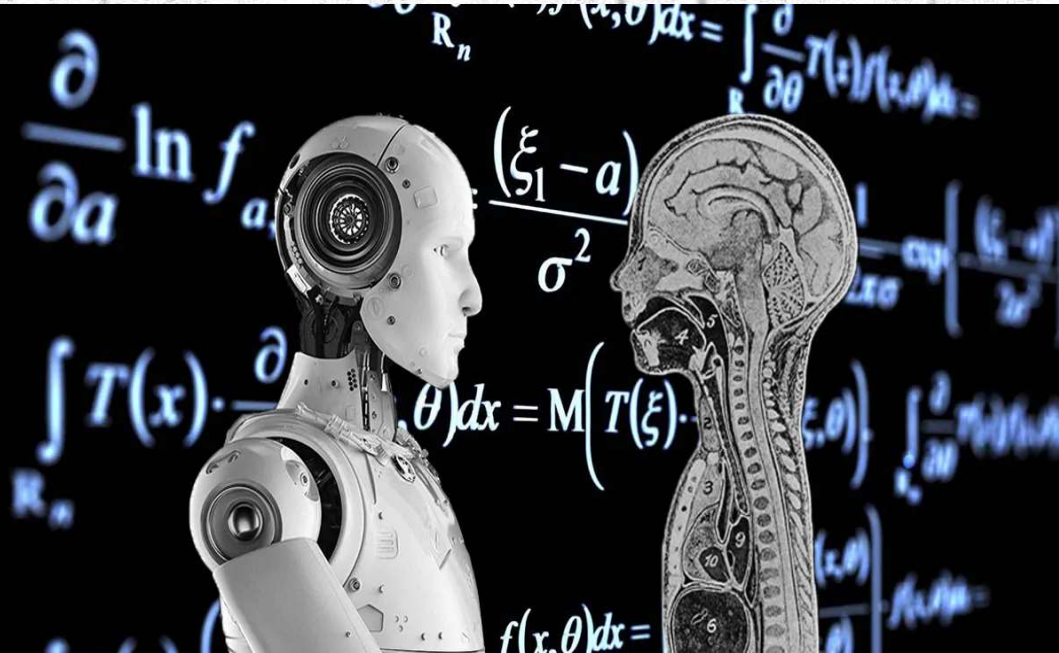




São os humanos, não as máquinas, que criam significado. - Miguel Benasayag, Psicanalista argentino

LEITURA FUNDAMENTAL:

Inteligência Artificial e o futuro da humanidade –pág. 26:

RECOMENDAÇÃO:

acessar a página: <https://pt.unesco.org/courier/2018-3/sao-os-humanos-nao-maquinas-que-criam-significado>

CONSELHO DIRETOR NACIONAL

Fátima e Zildomar - COORDENADORES NACIONAIS

Sílvia e Claudimar - VICE-COORDENADORES NACIONAIS

Irmã Alzemi - ASSESSORA ECLESIÁSTICA

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

Saúde Integral: de olho no colorido das refeições ___ 5

Sugestões de Leitura ___ 10

Refletindo o Salmo 136 ___ 13
Frei Estêvão Ottembreit

O sopro de vida ___ 16
Jorge Leão

As Três Perguntas ___ 17

A importância do bom relacionamento ___ 19
Deonira L. Viganó La Rosa

O Caminho da Sabedoria ___ 22
Jorge Leão

Poderes sobrenaturais... ___ 24

A inteligência artificial e o futuro da humanidade ___ 26
Rogério Henrique Castro Rocha

Adversidade ___ 29

Para que serve? ___ 31

Sabedoria das estações... ___ 32
Jorge Leão

Em Suas Mãos. Tradição Judaica, Índia, Benin ___ 34

No caminho do aprendizado... ___ 37

Onde mora a magia? ___ 38
Daniel Munduruku

Por que no céu há tantas estrelas? ___ 41

Uma nova cultura do encontro e o MFC ___ 44
Solange Castellano Fernandes Monteiro e José Airton Monteiro



De olho no colorido das REFEIÇÕES

Uma das chaves para viver mais é prestar atenção nas cores do que você come – e aqui não me refiro ao amarelo da bala nem ao rosa do algodão-doce. Corantes artificiais, aliás, não nos ajudam em nada. Você deveria abrir os olhos – e a boca – para os tons naturais dos vegetais, isso sim. Consumimos menos verduras, frutas e legumes do que deveríamos – é o que se nota no mundo inteiro, não só em nosso país. O certo seria ingerir, no mínimo, cinco porções por dia. Por exemplo, três frutas e duas verduras. Ou duas frutas, uma verdura e dois legumes. E olhe bem: cinco ao dia todos os dias!

