordialmente, minha posição tem de ser a de respeito à pessoa que queira mudar ou que recuse mudar. Não posso negar-lhe

ou esconder-lhe minha postura mas não posso desconhecer o seu direito de rejeitá-la. Em nome do respeito que devo aos educandos não tenho por que me omitir, por que ocultar a minha opção política, assumindo uma neutralidade que não existe. Esta, a omissão do professor em nome do respeito ao aluno, talvez seja a melhor maneira de desrespeitá-lo. O meu papel, ao contrário, é o de quem testemunha o direito de comparar, de escolher, de romper, de decidir e estimular a assunção deste direito por parte dos educandos. [...]

É assim que venho tentando ser professor, assumindo minhas convicções, disponível ao saber, sensível à boniteza da prática educativa, instigado por seus desafios que não lhe permitem burocratizar-se, assumindo minhas limitações, acompanhadas sempre do esforço por superá-las, limitações que não procuro esconder em nome mesmo do respeito que me tenho e aos educandos.

Fonte: FREIRE, Paulo. Pedagogia da Autonomia. Saberes necessários à prática educativa. 30ª. edição. São Paulo: Paz e Terra, 1996, p. 68 – 72.

“Situemo-nos em lugar dos nossos irmãos caídos e verificaremos que eles precisam muito mais de assistência que de censura.”

Chico Xavier (1910 – 2002)

14 fato e razão



SE O MFC É PROFÉTICO, ONDE ESTÁ SUA AÇÃO PROFÉTICA NOS DIAS DE HOJE?



"Para quem é cristão, não basta evitar o mal ou dele fugir. É preciso combatê-lo".

Bonhoeffer.

Solange Castellano Fernandes Monteiro

José Airton Monteiro

Tania Maria Factor Feliciano

Antônio Carlos Feliciano

Relendo o nosso Livro "Eis o MFC: seu ser, sua vida e sua ação" fiquei pensando em TODOS e TODAS mefecistas que passaram por nós e os que ainda estão entre nós. Em ações realizadas em toda a sua história nos marcaram/marcam com os martírios de combater o mal, sem fugir dele e sempre seguindo a Verdade de Jesus. A ênfase dada ao trabalho participativo engajado em prol da construção do reino de Deus no aqui e agora das famílias sempre foi o pioneirismo do MFC e o dos que dele participaram/participam. Ou estamos enganados?

Mas, de que estaríamos falando?

Na página 5, do referido livro citado no parágrafo anterior, está escrito que a nova visão do MFC (Isso em 1969 a partir da reunião dos presidentes da IV AGLA Extraordinária) e, aceita por unanimidade que o objetivo do MFC, na América Latina é

“promover os valores humanos e cristãos da família para que ela seja na comunidade, formadora de pessoas, educadora na fé e comprometida ativamente no desenvolvimento integral, através de seus membros”.

Segundo o que consta no livro, “esse objetivo trouxe como consequência uma mudança fundamental no MFC que buscava basicamente fazer famílias mais integradas e felizes, pretende agora que estas se comprometam em uma transformação social a partir da família, a qual deve chegar até às estruturas sociais injustas”.

Aqui mora um perigo de nossas contradições de caminhos tomados até hoje. O mesmo perigo das crises geradas na época do Concílio Vaticano II, PUEBLA e tantos outros documentos norteadores dessa decisão. O MFC um Movimento pioneiro manteve suas ações em busca da JUSTIÇA para todos e todas, muitos de seus membros debandaram para ações apenas pastorais na qual a OraÇÃO foi trocada por orações desvinculadas com a realidade das famílias e sem atitudes concretas de interferência nas estruturas.

No entanto, mesmo com número mais reduzido de seus membros, esse movimento inseriu os leigos participantes do MFC nos diferentes organismos civis ou da Igreja com o orgulho de ter uma atuação não indiferente aos problemas da realidade das famílias e da Igreja. (Pág. 7). Muitos membros do MFC poderiam testemunhar ou lembrar de várias ações e participações. Vale a pena revivermos as páginas que retratam “Um olhar sobre a história do MFC” escritas por Francisco e Consuelo Zarana presidentes do SPLA na época.

Continuando nossa viagem ocular pelo o livro muitos pontos nos chamam a atenção, mas na página 42 “A perspectiva familiar de uma ação em favor da justiça” nos fez lembrar o Salmo 44 . Um salmo, como ele mesmo inicia “Com o coração vibrando de boas palavras recito os meus versos em honra ao rei seja a minha língua como a pena de um hábil escritor”. Ou seja, gostaríamos que esse texto suscitasse as palavras que vem do coração de pessoas que se dedicam ou dedicaram ao MFC e que não cansam de se preocupar com a essência da missão do MFC nos dias de hoje sem ou com a pandemia ou apesar dela.

Lembramos do salmo porque como sabemos os salmos são cantos e esse, em especial, é um canto cujo autor nos remete poeticamente a beleza de uma festa do Rei. E, aqui o salmo exalta as qualidades que se espera de um rei porque esse foi ungido pelo Senhor Deus. Sendo assim, o canto elogia a firmeza e

a mansidão, a retidão dos seus juízos e, principalmente, o amor pela justiça. Logo, esse rei necessita não só exercer a justiça, mas amá-la com todas as suas forças. “Amas a justiça e odeias a injustiça; por isso, Deus, o teu Deus, te ungiu.” E, amar a justiça requer muito mais do que apenas observá-la, deseja-la ou mesmo ser responsável por exercitá-la. “Amas a justiça e odeias a iniquidade; por isso Deus, o teu Deus, escolheu-te dentre os teus companheiros ungindo-te com óleo de alegria”. Aqui, muito provavelmente o Salmo 44 nos alerta para a luta, individual e coletiva, cotidiana de amar a justiça. Uma Justiça em todos os espaços civis e públicos como fez Jesus Cristo. E não faltam parábolas que testemunham as ações de Jesus.

Mas o que seria justiça na linguagem bíblica?

Segundo o Frei Estêvão Ottenbreit, “No linguajar bíblico a justiça não é simplesmente uma abstrata igualdade distributiva, mas a plenitude da vida para todos. Dignidade de vida a que todos tem direito como seres humanos”.

Logo, quando vemos aumentar a pobreza, a fome, as mortes por falta de políticas sociais e econômicas que atendam os mais pobres, o atendimento de saúde justo para todos e todas, o descaso com a vida de humanos e não humanos, as diferentes guerras travadas no mundo e a contradição de se fabricar e dar acesso a mais armas, e ainda existirem pobres e abandonados em todos os lugares da Terra, podemos dizer que o Reino de Deus não se concretizou. Desse modo, a justiça não pode ser considerada estabelecida.

Aqui voltamos à página 43 do livro Eis o MFC. Isso porque quando o MFC toma a consciência da situação de injustiça a partir do que está exposto na nossa realidade de cidade, de Estado, de Brasil e do Mundo, a opção do MFC diante da injustiça necessita ser retomada para combater “as ordens socioeconômicas, que empobrecem a maior parte da população e produzem as desigualdades sociais, entre os poucos que têm tudo e os muitos que não têm nada.” “As de ordem política que excluem da participação na organização social a imensa maioria da população e produzem regimes de força injustos”. “As de ordem sociocultural, que marginalizam grupos ou pessoas no campo educativo ou social. (...)” (Pag. 43) como no Salmo “Os teus filhos ocuparão o trono dos teus pais; por toda a terra os farás príncipes”.

Ao comentar o Salmo 44, Frei Estêvão nos chama também a atenção de que “quando evidencia a paixão pela justiça que um rei precisa ter”. O frei lembra, ainda, que para o povo judeu o rei é representante de Deus porque estamos ainda numa

teocracia. Assim, “a fé do salmista nos revela a essência da vida cristã, a prática que deve caracterizar aqueles que creem. Basta olhar ao nosso redor imediato. Nunca vimos um mundo mais rico do que hoje e, no entanto, se deve reconhecer que a desigualdade se radicaliza cada vez mais. Quantas pessoas ao nosso redor sem condições para uma vida digna. E pior ainda é o fato que se convive tranquilamente com isso sem sequer se incomodar”. Nossa inferência é de sem se envolver ou naturalizar a injustiça a fé em qualquer movimento ou ação é vã.

Ainda ao ler o Salmo citado, pensamos nas muitas promessas por parte de nossos antigos e atuais governantes que fazem ou fizeram em nosso país e no mundo. Como exemplo podemos citar: acabar com a fome no mundo, condenar todas as guerras, reduzir o armamento, criminalizar todo o tipo de discriminação, emprego para todos etc.

Todavia, essas promessas persistem a cada pronunciamento. E, não vemos ações para que essas promessas que, ainda estão longe de serem saldadas, sejam de fato concretizadas. Até esquecem dessas promessas em diferentes instâncias realizadas nas campanhas políticas para conseguirem o poder almejado. Ou como diria Michel de Foucault “para sentar no lugar do rei ou, ainda, num verdadeiro “panóptico” “vigiar e punir” quem sai do que foi determinado.

Pensemos um pouco: Quem hoje defende a vida de todos? Quem defende os pobres? Os abandonados e indefesos?

O Papa Francisco há poucos dias disse que “repartir os bens não é comunismo, mas cristianismo”. Esse nosso Santo Papa Francisco parece ser um dos únicos que ousam a dizer e clamar por justiça para todos, mas também ele não é ouvido. Sua voz não parece ecoar nem mesmo entre muitos que se dizem cristãos na própria Igreja Católica.

No livro “Eis o MFC”, o texto nos dá algumas sugestões concretas para conseguirmos o objetivo que colocamos no início dessa reflexão. Algumas dessas ações sugeridas requerem o arremesso de pularmos os muros que nos impedem de uma participação efetiva “nas injustiças que afetam o bem comum” (p. 44). Afinal, podemos afirmar que o salmista do salmo 44 lembra, também aqui nesse nosso texto, que Deus é justo. E esse Deus justo no comentário do Frei Estêvão (em sua oração dominical com um grupo de “jovens” que se reúne há mais de 52 anos), volta a nos chamar a atenção de: “porque Deus opera para que seja feita justiça aos pobres de todo o tipo para que possam viver uma vida digna e honrada. E por isso também todos os que creem em Deus

são chamados à responsabilidade de promover a justiça sobre a terra. Não é para nós, portanto, um simples empenho político. É muito mais: é uma paixão para que se possa realizar aquela fraternidade universal, que é o sonho de Deus a respeito do mundo que ele criou”. Ou seja, esse salmo nos recorda que o plano de Deus vinculado ao que Jesus Cristo apresenta de maneira clara no Novo Testamento como “Buscai primeiro o Reino de Deus e a sua justiça e tudo o mais se vos dará por acréscimo.” Por isso, a ação profética dos membros do MFC não pode ser apenas uma ação política como entendemos ou querem que entendamos. Será sempre uma ação que busca a justiça nos espaços civis, privados e públicos dos homens porque é o AMOR PELA JUSTIÇA em qualquer situação que precisa prevalecer. Isso porque “Todas as tuas vestes exalam aroma de mirra, aloés e cássia; nos palácios adornados de marfim ressoam os instrumentos de corda que te alegram”. Todos e todas têm direito as vestes com seus perfumes, os adornos e todos os instrumentos que alegram.

Cremos que em nosso movimento familiar cristão devemos sempre refletir sobre nossas pautas de ação em toda teia que nos envolve e tecer o que isto significa na nossa vida e na própria vida do MFC. Isso porque percebemos um Deus que não coloca em primeiro lugar a caridade, a fraternidade ou a paz, mas a Justiça.

O Salmo, o Novo Testamento e também o pioneirismo do MFC registrado em seus documentos e, em particular no “Eis o MFC”, chamam a nossa atenção para que precisamos estar atentos em nossas Equipes Base, na própria Teia do MFC e na ação profética de nosso movimento que “Sem justiça não haverá nunca Reino de Deus. Só quando existir justiça a caridade será autêntica, a fraternidade pode se realizar, a paz terá fundamento sólido”. Além disso, acrescentamos que a ação profética do MFC continuará a existir a partir dessa premissa salvífica.

