

fato



120

razão

É tempo de renovar a

ESPERANÇA

Feliz Ano Novo

CONSELHO DIRETOR NACIONAL

Fátima e Zildomar - COORDENADORES NACIONAIS

Sílvia e Claudimar - VICE-COORDENADORES NACIONAIS

Irmã Alzemir - ASSESSORA ECLESEÁSTICA

Kleber - SECRETÁRIO EXECUTIVO

Maria Lúcia e Coutinho - CONDIR SUL

Dilva e Sílvia - CONDIR SUDESTE

Valdirene e Gildásio - CONDIR NORDESTE

Danielma - CONDIR NORTE

Neuzemi e Vando - CONDIR CENTRO-OESTE

CONSELHO EDITORIAL

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

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

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

Rainey Barbosa Marinho (CONDIR NORDESTE, MFC - AL)

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

Circulação restrita sem fins comerciais

SUMÁRIO

Ubuntu! 8

Observando atentamente... 10

Meditação em movimento 11

Meditação do alimento 12

Cultivando sementes de Esperança... 13

Nova canção do exílio 14

Egito: o caminho de libertação nos nossos dias. 17

O louco e os sepulcros da Terra... 22

A busca do horizonte 24

Se você parar para pensar...25

A beleza nasce da serenidade da sua presença 27

Peregrinos do HIMALAIA... 28

A pipa e a flor 29

Conecte-se com o seu corpo interior 33

O mestre e o bastão 36

O pescador ambicioso e o
peixe encantado 38

DIANTE DA LEI 41

Um Natal de Paz no mundo em
conflitos... 43

Os benefícios do brócolis, do repolho, da couve e da couve-flor para a saúde

Vegetais como repolho, brócolis, couve, couve-flor, couve-de-bruxelas e nabo pertencem à família das crucíferas e são botanicamente conhecidos como da espécie das Brassicas. Até há pouco tempo, o que se sabia sobre tais vegetais era que, além de conterem vitaminas e minerais em abundância, eram também boas fontes de fibras dietéticas. Entretanto, estudos recentes têm mostrado que esses vegetais contêm compostos importantes para a prevenção de diversas doenças, incluindo o câncer.

Um deles é o sulforafano, que consegue eliminar certas substâncias químicas das células, responsáveis por mutações cancerígenas. O outro é o indol-3-carbinol, substân-

cia de nome complicado que ninguém precisa decorar, mas deve saber que diminui o estrogênio na circulação sanguínea.

A couve, a couve-flor e a couve-de-bruxelas são excelentes fontes de vitamina C e beta-caroteno, que é o precursor da vitamina A. Uma xícara de couve, por exemplo, contém o dobro das necessidades desses nutrientes, 5 mg de vitamina E, 135 mg de cálcio, 2 mg de ferro e 450 mg de potássio.

Também fornece mais de 1 g de fibra com apenas 50 calorias, o que torna a couve um alimento altamente nutritivo, muito recomendado para quem se preocupa com o peso. Além disso, ela contém mais ferro e cálcio



que qualquer outra verdura, e o seu alto teor de vitamina C aumenta a capacidade de absorção desses minerais pelo organismo.

As propriedades anticarcinogênicas de vegetais, como o brócolis, o repolho, a couve etc., são atribuídas ao conteúdo relativamente alto de glicosinolatos. Estes compostos ativos ficam estocados nos vacúolos celulares dos vegetais crucíferos. Uma enzima (mirosinase) encontrada na célula dessas plantas faz com que os glicosinolatos transformem-se em sulforafano e indol-3-carbinol, substâncias que estão sendo estudadas pelos cientistas por apresentar propriedades anticancerígenas.

O sulforafano tem a capacidade de se ligar a uma enzima produzida no fígado, e juntos limpam as substâncias cancerígenas das células (radicais livres, substâncias químicas etc.), impedindo o desenvolvimento de câncer. Já o indol-3-carbinol reduz o estrogênio na circulação sanguínea, evitando o aparecimento de células cancerígenas que dependem desse hormônio para crescer. É o caso, por exemplo, do câncer de mama.

Mas se o estrogênio humano é um hormônio essencial para a mulher, por que é

interessante consumir uma substância (como o indol-3-carbinol) que faz com que ele diminua no sangue? Sabe-se que o estrogênio, além de coordenar a reprodução, mantém a densidade dos ossos e protege o coração de ataques cardíacos. Além disso, esse hormônio também é responsável pela multiplicação das células mamárias. Mas, segundo os pesquisadores, se entre essas células existir uma com câncer, o estrogênio vai ajudar na formação de um tumor. Assim, o hormônio não causa o câncer em si, mas estimula o seu crescimento. Portanto, o excesso de estrogênio pode ser prejudicial ao seu organismo, e é por isso que o indol-3-carbinol presente nas crucíferas é importante, pois o elimina através do intestino, mantendo o nível sanguíneo normal.

Nos últimos anos, diversos estudos revelaram que o índice de incidência de câncer de mama, útero, próstata, cólon, pulmão, esôfago, laringe e bexiga entre pessoas que consomem grandes quantidades de brócolis, repolho, couve etc. é significativamente reduzido.

Em estudo realizado por cientistas do Instituto de Pesquisa Hormonal em Nova York, nos Estados Unidos, forneceram 350 g de repolho/dia a um grupo de mu-

lheres. No final de um mês, observou-se decréscimo significativo da quantidade de hormônio estrogênio no sangue. Segundo os cientistas, a eliminação do excesso de estrogênio em mulheres previne o câncer de mama.

Pesquisas na Universidade de Illinois, nos Estados Unidos, mostraram a administração de 76g de brócolis/dia, durante um mês, diminuiu em 45% as células cancerosas em ratas com câncer de mama.

Analisando todas as pesquisas, podemos observar

que os dados são animadores e provam mais uma vez que fazer uso de uma dieta rica em vegetais pode ser extremamente benéfico à sua saúde. Atualmente, vários estudos estão sendo conduzidos para estabelecer as porções ideais dos alimentos aqui citados; entretanto, você pode desde já acrescentar tais vegetais à sua dieta de forma mais frequente.

Fonte: SALGADO, Jocelyn Mastrodi. Faça do alimento o seu medicamento – previna doenças. São Paulo: Ediouro, 2008, p. 47 – 49

*“Deixe o amor ser
entronizado em seu
coração. Então,
haverá o brilho do sol,
brisas frescas e
água borbotando de
contentamento,
alimentando as
raízes da fé.”*

Bhagawan Sri Sathya





Um viajante europeu ficou impressionado com a cultura cooperativa e comunitária dos africanos. Passou a observar que ela aliviava a pobreza generalizada mediante um sentido profundo de cooperação. Quis saber as razões desse tipo de solidariedade. Ao visitar uma pequena vila fez um teste com um grupo de meninos que brincava numa área bastante arborizada. Ele comprou uma cesta cheia de diversas frutas e a colocou debaixo da árvore principal do lugar. Propôs aos jovens: "Fiquem todos em fila, um ao lado do outro. Quando eu disser 'corram', partam velozmente em direção à árvore com a cesta de frutas. Quem chegar primeiro poderá comer sozinho e à vontade todas elas".

Ao dar o sinal de partida, assistiu a uma cena inespe-

rada. Todas as crianças se deram as mãos e, juntas, correram até a árvore com a cesta de frutas. Sentaram em círculo e todas começaram a comer, alegremente.

O visitante branco europeu, muitíssimo surpreso, perguntou por que tinham feito aquilo. Não seria apenas um que levaria o prêmio? Foi então que ouviu em uníssono a palavra gritada por todas as crianças: Ubuntu! Ubuntu! Ele disse que não conhecia aquela palavra. Então, uma das crianças, que parecia ter mais idade do que as outras, explicou-lhe: "Como só um de nós poderia ficar feliz se todos os demais ficassem tristes?" E acrescentou: "Senhor, a palavra ubuntu significa isso para nós: 'Eu só posso ser eu por meio do outro'. 'Sem o outro eu não sou nada e ficaria sempre sozinho. Sou quem sou porque somos

todos nós. Por isso, repartimos tudo entre nós, colaboramos uns com os outros e, assim, ninguém fica de fora e triste. Assim fizemos com a sua resposta, comemos todos juntos. Todos ganhamos a corrida e, juntos, desfrutamos dos bons frutos que nos trouxe. Entendeu agora?"

Assim, o visitante branco se deu conta de como a sua cultura europeia era diferente daquela africana. A sua, europeia, é individualista, e em tudo favorece a compe-

tição, e não a colaboração. A africana, ao contrário, é colaborativa, incluindo todos. Por isso, conclui que esta cultura é muito melhor do que a sua. Consequentemente, começou a admirá-la e divulgá-la por onde passava, percebendo que nisso estava o segredo da felicidade e da verdadeira humanidade.