Alguns levantamentos apontam que a incidência de doenças, como aterosclerose e câncer, cairiam até 12% ao redor do globo se as pessoas simplesmente seguissem pra valer a “regra dos cinco”. Ninguém pode cravar uma porcentagem exata da diminuição no risco de encrascas para casos individuais, já que dependeria de inúmeros fatores. Mas está evidente que o consumo dessa quantidade de porções afastaria problemas e ajudaria a manter uma saúde plena. Até porque os vegetais, além de esbanjar fibras, são grandes fontes dos chamados nutrientes reguladores, ou seja, de vitaminas e minerais.

Eles levam esse nome porque ajustam, sendo que às vezes até aceleram, uma série de reações químicas dentro do seu corpo. Portanto, quando não há dosagens suficientes disponíveis, é como se algumas funções do organismo emperrassem e não acontecessem direito. Sem contar que os radicais ficariam mais livres para agir, com o perdão do trocadilho. Isso porque certas vitaminas ainda por cima são excelentes antioxidantes – caso da A, da C e da E, principalmente –, impedindo que essas partículas provoquem muitos estragos da cabeça aos pés. Danos que, acumulados com a passagem dos anos, diminuem a longevidade.

Ocorre que nem todas as vitaminas e nem todos os minerais ficam estocados em seu corpo, para serem usados ao bel-prazer do organismo quando ele precisar. Muitos são eliminados quando não utilizados depressa. Daí a importância de ingerir esses alimentos sempre, reabastecendo-o com constância desses nutrientes e de outras moléculas bioativas – isto é, moléculas que, embora não sejam propriamente nutrientes, estão nos alimentos e interferem em alguma atividade em nosso organismo. Entre elas, destacam-se os pigmentos dos vegetais.

Na natureza, o tomate não é vermelho porque essa seria a cor mais harmônica para o fruto. Nem a cenoura virou cor de laranja para fazer bonito com o verde da alface na cesta da feira. Os pigmentos servem para defender os vegetais de agressões do meio ambiente – seja o excesso de sol e outras questões climáticas, seja as pragas. Esse poder de defesa é emprestado ao seu corpo quando você os ingere. Várias dessas substâncias são antioxidantes quase insuperáveis. E muitas vezes elas também não ficam guardadas. A tendência é seu corpo jogá-las fora depois de um tempo. Por isso a necessidade de serem repostas dia após dia, mantendo níveis constantes.

Não adianta se entupir de folhas e frutas em determinado dia e fechar a boca para os vegetais no amanhecer seguinte. A regularidade é o pulo do gato. Além disso, pode até ajudar – mas não resolve completamente – comer alimentos de uma mesma cor no almoço e no jantar, por exemplo. Ou deixar que um tom predomine ao longo de sua semana. O ideal para viver mais é misturar diversos tons no prato e procurar, de uma refeição para outra, trocar essas combinações. Comeu uma salada de rúcula e tomate no almoço?

Então talvez seja o caso de incluir um amarelo ou laranja no jantar. Por aí vai.

Não se trata de uma estratégia para abrir o apetite para saladas e afins, como muitos pensam – embora o colorido até ajude um bocado nesse sentido. O fato é que uma cor qualquer entrega que ali, naquele vegetal, existe determinado grupo de moléculas ou pigmentos. Se você, ao final da jornada, tiver um mix de diferentes deles, melhor para a sua saúde. É como se a ação de um complementasse a de outro.