O salmista, ao elencar as qualidades do rei para amar com paixão a justiça lembra que isso antes de mais nada é um dom de Deus. “Deus te abençoou”, o “teu trono é eterno e duradouro”, “por isso Deus te ungiu”.

Estamos preocupados em manter o MFC na pandemia, aflitos em não perder membros, angustiados com o nosso distanciamento físico. Entendemos e isso é uma preocupação legítima e importante. No entanto, nós temos que lembrar que Deus unge àquele ou àquela que luta pela JUSTIÇA. E não há nada mais agregador do que quando se percebe que estamos lutando para que TODOS TENHAM VIDA através do nosso compro-

metimento ativo com causas JUSTAS ou contra ações injustas. Eis a essência do MFC: a austeridade de vida e solidariedade com os mais pobres. (p.44). E, para isso teremos que estar atentos e nos inserirmos no que é fundamental para a garantia dessa solidariedade com os pobres na/da/com a pandemia ou fora dela como tantos participantes do MFC já o fizeram.

O Evangelho nos norteará sempre e seu ensinamento é radicalmente voltado para o desafio da “dimensão política, constitutiva do homem que tem como fim o bem comum e a fé cristã que a avalia e julga, sem se deixar instrumentalizar por ela” (Puebla 513 in: “Eis o MFC”, p. 44). Desse modo, a ação profética do MFC quer ver a situação social através da realidade em que se vivem os pobres, para denunciar e anunciar com ações através desta visão a situação de injustiça.

“Ainda há cristãos que insistem em seguir outro caminho: o da justificação pelas suas próprias forças, o da adoração da vontade humana e da própria capacidade, que se traduz numa autocomplacência egocêntrica e elitista, desprovida do verdadeiro amor. Manifesta-se em muitas atitudes aparentemente diferentes entre si: a obsessão pela lei, o fascínio de exibir conquistas sociais e políticas, a ostentação no cuidado da liturgia, da doutrina e do prestígio da Igreja, a vanglória ligada à gestão de assuntos práticos, a atração pelas dinâmicas de autoajuda e realização autorreferencial. É nisto que alguns cristãos gastam as suas energias e o seu tempo, em vez de se deixarem guiar pelo Espírito no caminho do amor, apaixonarem-se por comunicar a beleza e a alegria do Evangelho e procurarem os afastados nessas imensas multidões sedentas de Cristo” Papa Francisco (GE 57) .

Questões para aprofundarmos o tema:

- 1 - E nós do MFC de hoje, qual é nosso dom?
- 2 - Como o MFC e seus membros podem praticar a justiça na cidade, no Estado e no Brasil de hoje? Qual a ação profética libertadora que o MFC deve priorizar em sua pauta atual?
- 3 - Mesmo com as devidas atualizações do nosso Movimento, será que os que deram a sua vida pelo o MFC, na época em que foi escrito o Eis o MFC: seu ser, sua vida e sua ação, estariam/estão felizes com o MFC de hoje?

Qual é a natureza básica da humanidade?



Deonira L. Viganó La Rosa

Somos apenas criaturas violentas, gananciosas, provocando o caos para o planeta?

É isso que somos?

E o amor, a compaixão, a gentileza, a empatia?

A natureza essencial dos humanos é a cooperação ou é a dominação?

Qual é o sentido da vida?

Muitas foram as pesquisas que mostraram como os animais e insetos vivem a cooperação e a democracia. Estudiosos também demonstraram que todo ser vivo é nosso parente biológico, temos genes idênticos a inse-

tos, árvores, animais. Somos parte de um todo. E estamos todos inter-relacionados, em constante comunicação. A base da natureza é a cooperação e a democracia, está no nosso DNA. A humanidade é uma família. Nós não estamos na natureza, nós somos a natureza, assim entendem os indígenas.

Se estivéssemos conscientes e convictos disso, daríamos sentido à vida, viveríamos o amor, a democracia e a cooperação.

Toda dominação, toda agressão, todo ódio e toda guerra são deturpações da essência da natureza, da essência da vida humana, da vida universal.

O SENTIDO DA VIDA

O que é na realidade o homem? “É o ser que sempre decide o que ele é” (Viktor Frankl).

“É o ser que inventou as câmaras de gás, mas também é o ser que entrou nelas com passo firme, sussurrando uma oração” (Rafael Narbona)

Frankl afirma que tudo pode ser tirado de uma pessoa, exceto a liberdade de decidir seu próprio caminho frente a um conjunto de circunstâncias. O Sentido da vida resulta de um projeto pessoal, algo elaborado livre e racionalmente.

“Quem tem um porquê para viver, quase sempre encontrará um como” afirma Nietzsche.

COMO MUDAMOS AS COISAS?

Se você toma consciência e muda sua percepção de mundo e se convence de que todos somos parte integrante da natureza e que na sua essência está a cooperação; e se você, então, torna eficazes pequenas mudanças diárias, você está mudando o mundo. Nada é pequeno. Pequenos atos podem se transformar em grandes movimentos.

Onde meus talentos se encaixam para tornar o mundo melhor?

A mudança é o resultado de milhões de pequenos atos que parecem insignificantes. Você não pode resolver o problema da pobreza mundial, mas pode fazer algo pelo pobre que passa por você.

A maneira como você cumprimenta alguém, o jeito como abraça o marido/a mulher, a doçura das suas palavras, a alegria que sente com a natureza, a família, os amigos e os estranhos, tudo importa.

O problema do mundo sou eu. Mas a solução do mundo também sou eu.

UMA MANEIRA DE MUDAR O MUNDO É AMAR

Valeria a pena, em outra ocasião, tomar conhecimento de estudos bastante recentes sobre o coração humano. Não o coração em sentido simbólico, mas o coração físico. Vão aqui apenas algumas descobertas:

O coração é nosso chefe. Dentro do coração há um sistema nervoso independente com aproximadamente 40 mil neurônios, o chamado “cérebro do coração”, uma inteligência própria altamente intuitiva que processa informações e envia sinais para o cérebro. Há uma inteligência no coração.

Cada batida do coração carrega informação para as células do corpo numa linguagem inteligente que influencia

diretamente o modo de perceber, pensar e reagir ao mundo.

O coração se comunica diretamente com o cérebro por meio de vias neurais, hormonais, biofísicas e eletromagnéticas.

Um consistente corpo de pesquisas mostra também que no coração são produzidos hormônios e neurotransmissores que causam grande impacto na forma como nos sentimos. A ocitocina, o hormônio do amor e da conexão social, é produzida em quantidade semelhante no coração e no cérebro

Emoções positivas, inclusive as que são auto induzidas, transformam o sistema inteiro em um modo psicológico harmonioso trazendo um estado geral de bem-estar.

Entendemos, então, porque, quando estamos emocionalmente mal, não conseguimos pensar direito.

Fomos feitos para funcionar em estado de empatia e amor. O emocional humano cria um campo magnético que

irradia e afeta os corações e mentes dos outros.

O que fazemos em nível individual realmente afeta o ambiente geral. Estamos conectados com todo ser vivo em nível profundo.

Ninguém melhor que Erich Fromm para falar sobre o amor. Diz ele: Amar implica se arriscar, abandonando a segurança que nos proporciona a rotina.

O amor é uma forma de crescimento pessoal que nos faz mais humanos e solidários: "A pessoa que ama, responde". Sente-se tão responsável pelos outros como por seu próprio bem-estar.

O amor não é um lugar de repouso, mas "um desafio constante, um se mover, crescer, trabalhar juntos".

Amar é um verbo, uma ação, envolve decisão e vontade. Não é apenas um sentimento.

Como vivemos o amor?

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

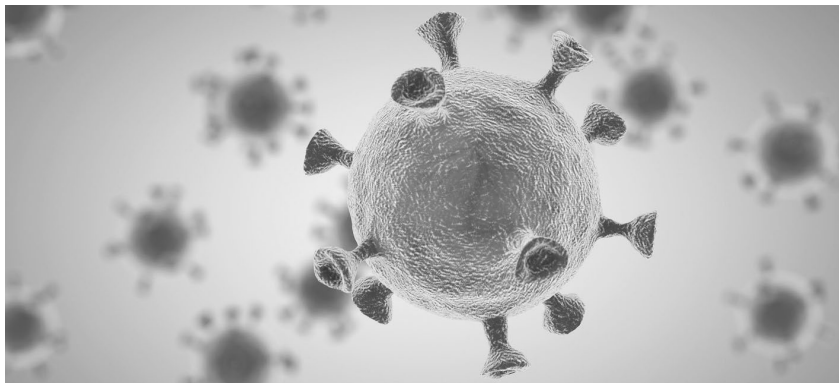
◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇ *Frase para reflexão:* ◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇



“Na posse de bens é que reside a origem de todas as guerras.”

Platão, Fédon, 66 c.

AS PANDEMIAS E OUTROS FLAGELOS DA HISTÓRIA



E verdade que uma tragédia global como a pandemia da Covid-19 despertou, por algum tempo, a consciência de sermos uma comunidade mundial que viaja no mesmo barco, em que o mal de um prejudica a todos. Recordamos de que ninguém se salva sozinho, de que só é possível salvar-nos juntos.

O mundo avançava implacavelmente para uma economia que, utilizando os progressos tecnológicos, procurava reduzir os “custos humanos”; e alguns pretendiam fazer-nos crer que era suficiente a liberdade de mercado para garantir tudo. Mas o golpe duro e inesperado desta pandemia fora de controle obrigou, forçosamente, a pensar nos seres humanos, em todos, mais do que nos benefícios de alguns. Hoje, podemos reco-

nhecer que alimentamo-nos com sonhos de esplendor e grandeza, e acabamos por comer distração, fechamento e solidão; empanturramo-nos de conexões e perdemos o gosto da fraternidade. Buscamos o resultado rápido e seguro, e nos encontramos oprimidos pela impaciência e pela ansiedade. Prisioneiros da virtualidade, perdemos o gosto e o sabor da realidade. A tribulação, a incerteza, o medo e a consciência dos próprios limites, que a pandemia despertou, fazem ressoar o apelo a repensar os nossos estilos de vida, as nossas relações, a organização das nossas sociedades, o sentido da nossa existência.

Se tudo está interligado, é difícil pensar que esse desastre mundial não tenha a ver com nossa maneira de encarar

a realidade, segundo a qual pretendemos ser senhores absolutos da própria vida e de tudo que existe. Não quero dizer que se trate de uma espécie de castigo divino. Nem se poderia afirmar que o dano causado à natureza é a cobrança por nossos abusos. É a própria realidade que geme e se rebela...

Contudo, rapidamente esquecemos as lições da história, “mestra da vida” (Cícero, *De Oratore*, 2, 36). Passada a crise sanitária, a pior reação seria cair ainda mais em um consumismo febril e em novas formas de autoproteção egoísta. No fim, oxalá, já não existam “os outros”, mas apenas um “nós”. Oxalá não seja mais um grave episódio da história cuja lição não fomos capazes de aprender. Oxalá não nos esqueçamos dos idosos que morreram por falta de respiradores, em parte como resultado de sistemas de saúde que foram sendo desmantelados ano após ano. Oxalá não seja inútil tanto sofrimento, mas tenhamos dado um salto para uma nova forma de

viver e descobramos, enfim, que precisamos e somos devedores uns dos outros, para que a humanidade renasça com todos os rostos, todas as mãos e todas as vozes, livres das fronteiras que criamos.