Narrado por Leonardo Boff, no livro "O Pescador ambicioso e o peixe encantado – A busca pela justa medida", p. 62 – 63.

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

"Aprofunda a pulsação da Vida nos passos de tua jornada diária...

Leva Esperança em tuas palavras.

Leva encantamentos em tua presença.

Leva Amor em tuas mãos.

Leva luz em teus caminhos.

Leva partilha em teu olhar.

Leva uma mensagem de generosa gratuidade em teu plantio.

Leva a tua alma em teu cantar.

Leva gotas de cura em tuas travessias."

Sabedoria dos Séculos





Observando atentamente...

Utilize os seus sentidos plenamente. Esteja onde você está. Olhe em volta. Apenas olhe, não interprete. Veja as luzes, as formas, as cores, as texturas. Esteja consciente da presença silenciosa de cada objeto. Esteja consciente do espaço que permite a cada coisa existir.

Ouçá os sons, não os julgue. Ouça o silêncio por trás dos sons.

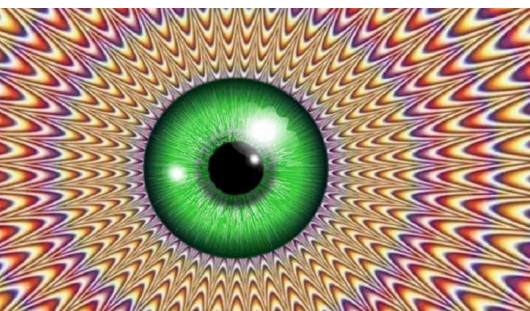
Toque alguma coisa, qualquer coisa. Sinta e reconheça o Ser dentro dela.

Observe o ritmo da sua respiração. Sinta o ar fluindo para dentro e para fora. Sinta a

energia vital dentro do seu corpo. Permita que as coisas aconteçam, no interior e no exterior. Deixe que todas as coisas "sejam". Mova-se profundamente para dentro do Agora.

Você está deixando para trás o agonizante mundo da abstração mental e do tempo. Está se libertando da mente doentia que suga a sua energia vital, do mesmo modo que, lentamente, ela está envenenando e destruindo a Terra. Você está acordando do sonho do tempo e entrando no presente.

*Fonte: TOLLE, Eckhart.
Praticando o Poder do
Agora, p. 37 – 38.*



*“A ilusão existe... porque
ela não é investigada.”*

Sri Nisargadattā



Não importa que você faça este exercício sozinho, com um parceiro ou em grupo: o movimento consciente sempre gera energia e criatividade.

Nesta meditação, você deve se mover lenta e conscientemente, sentindo cada parte do seu corpo. Os amantes da música podem meditar ao som de peças clássicas, sons da natureza, dependendo do estado de espírito do momento. A meditação em movimento ajuda a eliminar tensões que se acumulam durante o dia ou pode servir de preparação para a meditação sentada.

A corrida é uma das maneiras de nos mantermos em contato com a natureza, a energia corporal e o ritmo da respiração. O corpo influencia a mente e a mente influencia o corpo. A corrida e a caminhada rápida transformam os fluxos de energia. Quando você energiza o corpo por meio do exercício,

tem acesso a estados alterados de consciência, percepção clara e harmonia. A sensação de conexão com a vida e a terra é um maravilhoso resultado da presença genuína.

Pratique a meditação em movimento por vinte minutos diariamente.

- As tensões em meu corpo se dissolvem com o movimento consciente.

- Quando me movo, sinto a energia fluindo para todas as extremidades do meu corpo.

- Movimentos lentos e conscientes das mãos me ajudam a prestar atenção ao momento presente.

- Movimentos rítmicos como os passos de dança promovem a harmonia mental.

*Fonte: TITMUSS, Christopher.
Cura pela meditação. Saúde
Integral para a Mente, o
Corpo e o Espírito, p. 29.*



MEDITAÇÃO DO ALIMENTO

Há duas coisas em que vale a pena refletir seriamente antes de praticar a meditação do alimento: dieta e consciência.

DIETA

Como regra geral, você deve ingerir alimentos nutritivos, de digestão fácil, como frutas, legumes, cereais e proteínas. A quantidade para cada pessoa depende do metabolismo de cada um. Insegurança, ansiedade e força do hábito afetam o consumo, enquanto a jovialidade contribui para práticas alimentares saudáveis.

CONSCIÊNCIA

Ao comer, leve o alimento à boca devagar, mastigue-o bem e engula-o conscientemente. Quando ingerir um alimento ou uma bebida, deguste seus diferentes sabores a cada instante. O alimento só deve ser engolido quando estiver quase líquido. Comer devagar e mastigar bem auxilia a digestão e confere paz de espírito. Você poderá também selecionar um único item, como uma groselha ou um pedaço de banana, para fazer dele o foco de uma meditação do alimento.

Procure saborear cada bocado de alimento sem se distrair com outras coisas, como ler um livro ou ver televisão. Assim como você gosta do contato com outras pessoas, pode então apreciar também o contato consciente com seu próprio corpo. A meditação do alimento pode ser intensificada se você expressa reconhecimento e gratidão pelo alimento recebido.

Fonte: TITMUSS, Christopher. Cura pela meditação. Saúde Integral para a Mente, o Corpo e o Espírito, p. 30.

CULTIVANDO SEMENTES DE ESPERANÇA...



A passagem do tempo implica mudanças... Tudo passa... necessitamos, por isso, aprender a passar...

No cultivo da presença, somos aprendizes do tempo... o tempo que nos encaminha na percepção de que lançar as sementes da memória viva em caminhos de Esperança é pisar o chão sagrado da gratidão profunda da partilha...

É no aprendizado de um agir consciente que ampliamos também o nosso sentir... somos instrumentos de um agir maior, renovador universal, ao adentrarmos no campo da sementeira sob os auspícios benfazejos da Esperança...

A Esperança de que o semear Amor, pão partilhado e responsabilidade coletiva

não é uma tarefa para autopromoção de nossa egoidade, mas um transparecer do semeador que acolhe o Bem maior na sementeira...

O semear Esperança é sempre apontar caminhos...

O semear Esperança é também promover um tempo de aberturas para o plantio da Justiça e da Paz! Que nenhum ser vivente padeça a ausência do pão material, que nos alimenta o corpo-templo, e também do pão -palavra-bendita que nos alimenta o espírito, no semear diário da Esperança profética e poética no campo da vida e de suas sementeiras urgentes, na Paz do Amor!

Namastê!

*Jorge Leão – MFC
em São Luís, MA.*

Em 10 de setembro de 2022

Nova canção do exílio

A Josué Montello



*Um sabiá na palmeira, longe.
Estas aves cantam um outro canto.*

*O céu cintila sobre flores úmidas.
Vozes na mata, e o maior amor.*

*Só, na noite, seria feliz:
um sabiá, na palmeira, longe.*

*Onde é tudo belo e fantástico,
só, na noite, seria feliz.
(Um sabiá, na palmeira, longe.)*

*Ainda um grito de vida
e voltar para onde é tudo belo
e fantástico:
a palmeira, o sabiá,
o longe.*

Carlos Drummond de Andrade, em:
“A Rosa do Povo”, livro de 1945.

SUGESTÕES DE LEITURA:



- BOFF, Leonardo. **O Pescador ambicioso e o peixe encantado – A busca pela justa medida.** Petrópolis, RJ: Vozes, 2022.

Neste livro encontramos uma metáfora da crise da nossa cultura contemporânea: a falta da justa medida nas principais dimensões da vida: nas relações pessoais, na sociedade, na economia e em nossa relação para com a natureza.

A alternativa se encontra na própria natureza humana, feita de cuidado, de relações incluídas, de equilíbrio em relação à natureza, na reciprocidade entre masculino e feminino, na medida certa entre o trabalho e o lazer, entre a razão e o coração.



- BRACH, Tara. **Refúgio verdadeiro – Encontrando paz e liberdade no seu próprio coração desperto.** Tradução de Aline Carvalho da Costa. Teresópolis, RJ: Lúcida Letra, 2021.

Este livro é organizado em torno de três portais de refúgio fundamentais que são encontrados em toda corrente do budismo, assim como em muitas outras tradições: verdade (do momento presente), amor e consciência.

Como você verá, cada um desses portais se abre diretamente para a cura e a liberdade espiritual. Eles são a chave para superar dificuldades muito comuns, tais como pensamentos obsessivos, crenças limitantes e medo traumático, e para entrar em contato com a autocompaixão e a intimidade nos relacionamentos.

Também são a chave para encontrar a paz e a felicidade, para nos sentirmos em casa nas nossas próprias vidas.

“Em toda religião há o amor, ainda que o amor não tenha religião.”

Rumi – místico persa, século XIII



- ESCLARÍN, Antonio Pérez. **Educar valores e o valor de educar – Parábolas**. Tradução Maria Stela Gonçalves. São Paulo: Paulus, 2002.