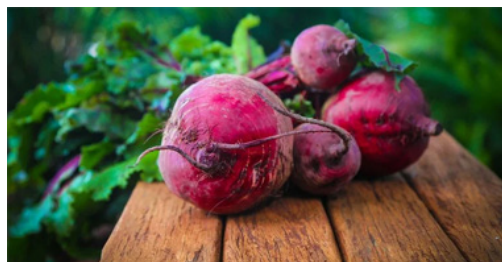
Na Dieta dos Pontos para viver mais, recomendamos que você tente, na maioria dos dias, ir para a cama sabendo que comeu pelo menos um item dos seguintes tons:

- Azulado ou arroxeadado
- Verde
- Branco ou amarronzado
- Amarelo e laranja
- Vermelho

Se, à noite, notar que alguma cor ficou de fora, tente ao menos se lembrar dela no dia seguinte. Atenção: o que vale é o que você efetivamente come. A banana, por exemplo, não entra par o time dos alimentos amarelos, porque ninguém a devora com casca e tudo. Pense na polpa, neste caso – ela é de um amarelo

tão claro que se pode considerá-la esbranquiçada. As substâncias encontradas em vegetais de diferentes cores têm propriedades igualmente diversos. Daí, volto a frisar, a importância de fazer composições para obter toda a gama de benefícios.

Os roxos ou azulados



Esses tons entregam a presença de uma série de compostos fenólicos e de uma substância em especial: a antocianina. Não se preocupe com os nomes complicados que aparecem neste capítulo. Saiba apenas que as moléculas azuladas andam cada vez mais associadas à preservação da memória, ao menor risco de certos tipos de câncer, ao bom funcionamento dos rins e ao envelhecimento saudável como um todo, já que são potentíssimos antioxidantes. Bons exemplos de suas fontes são:

- A nossa jabuticaba, desde que você consiga consumi-la com casca e tudo (talvez, em sucos).

- Ameixa escura, Uvas rochas e escuras (de preferência consumidas com a casca também). Batata roxa, Repolho roxo, Cebola roxa

Os verdes



A cor denuncia a concentração de fitoquímicos como a luteína. Eles estão bastante associados à manutenção da visão e à prevenção de outros tipos de tumores.

Vale observar que, no caso das folhas em especial, quanto mais escuras, a tendência é oferecerem maior efeito protetor, já que têm uma maior concentração de pigmentos – faz sentido, não faz?

Entre as fontes, podemos mencionar:

- Espinafre, Agrião, Rúcula, Almeirão, Couve, Alface, Uvas verdes, Kiwi, Abacate, Brócolis, Vagens, Chuchu, Abobrinha, Berinjela (se a receita preservar a casca).

Os brancos e amarronzados



Seus fitoquímicos parecem agir em especial na imunidade e no controle de inflamações pelo corpo. Podemos nos lembrar dos seguintes alimentos:

- Bananas, Alho, Cebola, Couve-flor, Gengibre, Peras, Cogumelos (que, na realidade, se tratam de fungos, não de vegetais).

Os amarelos e os laranjas



Frutos amarelos estão entre os mais abundantes em antioxidantes. Coincidência ou não, em geral contêm muita vitamina C. Neles, há ainda uma enorme quantidade de moléculas de bioflavonoides e, claro, em destaque, os carotenoides, dando o seu tom característico. Todos são antioxidantes de respeito, com ações positivas diversas em seu corpo, como a

de manter a boa visão e a saúde da pele. Para citar algumas ótimas fontes:

- Laranja, Caju, Pequi, Acelola, Maracujá, Cenoura, Abóbora, Damasco, Melão-cantalupo, Manga, Papaia e outros mamões, Nectarina, Ameixas de polpa amarela, Abacaxi, Tangerina, Pêssego, Batata-doce, Pimentão amarelo.

Os vermelhos



Aqui você também encontra em dosagens menores as antocianinas, a moléculas dos vegetais arroxeados, a ainda o vermelhíssimo licopeno, um dos primeiros fitoquímicos reconhecidos pelo seu papel na prevenção do câncer – no caso, o tumor de

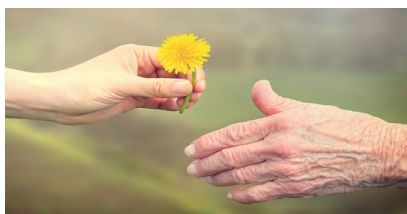
próstata. Hoje se sabe que esse elemento também está envolvido com o combate a tumores de ovário e à proteção da parede dos vasos. Fontes avermelhadas que servem como exemplo:

- Tomate, Maçãs (desde que você coma com casca e tudo), Cereja, Melancia, Morango, Romã.