Se não conseguirmos recuperar a paixão compartilhada por uma comunidade de pertença e solidariedade, à qual saibamos destinar tempo, esforço e bens, desabará ruinosamente a ilusão global que nos engana e deixará muitos à mercê da angústia e do vazio. Além disso, não se deveria ignorar, ingenuamente, que “a obsessão por um estilo de vida consumista, sobretudo quando poucos têm possibilidades de mantê-lo, só poderá provocar violência e destruição recíproca” (Laudato Si, n. 204). O princípio do “salve-se quem puder” traduzir-se-á rapidamente no lema “todos contra todos”, e isso será pior que uma pandemia.

Fonte: PAPA FRANCISCO, Fratelli Tutti. Sobre a Fraternidade e a Amizade Social. 1a. edição. São Paulo: Paulinas, 2020, p. 29 - 32.

◊◊◊◊◊◊◊◊◊◊◊◊ *Frase para reflexão:* ◊◊◊◊◊◊◊◊◊◊◊◊



Quem não é pacificado dentro de si mesmo, não pode ser pacificador fora de si.

Huberto Rohden: “O Ser-mão da Montanha”, p. 62.

Coexistir é superar o ódio



Rogério Henrique Castro Rocha

Adentrado em seu terceiro decênio, este século tem sido pródigo em distúrbios de todas as ordens. Com o crescente acirramento de estados conflituosos entre indivíduos e grupos, o período em curso dá mostras de que teremos ainda duras caminhadas.

O cenário global tem-me feito perceber o quanto as pessoas vem sendo tragadas para dentro de uma espiral de reações/relações destrutivas, pesadas e violentas, mesmo, por vezes, no âmbito dos relacionamentos mais banais. Este fenômeno revela o nível de precariedade das relações humanas na contemporaneidade e, com ele, apresenta a progressiva fragmentação das amarras sociais na base das vivências mais mezinhas, demonstrando alguns dos tra-

ços característicos do espírito deste século. Dentre eles, infelizmente, a disposição para o embate.

A despeito do seu ritmo voraz, de sua notável liquidez – inflacionada pelos aparatos técnicos que se proliferam com o status de novidade – o presente histórico sobrepõe dezenas de camadas de sentido (ou de falta dele) às tantas outras conhecidas, tornando a existência um grande paradoxo, visto que, embora tenhamos múltiplas coisas à mão quase o tempo todo, temos também uma vida bem mais complexa. Sobretudo quando falamos das exigências sobre o nosso psiquismo, com as cobranças por mais saúde, sucesso, dinamismo social, proatividade no trabalho, beleza corporal, etc.

Tais imposições, tomadas por si, demandam enormes empenhos para o alcance de

metas por vezes irreais, por outras somente não queridas.

Percebe-se que, a despeito de todas as aparentes facilidades adicionadas aos nossos cotidianos, a humanidade ainda não conseguiu definir, no plano dos fatos, que linha de comportamento adotar como resposta mais adequada às novas configurações relacionais, órfãos que são da bonomia, da gentileza, da benevolência, enfim, dos valores fraternais necessários ao bom gregarismo. O que acaba por expor ainda mais as precariedades dos indivíduos, carentes, dentre tantas coisas, de espiritualidade, paciência, amor e até mesmo de experiências com o que lhes transcende.

Como um bom exemplo disso, temos o ciberespaço. Esse ecossistema on-line (mundo virtual onde nos encontramos e nos perdemos) é a representação mais bem-acabada dessa precariedade complexa dessas fragilidades e carências.

Na pressa de um dizer que é, ao mesmo tempo, um mostrar-se, um falar e um performer, desprezam-se todas as instâncias de uma possível autocrítica. Desprezam-se, igualmente, a ética da alteridade, o respeito ao outro com quem necessito conviver (independentemente dos dis-

sensos), o bom senso e uma moral social mínima.

No reino difuso da internet, onde ordem e caos tentam compor o débil tecido da coexistência social, em vez da possibilidade da constituição de uma nova esfera pública, num palco propício ao debate, ao diálogo e à busca da formulação de novos consensos, temos o império do ódio irracional, das dissensões raivosas e dos separatismos baseados em visões de mundo aparentemente inconciliáveis.

O dilema das redes, agora, reside nas chamadas redes de ódio. Ambiente de encontros, mas também de radicalismos, as redes sociais são campo fértil para intrigas e escolhas gratuitas de adversários/inimigos, muitos dos quais, num momento posterior, podem virar alvos a serem atingidos, em sua dignidade e reputação, tanto por injúrias quanto pela propagação de inverdades.

Talvez por isso, muito nos tenha ainda a ensinar a virtude da prudência. Item raro na balbúrdia da mundanidade e que deveria nos servir de crivo toda vez que viéssemos a enunciar um dito ou propagar qualquer informação a respeito de um fato ou em torno de uma ideia. Afinal, falar por falar, fazendo valer unica-

mente a força do palavrório e os instintos nascidos das paixões que comandam corações e mentes, em nada contribui para que algum equilíbrio social possa ser alcançado.

Deste modo, haver gente do outro lado do espectro de movimentos de beligerância observados atualmente é um imperativo. Aos que assim estiverem, pelo bem do equilíbrio no jogo de oposições que a natureza do universo desde sempre impôs, três itens são imprescindíveis: a serenidade

diante dos acontecimentos, a compreensão das nossas imperfeições e o entendimento do que temos de igual em relação aos outros (e do quanto nos havemos de tolerar).

Afora isso, por fim, importa saber que, para que haja coexistência, é preciso que partamos da ideia de que é possível superar todo o ódio escondido dentro de nós.

*Rogério Henrique Castro Rocha
é Licenciado em Filosofia, poeta
e advogado – São Luís / MA*



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\$ 40,00

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.**



Um estranho no caminho

A parábola do bom samaritano é um ícone iluminador, capaz de manifestar a opção fundamental que precisamos fazer para reconstruir nosso mundo ferido. Diante de tanta dor, à vista de tantas feridas, a única via de saída é ser como o bom samaritano. Qualquer outra opção nos deixa ou com os salteadores ou com os que passam ao largo, sem se compadecer com o sofrimento do ferido na estrada. A parábola nos mostra as iniciativas com que se pode refazer uma comunidade a partir de homens e mulheres que assumam como própria a fragilidade dos outros, não deixam constituir-se uma sociedade de exclusão, mas fazem-se próximos, levantam e reabilitam o caído, para que o bem seja comum. Ao mesmo tempo, a parábola adverte-nos sobre certas atitudes de pessoas que só olham para si mesmas e não atendem às

exigências inevitáveis da realidade humana.

A narração – digamo-lo claramente – não desenvolve uma doutrina feita de ideais abstratos, nem se limita à funcionalidade de uma moral ético-social. Mas revela-nos uma característica essencial do ser humano, frequentemente esquecida: fomos criados para a plenitude, que só se alcança no amor. Viver indiferentes à dor não é uma opção possível; não podemos deixar ninguém caído “nas margens da vida”. Isso deve indignar-nos de tal maneira que nos faça descer de nossa serenidade, alterando-nos com o sofrimento humano. Isso é dignidade.

A narração é simples e linear, mas contém toda a dinâmica da luta interior que se verifica na elaboração da nossa identidade, que se verifica em toda a existência projetada na realização da fraterni-

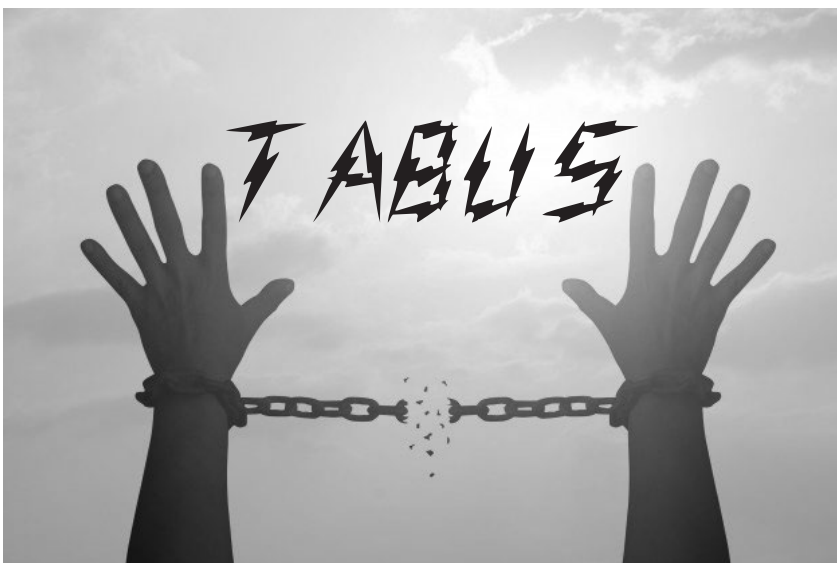
dade humana. Enquanto caminhamos, inevitavelmente esbarramos no homem ferido. Hoje, há cada vez mais feridos. A inclusão ou exclusão da pessoa que sofre na margem da estrada define todos os projetos econômicos, políticos, sociais e religiosos. Dia a dia, enfrentamos a opção de sermos bons samaritanos ou caminheiros indiferentes, que passam ao largo. Se estendermos o olhar à totalidade da nossa história e ao mundo no seu conjunto, reconheceremos que todos somos, ou fomos, como essas personagens: todos temos algo de ferido, do salteador, daqueles que passam ao largo e do bom samaritano.

Digno de nota é o fato de as diferenças entre as personagens na parábola ficarem completamente transformadas ao confrontar-se com a dolorosa aparição do caído, do humilhado. Já não há distinção entre habitante da Judeia e habitante da Samaria, não há sacerdote nem comerciante; existem simplesmente dois tipos de pessoas: aquelas que cuidam do sofrimento e aquelas que passam ao largo; aquelas que se debruçam sobre o caído e o reconhecem necessitado de ajuda e aquelas que olham distraídas e aceleram o passo. De fato, caem as nossas múltiplas máscaras, os nossos rótulos e os nossos

disfarces: é a hora da verdade. Debruçar-nos-emos para tocar e cuidar das feridas dos outros? Abaixar-nos-emos para levar às costas o outro? Esse é o desafio atual, de que não devemos ter medo. Nos momentos de crise, a opção torna-se premente: poderíamos dizer que, neste momento, quem não é salteador e quem não passa ao largo, ou está ferido, ou carrega nos ombros algum ferido.

A história do bom samaritano se repete: torna-se cada vez mais evidente que a indiferença social e política faz de muitos lugares do mundo estradas desoladas, nas quais as disputas internas e internacionais e o saque de oportunidades deixam muitos marginalizados, jogados à margem da estrada. Em sua parábola, Jesus não propõe alternativas: o que sucederia, por exemplo, no caso daquele homem ferido ou de quem o ajudou, se tivessem dado espaço em seus corações ao ódio ou à sede de vingança? Jesus não se detém nisso. Confia na parte melhor do espírito humano e, com a parábola, anima-o a aderir ao amor, a reintegrar o ferido e a construir uma sociedade digna de tal nome.

Fonte: PAPA FRANCISCO, Fratelli Tutti. Sobre a Fraternidade e a Amizade Social. 1a. edição. São Paulo: Paulinas, 2020, p. 52 - 55



Não te fossilizes em nenhum tabu rotineiro...

*Não te petrifiques em nenhum pre-
conceito religioso ou social ...*

Não te mumifiques em nenhum dogma humano...

*Conserva a elasticidade do
espírito – e assimila novos elementos...*

*Sê um organismo vivo eliminando substâncias
gastas – e assimilando substâncias novas...*

*Se a porta fechares a novos elementos
vitais – acabarás em atrofia espiritual.*

Liberta-te, pois, de todos os tabus!

*Conserva abertas para todos os
quadrantes do universo – as portas da alma.*

E será perene a juventude do teu espírito...

*Fonte: ROHDEN, Huberto. De Alma para Alma,
Filosofia da Vida para os que pensam e sofrem.
11ª. ed. São Paulo: Alvorada, 1981, p. 108.*



SIGAMOS A NOSSA JORNADA NO FORTALECIMENTO DO SER MAIOR QUE VIVE EM TI.