O autor estabelece uma relação entre parábolas e a arte de educar, que implica em iluminar mentes e corações para suas potencialidades mais próximas da escuta.

Em torno da sábia alegoria do educar como um aprendizado amplo e cuidadoso com as palavras alegóricas de contos e histórias permeadas de valor simbólico, o autor indica caminhos e nos inspira refletirmos em grupo sobre o aspecto pedagógico das parábolas.



- BOFF, Leonardo. **Cuidar da Terra, proteger a vida – como evitar o fim do mundo**. Rio de Janeiro / São Paulo: Editora Record, 2010.

Mais do que uma crise, estamos vivendo algo irreversível. A Terra mudou. Já não é mais possível paralisar as mudanças climáticas, mas apenas reduzir sua velocidade.

Chegamos a um ponto em nossa voracidade que as bases de nossa sobrevivência como espécie humana estão ameaçadas.

O referido livro de Leonardo Boff aborda os aspectos éticos, ecológicos, políticos e espirituais das transformações que são necessárias para construirmos uma nova relação com a natureza. Temos de nos adaptar à nova situação e mitigar os efeitos perversos dos processos de produção e consumo de bens.

Caso contrário, grande parte da humanidade e dos seres vivos não subsistirá.

“Todos somos instrumentos das forças com as quais estamos em sintonia.”

Chico Xavier





Egito: o caminho de libertação nos nossos dias.

Solange Castellano Fernandes Monteiro e José Airton Monteiro
MFC/RJ

Não é novidade que muitos líderes do nosso planeta andam preocupados com as mudanças climáticas atuais. Sabemos também que essas mudanças sempre aconteceram de forma natural e os seres humanos sempre as enfrentou e se modificou a partir das mesmas. Então por que tantas notícias? Por que tanta preocupação e gastos para reunir tanta gente em torno desse tema?

Se somos cientes que o clima corresponde a um conjunto de características da atmosfera que percorre um determinado tempo ou local, podemos entender que a temperatura em média e sua

quantidade de chuvas, umidade do ar e tantas outras perspectivas em torno do tema trazem mudanças.

As mudanças climáticas em nível global podem causar alterações naturais que não imaginávamos e a atividade humana contribui significativamente para o aquecimento global. O famoso efeito borboleta lembrado por alguns escritores. Ou seja, o que parece insignificante que causamos ou fazemos em um determinado lugar pode estar modificando algo em outro lugar que nem imaginamos.

Assim, desde 1988 o Programa das Nações Unidas

para o Meio Ambiente criou um Painel Intergovernamental sobre Mudanças Climáticas (IPCC). Três grupos de trabalho foram criados para investigar a situação do planeta e até 2013 foram apresentados cinco relatórios. A grande constatação foi de que em nenhum outro período o planeta aqueceu tanto e alertou para agir rapidamente. Zerar as emissões de poluentes e evitar o aumento das temperaturas até 2100 foi outra conclusão dos relatórios além de criação de energias renováveis aposentando definitivamente as energias fósseis como o petróleo e o carvão.

Na Rio-92 o Brasil foi o primeiro país a assinar o tratado que os países envolvidos se comprometiam a se preocupar e realizar ações para reduzir emissão de gás e ajudar os mais pobres a enfrentar os impactos da mudança de clima. No entanto, apenas em 1995 entrou em vigor o tratado, ano em que os países-membros da UNFCCC se reuniram em Berlim para a primeira Conferência sobre o Clima (COP). Em 1997 foi assinado o Protocolo de Kyoto, que ratificava as resoluções anteriores.

Em 2015 aconteceu a 21ª Conferência Mundial sobre o Clima (COP- 21) em Paris, com resultados históricos.

Quase 200 países assinaram o documento se comprometendo com o que tem sido proposto desde os anos 80. A previsão é de que até 2020 as resoluções seriam postas em prática.

Mas, muita coisa não saiu do papel e muitos governos ainda viraram as costas para a importância desse compromisso com a humanidade porque o MERCADO fala mais alto.

O resultado disso vemos nos noticiários: as doenças novassurgindo e outras voltando, enchentes e desmoronamentos, furacões, vendavais, desertificação, frio ou calor em demasia em lugares que não eram assim, chuvas de granizo e tantos outros fenômenos que certamente atingem a todas as classes sociais em todo o planeta. Mas, em especial, os mais desprovidos de qualidade de vida. Ou seja, os pobres.

Como nos libertar dessa escravidão e passar a diminuir o aquecimento global?

Aqui faço uma ligação com a libertação do povo de Israel, do Egito, porque a Conferência sobre o Clima aconteceu justamente no Egito. Nada tão significativo para nós cristãos: a LIBERTAÇÃO. Vamos fixar nosso pensamento e leitura ao salmo 113 porque esse

salmo também canta o evento da libertação da escravidão no Egito.

Aqui vou transcrever o comentário o Frei Estêvão Ottenbreit sobre esse salmo, na ORAÇÃO dominical, com o grupo de "jovens" (CJC) que se reúne há mais de 53 anos.

"Em apenas dois versículos, o autor evoca a libertação de "um povo estranho (bárbaro)" até chegar à Terra prometida onde o povo de Israel "se torna o santuário do Senhor." Parece que está nos lembrando o que fazemos hoje: barbaridades que destroem a natureza incluindo os seres humanos. Logo, também aqui nesse salmo existe dois polos da história da libertação que se tornam paradigma de toda e cada história de salvação: habitar na Terra prometida na presença do Senhor. Dois polos, que estão repletos de acontecimentos extraordinários: as águas do mar se dividem, dando passagem. O mesmo acontece também no rio Jordão. O no outro, os montes se deslocam, a terra treme, a rocha se torna fonte de água...

O autor do salmo parece querer insistir no fato de até a natureza ficar admirada pela obra da libertação e salvação do povo de Israel. Ele

chega até a perguntar com certa ironia:

"Que tens, ó mar, para assim fugires e tu, Jordão, para retrocederes? Montes, por que saltais como carneiros, e vós, colinas, como cordeiros?!"

A resposta que o salmista dá é muito simples: a terra, a natureza toda, participa da alegria da salvação do povo eleito. Tudo e todos se admiram diante do amor que Deus tem para com o seu povo. A natureza toda é envolvida na obra da salvação do ser humano. Esta é a mensagem central deste salmo. É a vontade de Deus que a fé deste salmista nos revela e sempre de novo recorda.

De fato, há uma só história da salvação e não apenas a do ser humano. Esta verdade é mais do que nunca atual e importante. Parece que nos esquecemos disso, mas hoje, aparece ainda mais evidente a íntima ligação e relação que existe entre o ser humano e o seu ambiente, "a casa comum" no dizer do Papa Francisco.

Todos os nossos comportamentos afetam outros. Todos os nossos comportamentos tem as suas consequências sobre outros. Não é possível viver como se cada um fosse uma ilha isolada. No bem e no mal,

as consequências das nossas ações afetam outros.

Não existem ações individuais sem consequências sociais. Um comportamento imprudente que à primeira vista possa parecer exclusivamente nosso pode tornar-se uma ameaça para outros. Basta lembrar a corresponsabilidade nos nossos comportamentos durante a pandemia. A imprudência de um poderia ser a morte de outrem. A “boa lição” que aprendemos durante este período angustiante foi a de que um depende do outro. Oxalá esta lição não caia tão logo no esquecimento de novo!

A cada dia devemos recuperar a comunhão entre todos: seres humanos e toda a criação animada e inanimada. É a mensagem central de Jesus, mensagem de fraternidade universal, que ele veio inaugurar. Ele veio para derubar todos os muros.

São Paulo o diz numa forma muito feliz na sua carta aos cristãos de Éfeso:

“Com efeito, Ele é a nossa paz. Ele que, dos dois povos, fez um só e destruiu o muro de separação, a inimizade: na sua carne, anulou a lei, que contém os mandamentos em forma de prescrições, a partir do judeu e do pagão, criar em si próprio um só ho-

mem novo, fazendo a paz.” (Ef 2, 14-15)”

Finalmente, observando esse comentário do salmo 113 e pensando que, muito provavelmente, esse anúncio profético no Egito durante a Conferência do Clima de 2022 traz a enorme possibilidade de nos libertarmos através da união do povo escravo aos inúmeros momentos e situações criadas pelos homens que tornaram a ganância e o isolamento dos países com sequelas do que pode causar e causa alterações. Ou seja, o Egito que hoje reúne todos os que escravizaram através de uma lógica destruidora também faz pensar na caminhada que temos em torno da esperança de mudar o clima para a VIDA se manter na Terra. Mais uma vez traz a caminhada para a libertação parece significativa para revertermos nosso acomodar-se em formas “naturalizadas” que fazemos.