Tudo aqui são apenas exemplos e pequenas citações dos benefícios para servir de inspiração. O universo de trabalhos sobre essas substâncias beira o incalculável. Há achados que podem até ser questionados, como sempre em ciência. Mas também existem evidências que não deixam margem à dúvida de que colorir é preciso. O que seria da saúde de quem preferisse só frutas azuladas se essa pessoa também não comesse algo amarelo?

Fonte: HALPERN, Alfredo. Dieta dos Pontos para Viver Mais. São Paulo: Ed. Abril, 2014, p. 56 – 63.

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



“Seja gentil... pois todo mundo enfrenta uma grande batalha.”

Sabedoria dos Séculos

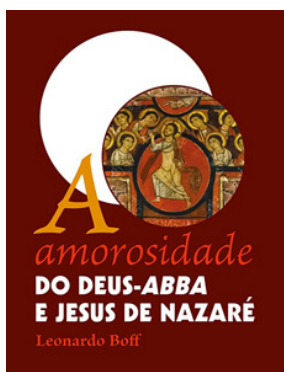


SUGESTÕES DE LEITURA



- **BOFF, Leonardo. O casamento entre o céu e a terra – contos dos povos indígenas do Brasil.** São Paulo: Planeta do Brasil, 2022.

“O livro que agora está em suas mãos, caro leitor, cara leitora, é um importante instrumento para apresentar-lhe a visão indígena de interagir com a natureza. Por meio destas páginas você vai, certamente, mergulhar no universo mágico trazido pelas histórias contadas de geração a geração e que vai lembrando aos ouvintes que somos partes, e não donos; que somos um fio na teia da vida e que somos responsáveis pelo seu equilíbrio. Leonardo Boff, usando seu jeito amoroso, vai nos conduzindo pelas narrativas apresentadas para nos proporcionar um olhar crítico, mas também repleto de magia, que ainda alimenta a vida de nossos povos originários”. (DanielMunduruku – professor e escritos indígenas).

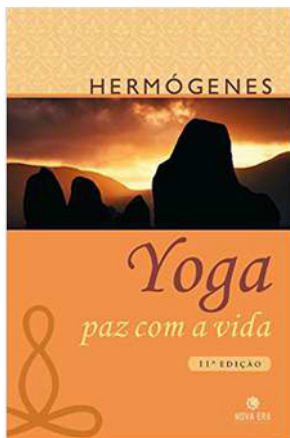


BOFF, Leonardo. A amorosidade do Deus -Abba e Jesus de Nazaré. Petrópolis, RJ: Vozes, 2023.

Qual é a experiência espiritual de Jesus de Nazaré pela qual Ele se sentiu o Filho bem-amado do Deus-Abba, paizinho querido? Foi por ocasião de seu batismo por João Batista, com a idade de trinta anos. Ouviu interiormente estas palavras bem-aventuradas: “Tu és meu Filho bem-amado, em ti pus todo o meu regozijo”. Jesus fez a experiência da infinita amorosidade do Deus-Abba.

Sobre cada pessoa o Deus-Abba repete o que disse a Jesus: “Tu és meu filho amado ou filha amada, em ti pus meu regozijo”. Estas palavras nos trazem imensa alegria e a certeza de que estamos sempre sob o arco-íris da amorosidade de Deus, independentemente de nossa situação moral. Ele nos ama não porque somos bons, mas porque é de sua essência amar e querer companheiras e companheiros nesse amor.

Essa é a mensagem deste pequeno livro.

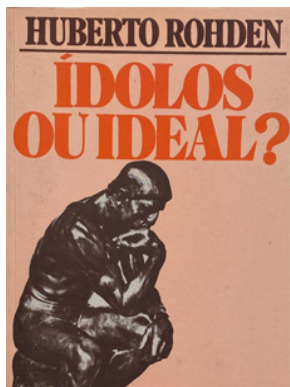


HERMÓGENES. Yoga – paz com a vida.
11ª. ed. Rio de Janeiro: Nova Era, 2006.

“Este livro é a resposta que tenho para você. É quase todo feito de cartas. É mesmo uma carta, longa e muito fraterna.

Esta carta ou este livro é para todos. É para aquele que já me procurou e lamentavelmente ainda não pude atender. É para quem esteja sentindo o desejo ou a necessidade de escrever-me. Acima de tudo é especialmente para você, cuja situação é tão difícil que, embora precisando de um amigo, por receio, timidez ou outra qualquer espécie de bloqueio, não o fez.