Que tal:

- estimular a criatividade, aprender algo diferente, traçar novos caminhos, podendo usufruir de benefícios do momento atual para delinear novas possibilidades;

- diminuir as cobranças, valorar o presente e gastar energia criando e desenvolvendo pensamentos e atividades possíveis de se realizar;

- ser mais solidário consigo mesmo e assim reconhecer que no processo de incubação de ideias pode-se visualizar grandes transformações;

- implementar novas rotinas e hábitos (leitura, filmes, artes, pintura, música, culinária, esportes ...) ampliando os horizontes da alma dando vida aos elementos vitais que adormecem em ti;

Projeta seus pensamentos exercitando atividades que te promovam prazer; é desta proteção que seu corpo precisa para manter a mente fluida e em paz.

Fraterno abraço,

Rubens Carvalho

Sal da Terra

Beto Guedes

ANDA, QUERO TE DIZER NENHUM SEGREDO
FALO DESSE CHÃO DA NOSSA CASA, VEM
QUE TÁ NA HORA DE ARRUMAR
TEMPO, QUERO VIVER MAIS DUZENTOS ANOS
QUERO NÃO FERIR MEU SEMELHAN-
TE, NEM POR ISSO QUERO ME FERIR
VAMOS PRECISAR DE TODO MUNDO PRA
BANIR DO MUNDO A OPRESSÃO
PARA CONSTRUIR A VIDA NOVA VA-
MOS PRECISAR DE MUITO AMOR
A FELICIDADE MORA AO LADO E QUEM
NÃO É TOLO PODE VER
A PAZ NA TERRA, AMOR, O PÉ NA TERRA...
A PAZ NA TERRA, AMOR, O SAL DA TERRA...
...ÉS O MAIS BONITO DOS PLANETAS, TÃO TE MALTRATAN-
DO POR DINHEIRO, TU QUE ÉS A NAVE NOSSA IRMÃ...
CANTA, LEVA TUA VIDA EM HARMONIA, E NOS ALIMENTA
COM TEUS FRUTOS, TU QUE ÉS DO HOMEM A MAÇÃ...
VAMOS PRECISAR DE TODO MUNDO, UM
MAIS UM É SEMPRE MAIS QUE DOIS...
PRA MELHOR JUNTAR AS NOSSAS FOR-
ÇAS É SÓ REPARTIR MELHOR O PÃO...
RECRIAR O PARAÍSO AGORA PARA ME-
RECER QUEM VEM DEPOIS...
DEIXA NASCER O AMOR, DEIXA FLUIR O AMOR...
DEIXA CRESCER O AMOR, DEIXA VIVER O AMOR...
A PAZ NA TERRA... O SAL DA TERRA...

Conhecendo um pouco mais sobre a Filosofia...

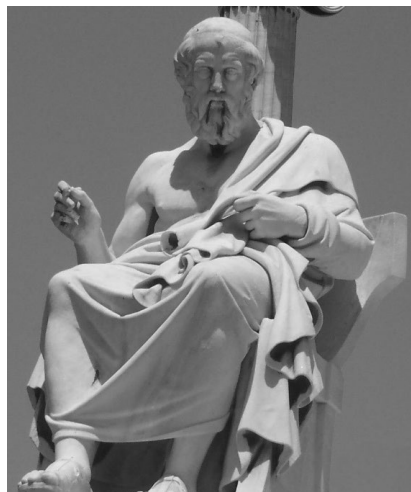
- A Escola de Pitágoras (c. 570 – 490 a. C.)

- A Pitágoras atribui-se, pela primeira vez, o uso da palavra filosofia (amor à sabedoria). A filosofia é encantamento pelo saber. Quem se deixa encantar pelo saber, torna-se filósofo. A filosofia não é, portanto, um conhecimento acumulativo, mas uma experiência de vida, que começa dentro de cada um e se expande na relação comunitária com os que também estão a buscar a sabedoria.

- Para os pitagóricos, há uma harmonia matemática nos acordes musicais e também na Natureza. A *arché* do mundo, aquele elemento primordial que deu origem ao mundo, é a estrutura matemática da realidade.

- Em sua escola, na cidade de Crotona, havia as mesmas condições de acesso ao conhecimento para homens e mulheres (pela primeira vez no Ocidente admitiu-se a presença de mulheres em uma escola de filosofia).

- Os pitagóricos seguiam um estilo de vida baseado na harmonia com as leis da natureza, cultivavam seu próprio



alimento, buscando equilibrar corpo, mente, emoções e espírito em atividades diárias que sustentassem tal concepção filosófica.

- Pitágoras realiza uma relação orgânica entre filosofia, matemática, espiritualidade e ética, não separando essas dimensões humanas no seu projeto educacional. O ser humano integral é aquele que tem experiência de equilíbrio com o corpo físico, a mente, suas emoções e o espírito.

Uma reflexão pitagórica...

Aprender a conhecer as leis da Natureza é o início da sabedoria.

Pitágoras de Samos

A MISSÃO DO CASAL



A nossa Igreja Católica celebra sete sacramentos. Sacramentos que de acordo com o nosso catecismo: "é um sinal sensível, instituído por Nosso Senhor Jesus Cristo, para produzir a graça em nossas almas e santificá-las."

Estes sete sacramentos são divididos em três grupos:

- Iniciação cristã: Batismo, Confirmação e Eucaristia;
- Sacramentos de cura: Penitência e Unção dos Enfermos;
- Sacramentos ao serviço da comunhão e da missão: Ordem e Matrimônio.

Importante nos atentarmos a este último grupo. Tanto a Ordem como o Matrimônio são considerados Sacramentos de SERVIÇO.

Muitos falam da grande missão do sacerdote, de di-

recionar o povo ao caminho de Deus. Mas tão importante quanto, é a missão do casal, que é direcionar a família ao caminho da Santidade e do Amor Fraterno.

Atualmente são muitos os casamentos feitos na Igreja, como um ato meramente social alguns ainda com o seguinte pensamento: "Se não der certo, nos separamos".

Temos que retomar a real importância do sagrado Sacramento do Matrimônio. Resgatarmos a importância da missão do casal de testemunhar o amor conjugal e a fidelidade que nos faz recordar o amor de Deus pelo seu povo.

Por meio dos leigos, a Igreja se faz presente nos diversos ambientes sociais, impregnando-os da mensagem de Jesus Cristo, semeando os valores cristãos de solidariedade e justiça, empenhando-

se decisivamente na construção de uma sociedade justa, fraterna e solidária, sinal do Reino de Deus.

Ouvimos muito o clichê: "a família é uma instituição falida". Não é verdade! Família é uma instituição firme, forte, que deve ser preservada de todos os males da sociedade moderna.

Vamos assumir nossa missão de CASAIS CRISTÃOS e darmos nosso testemunho de amor, contribuindo para o crescimento cristão no mundo. Cada um usando os dons que Deus nos deu.

O Movimento Familiar Cristão está comemorando seus 65 anos no Brasil. Somos muito gratos por fazer parte desta família, defensora da vida e dos valores cristãos, valorizadora e formadora de Igrejas domésticas e comunidades de amor.

"Eu sei que o meu trabalho é como uma gota no oceano, mas sem ele o oceano seria menor".

Madre Teresa de Calcutá.

*Hairton e Amélia
Kamakawa Fernandes.
MFC – Movimento Familiar
Cristão - Paranavaí - Paraná*

♦♦♦♦♦♦♦♦♦♦ *Frase para reflexão:* ♦♦♦♦♦♦♦♦♦♦

“É preciso apenas o desejo gratuito, puro e simples de ser povo, de ser constantes e incansáveis no compromisso de incluir, integrar, levantar quem está caído. Alimentemos o que é bom e coloquemo-nos a serviço do bem.”

Papa Francisco: Fratelli Tutti, 77, p. 59.



O extraordinário é Simples!



Reúna e pense agora sobre aquilo que de fato quer realizar; mergulhe fundo, busque todos os detalhes, não importa de onde tenha vindo a informação.

Espie seus pensamentos, escolha um, escreva – faça um registro, como impulsioná-lo para ir além?

Busque visualizar toda essa construção realizada até aqui; reserve um tempo para isso, longe de qualquer pressão. O que de fato pode realizar?

Conecte-se com a sua energia vital; sinta, perceba

todas as sensações tendo a certeza de que já está acontecendo, imagine-se vivendo estas sensações.

Permita-se sair do convencional, ir sempre mais. Encontre uma forma de materializar este momento (uma âncora, um desenho, uma frase... faça do seu jeito).

Este registro o conduzirá a grandes realizações, mesmo que o passo de hoje seja pequeno.

Experimente.

Rubens Carvalho - Coordenação Nacional do MFC

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



“Creio que só é feliz quem se entrega em vida, porque acredita que o amor é a força MAIOR!”

Pe. Arnaldo Lima Dias
(1945 - 2017)

O Pão Nosso Saudável de Cada Dia para Repartir

Solange Castellano

Movimento Familiar Cristão, no Rio de Janeiro.



Problemas gástricos e intestinais em geral têm o pão como um grande vilão. No entanto, a alternativa de pães integrais ou artesanais estão aliviando nosso organismo de dores e incômodos terríveis.

Para quem não tem alergia ao trigo ou intolerância ao glúten, uma combinação perfeita entre alimentação saudável e alívio de tensões tornou-se o fazer pães em casa com fermentação natural.

Vou direto ao ponto: Muitas pessoas estão optando por consumir pães de fermentação natural devido ao bem que fazem às pessoas de todas as idades. Geralmente não engordam e não fazem mal causando inchaço ou desconforto na região do abdômen.

Isso foi o que aconteceu comigo. Passei a consumir esses pães. Mas, eram de um custo alto e somente algumas padarias especiais faziam esse processo artesanal. Quando a pandemia chegou não pude mais frequentar essas padarias especiais. Foi aí que descobri que na internet tem muitas receitas e tutoriais que ensinam a fazer esses pães. Passei a assistir algumas "maratonas" do próprio padeiro que me vendia os pães. Descobri que seria possível

fazê-los em casa e, ainda, me serviria como desafio e terapia manual nesses tempos tão complicados da pandemia. Descobri que muitas pessoas que perderam seus empregos passaram a fazer pães artesanais para manter sua casa. Outros para ampliar a renda familiar. Tudo isso foi e é possível com os pães artesanais.

Eu aprendi com Ricardo Rocha (@artesanos.bakery) que podemos mudar nossa vida com o pão. Seja para uma vida saudável do nosso corpo e mente, seja até profissionalmente. Ainda não fiz seus cursos, mas vejo que tem gente de todo o Brasil fazendo e participando de suas Lives.

Aqui, eu não poderia de deixar de lembrar da passagem da Santa Ceia. Lá deveria ter outros alimentos, mas foi o pão que mudou toda a história de quem participava daquele momento e muda até hoje a nossa visão de partilha. Foi o pão que se transformou em carne e Vida. Foi o pão que se tornou símbolo da partilha. Foi o pão que transformou e transforma o mundo. Também é o pão que simboliza o trabalho e o tempo de tantas pessoas para saciar nossa fome e revigorar a energia necessária para continuarmos o caminho.

Alguns depoimentos que tenho assistido nessas lives me recordam a belezura de se partilhar conhecimentos e o que faz bem para o corpo e para a mente. Para mim, em especial porque não desejo fazer pães comercialmente, fui assistindo os ensinamentos pelo Instagram, Telegram ou pelo YouTube. As dicas do Ricardo Rocha, suas maratonas e seus depoimentos de como o pão transformou sua vida profissional me fez realmente lembrar da passagem bíblica que citamos e a da distribuição de pães e peixes. Até hoje vivenciamos nas celebrações das missas constantemente a mesa da partilha com o pão presente. Com as suas dicas eu fui tentando a fazer o pão. Hoje não preciso mais comprar os pães e a família os elogia constantemente ao experimentá-los. E quem não gosta de receber elogios? Hoje ousa até fazer experiências de novos sabores.