A nossa paz depende dessa libertação do povo que vem do Egito. Mas isso não significa que somente os que estiveram na Conferência do Clima em 2022, acontecida no Egito, terão que abandonar os hábitos que destroem o planeta e as pessoas que o habitam. O caminho é do povo de Deus em busca da libertação. E o povo de Deus somos todos

nós que decidimos sair do Egito na busca da Terra prometida e salva.

SALMOS 113

1 Aleluia. Quando Israel saiu do Egito, e a casa de Jacó se apartou de um povo bárbaro,

2 a terra de Judá tornou-se o santuário do Senhor, e Israel seu reino.

3 O mar, à vista disso, fugiu, o Jordão voltou atrás.

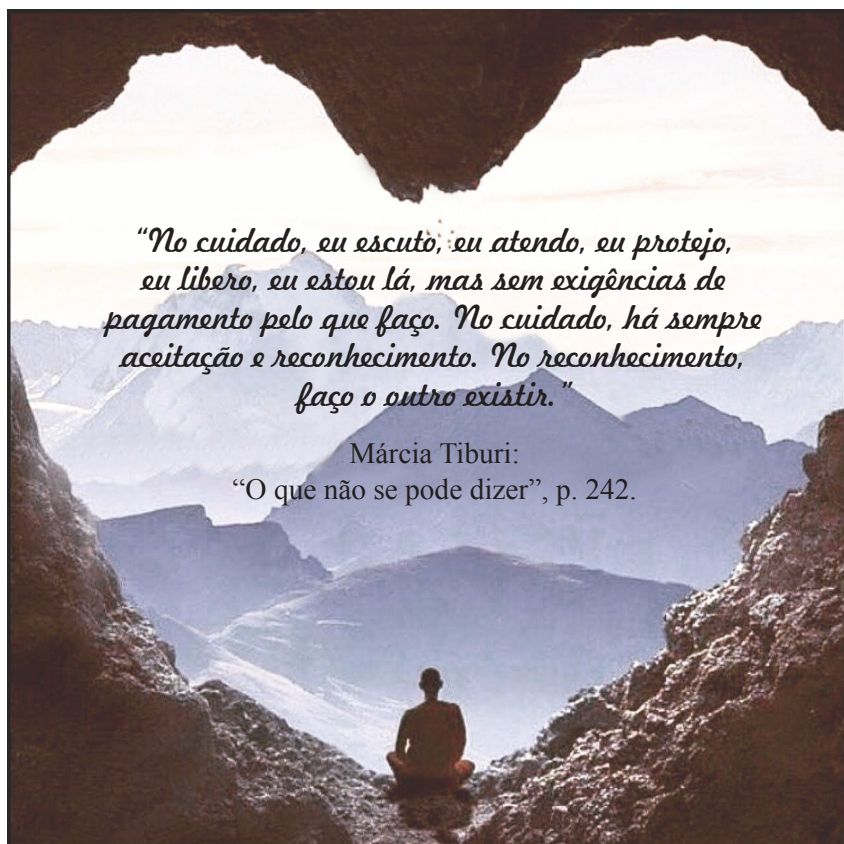
4 Os montes saltaram como carneiros; as colinas, como cordeiros.

5 Que tens, ó mar, para assim fugires? E tu, Jordão, para retrocederes para a tua fonte?

6 Ó montes, por que saltastes como carneiros, e vós, colinas, como cordeiros?

7 Ante a face de Deus, treme, ó terra,

8 por quem o rochedo se mudou em lençol de água, e a pedra em fonte de água viva.



*"No cuidado, eu escuto, eu atendo, eu protejo,
eu libero, eu estou lá, mas sem exigências de
pagamento pelo que faço. No cuidado, há sempre
aceitação e reconhecimento. No reconhecimento,
faço o outro existir."*

Márcia Tiburi:

"O que não se pode dizer", p. 242.

O louco e os sepulcros da Terra...

Certo dia, um louco grita numa praça. Dirige-se àqueles que ali estão. Eles riem e zombam.

“O que aconteceu com a nossa Terra?” – ele gritou. “Pois vou lhes dizer. Nós a matamos – vocês e eu. Todos nós somos seus assassinos. Mas como é que fizemos isto?”

Como é que fomos capazes de beber os rios e comer as florestas? Quem nos deu a esponja para apagar os horizontes do futuro? O que fizemos quando partimos a corrente que ligava a Terra à Vida? Para onde ela irá? Vagará pelo Nada infinito?

Esse hálito que sentimos, não é o hálito da morte? E esse calor! Os gelos estão se derretendo. Já se vê o cume poluído do Kilimanjaro, outrora vestido com a brancura da neve. O mar subirá. O sol está mais quente e mortífero. Temos de nos proteger contra os seus raios.

E esse barulho que ouvimos em todos os lugares – o ruído das fábricas, o barulho das bolsas de valores, dos automóveis – não será, porventura, o barulho dos coveiros que a enterram? O ar que respiramos é o ar da decomposição.



A Terra está morta. Nós a matamos. Como podemos nós, os assassinos da Terra, nos confortar a nós mesmos? A Terra, extensão do nosso corpo, a mais sagrada, sangrou até a morte sob nossos punhais... Quem nos limpará desse sangue?"

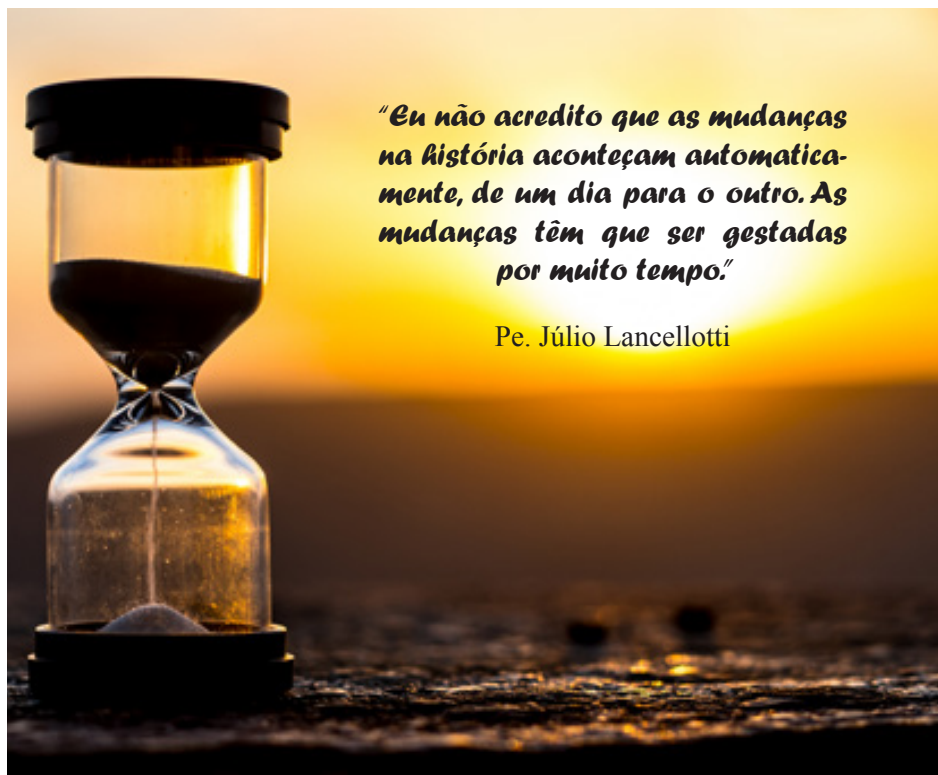
Relatou-se depois que, naquele mesmo dia, o louco entrou em várias bolsas de valores, bancos e indústrias

e lá cantou o "requiem para a Terra morta".

Retirado de lá e compelido a se explicar, a cada vez ele dizia a mesma coisa: "Que são esses templos do progresso senão os sepulcros da Terra?".

Rubem Alves – em: "A caverna e o fogo", p. 22 – 23.

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



"Eu não acredito que as mudanças na história aconteçam automaticamente, de um dia para o outro. As mudanças têm que ser gestadas por muito tempo."

Pe. Júlio Lancellotti



Eduardo Galeano conta-nos a história de um homem e uma mulher que, fascinados pela deslumbrante paisagem de colorido e luz que brotava diante de seus olhos, decidiram começar a caminhar em busca do horizonte. Andavam e andavam e, à medida que avançavam, o horizonte afastava-se deles. Resolveram apressar os passos, não deter-se sequer um momento, não ouvir os gritos do cansaço, da sede e da fome.

Inútil: por mais que eles acelerassem a caminhada e multiplicassem seus esforços, o horizonte continuava igualmente longínquo, inalcançável. Cansados e decepcionados, com os pés destroçados de tanto andar e com a sensação de vertigem em haver-se fadigado inutilmente, disseram-se cansados: "Para que nos serve um horizonte se nunca o alcançaremos?"

Então escutaram uma voz que lhes dizia:

"Para que continuem caminhando..."