Cada uma de minhas cartas é encerrada com uma palavra sânscrita (língua sagrada da Índia na qual foram redigidas as escrituras do yoga e de outras filosofias hindus). A palavra de encerramento e de despedida é Namastê, com a qual quero expressar que “Deus em mim saúda Deus em você”. “ Hermógenes, trecho da Introdução



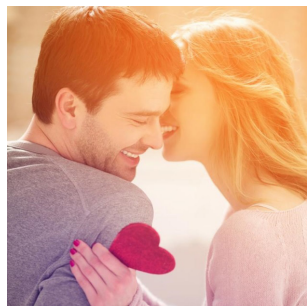
ROHDEN, Huberto. Ídolos ou Ideal?
3ª. ed. São Paulo: Alvorada, s/d.

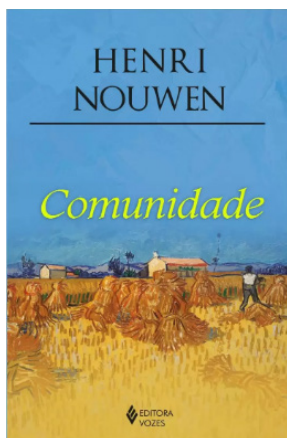
O título e o conteúdo deste livro nos colocam diante de um impasse existencial. Iremos adorar ídolos ou viver um Ideal? A resposta a essa filosófica pergunta determinará a qualidade de nossa vida. Somente a paixão por um Ideal dá sentido à existência humana. O supremo ideal do ser humano deve ser, permanentemente, sua própria auto-realização.

Frase para reflexão:

“Uma linguagem afável favorece o bom relacionamento.”

Eclesiástico 6, 5b





NOUWEN, Henri. Comunidade. Editado por Stephen Lazarus; tradução de Luis Gonzaga Fragoso. Petrópolis, RJ: Vozes, 2023.

Nesta obra, Henri fala sobre a “necessidade de constante de conversão em nossa vida. A conversão de um coração de pedra para um coração vivo”. Ele aborda os mesmos temas sobre os quais escrevera no ensaio de vinte anos antes: o modo pelo qual nos medimos em termos de nossa produtividade e construímos nossa identidade em torno de coisas que nos diferenciam dos outros. “É uma viagem espiritual de enorme importância quando descobrimos que nossa cura se inicia no ponto onde a alegria está enraizada – não naquilo que nos distingue das pessoas, mas em nossas semelhanças”.

Nossa vida não é medida por nossa produtividade, mas por nossa fertilidade. Sementes que há mais de quarenta anos caíram em terreno rochoso estão agora dando frutos. Que este livro seja capaz de fazer com que futuras sementes germinem.

Frase para reflexão:

“A grandeza não está em ser forte, mas no uso correto da força. Grande é aquele ou aquela cuja força conquista mais corações pela atração do próprio coração.”

Henry Ward Beecher



Refletindo o Salmo 136

Frei Estêvão Ottembreit



Este salmo tem uma história e um contexto todo peculiar. Apresenta o lamento do povo exilado na Babilônia vivendo em condição de escravos. Para o povo a recordação da cidade de Jerusalém e do templo, agora muito distante, era realmente uma situação pungente. Mas, mesmo assim, o salmista pede que o povo cante, e ao mesmo tempo pergunta retoricamente: como se pode cantar numa situação dessas?

“Como poderíamos nós cantar um cântico do Senhor, estando numa terra estranha?”

E continua dizendo dramaticamente: “Se me esquecer de ti, Jerusalém, fique ressequida a minhamaõ direita! Que me cole a língua ao paladar, se não me lembrar de ti.”

O salmista chega a pedir a perda da mão com que toca a cítara e o bloqueio da língua com a qual canta. Como devia ser grande a saudade do povo! E quanto dura e humilhante a condição de escravo enquanto teve que viver em terra estrangeira. Os exilados preferem o sofrimento da saudade ao esquecimento de Jerusalém.

O que isto nos pode dizer para os dias de hoje?

Diversas vezes já dizemos que Jerusalém é metáfora de todas as cidades do mundo, de todos os povos. E o que dizer da triste situação em que as nossas cidades se encontram:

com violência e mortes? A “saudade” dos exilados na Babilônia também retrata e expressa muito bem os nossos sentimentos, as nossas saudades de cidades mais pacificadas.