Entre tantos outros aprendizados podemos descobrir fazendo os pães que temos paciência, que o cuidado e organização com cada ingrediente é fundamental, que nada surge de uma hora para outra e que muitas receitas nos são dadas e existem disponíveis. No entanto, é o processo, a observação e

a qualidade de como agimos durante o fazer o pão que vão garantir o alimento perfeito e saudável.

A começar pelo fermento natural, levain ou massa madre, já vamos testando nossa paciência, nível de expectativa, observação e perseverança. Ótimos exercícios para um momento tão estressante ao qual estamos vivendo no mundo de hoje. A dedicação nesse estágio de preparação do fermento já vai melhorar nossa disciplina e persistência.

Ao fazer os pães já vamos mudar nossa forma de ver o mundo e passamos a valorizar todos os envolvidos para garantir nossa alimentação diária.

Quem diz que não gosta de cozinhar vai modificar sua percepção e o desafio de cada pão, a "magia" de perceber o salto e transformação da massa nos faz perceber que não podemos perder a chance de fazer esse mundo menos industrializados, mais natural, com um pequeno custo e muito mais saudável.

As receitas aqui não são de minha autoria. Mas, a cada pão tenho certeza que minha mão transforma a receita em uma originalidade que somente eu consigo fa-

zer em minha cozinha. Certamente a sua também terá a sua marca e beleza. Torço para que você fique desafiada(o) e animada(o). O fazer o Pão Nosso de Cada dia em sua cozinha e quem sabe mudar sua rotina, melhorar sua saúde ou até fazer disso uma possibilidade de mudança de profissão?

Aqui vai a receita que o Ricardo Rocha passou em sua "Maratona Breadflix". Também estão as dicas com algumas alterações a partir do que vivencio a cada fazer o Pão Nosso Saudável de Cada Dia.

Para Começarmos... o desafio de fazer o fermento natural

O fermento natural é o produto que resulta da ação de microrganismos sobre a mistura de farinha e um líquido específico, geralmente água. Esses seres se alimentam da mistura, gerando gases que conferem o volume e sabor característicos da fermentação do levain. A massa gerada nesse processo pode ser utilizada em diversas receitas de pães no lugar do fermento industrializado, trazendo benefício e vantagens para a saúde.

O preparo de um levain é simples, mas requer paciência e atenção.

Ingredientes

Farinha Integral – ou escolha uma orgânica de boa qualidade

Abacaxi - vamos usar apenas nos dois primeiros dias

Água - se possível, água filtrada e fervida. Usar em temperatura ambiente.

Utensílios

- Balança de cozinha
- Pote de Vidro esterilizado
- Colheres limpas

Utensílios e Ingredientes:

Separe uma balança de cozinha, um pote de vidro devidamente limpo e esterilizado, um abacaxi e farinha integral. Caso queira, pode substituir o abacaxi por maçã ou uva (**mas sempre sucos da fruta natural**).

O INÍCIO

Vamos separar ele em 2 estágios.

PRIMEIRO ESTÁGIO:

Vamos alimentar o fermento por quatro (4) dias, de 24h em 24h, ou seja, uma vez ao dia. Sem descarte (sem jogar nada fora).

SEGUNDO ESTÁGIO:

Vamos alimentar o fermento durante três (3) dias, de 12h em 12h, com descarte.

A ideia de usarmos o suco de abacaxi como “starter” e para ajudar na criação da nova cultura de bactérias e leveduras. A acidez dele ajuda a estimularmos os microrganismos corretos a crescerem.

O Uso do abacaxi - O suco será usado nos dois primeiros dias, para alavancar o seu novo fermento. Abacaxi, laranja ou uva ou outros tipos de suco adicionam acidez ao novo fermento e ajudam a incentivar os microrganismos corretos a prosperar.

1ºDia

Vamos colocar no pote uma única vez com:

20g de farinha integral

PERÍODO: 24H

20g de suco de abacaxi

HORÁRIO: _____

(coloque aqui o horário para não se perder e garantir a eficácia e qualidade do fermento)

No total, teremos 40g de mistura.

Você pode fazer a mistura num pote a parte (limpo) e depois transferir para o pote de vidro.

Pode tampar o pote sem problemas! **O que precisamos estar atentos:**

Deixe o pote do lado de fora da geladeira por 24h. Mas cuidado para não deixar a lateral do pote suja. Porque ao secar essa mistura pode não deixar seu pote grudar a tampa no vidro.

Neste primeiro dia, nas primeiras horas, provavelmente não acontecerá nada na mistura. As bactérias estão despertando! Se acontecer de enxergar pequenas bolhas, uma que seja, ótimo! Se não aparecer, estamos apenas iniciando o processo de fermentação. Tenha paciência.

2º DIA

PRIMEIRO ESTÁGIO: > DIA 2

Vamos observar se neste segundo dia que tivemos alguma evolução e aparecimento de bolhas. Caso não tenha, fique tranquilo e vamos seguindo em frente.

Vamos adicionar na primeira mistura:

20g de farinha integral

PERÍODO: 24H

20g de suco de abacaxi

HORÁRIO: _____

Com isso vamos ter um total de 80g de mistura.

Com o passar do dia, você poderá ver o aparecimento de pequenas bolhas. Estamos evoluindo bem!

3º DIA

PRIMEIRO ESTÁGIO: > DIA 3

Aqui, nesse momento, se nada aconteceu, se nenhuma bolha, 1 sequer, apareceu... vamos ter que reiniciar tudo!

E a partir de hoje, iremos trocar o suco de abacaxi pela água.

Vamos adicionar na mistura 20g de farinha integral

PERÍODO: 24H

20g de água

HORÁRIO: _____

Com isso vamos ter um total de 120g de mistura.

Seguimos com as alimentações de 24 horas e vamos começar a observar uma evolução na atividade do novo fermento que está se desenvolvendo. O pico dessa atividade deve acontecer próximo das 12 horas e depois disso nada mais ocorre. Não se preocupe.

Após 12 horas A barreira do terceiro dia - Muita gente desiste neste terceiro dia, pois uma microbiologia indesejável surge em nosso fermento natural tornando ele inativo, mas é preciso seguir em frente, continuar o processo, para eliminar esta levedura indesejável e permanecer com as leveduras mais fortes e saudáveis para o seu pão.

Após os três primeiros dias, as bactérias lácticas, responsáveis pelo ambiente ácido da cultura - apurando o aroma e sabor do pão, começam a surgir. É preciso avançar os três primeiros dias!

- Lembrando que em lugares quentes esse processo é mais rápido e em lugares frios é mais lento.

4º DIA

Ainda no 1º ESTÁGIO:

Aqui vamos observar que a massa dentro do vidro vai ganhar mais volume e as bolhas vão cada vez mais aumentando. O cheiro da acidez fica mais aparente e a massa ganha volume com maior velocidade.

Vamos adicionar na mistura 20g de farinha integral

PERÍODO: 24H

20g de água

HORÁRIO: _____

Com isso vamos ter um total de 160g de mistura.

Seguimos com as alimentações de 24 horas. O pico dessa atividade deve acontecer próximo das 12 horas e depois disso nada mais ocorre.

Após 4 horas

5º DIA

2º ESTÁGIO: > DIA 5

Aqui teremos nossa primeira mudança! Entramos com farinha branca e fazer descarte (Jogar fora). Use a melhor farinha que encontrar na sua região. E a proporção nesse estágio será de 1 parte de fermento, 1 de farinha e 1 de água conforme orientação a seguir - (1:2:2) e alimentaremos 2x ao dia. 12 em 12 horas.

Vamos adicionar na mistura:

PERÍODO: 12H

HORÁRIO: _____

50g do Novo Fermento (que está até esse momento feito por você)

100g de água

100g de Farinha Branca

Com isso vamos ter um total de 250g de mistura.

A nova alimentação será de 12 em 12 horas.

Considerando uma temperatura ambiente de 24º a 26º:

Caso ele esteja dobrando de tamanho em um período de 4h aproximadamente, o recomendado é que após isso se coloque o pote do levain na geladeira, e deixar completar as 12h dentro dela. Isso vai permitir mantermos a atividade dele no

topo por mais tempo e com por mais tempo e com isso dar uma travada até a próxima alimentação. Do contrário estaríamos enfraquecendo-o e, neste estágio é justamente o que não estamos querendo!

Depois das 12h, retire o pote da geladeira e continue o processo. Não há necessidade de aguardar ficar em temperatura ambiente para voltar a alimentar, pode fazer com ele frio. O que acontece neste caso é que o tempo de crescimento será maior. A relação entre TEMPO x TEMPERATURA é importante ser compreendida.

6º DIA

2º ESTÁGIO: > DIA 6

Repetiremos os mesmos passos do dia anterior e vamos realizar outro descarte (sem pena de jogar fora e não deve ser na pia porque entope) e aproveitar apenas 50g do nosso Levain! Sem pena, e se quiser, já pode pesquisar no Google receitas com descarte de Levain. Alimentaremos por 2x de 12 em 12 horas.

Vamos adicionar na mistura 50g do Novo Fermento

PERÍODO: 12H M N

100g de água

HORÁRIO: _____

100g de Farinha Branca

Com isso vamos ter um total de 250g de mistura.

A nova alimentação será de 12 em 12 horas.

A cada hora, a cada momento, seu levain se torna mais forte! É incrível ver como ele fica mais bonito e vigoroso! O cheiro da acidez e um leve frutado.

Ele ganha volume cada vez mais rápido e a alegria de poder saber que em breve poderemos fazer um pão!

Ele provavelmente vai dobrar de volume em 4 horas considerando uma temperatura de 25-26 graus e após isso, repita a operação da geladeira.

Guarde para preservar o topo da aBvidade até completar as 12h e realmente para completar o ciclo.

7º DIA

2º ESTÁGIO: DIA 7 Último dia!

Repetiremos os mesmos passos do dia anterior e vamos realizar outro descarte e aproveitar apenas 50g do nosso Levain! Sem pena, e se quiser, já pode pesquisar no Google receitas com descarte de Levain. Alimentaremos por 2x de 12 em 12 horas.

Vamos adicionar na mistura: 50g do Novo Fermento

PERÍODO: 12H M N

100g de água

HORÁRIO: _____

100g de Farinha Branca

Com isso vamos ter um total de 250g de mistura.

A nova alimentação será de 12 em 12 horas.

A cada hora, a cada momento, seu levain se torna mais forte! É incrível ver como ele fica mais bonito e vigoroso!

Ele provavelmente vai dobrar de volume em 4 horas

considerando uma temperatura de 25-26 graus e após isso, repita a operação da geladeira.

Guarde para preservar o topo da aBvidade até completar as 12h e realmente para completar o ciclo.

PARABÉNS!

Se você chegou até aqui seguindo o passo a passo seu levain (é, pode chamar de levain) e a melhor forma de saber se deu tudo certo, é fazendo um belo pão!

Agora para fazer o pão:

Em primeiro lugar, devemos estar com nosso Levain (que é o fermento natural) bem ativo. Ou seja, colocar 50g do fermento já pronto + 50 gramas de água filtrada e fervida (em temperatura ambiente) e 50g de farinha de trigo. Misturar tudo e deixar descansar. (O que na linguagem dos panificadores é a porção 1+1+1). Deixe essa mistura descansar por 2h ou 3h. Veremos o fermento crescer. E quando ele crescer, fazemos o seguinte teste para ver se ele está pronto: pegamos com uma colher de chá o fermento e colocamos



o conteúdo do fermento dentro de um copo com água. Se essa porção flutuar, significa que o fermento está no ponto para panificar.

O que não usar da sobra do fermento, guardar na geladeira e poderá usá-lo novamente no prazo de uma semana.