Fonte: ESCLARÍN, Antonio Pérez. Educar valores e o valor de educar – Parábolas. São Paulo: Paulus, 2002, p. 14.

QUESTÕES PARA DEBATE:

1 – Qual o sentido de alimentar utopias em nossa caminhada?

2 – Quais as utopias que nos inspiram em termos de construção histórica na atualidade?

3 – Ser "utópico", por vezes, passa uma imagem de algo inalcançável, distante, inviável... O que o texto do Eduardo Galeano nos indica como contraponto a esta concepção?



Na correria do dia-a-dia, o urgente não vem deixando tempo para o importante! Essa constatação, carregada de estranha obviedade, nos obriga quase a tratar como uma circunstância paralela e eventual aquela que deve ser considerada a marca humana por excelência: a capacidade de reflexão e consciência. Aliás, em alguns momentos, as pessoas usam até de uma advertência (quando querem afirmar que algo não vai bem ou está errado): se você parar para pensar...

Por que parar para pensar? Será tão difícil pensar enquanto se continua fazendo, outras coisas, ou, melhor ainda, seria possível fazer sem pensar e, num determinado momento, ter de parar? Ora, pensar é uma atitude contínua, e não um evento episódico! Não é preciso parar,

e nem se deve fazê-lo, sob pena de romper com nossa liberdade consciente. Isso, de uma certa forma, retoma uma séria brincadeira feita pelo escritor francês Anatole France (Nobel de Literatura em 1921, um mestre da ironia e do ceticismo) quando dizia que "o pensamento é uma doença peculiar de certos indivíduos e que, a propagar-se, em breve acabaria com a espécie".

Talvez pensar mais não levasse necessariamente ao "término da espécie", mas, com muita probabilidade, dificultaria a presença daqueles que só entendem e tratam as pessoas como consumidores vorazes e insanos. Talvez um pensar mais nos levaria a gritar que basta de tantos imperativos! Compre! Olhe! Veja! Faça! Leia! Sinta! E a vontade própria e o desejo sem contornos? E (ainda lembrás?) a

liberdade de decidir, escolher, optar, aderir? Será um basta do corpo e da mente que já não mais aguentam tantas medicinas, tantas dietas compulsórias, tantas ordens da moda e admoestações da mídia; corpo e mente que carecem, cada dia mais, de horas de sono complementares, horas de lazer suplementares e horas de sossego regulamentares, quase esgotados na capacidade de persistir, combater e evitar o amortecimento dos sentidos e dos sonhos pessoais e sinceros.

Essa demora em pensar mais, esse retardamento da reflexão como uma atitude continuada e deliberada, vem produzindo um fenômeno quase coletivo: mais e mais pessoas querendo desistir, largar tudo, com vontade imensa de sumir, na ânsia de mudar de vida, transformar-se, livrando-se das pequenas situações que torturam, amarguram, esvaem. Vêm à tona impulsos de romper as amarras da civilidade e partir, célere, em direção ao incerto, ao sedutor repouso oferecido pela irracionalidade e pela inconsequência. Desejo grandão de experimentar o famoso “primeiro a gente enlouquece e, depois, vê como é que fica”... Cansaço imenso de um grande sertão com diminutas veredas?

Quando o inglês (nascido na Índia...) George Orwell, no final dos anos 40 do século passado, publicou a obra 1948 – uma assustadora utopia negativa quanto ao futuro das sociedades, nas quais não haveria liberdade, individualidade e privacidade – despontou no Ocidente um disfarçado e ansiado consenso (apoiado em uma simulada expectativa): tudo aquilo que ele colocara no livro jamais poderia acontecer e nem se relacionava com o porvir do mundo capitalista. No entanto, a macabra história sobre uma sociedade totalitária vai além de fatos abstratos e atinge hoje, em cheio, o terreno da mercadolatria; Orwell disse que, numa sociedade como a que renunciou, “o crime de pensar não implica a morte; o crime de pensar é a própria morte”.

Pouco importa, dado que ser humano é ser capaz de dizer não ao que parece não ter alternativa. Apesar dos constrangimentos e da tentativa de sequestro de nossa subjetividade, pensar não é, de fato, crime e, por isso, claro, não se deve parar...

Fonte: CORTELLA, Mario Sérgio. Não nascemos prontos! Provocações filosóficas. 6ª. ed. Petrópolis, RJ: Vozes, 2008, p. 63 – 65.



a beleza nasce da serenidade da sua presença

A presença é necessária para tomarmos consciência da beleza, da majestade, do aspecto sagrado da natureza. Você alguma vez contemplou o espaço infinito em uma noite clara, estarecido por sua calma absoluta e incrível vastidão? Já escutou, de verdade, o som de um riacho numa montanha na floresta? Ou o som de um melro ao entardecer de um tranquilo dia de verão?

Para perceber tudo isso a mente tem que estar serena. Você tem que se despojar por um momento da sua bagagem pessoal de problemas, do passado e do futuro. Do contrário, você olhará mas não verá, ouvirá mas não escutará. Estar totalmente presente é fundamental.

Existe algo mais sob a beleza das formas externas. Algo que não pode ser nomeado, que é inefável, uma essência profunda, interna e sagrada. Onde quer que exista a beleza, essa essência interior brilhará de alguma forma. Ela só se revela quando estamos presentes.

Será possível que essa essência sem nome e a sua presença sejam coisas idênticas e uma coisa só?

Será que a essência estaria lá sem a sua presença? Vá fundo nisso.

Descubra por si mesmo.

*Fonte: TOLLE, Eckhart.
Praticando o Poder do
Agora, p. 55 – 56.*



Peregrinos do **HIMALAIA...**

Em nossa escalada ao mais alto encontraremos pedras, cascalhos e sendas... Em algum momento haverá de surgir árvores...

O Himalaia é um conjunto de montanhas de grande altitude, montes elevados entre os maiores pontos de alcance da Terra...

A nossa jornada espiritual é semelhante a essa escalada... precisaremos subir em direção ao cume, mesmo sabendo dos riscos do ar rarefeito, dos deslizamentos de blocos de pedra, nevascas e cansaço físico por conta da inóspita caminhada...

De modo similar, em nosso percurso evolutivo, haverá inúmeras barreiras e obstáculos. Contudo, a meta da subida é a possibilidade de, a cada dia, avançar um pouco mais, com persistência e a atenção voltada para o mais alto...

O Himalaia é o símbolo de um desafio a ser vivenciado,

que corresponde à sublime transformação da linha do tempo em pistas iniciáticas à compreensão do propósito de sintonia com a Grande Montanha que habita dentro de cada um de nós...

Peregrinos do Himalaia, na subida diária, em campos de plantio necessário, no passo a passo do aprendizado.

A caminhada é longa, mas levamos conosco a chama dos alpinistas em tons de coragem, equilíbrio, persistência, disciplina e gratidão, pois em meio a tantas avalanches e riscos, chegaremos ao cume para contemplar a cadeia de montanhas, os vales e rios que percorremos, agora com um olhar mais expansivo e generoso.

PAZ!

NAMASTÊ!

*Jorge Leão, MFC em
São Luís, Maranhão*

Em 26 de setembro de 2022



A pipa e a flor

Fiquei triste vendo aquela pipa enroscada no galho da árvore. Rasgada, ela girava que girava, ao vento, como se quisesse escapulir. Mas não adiantava. Você já viu aqueles bichinhos de asas, quando eles caem em teias de aranhas? Era daquele jeito...

Tive dó. Pipa não foi feita para acabar assim. Pipa foi feita para voar. E é tão bom quando a gente as vê, lá no alto... eu sempre tive vontade de ser uma pipa.

Bem leve, sem levar nas costas nada, que pese (o que é pesado puxa a gente para baixo...) Papel de seda, taquara fina que enverga, mas não quebra, linha forte, um pouquinho de cola e, pronto! Lá está a pipa, pronta pra voar...

As cores e as formas (que são tantas!) a gente escolhe aquelas que o coração está pedindo. Pipa, pra ser boa, tem de se parecer com os nossos desejos. (E eu penso que as pessoas também, para serem boas, têm de ter uma pipa solta dentro delas...)

Não é preciso vento forte. Uma brisa mansinha deve

chegar para levá-las até lá em cima, perto das nuvens. É por isso que elas têm de ser bem leves. O vento chega, as folhas das árvores tremem, e lá vão elas subindo, pra dentro do vazio do céu...

Só que tem uma coisa gozada. Pipa, pra subir, tem de estar amarrada na ponta de uma linha. E a outra ponta é uma mão que segura. É assim que a pipa conversa; através da linha. A mão puxa a linha e sente a linha firme, puxando pra cima, querendo ir. É a pipa dizendo: "Me deixa ir um pouco mais..." Mas se a linha responde frouxa, é a pipa dizendo que está sem companheiro, o vento foi embora, e ela quer voltar para casa...