VAMOS LER COM O CORAÇÃO O SALMO 136

1 Às margens dos rios de Babilônia, nos assentávamos chorando, lembrando-nos de Sião.*

2 Nos salgueiros daquela terra, pendurávamos, então, as nossas harpas,

3 porque aqueles que nos tinham deportado pediam-nos um cântico. Nossos opressores exigiam de nós um hino de alegria: “Cantai-nos um dos cânticos de Sião”.

4 Como poderíamos nós cantar um cântico do Senhor em terra estranha?

5 Se eu me esquecer de ti, ó Jerusalém, que minha mão direita se paralise!

6 Que minha língua se me apegue ao palato, se eu não me lembrar de ti, se não puser Jerusalém acima de todas as minhas alegrias.

7 Contra os filhos de Edom, lembrai-vos, Senhor, do dia da queda de Jerusalém, quando eles gritavam: “Arrasai-a, arrasai-a até os seus alicerces!”.*

8 Ó filha de Babilônia, a devastadora, feliz aquele que te retribuir o mal que nos fizeste!

9 Feliz aquele que se apoderar de teus filhinhos, para os esmagar contra o rochedo!

RETOMO A PERGUNTA DO SALMISTA:

- “Como cantar” – como ser alegre e contente – num mundo de conflitos e guerras, sendo considerado o único meio para manter paz?

- “Como cantar” – estar tranquilo – enquanto a mul-

tidão de homens e mulheres, de idosos e crianças desafortunados deve deixar sua terra natal, sua pátria amada?

- Como cantar – ficar passivos – enquanto cada vez mais pessoas perdem a possibilidade para uma vida digna do ser humano, sendo simplesmente descartados?

Aí está a diferença para com os que creem. Eles creem na vitória de Jesus. Se isto não tivesse acontecido, nós deveríamos também “pendurar” as nossas cítaras e “fazer calar” os nossos cantos. Mas a vitória do amor é a nossa força.

A alegria e a serenidade do cristão se baseiem na certeza da vizinhança de Deus: “Se Deus está por nós, quem pode estar contra nós? Quem poderá separar-nos do amor de Cristo? Estou convencido de que nem a morte nem a vida, nem os anjos nem os principados, nem o presente nem o futuro, nem as alturas nem o abismo, pode separar-nos do amor de Cristo.” (Romanos, 8,31-39)

Também nós, apesar de viver em “terra que estranhemos muitas vezes”, nos alegamos com a nossa fé, e com nosso amor testemunha-

mos a esperança de um futuro para todos.

A raiva que o salmista exprime nos últimos versículos de seu canto, apenas nos convidam para que também nós desdennemos todo o tipo de mal que ameaça a vida:

“Cidade da Babilônia devastadora ... Arrasai-a! Arrasai-a até aos alicerces.

A Babilônia personifica na tradição bíblica a sede do mal, de tudo e de todos que se opõe a Deus.

PARA PENSAR:

1- Como podemos responder a pergunta do salmista nos dias de hoje?

2- E o que dizer da triste situação em que as nossas cidades se encontram: com violência e mortes?

3- Qual a esperança que este salmo nos indica?

Frase para reflexão:

**“O presente está aqui ao alcance da mão.
O futuro será o que fizeres ou não.”**

João José Cochofel





O SOPRO DE VIDA

A Presença do Sopro de Vida inunda o meu ser. A sua luz irradia cura às minhas células.

Cada partícula atômica que constitui o Universo entra em sintonia com a energia de cura emanada nesta sintonia.

Eu sou luz e me sinto renovado! A luz da presença terapêutica do sopro de vida habita e anima a todo ser vivente.

Neste momento de acolhida e consciente transformação.

Meditar é abrir os portais da alma para acolher a presença do Sopro de Vida. Esta presença é luz de cura e pacificação de mente, levando ao corpo físico a consciência do poder transformador que reside na memória de cura em cada célula e em cada partícula de vida, dentro de mim e ao redor de mim...

Não tenho pressa de chegar. Sei que preciso trilhar uma longa jornada de autoconhecimento e despertar...

A presença da luz meditativa me faz compreender melhor que cada ser é um universo de cura. E cada intenção de cura é veículo de paz, compaixão, leveza interior, cultivo de vida interior...A vida interior é ampliada com a sintonia da mente em processo meditativo autotransformador...