Nessa etapa vamos fazer todo o pré preparo (ou mise-en place) que todo padeiro(a) artesanal deve fazer para organizar sua produção.

A fórmula do padeiro é usada em percentuais e te ajuda a entender se a receita do pão está correta.

Lembrando que o norte para cálculo da receita será sempre a farinha!

SOURDOUGH CLÁSSICO

368g de Farinha 00 Forte (W300+) - 97%

12g de Farinha Integral - 3%

266g de Água Filtrada ou Mineral - 70%

8g de Sal marinho - 2%

76g de Levain Jovem - 20%

1ª Etapa – Autólise

Aqui você vai misturar sua farinha com 85% do total da água, ou seja, 226g. Com isso, faremos uma dupla hidratação do seu pão. O que sobrar, reserve para depois. Aguarde pelo menos 20 a

30 minutos para passar para a próxima etapa.

Curiosidades sobre a Autólise...

Para fazer autólise, basta misturar farinha com água e deixar descansar por pelo

menos 20 minutos, podendo ficar por até 10h (dependendo do resultado que você espera e da capacidade da sua farinha!). Nesse tempo, a água misturará com a farinha e já se iniciará o processo de formação do glúten, com a junção das proteínas gliadina e glutenina.

O tempo mínimo para que aconteça as reações enzimáticas é de 15 a 20 minutos (Segundo Raymond Calvel – The Taste of Bread). Lembrando que isso vai depender de farinha para farinha!

Como o papel da autólise é principalmente influenciar a estrutura da massa, a principal diferença que você notará ao fazer autólise está no manuseio, já que as massas feitas usando essa técnica ficarão mais extensíveis e mais fáceis de modelar.

Etapa – Preparo da Massa

Agora chegou a hora de bater (ou sovar) a massa! Após a autólise, junte o fermento natural e inicie o batimento sempre em velocidade baixa, e incorporar os ingredientes aos poucos.

Após incorporar o levain por completo, comece a incorporar o restante da água que restou (os 15% ou 40ml) aos poucos na massa. Após isso acrescente o sal e quando estiver tudo incorporado

pare o batimento. Coloque numa caixa e deixe descansar por 3 a 4 horas e faça as dobras.

Observação: Nesta etapa não estamos buscando uma massa totalmente desenvolvida. Pare o batimento com 80-85% do glúten desenvolvido.

A temperatura não deverá passar dos 26°C.

3ª Etapa – 1ª Fermentação e Dobras

Nessa etapa faça as dobras na massa a cada 30 minutos de 2 a 4 vezes dependendo da necessidade da massa. Após isso, deixe fermentar em temperatura de piso por mais 2h aproximadamente.

Observação: Nesta etapa estamos desenvolvendo o gluten da massa e incorporando ar a todo momento. Observe o crescimento dela e avalie se é necessário ou não outra dobra. A temperatura não deverá passar dos 26°C.

Curiosidades...

As dobras contribuem para o desenvolvimento da rede de glúten, que dá as condições para que a massa fique elástica, com força, e permite que o gás carbono se expanda dando mais volume ao pão e os alvéolos. As

dobras também servem para equalizar a temperatura da massa.

4ª Etapa – Pré-Shape

Vire a massa com cuidado em uma bancada limpa. Pode usar um borrifador de água ou um pouco de farinha. Com cuidado, forme uma bola sem mexer muito na massa, lembre que o objetivo é preservar toda estrutura e ar que estamos desenvolvendo. Cubra com um pano de prato limpo ou então com uma cuba. Deixe descansar por 30 minutos.

5ª Etapa – Shape

Pegue a bola formada e, sem tirar ela da bancada, vire-a.

Abra delicadamente com as mãos e pegue de leve a parte de baixo da massa e dobre até a parte de cima, na outra extremidade, como se dobra uma carta. Faça a mesma coisa de um lado para o outro nas duas extremidades laterais. Por último, pegue a parte de cima e, delicadamente, dobre toda a massa de modo que a superfície que estava em baixo, fique pra cima. Agora, a parte de baixo da massa tem uma “costura”. Enfarinhe o banneton ou cesto de fermentação com farinha de arroz.

Coloque a massa no banetton ou cesto de fermentação com delicadeza, de modo que a “costura” fique pra cima.

Deixe descansar por aproximadamente 30 minutos após isso.

6º Etapa – Maturação ou 2ª Fermentação

Agora é hora de deixar a massa descansar... Proteja a massa com um plástico e feche bem para que não resseque na geladeira. Ponha em sua geladeira e de preferência mantenha a uma temperatura constante próxima de 7 graus durante toda a noite. Ou aproximadamente 12h a 16h (lembrando que dependendo do tipo de farinha que estiver utilizando, esta etapa poderá ser prolongada ou não.)

7º Etapa – FORNEANDO

Na hora de assar o pão, pré-aqueça o forno, com a panela de ferro dentro (ou a pedra refratária), em temperatura máxima, - em torno de 240 graus. Coloque a massa na panela (ou pedra) de modo que a costura que estava pra cima no banetton, agora fique pra baixo. Faça os cortes, e borriefe água dentro da tampa que irá tampar o pão e após

isso, tampe a panela (ou a pedra com um bowl) e leve ao forno por 20 minutos – neste período, o pão irá se desenvolver e dar o salto no forno. Com a tampa da panela ou o bowl após borrifar a água, gera-se vapor no ambiente onde o pão está sendo assado e com isso teremos uma casca fina e crocante. Passados os 20 minutos, retire a tampa da panela (ou o bowl), diminua a temperatura do forno para 230 graus e termine de cozer o pão por mais 20 a 25 minutos aproximadamente. Observe sempre para chegar ao melhor resultado. Cada forno tem uma temperatura diferente e isso altera o resultado. Lembre que isso é uma referência para que você chegue no seu processo perfeito!

8º Etapa – RESFRIAMENTO

O Pão mesmo após sair do forno ainda está terminando seu processo de cozimento. Seu interior está com temperatura elevada. Aguarde o resfriamento completo para enfim se deliciar!

Aproveite seu Pão!

**Todos os créditos dessa receita são de Ricardo Rocha da ArtesanosBakery.*

Tempo...



Recebe em teu interior o dia que chega como boa nova de luz...

O tempo é o pano de fundo no cenário da vida...

Nós somos coautores do enredo vital...

Recorda-te, pois, que horas não são acúmulos de dívidas, mas oportunidade de recomços...

Abre tuas mãos para o serviço na colheita do Bem...

Bebe a água da fonte, no tempo da oportuna idade...

Faz de tuas palavras bálsamo de novo alento para os que sofrem...

Impede que a vida seja confinada ao desânimo da descrença e da indiferença...

"Levanta-te, pega o teu leito e anda"...

A vida chama...

A vida é chama... Aquece, transforma e refaz...

Que o teu dia seja em teu caminho um espaço de refazimentos...



Pequenas coisas...

Toques com ternura, em um tempo de sentir o pulsar da vida...

Tempo de colher o olhar na travessia das horas, que se tornam

eternizadas pela ternura dos que plantam com simplicidade a semente da vida...

Sigamos em PAZ, na graça de mais um dia...

No tempo das acolhidas dos grãos que germinam na terra fecunda...

No tempo da graça...

No tempo da gratidão...

No tempo da gratuidade...

No tempo da irmandade...

No tempo da liberdade...

No tempo da amorosidade...

NAMASTÊ!

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

Uma parábola hindu...

Certo dia, foi ter com um exímio vidente da Índia um jovem que queria saber do grande iluminado o que era Deus. Em vez de responder à pergunta do jovem consulente, o mestre o convidou para partilhar a vida dele por um ano. O jovem aceitou.

Durante esse ano, o sábio hindu nunca discutiu com seu discípulo a questão da existência e natureza de Deus, mas fê-lo tomar parte nas longas e profundas meditações de cada dia.

No fim do ano, ao despedir-se do jovem, perguntou-lhe o Iluminado se tinha ainda alguma dúvida. “Nenhuma”, respondeu o outro; ao que o mestre lhe lembrou a pergunta feita um ano atrás sobre a existência e natureza de Deus.

“Fui eu que perguntei tal coisa?”, estranhou o jovem – “de certo foi outro”.

Fonte: ROHDEN, Huberto. O Espírito da Filosofia Oriental. São Paulo: Martin Claret, 1995, p. 32.



***“Um coração que ora é instrumento indispensável,
e o coração aprende a orar quando servimos os outros.”***

Mohandas Gandhi
(1879 – 1948)



A Espiritualidade Conjugal (e Familiar)

Para desenvolver um tema como esse, temos que, preliminar e obrigatoriamente, nos reportar aos Evangelhos de Jesus de Nazaré.

Precisamos analisar com a Inteligência, com o o Coração e com a Alma, bem abertos do que se trata a palavra "Amorização". Não estamos habituados a pronunciá-la. É nova, no nosso Dicionário do Amor. Origina-se da palavra AMOR, então quem ama, "amoriza". Para entendermos melhor o significado de AMORIZAÇÃO, deveremos nos reportar ao Google o sinônimo dessa palavra que é: "cuidar do outro é zelar, para que o dialogo EU-TU seja libertador, sinérgico e construtor de uma aliança perene de paz, e de amorização". Linda essa expressão, não é?

Sinceramente não consegui encontrar melhor palavra

para explicitar o significado, que melhor pudesse esclarecer aos leitores, aquilo que pretendemos discorrer a respeito desse assunto.

Tudo em nossa vida possui uma origem, um início. Então compete a nós, explicitar da melhor e qualitativa forma, dizendo o que verdadeiramente pensamos desse contexto.

Há mais de 2.020 anos atrás, um Homem chegou à Humanidade, enviado por seu Pai, para retirar do povo daquela época, a cegueira e a morte definitiva, por ignorância da "grande realidade da Vida Eterna". Esse Homem, então Filho de Deus, foi o encarregado em levar àquela, a BOA NOVA, ou seja, a possibilidade de serem salvos eternamente, ganhando a companhia de Deus e dos Anjos do Céu. Seu Nome é JESUS, o Crucificado e o Ressuscitado.

Hoje, o que mais nos importa é dizer do Ressuscitado.

Hoje, todos nós tomamos conhecimento daquilo, para o qual ELE veio. Pois bem, esse Homem, deixou-nos da maneira mais inteligível possível, o que deveríamos ser na forma de como viver aqui na terra. Ensinou-nos como um Professor de “alta linhagem”, o sentido da vida, o relacionamento das pessoas, o modo de se comunicar com o próximo, e tantas coisas belas, que é impossível aqui, relatar todas.

Contudo, Ele deixou palavras, que significaram para nós, uma nova vida, e que certamente nos levariam à Eternidade.

Afinal, o que Ele falou? “Amai a Deus sobre todas as coisas, e ao próximo como a ti mesmo.” Quanta sabedoria!!!

Essas poucas palavras mostrou-nos ao que veio.

Consequentemente, deveríamos passar a nos policiar sobre o formato de como eu amaria a Deus, e também amaria às demais pessoas com as quais tinha relacionamentos.

2

ELE disse “os seus próximos”. Com essas poucas palavras, ele mexeu numa ‘caixa de abelhas africanas’, as quais são ferocíssimas, mas

sabia de antemão, que as atitudes praticadas por nós deveria passar por uma mudança radical. Radical sim, porque estaríamos trabalhando com outras vidas, que não a nossa, embora não sejamos daquela época.