Quando eu era menino, eu me lembro, havia um homem... Justo quando as pi-

pas estavam lá em cima, batizadas, carretilha sem mais linha para dar, ele vinha e comprava as pipas dos meninos. Pagava o preço justo. Só que o gosto dele era cortar a linha. Quem nunca brincou com elas vai pensar que, com a linha cortada, vão subir cada vez mais alto, nas costas do vento, sem nada que as segure. Mas não é assim. Quando a linha arrebenta, começam a cair. E vão caindo sempre, cada vez mais longe, tristes, abanando as cabeças...

Pois é, era uma vez uma pipa.

O menino que a fez estava alegre, e imaginou que a pipa também estaria. Por isto fez nela uma cara risonha, colando tiras de papel de seda vermelho: dois olhos, um nariz, uma boca...

Ô, pipa boa: levinha, travessa, subia alto...

Gostava de brincar com o perigo, vivia zombando dos fios e dos galhos das árvores.

" - Vocês não me pegam, vocês não me pegam..."

E, enquanto ria, sacudia o rabo em desafio.

Chegou até a rasgar o papel, num galho que foi mais rápido, mas o menino conseritou, colando um remendo da mesma cor.

Amigos, tinha aos montões. E os seus olhos iam agradando a todos eles, sempre com aquela risada gostosa, contando casos...

Mas aconteceu num dia, ela estava começando a subir, correndo de um lado para o outro no vento, olhou para baixo e viu, lá num quintal, uma flor. Ela já havia visto muitas flores. Só que desta vez os seus olhos e os olhos da flor se encontraram, e ela sentiu uma coisa estranha. Não, não era a beleza da flor. Já vira outras, mais belas. Eram os olhos...

Quem não entende pensa que todos os olhos são parecidos, só diferentes na cor. Mas não é assim. Há olhos que agradam, acariciam a gente como se fossem mãos. Outros dão medo, ameaçam, acusam, e quando a gente se percebe encarados por eles, dá um arrepio ruim pelo corpo. Tem também os olhos que colam, hipnotizam, enfeitiçam...

Ah! Você não sabe o que é enfeitiçar.

Enfeitiçar é virar a gente pelo avesso: as coisas boas ficam escondidas, não têm permissão para aparecer; e as coisas ruins começam a sair. Todo mundo é uma mistura de coisas boas e ruins, às vezes a gente está sorrindo, às vezes está de cara feia. Mas o enfeitiçado fica sendo uma coisa só...

Me lembro de uma princesinha enfeitada por uma bruxa má. Quando abria a boca para falar, só saíam delas sapos, cobras e lagartos. Me lembro também do lindo príncipe que virou sapo, e da princesa que o feitiço fez dormir por mais de cem anos. Pois é, o enfeitado não pode mais fazer o que ele quer, fica esquecido de quem ele era...

A pipa ficou enfeitada. Não mais queria ser pipa. Só queria ser uma coisa: fazer o que a florzinha quisesse. Ah! Ela era tão maravilhosa. Que felicidade se pudesse ficar de mãos dadas com ela, pelo resto dos seus dias...

E assim, resolveu mudar de dono. Aproveitando-se de um vento forte, deu um puxão repentino na linha, ela arrebitou, e a pipa foi cair, devagarinho, ao lado da flor.

E deu a sua linha pra ela segurar.

Ela segurou forte.

Agora, sua linha nas mãos da flor, a pipa pensou que voar seria muito mais gostoso. Lá de cima conversaria com ela, e ao voltar lhe contaria histórias para que ela dormisse. E ela pediu:

“ – Florzinha, me solta...”

E a florzinha soltou.

E a pipa subiu bem alto e seu

coração bateu feliz. Quando se está lá no alto é bom saber que há alguém esperando, lá embaixo.

Mas a flor, aqui de baixo, percebeu que estava ficando triste. Não, não é que estivesse triste. Estava ficando com raiva. Que injustiça que a pipa pudesse voar tão alto, e ela tivesse de ficar plantada no chão. E teve inveja da pipa.

Tinha raiva ao ver a felicidade da pipa, longe dela...

Tinha raiva quando via as pipas lá em cima, tagarelando entre si. E ela flor, sozinha, deixada de fora.

“ – Se a pipa me amasse de verdade não poderia estar feliz lá em cima, longe de mim. Ficaria o tempo todo aqui comigo...”

E à inveja juntou-se o ciúme.

Inveja é ficar infeliz vendo as coisas bonitas e boas que os outros têm, e nós não.

Ciúme é a dor que dá quando a gente imagina a felicidade do outro, sem que a gente esteja com ele.

E a flor começou a ficar malvada.

Ficava emburrada quando a pipa chegava.

Exigia explicações de tudo.

E a pipa começou a ter

medo de ficar feliz, pois sabia que isto faria a flor sofrer.

E a flor foi, aos poucos, encurtando a linha.

A pipa não mais podia voar.

Via, ali do baixinho, de sobre o quintal (esta era toda a distância que a flor lhe permitia voar) as outras pipas, lá em cima... E sua boca foi ficando triste. E percebeu que já não gostava tanto da flor, como no início...

Esta história não terminou.

Está acontecendo bem agora, em algum lugar...

E há três jeitos de escrever o seu fim.

Você é que vai escolher.

Primeiro: a pipa ficou tão triste que resolveu nunca mais voar.

“ – Não vou te incomodar com os meus risos, Flor, mas também não vou te dar a alegria do meu sorriso...”

E assim ficou, amarrada junto à flor, mas mais longe dela do que nunca, porque o seu coração estava em sonhos de voos e nos risos de outros tempos.

Segundo: A flor, na verdade, era uma borboleta que uma bruxa má havia enfeitado e condenado a ficar fincada no chão. O feitiço só se quebraria no dia em que ela fosse capaz de dizer não à sua inveja e ao seu ciúme, e se sentisse feliz com a felicidade dos outros. E aconteceu que um dia, vendo a pipa voar, ela se esqueceu de si mesma por um instante e ficou feliz ao ver a felicidade da pipa. Quando isto aconteceu, o feitiço se quebrou, e ela voou, agora como borboleta, para o alto, e os dois, pipa e borboleta, puderam brincar juntos...

Terceiro: a pipa percebeu que havia mais alegria na liberdade de antigamente que nos abraços da flor. Porque aqueles eram abraços que amarravam. E assim, num dia de grande ventania, e se valendo de uma distração da flor, arrebitou a linha, e foi em busca de uma outra mão que ficasse feliz vendo-a voar nas alturas...

Fonte: ALVES, Rubens. A pipa e a flor. 15ª. ed. São Paulo: Loyola, 2006.



“A ignorância – ignorar ou entender mal a realidade – é a raiz de todo o sofrimento.”

Sabedoria Búdica



Conecte-Se com o Seu corpo interior

Dirija sua atenção para dentro do seu corpo. Sinta-se lá no fundo. Está vivo? Há vida nas suas mãos, braços, pernas e pés, em seu abdômen, no seu peito?

Você consegue sentir o campo de energia sutil impregnando todo o seu corpo e fazendo palpar cada órgão e cada célula? Percebe o que está acontecendo em todas as partes do corpo ao mesmo tempo, como se fosse um só campo de energia?

Mantenha o foco, por uns momentos, sobre a sensação que passa pelo seu corpo interior. Não comece a pensar sobre ela. Sinta-a.

Quanto mais atenção você der à sensação, mais clara e forte ela ficará. É como se cada célula se tornasse viva e, se você tiver uma forte per-

cepção visual, talvez obtenha uma imagem do seu corpo ficando luminoso. Embora uma imagem assim possa ajudá-lo temporariamente, preste mais atenção ao que você está sentindo do que a qualquer imagem que possa surgir. Uma imagem, não importa o quanto seja bela ou poderosa, já tem uma forma definida e, por isso, deixa menos espaço para penetrar mais fundo.

Um mergulho profundo no corpo

Para ir mais fundo dentro do seu corpo, faça uma meditação. Não vai levar muito tempo, só dez a quinze minutos.

Sente-se em uma cadeira, mas não encoste. Mantenha a coluna ereta. Isso ajuda a ficar alerta. Você também pode escolher uma posição favorita para meditar.

Certifique-se de que o seu corpo está relaxado. Feche os olhos. Respire profundamente algumas vezes. Sinta a respiração na parte inferior do abdômen. Observe como ele se expande e se contrai levemente, a cada entrada e saída de ar.

Depois tome consciência de todo o campo de energia interior do seu corpo. Não pense a respeito, apenas sinta-o. Ao fazer isso, você retira a consciência do campo da mente.

Quando você não encontrar mais obstáculos para sentir o corpo interior como um campo único de energia, descarte, se possível, qualquer imagem visual e se concentre apenas na sensação. Se possível, descarte também qualquer imagem mental que você ainda tenha do corpo físico. O que sobrou é uma abrangente sensação de presença ou "existência" e uma percepção de um corpo interior sem fronteiras.