Por essa primeira constatação podemos perguntar: se ELE disse que deveríamos amar ao próximo como a nós mesmos nos amamos, em nosso cotidiano haveríamos ter uma convivência em estar de bem com todas as pessoas, com as quais temos nos relacionamos. Ou seja, quem eu deveria ser para as demais pessoas do nosso convívio? Sendo solteiros, casados, ou separados, deveríamos amar desse modo em primeiro lugar? Se sou solteiro e moro com os pais, seriam eles. Se eu tiver uma namorada ou noiva, seria com ela. E se eu for casado? A quem eu deveria amar em segundo lugar simultaneamente a Deus? Sim, indubitavelmente, minha esposa ou meu esposo. E claramente deles para com os meus filhos. E a corrente continua - pais, mães, irmãos, tios, sobrinhos, vizinhos, amigos, colegas, enfim a Humanidade toda. Então, quem é casado de forma imediata, vem à nossa frente, a esposa ou esposo e depois os filhos. Então é fácil compreender, o que Jesus Deus, estava im-

primindo para nós casados, essa grande responsabilidade do amor para com meu cônjuge, e o que decorresse dessa união – os filhos.

Viver bem com o cônjuge, em harmonia, com respeito, com gratidão, reconhecendo nele ou nela, o maior destinatário(a) de seu amor, no diálogo a dois, no exercício gostoso da vida sexual, respeitando-o(a), auxiliando-o(a) nas obrigações e na administração do lar, sabendo tratá-lo(la) com educação, sempre procurando saber como o outro está, perscrutando permanentemente o seu emocional, perquirindo e procurando perceber se está feliz, realizado com o seu casamento, e como está enxergando o modo de viver do casal, se o casal é feliz ou não, e evidentemente fazendo o mesmo com seus filhos, procurando corrigir possíveis falhas e faltas, que estejam tornando cinzenta, a relação conjugal e familiar.

Isso não deve ser feito, apenas algumas vezes, mas sempre...sempre.

A vida espiritual da família, obrigatoriamente tem de ser permanentemente analisada pelos seus componentes. Não se trata de fazer perguntas à solta, no meio da casa, de qualquer forma. Periodicamente a família se encontra para uma revisão, um encon-

tro extraordinário em qualquer momento. Nesse, procure com todo carinho e amor possível, saber o que podem e devem melhorar a cada encontro.

Como nos disse Madre Tereza, “a falta de amor, é a maior pobreza do ser humano”. Que sabedoria tinha essa Freira!

3

Pessoal, isso é simplesmente maravilhoso. É a presença de Jesus Deus na vida daquela família, um Jesus Deus vivo, alegre, recompensado pelo novo oxigênio que está penetrando naquele lar delicioso.

Nesse momento perguntamos novamente: quem não gostaria de viver numa ambiente de família assim? E a esse modelo de convivência podemos certamente denominá-lo de AMOR, num ambiente maduro, gostoso, sadio, cheio de saúde amorosa, dialogador, quem não gostaria de vivê-lo e vivenciá-lo?

Os filhos irão vibrar, e certamente levarão uma contribuição de excelência de qualidade e grandeza para dentro da família. Fazer parte de um lar onde existe essa sinceridade, franqueza, amorosidade, sentimentos de corresponsabilidade, e confiabilidade, enfim amor legítimo, autêntico, gostoso como um doce de leite saboroso.

De toda essa vivência, surgirá irremediavelmente uma **ESPIRITUALIDADE** que de hoje em diante iremos denominá-la de Espiritualidade Conjugal e Familiar.

Caríssimos leitores, aceitam esta proposta para serem felizes? Aceitam assumir esse desafio? Aceitam viver esse novo formato de amor?

Respondam com sinceridade: esse tipo de vida familiar, onde a Espiritualidade Conjugal e de sua Família se

cruzam, serve como modelo para uma nova vida para vocês? Isso é possível? Gostariam de experienciá-lo? Compreendem as dificuldades que poderão existir? Vale a pena implantá-lo no seu lar?

Respondam com toda sinceridade, Jesus Deus os estará ouvindo, sem dúvida, batendo palmas para essa família.

Celeida e Arthur - Movimento Familiar Cristão, em Divinópolis, MG.

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\$ 40,00



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**

SUGESTÕES DE LEITURA



1 – BETTO, Frei e CORTELLA, Mário Sérgio. Sobre a Esperança: Diálogo. 5ª. ed. Campinas, SP: Papirus 7 Mares, 2012.

Os dois escritores travam um diálogo profundo sobre a Esperança. Como afirma Cortella, "...a esperança é um movimento do amor dentro da nossa possibilidade de liberdade. O amor é inconformado, ou seja, ele sai da fôrma, é transbordante. (...) A esperança é exatamente assim: "Eu desejo, pode ser, vou procurar e será". Em outras palavras, "não me conformo com condições predeterminadas"" (p. 20 – 21). E, segundo afirma Frei Betto, "a esperança tem de produzir a experiência do amor; está calcada nessa experiência" (p. 59). Um livro apaixonante, rico em reflexões e diálogos estimulantes sobre temas inter-relacionados à temática da Esperança.



2 – SHAKESPEARE, William. Rei Lear. Tradução de Millôr Fernandes. Porto Alegre: L&PM, 1997.

A tragédia O Rei Lear foi escrita por Shakespeare no ano de 1606, e retrata a criação de um personagem que resume de maneira singular o desgaste e a decrepitude (velhice extrema) que assolam o ser humano. O rei Lear decide, inesperadamente, dividir seus bens e entregá-los às filhas (Goneril, Regana e Cordélia) e resolve abdicar do poder absoluto de que usufruía. Uma atitude que causará diversas reações no interior da família real. Um dos grandes clássicos do teatro, trazendo à lume temas como sinceridade, falsidade, suspeita e assédio pelo poder. Um livro que desperta debates no contexto histórico em que foi escrito e ainda hoje, em nossa também turbulenta atualidade.



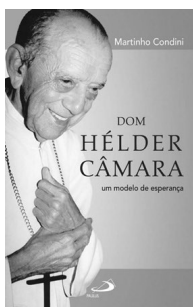
3 – PAPA FRANCISCO. Fratelli Tutti. Sobre a fraternidade e a amizade social. 1ª.ed. São Paulo: Paulinas, 2020.

Em sua última encíclica, Francisco nos presenteia com um texto profundo sobre a fraternidade no contexto do mundo contemporâneo. Segundo ele, "fomos criados para a plenitude, que só se alcança no amor" (FT, n. 68, p. 53). São os laços sem fronteira da fraternidade que poderão dar um novo rumo à humanidade. "Nestes momentos em que tudo parece diluir-se e perder consistência, faz-nos bem invocar a solidez, que deriva do fato de nos sabermos responsáveis pela fragilidade dos outros na procura de um destino comum" (FT, n. 115, p. 82).



4 – BETTO, Frei. Diário de Quarentena. 90 dias em fragmentos evocativos. 1ª. ed. Rio de Janeiro: Rocco, 2020.

“Nas escrituras sagradas, 40 significa o tempo de Deus” (p. 5). São escritos que narram o tempo do recolhimento, trazendo as impressões do autor no contexto da pandemia mundial pela Covid-19. Segundo o autor, “a memória e a mais subversiva arma de resgate. (...) Só se apreende o presente trazendo à tona as suas raízes – o passado – para melhor produzir seu fruto – o futuro” (p. 166). Um livro de memórias e de esperança profética, em tempos de crise de valores éticos num mundo marcado pelo assombro da pandemia.



5 – CONDINI, Martinho. Dom Hélder Câmara – um modelo de esperança. 1ª. ed. São Paulo: Paulus, 2008.

Dom Hélder Câmara (1909 – 1999) foi um dos profetas mais emblemáticos de nosso tempo histórico contemporâneo. Seu carisma singular entusiasma ainda hoje e inspira de maneira revigorante a nossa caminhada na história dos que constroem, profeticamente, caminhos de Justiça e de Paz. O livro de Martinho Condini retrata a vida deste profeta como um sinal de esperança, na luta pela construção de um mundo mais justo e fraterno para toda a humanidade.



6 – BOFF, Leonardo. A força da ternura – Pensamentos para um mundo igualitário, solidário, pleno e amoroso. Rio de Janeiro: Sextante, 2006.

O autor, por meio de pequenos textos, aborda vários temas a partir do olhar de quem alimenta a ternura através dos caminhos da esperança, da espiritualidade, da sinergia cósmica e da compaixão às dores da Terra. Segundo Boff, “a espiritualidade acontece em nossa vida quando passamos da doutrina para a experiência, da palavra para o sentimento e da cabeça para o coração” (p. 31).



7 – ARNS, Paulo Evaristo. *Sê fiel*. São Paulo: Editora Loyola, 1977.

Neste livro, o Cardeal Arns nos oferece uma leitura da fidelidade encarnada na história. Dentro dos variados momentos de concretude no tempo: família, igreja, política, afetos. Segundo Dom Paulo: “toda a vida se liga ao amor. Cada uma das manifestações da existência busca as suas motivações no amor. Todo aquele que ama se responsabiliza pela vida” (p. 31). Ser fiel é estreitar a aliança com Deus por meio do serviço fraternal no mundo.

É na convivência fraterna que se aponta a fidelidade da esperança, uma vez que “todos têm necessidade de uma presença. De muito afeto. De momentos altos de comunhão” (p. 56).



8 – ROHDEN, Huberto. *O Sermão da Montanha*. Segundo Volume da “Sabedoria do Evangelho”. 8ª. ed. São Paulo: Alvorada, s/d.

O filósofo e educador brasileiro Huberto Rohden (1893 – 1981) apresenta comentários de uma profundidade única sobre o Sermão da Montanha de Jesus, compilados nos capítulos 5, 6 e 7, pelo evangelista Mateus. Este Sermão da Montanha é um conjunto de ensinamentos e parábolas magistrais, que, segundo Mohandas Gandhi, constituem a síntese da mensagem do Mestre de Nazaré. Um texto que necessita ser experienciado, vivenciado, além das palavras grafadas, a fim de que sua mensagem possa ser compreendida em sua mais ampla extensão e integralidade.



9 – SHAKESPEARE, William. *Hamlet*. Tradução Pietro Nassetti. São Paulo: Editora Martin Claret (Coleção “Obra-Prima de Cada Autor”), 2002.

Considerada a tragédia da dúvida e da busca pela decifração de si mesmo, “Hamlet” é a peça mais interpretada e estudada do dramaturgo inglês, considerado o maior autor de teatro da literatura universal. Em sua máxima “ser ou não ser: eis a questão”, Hamlet busca vingar-se da morte de seu pai, o rei da Dinamarca, através de uma sórdida trama envolvendo o interior de sua própria família. O palácio de Elsenor será palco de um desfecho trágico, numa das maiores e intensas narrativas dramáticas de todos os tempos. Um livro essencial



10 – KRENAK, Aílton. Ideias para adiar o fim do mundo. 1ª. ed. São Paulo: Companhia das Letras, 2019.

Um texto indispensável para o debate contemporâneo. Compilado a partir de duas palestras proferidas pelo autor e uma entrevista realizadas em Portugal, entre 2017 e 2019, o livro tornou-se, em pouco tempo, uma referência para temáticas urgentes, como o futuro da humanidade e sua permanência diante dos modelos hegemônicos perpetrados pela economia predatória, instaurada a partir da Revolução Industrial. Segundo Krenak, “já que a natureza está sendo assaltada de uma maneira tão indefensável, vamos, pelo menos, ser capazes de manter nossas subjetividades, nossas visões, nossas poéticas sobre a existência” (p. 32 – 33). O seu olhar sobre o mundo constitui um caminho de alerta sobre o ritmo de vida que hoje adotamos. “O que aprendi ao longo dessas décadas é que todos precisam despertar, porque, se durante um tempo éramos nós, os povos indígenas, que estávamos ameaçados de ruptura ou da extinção dos sentidos das nossas vidas, hoje estamos todos diante da iminência de a Terra não suportar a nossa demanda” (p. 45).