A seguir, concentre sua atenção mais fundo nessa sensação. Forme uma unidade com ela. Junte-se de tal modo ao campo de energia que você não mais perceba a dualidade entre o observador e o observado, entre você e seu corpo. A sensação entre o interior e o exterior também se dissolve nesse momento, e, assim, não existe mais um

corpo interior. Ao entrar profundamente no corpo, você transcendeu o corpo.

Permanença nessa região do puro Ser pelo tempo que você se sentir bem. Depois retome a consciência do corpo físico, da sua respiração, dos sentidos, e abra os olhos. Observe o que está à sua volta por alguns minutos, em um estado meditativo, isto é, sem dar nome a nada, e continue a sentir o corpo interior enquanto faz isso.

Ter acesso a essa região sem forma traz uma liberdade verdadeira. Ela nos liberta da escravidão da forma e da identificação com a forma. Podemos chamá-la de Não Manifesto, a Fonte invisível de todas as coisas, o Ser que está presente em todos os seres. É uma região de profunda serenidade e paz, mas também de alegria e vida intensas. Sempre que estamos presentes, nos tornamos, de um certo modo, "transparentes" à luz, passamos a ser consciência pura que emana dessa Fonte. Percebemos também que a luz não está separada de quem somos, mas constitui a nossa verdadeira essência.

Só quando a nossa consciência se volta para o exterior é que a mente e o mundo passam a existir. Quando se dirige para o interior, ela percebe

a sua própria Fonte e regressa
ao Não Manifesto.

Assim, quando a nossa consciência retorna ao mundo manifesto é que recuperamos a identidade da forma, que tinha sido abandonada temporariamente. Passamos a ter um nome, um passado, uma situação de vida, um futuro. Mas, em um aspecto particular, já não somos mais os mesmos de antes, porque vislumbramos uma realidade em nosso interior que não é "deste mundo", embora não seja separada dele, do mesmo modo que não é separada de você.

Ao caminhar pela vida, sinta o corpo interior, mesmo quando estiver fazendo alguma atividade de rotina, principalmente nos relaciona-

mentos ou quando em contato com a natureza. Sinta a serenidade bem lá no fundo. Mantenha a porta aberta.

É possível ficar consciente do Não Manifesto em todas as ocasiões. Você sentirá uma profunda sensação de paz em algum lugar lá no fundo, uma serenidade que nunca abandonará você, não importa o que aconteça lá fora. Você passa a ser a ponte entre o Não Manifesto e o manifesto, entre Deus e o mundo.

Esse é o estado de conexão com a Fonte. É o que chamamos de iluminação.

Fonte: TOLLE, Eckhart.

Praticando o Poder do

*Agora. Tradução de Iva Sofia
Gonçalves Lima. Rio de Janeiro:
Sextante, 2016, p. 58 – 62.*

◆◆◆◆◆ Frase para reflexão: ◆◆◆◆◆

“Digo o que penso,
com esperança. Penso
no que faço, com fé.
Faço o que devo fazer,
com amor. Eu me
esforço para ser cada dia
melhor, pois bondade
também se aprende.”

Cora Coralina





O mestre e o bastão

Ao cair da tarde, depois de um intenso e exaustivo dia de peregrinação pelas vilas que ficam ao pé da grande montanha, um velho mestre sentou-se para descansar em companhia do seu jovem aprendiz. Ao sentar-se, passou o seu bastão para o jovem, dizendo-lhe:

- Segura, por enquanto, esse bastão, pois agora preciso de um descanso...

Ao ouvir o mestre, o discípulo respondeu:

- Mestre, onde repousa a segurança de um sábio?

O velho mestre assim respondeu:

- Em sua integridade.

- E onde mora a sua integridade?

- Ela habita no caminho...

- Que caminho?...

- O caminho do cultivo interior... Em cada peregrinação, eu posso compreender que somente estarei seguro naquilo que faço, se permanecer seguro naquilo que eu mesmo sou...

- E para que serve o bastão que o acompanha?

- Ele serve para lembrar de que precisamos sempre tocar o chão da terra, para não nos afastarmos da conexão com a nossa integridade...

- O bastão seria, por isso, um sinal de alerta?

- Sim, como um conselheiro no caminho, para nos lembrar de que o equilíbrio interior é cultivado ao tocarmos o chão da terra com

propósito, compreendendo, a cada dia, o sentido maior de nossa peregrinação.

Depois da conversa, o jovem aprendiz apoiou o bastão do mestre no tronco de uma árvore, e os dois senta-

ram-se para iniciar a meditação de agradecimento pela conclusão de mais uma caminhada pelo vale da grande montanha.

Sabedoria dos Séculos

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

“Perfeitamente possível administrar a verdade sem ferir, desde que esteja no bálsamo da bondade ou no veículo da esperança.”

André Luiz:
“Meditações Diárias”, p. 54.



“Que os teus discursos ensinem as mesmas virtudes que o teu exemplo.”

Sabedoria dos Séculos

O pescador ambicioso e o peixe encantado

Havia um casal vivendo numa choupana rústica junto a um lago. Certa feita o marido, cansado, em vez de ir pescar, pediu à mulher que o fizesse, como de outras vezes. Conformada, ela foi. Ao puxar em seu anzol, surgiu um peixe muito estranho, que ela não soube identificar. E o peixe logo foi dizendo: “Não me mate, pois não sou um peixe qualquer; sou um príncipe condenado a viver neste lago; deixa-me viver como um peixe encantado”.

E ela o deixou viver. Ao chegar em casa, contou o estranho fato ao marido. Este, cheio de desejos e ambições, logo lhe sugeriu: “Se ele for de fato um príncipe, feito peixe encantado, pode nos ajudar e muito. Você pode ir lá todos os dias, no meu lugar, pois ele já a conhece. Peça-lhe que trans-

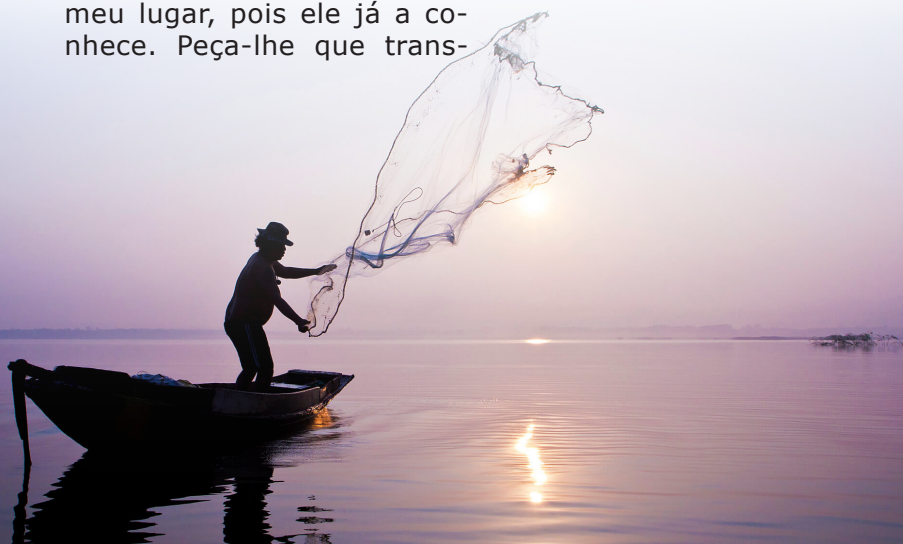
forme nossa choupana numa casinha bem bonita”.

Ela aceitou, e no dia seguinte foi ao lago e chamou o peixe encantado. Este se aproximou e ela lhe disse: “Desejo muito que nossa choupana seja transformada numa casinha bem bonita.

Ele respondeu: “Seu desejo será atendido”.

Ao regressar, ela se depa-rou com uma casinha toda pintada, janelas com beirais vermelhos, vários quartos, cozinha e jardim, galinhas e plantas frutíferas. O casal ficou feliz.

Mas passados quinze dias, o pescador ambicioso, sem se contentar com a casinha, disse: “A casinha é, por cer-



to, muito bonita e confortável. Mas podemos ter mais, já que o peixe encantado é poderoso e generoso. Eu desejo mesmo ver a casinha ser transformada num suntuoso castelo”.

A mulher, relutando, foi novamente ao lago. Com voz forte chamou o peixe encantado. Este veio e lhe disse: “Que queres mais de mim?” Ela lhe respondeu: “Você deve ser poderoso e se mostrou também generoso. Meu marido deseja demais que você transforme a nossa bela casinha num castelo”.

“Pois será atendido o teu desejo”, respondeu o peixe. Ao regressar se deparou com um imponente castelo, com torres e jardins, e o marido vestido de príncipe que, soberbo, caminhava, indo e vindo, diante do solene pórtico do castelo.