***“O importante não é aquilo
que fazem de nós, mas o que
nós mesmos fazemos do que os
outros fizeram de nós.”***

Jean-Paul Sartre
(1905 – 1980)

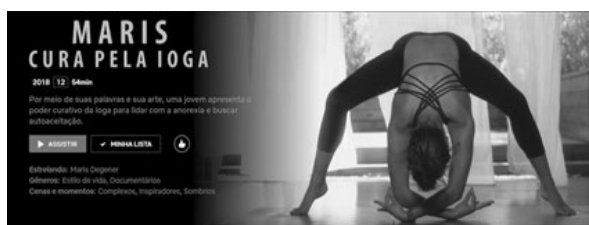


***“A Boa Nova tem que ser anunciada com a vida,
antes de ser pregada com as palavras!”***

Dom Hélder Câmara
(1909 – 1999)



1 – MARIS: Cura pela Ioga.
Direção: Laura VanZee Taylor.
EUA, 2018 – Netflix; narra a história de Maris,



uma adolescente que enfrenta a depressão, ansiedade e em distúrbio alimentar grave. Quando começa a praticar ioga, e mais tarde como professora de ioga, tem a sua vida transformada.



2 – Cuba e Cameraman. Direção e Produção: Jon Alpert (EUA, 2019). Pelo olhar atento do fotógrafo Jon Alpert, com uma câmera portátil, o artista realiza um retrato detalhado de Cuba em três décadas, acompanhando momentos históricos da vida de Fidel Castro e as relações sociais, políticas e culturais da Revolução Cubana na dinâmica de três famílias cubanas.

3 – Paulo Freire: um homem do mundo. Direção e roteiro: Cristiano Burlan. (SESC TV) A trajetória de Freire é dividida em cinco partes e é contada por meio de imagens coletadas de redes televisivas e museus. A formação do pensamento, As 40 horas de Angicos, O exílio, Do pátio do colégio à Pedagogia do Oprimido e O mundo não é, está sendo intitulado os episódios de 52 minutos cada, onde também estão presentes depoimentos de familiares, pesquisadores e admiradores do educador.





4 – O que aconteceu, Miss Simone?

Direção Liz Garbus. O documentário registra a vida da cantora, pianista e ativista negra estadunidense Nina Simone (1933-2003). Usando gravações inéditas, imagens raras, diários, cartas e entrevistas com pessoas próximas a ela, o documentário faz um retrato de uma das artistas mais incompreendidas de todos os tempos. Um registro histórico fundamental para a militância do feminismo negro no mundo.



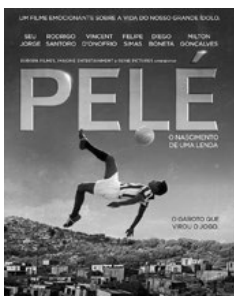
5 – Diários de Motocicleta.

O roteiro é baseado principalmente no livro de mesmo nome de Ernesto Che Guevara, de literatura de viagem. Dirigido pelo brasileiro Walter Salles e escrito pelo dramaturgo porto-riquenho José Rivera. O filme foi uma co-produção internacional entre as empresas de produção da Argentina, Estados Unidos, Alemanha, Reino Unido, Chile, Peru e França, no ano de 2003. A descrição das injustiças sociais observadas na vida dos camponeses marca o olhar de Guevara e seu amigo Alberto Granado, saindo os dois numa motocicleta, no ano de 1952. Eles chegam ao Peru, onde conhecem uma aldeia de hansenianos, o que impactou decisivamente a vida dos dois viajantes.



6 – Absorvendo o Tabu.

Direção: Rayka Zehtabchi. Índia, 2018. O filme acompanha um grupo de mulheres indianas que expõem o tabu ainda vigorante na sociedade indiana: a menstruação feminina. Para isso, elas usam uma máquina para criar absorventes higiênicos de baixo custo, que possibilita sua autonomia financeira e, ao mesmo tempo, melhorar a questão da higiene feminina em sua aldeia. Um documentário de vinte e seis minutos com forte conteúdo reflexivo em suas entrelinhas.



7 – Pelé. O filme, dirigido pelos britânicos David Tryhorn e Ben Nicholas, expõe a biografia do maior nome do futebol, desde sua iniciante aparição no clube do Santos, passando pela seleção brasileira, em suas participações nas Copas do Mundo de 1958, 1962, 1966 e 1970. Além de aproximar a vida de Pelé no contexto histórico da ditadura civil militar brasileira, sobretudo durante a Copa do Mundo de 1970, realizada no México, e muito bem aproveitada ideologicamente pelo governo militar brasileiro.



8 – O Tigre Branco. Direção: Ramin Bahrani. Índia, 2019. O filme conta a história de um ambicioso motorista indiano que usa toda a sua astúcia e sagacidade para escapar da pobreza e se libertar de sua vida de servidão a patrões ricos. A narrativa de Bahrani abre o debate sobre a relação de poder na estrutura social da Índia e suas nuances ideológicas, culturais e econômicas.



9 – M-8: Quando a morte socorre a vida. Direção: Jeferson de 'Bróder'. Brasil, 2018. Maurício é o único estudante negro em sua turma, no curso de Medicina, em uma Universidade pública. Sua vida será marcada pela luta contra o racismo estrutural presente no preconceito, na presença de corpos negros apenas como funcionários de serviços gerais e de alguns cadáveres no necrotério, sendo usados nas aulas de anatomia. Tal situação inquieta profundamente a Maurício, que busca dar um outro sentido para um cenário de profunda violência vivida em sua trajetória como jovem estudante negro, morador de comunidade na periferia, tendo que se afirmar em um contexto social excludente.



10 – Momo e Rosa. Itália, 2019. Direção: Eduardo Ponti. O filme narra o encontro do pequeno Momo, abandonado pelo drama de famílias migrantes da África para a Europa, e Madame Rosa, uma judia que acolhe crianças abandonadas em sua casa, e vive atormen-

tada pelos fantasmas do Holocausto nazista. O encontro dos dois nasce de um furto feito por Momo a Rosa. De lá, suas vidas vão se reencontrar e uma bela história de amor e reconciliação será construída. A película traz Sofia Loren em uma atuação marcante.



11 – Arranca-me a vida – México, 2018. Direção: Roberto Sneider. A trama gira em torno de Catalina, uma jovem que pouco sabe da vida, quando é apresentada pelos pais ao general Andrés Ascencio, candidato a governador do estado de Puebla. Por imposição da família, os dois se casam dali a semanas. Mas Catalina, apaixonada e imaginativa, descobre em pouco tempo que não concorda com aquele modo de vida e não pode aceitar uma união sem amor.

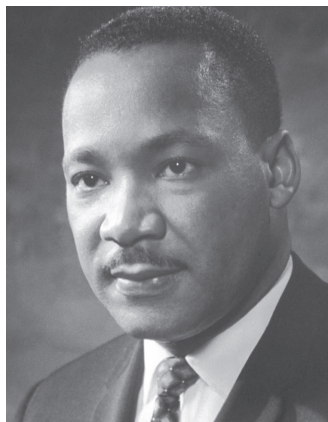


12 – Elefante branco – Argentina, 2014. Direção: Pablo Trapero. O filme costura várias histórias que envolvem fé, paixão, vocação religiosa, tensão entre individualidade e coletividade. O padre Julian e o padre Nicolás trabalham ajudando os menos favorecidos na favela de Villa Virgen, periferia de Buenos Aires. O local é um antro de violência e miséria. A polícia corrupta e os próprios sacerdotes da igreja nada fazem para mudar essa realidade e Julian e Nicolás terão de por suas próprias vidas em risco para continuar do lado dos mais pobres.

Frases para reflexão:

“Não digam que sou um Prêmio Nobel. Isso não tem importância. Digam que fui um porta-voz da Justiça. Digam que procurei dar amor, que procurei amar e servir a humanidade.”

Martin Luther King Jr.
(1929 – 1968)



“O fio d’água, que flui ignorado da vertente dum abismo, regenera o deserto de vasta extensão. Um gesto humilde opera milagres de solidariedade.”

Chico Xavier
(1910 – 2002)



“Toda a verdade abstrata é sem valor se não estiver encarnada em homens que a apresentam e provam estar prontos a morrer por ela.”

Mohandas Gandhi
(1869 – 1948)



O REI SANTO

E SÁBIO...

Era uma vez um poderoso rei que se guardava de todos os vícios – era um santo – e procurava conhecimento em todas as fontes onde pudesse beber a ciência dos tempos – era um sábio.

Este rei, santo e sábio, enamorado da sabedoria do tempo e das delícias do céu, encerrou-se durante toda a vida numa torre onde não chegavam os brados dos infelizes do seu vasto reino nem os gritos de fome do povo abandonado.

Passava as horas com as mãos postas em prece ou febrilmente consultava os papiros sagrados em busca dos consolos da fé e da ciência. Quando, no nascente, o sol se levantava, já o encontrava

fazendo as abluções para iniciar o ritual que lhe abriria as portas da sabedoria somente acessível aos sábios que fossem santos.

Um dia, levado em êxtase para fora do mundo, deparou-se no além com os deuses que adorara e os sábios que cultivara. Ainda maravilhado, naquele átimo de profunda percepção fora do templo, outra realidade se impôs aos seus olhos: multidões de mendigos andrajosos lhe atiravam ao rosto vitupérios e maldições.

- Como, se eu fui um rei santo e sábio? Por que essas maldições terríveis? Que fiz para que o Supremo Ser me permitisse tamanha repulsa?

- Cometeste o erro de te julgares só e de pensar que a felicidade pode ser conquista-

da solitariamente. Ignoraste a miséria, isolando-te na tua torre de marfim, ficaste surdo às revoltas dos pequenos, ocultando-te nas riquezas do teu palácio e do teu espírito. Volta, Rei, volta e partilha com estes pobres dos seus andrajos e da sua fome.

- Acaso é um mal, perguntou o rei recém-chegado ao além, acaso é errado viver em oração e sabedoria? É mau ser santo e ser sábio?

- Foste um pequeno santo e um falso sábio, Rei. Serás realmente um Santo e um Sábio quando conseguires força de sabedoria e de fé tão grande que transborde para todos os teus semelhantes, o teu próximo, como dirá Alguém.

Questões para reflexão e debate em grupo

1 – Temos o direito de nos alhear do mundo da fome e da dor?

2 – É certo fecharmo-nos em nossas experiências subjetivas tapando os ouvidos aos rumores do mundo?

3 – Em um determinado momento da vida, o Rei percebeu que ser santo e sábio para si mesmo não o levaria à felicidade. O que podemos extrair dessa passagem como reflexão para as nossas vidas?

Fonte: BARRETO, Leda. Paz na Terra – Ensaio sociológico sobre os problemas da paz e da guerra no mundo contemporâneo. Rio de Janeiro: Paz e Terra, 1973, p. 15 – 16.

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

“Verdadeiro democrata é aquele que defende sua liberdade, a de sua pátria e da humanidade, com meios não violentos.”

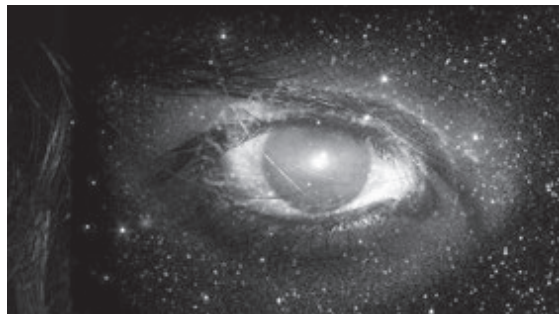
Mohandas Gandhi
(1879 – 1948)



◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆ *Frases para reflexão:* ◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆

“Amar incondicionalmente, é o caminho mais curto e rápido às alturas da compreensão integral e universal.

Huberto Rohden: “O Sermão da Montanha”, p. 46.



“Toda a vida se liga ao amor. Cada uma das manifestações da existência busca as suas motivações no amor. Todo aquele que ama se responsabiliza pela vida.”

Dom Paulo Evaristo Arns
Sê fiel, p. 31.



“A ausência da memória nos mantém refém de qualquer discurso manipulador. Produzir memória é uma ação política ativa.”

Aílton Krenak
liderança indígena do Rio Doce, Minas Gerais