Não passou muito tempo e o marido, excessivamente ambicioso, disse à mulher, apontando para os campos verdes e as montanhas ao longe: “Eu quero mais. Tudo isso pode ser nosso. Será o nosso reino. Vá ao príncipe encantado, transformado em peixe, e peça-lhe que nos dê um reino”.

A mulher se aborreceu com o marido que queria mais e mais, mas acabou indo. Chamar o peixe encantado e este veio. “Que queres agora de

mim”, perguntou ele. Ao que a pescadora respondeu: “Meu marido gostaria de ter mais: um reino com todas as terras e montanhas a perder de vista”. “Pois seja feito o teu desejo”, respondeu o peixe.

Ao regressar, encontrou um suntuoso palácio real. E lá dentro seu marido vestido de rei com coroa na cabeça, desmedidamente imponente e cercado príncipes, princesas, damas de honra e serviçais. Ambos ficaram satisfeitos por um bom tempo.

Então o marido, com uma avidez crescente, sonhou mais alto; quis ter ainda mais, e disse: “Você, minha mulher, poderia pedir ao príncipe encantado que me fizesse papa, com toda a pompa e todo o esplendor”.

A mulher ficou irritada. “Isso é absolutamente impossível. Existe somente um papa no mundo”.

Mas ele, sem se autolimitar, fez tantas pressões, que, finalmente, a mulher se dirigiu humildemente ao príncipe: “Meu marido quer que você o faça papa”. “Pois seja feito o teu desejo”, respondeu ele. Ao regressar, viu o marido vestido solenemente de papa, com as três tiaras na cabeça, cercado de cardeais, bispos e multidões ajoelhadas, recebendo sua bênção. Ele ficou quase fora

de si, pois achava excessiva a reverência que recebia.

Passados alguns meses, o marido, tomado de um desejo ilimitado, disse à mulher: “Só me falta uma coisa e desejo ardentemente que o príncipe me conceda: quero fazer nascer o sol e a lua, quero ser como o bom Deus”. Espantadíssima por aquela evidente arrogância, a mulher disse-lhe, destacando cada palavra: “Isso o príncipe encantado seguramente não poderá fazer. Esse seu desejo é simplesmente excessivo, sem qualquer medida”.

Sob altíssima pressão e aturdida, a pescadora foi ao lago. As pernas tremiam e a respiração ficou ofegante. Ia pedir a realização de um desejo demasiado que lhe parecia sem qualquer noção dos limites humanos. Chamou o peixe. E este lhe perguntou: “Por fim, que queres mais de mim?” Ela falou, quase sussurrando: “Quero pedir uma última coisa, que pode pa-

recer sumamente excessiva. Mas meu marido deseja muito, muito mesmo. Quero que ele, meu marido, faça nascer o sol e a lua, que seja como o bom Deus”. O peixe encantado lhe disse: “Retorne e terás uma surpresa”.

Ao regressar, encontrou seu marido sentado diante da choupana, pobre e todo desfigurado.

Otto Runge (1777 – 1810), pintor e desenhista alemão romântico, citado por Leonardo Boff, em “O pescador ambicioso e o peixe encantado – a busca pela justa medida”, p. 15 – 19.

QUESTÕES PARA DEBATE:

1 – Como estamos vivenciando nossos desejos e ambições? O que eles nos transmitem no atual contexto contemporâneo na sociedade de consumo?

2 – O que pode ser feito em relação ao desejo ilimitado de posses como no caso do pescador ambicioso?

“Entre o estímulo e a resposta há um espaço, e neste espaço repousam a nossa força e a nossa liberdade.”

Viktor Emil Frankl





Diante da lei está um porteiro. Um homem do campo chega a esse porteiro e pede para entrar na lei. Mas o porteiro diz que agora não pode permitir-lhe a entrada. O homem do campo reflete e depois pergunta se então não pode entrar mais tarde.

- É possível – diz o porteiro.
- Mas agora não.

Uma vez que a porta da lei continua como sempre aberta e o porteiro se põe de lado o homem se inclina para olhar o interior através da porta. Quando nota isso o porteiro ri e diz:

- Se o atrai tanto, tente entrar apesar da minha proibição. Mas veja bem: eu sou poderoso. E sou apenas o último dos porteiros. De sala para sala porém existem por-

teiros cada um mais poderoso que o outro. Nem mesmo eu posso suportar a simples visão do terceiro.

O homem do campo não esperava tais dificuldades: a lei deve ser acessível a todos e a qualquer hora, pensa ele; agora, no entanto, ao examinar mais de perto o porteiro, com o seu casaco de pele, o grande nariz pontudo, a longa barba tártara, rala e preta, ele decide que é melhor aguardar até receber a permissão de entrada. O porteiro lhe dá um banquinho e deixa-o sentar-se ao lado da porta. Ali fica sentado dias e anos. Ele faz muitas tentativas para ser admitido e cansa o porteiro com os seus pedidos.

Às vezes o porteiro submete o homem a pequenos in-

terrogatórios, pergunta-lhe a respeito da sua terra natal e de muitas outras coisas, mas são perguntas indiferentes, como as que os grandes senhores fazem, e para concluir repete-lhe sempre que ainda não pode deixá-lo entrar. O homem que havia se equipado com muitas coisas para a viagem, emprega tudo, por mais valioso que seja, para subornar o porteiro. Com efeito, este aceita tudo, mas sempre dizendo:

- Eu só aceito para você não julgar que deixou de fazer alguma coisa.

Durante todos esses anos o homem observa o porteiro quase sem interrupção. Esquece os outros porteiros e este primeiro parece-lhe o único obstáculo para a entrada na lei. Nos primeiros anos amaldiçoa em voz alta e desconsiderada o acaso infeliz; mais tarde, quando envelhece, apenas resmunga consigo mesmo. Torna-se infantil e uma vez que, por estudar o porteiro anos a fio, ficou conhecendo até as pulgas da sua gola de pele, pede a estas que o ajudem a fazê-lo mudar de opinião.

Finalmente sua vista enfraquece e ele não sabe se de fato está ficando mais escuro em torno ou se apenas os olhos o enganam. Não obstante re-

conhece agora no escuro um brilho que irrompe inextinguível da porta da lei. Mas já não tem mais muito tempo de vida. Antes de morrer, todas as experiências daquele tempo convergem na sua cabeça para uma pergunta que até então não havia feito ao porteiro. Faz-lhe um aceno para que se aproxime, pois não pode mais endireitar o corpo enrijecido. O porteiro precisa curvar-se profundamente até ele, já que a diferença de altura mudou muito em detrimento do homem.

- O que você ainda quer saber? - pergunta o porteiro. - Você é insaciável.

- Todos aspiram à lei - diz o homem. - Como se explica que em tantos anos ninguém além de mim pediu para entrar?

O porteiro percebe que o homem já está no fim e para ainda alcançar sua audição em declínio ele berra:

- Aqui ninguém mais podia ser admitido, pois essa entrada estava destinada só a você. Agora eu vou embora e fecho-a.

Fonte: KAFKA, Franz. Um médico rural: pequenas narrativas. Tradução e posfácio Modesto Carone. São Paulo: Companhia das Letras, 1999, p.27 - 29.



Que a chegada do menino Jesus nos faça trabalhar diuturnamente por um mundo mais justo e solidário...

Que o Natal não se limite a compras ou troca de presentes em uma noite do calendário anual...

Que ele se torne uma prática cotidiana...

Que a noite de luz se espraie para as famílias dos desabrigados da guerra e de todos os males arraigados que a geram, como o ódio e a arrogância...

Que o frio da noite pela falta de um teto para abrigar as famílias dos desabrigados possa ser abrigado pela manjedoura do acolhimento e da fraterna presença do amor...

Que o maior presente que possamos dar seja nossa própria vida em sintonia com uma causa maior...

Que o mundo de justiça e de paz seja o alimento da vida e que a vida em plenitude seja

o maior sinal da presença do sagrado entre nós...

Que a noite de luz natalina em todas as noites nos inspire a buscar no bem a prática cotidiana da partilha do pão...

Que a mesa da ceia seja a entrega incondicional no mundo por um ideal sublime...

Que o canto dos anjos e a reverência dos pastores no campo ressoem nos corações de boa vontade como a estrela da Esperança a iluminar os caminhos do mundo...

Que a noite de luz do Natal nos afete como sacramento de acolhida aos caídos, aos esquecidos, aos marginalizados, aos injustiçados e que possamos escutar o clamor do povo sofrido e construir um outro mundo possível... E que nesse espírito nos reconciliemos com a luz do amor...

Feliz Natal, em todos os dias de nossas vidas... paz e luz!

*Jorge Leão – No MFC,
em São Luís, Maranhão,
dezembro de 2022.*



Sugestões de presentes para o Natal

Para seu inimigo, perdão.

*Para um oponente,
tolerância. Para um amigo,
seu coração. Para um cliente,
um bom serviço. Para o
mundo, caridade. Para a
criança, um bom exemplo.
Para você mesmo, respeito.*