Esta experiência ativa em seu ser a consciência do Eu Sou. Eu sou luz, gratidão, bondosa amorosidade! Por isso, o meu ser neste momento agradecer em júbilo pela escuta atenta de cada ser desperto que amplia esta frequência vibratória, irradiando luz cósmica a todo ser vivente que acolhe a Presença do Sopro de Vida em seu caminhar.

Namastê!

Jorge Leão.

Em 28 de março de 2023



As Três Perguntas

Num reino distante, havia um grande rei obcecado por descobrir respostas para o que considerava as três perguntas mais relevantes para um governante capaz: Qual a pessoa mais importante com quem podemos estar? Qual a coisa mais importante a fazer? Qual o momento mais importante para fazê-lo?

O rei recorre então a um sábio lendário que levava uma vida simples, de eremita, no alto de uma montanha. Vestido como um viajante comum, o monarca deixa os soldados alguns quilômetros antes e percorre sozinho o resto do percurso até o topo da montanha. Ele encontra o velho e curvado sábio cuidando do jardim. O rei anuncia o propó-

sito da sua visita e faz as três perguntas, mas o ancião apenas o encara e pede ajuda na jardinagem. O rei se preocupa por saber se aquele homem deve ser levado a sério ou não, mas fica quieto e ajuda o velho homem a cavar.

O rei, jovem e forte, logo se cansa e fica impaciente pelas respostas, mas o ancião, apesar do calor, continua a trabalhar durante todo o dia e o rei decide por acompanhá-lo. Quando o sol se põe e o trabalho, por fim, termina, o rei está prestes a repetir as perguntas, quando, do meio dos arbustos, surge um estranho seriamente ferido. O rei tira a camisa e estanca a hemorragia. Ele leva o homem para a ermida do sábio, limpa e põe

uma bandagem nos ferimentos e lhe dá de beber algo refrescante, salvando-lhe a vida.

O homem ferido fica cheio de gratidão e de vergonha, confessando ao rei que o seguira até ali com a intenção de matá-lo quando ele descesse a montanha! Mas, como o rei demorasse tanto para voltar, ele deixara seu esconderijo, sendo descoberto e ferido pelos soldados do rei. O atentado era uma vingança contra o rei, que tinha matado o irmão do homem e tomado as terras da família. Ouvindo esse relato, o rei sentiu remorso. Ele reconhece seu erro, devolve as terras do homem, acrescenta de novos campos, e promete tornar-se um monarca melhor. O homem, por sua vez, jura proteger e apoiar o rei por toda a vida, e os dois se reconciliam.

Ao sair dessa epifania, o rei procura o eremita para obter as respostas às suas pergun-

tas: Qual a pessoa mais importante com quem podemos estar? Qual a coisa mais importante a fazer? Qual o momento mais importante para fazê-lo? O sábio sorri, dizendo-lhe que ele já as conseguira. O rei fica perplexo, obrigando o homem a declarar o que considera evidente. A pessoa mais importante com quem podemos estar é aquela com quem se está no momento. Se não tivesse ficado com o ancião para cultivar o jardim, o rei teria sido morto pelo assassino. A coisa mais importante a fazer? Servir à pessoa com quem se está, porque, como o rei assim procedeu, evitou-se uma luta sangrenta e em seu lugar houve o perdão. E o momento mais importante? Bem... o agora. Porque o agora é o tempo sobre o qual temos domínio.

*Leon Tolstói – adaptado por
Joan Borysenko, em "Na
Plenitude da Alma", p. 70 – 71.*

Frase para reflexão:



***“O mundo é cheio de sinais,
e os sábios começarão
a enxergá-los.”***

Plotino
(204 – 270 d.C.)

A importância do bom relacionamento

Deonira L. Viganó La Rosa

Terapeuta de casal e família. Mestre em Psicologia



"Se estiveres para trazer tua oferta ao altar e te lembrares que teu irmão tem alguma coisa contra ti, deixa tua oferta ali diante do altar e vai primeiro reconciliar-te com teu irmão; e depois virás apresentar a tua oferta" (Mt 5, 23-24).

Impossível contar o número de vezes em que Jorge La Rosa citou esse texto do Evangelho, seja para grupos de casais, seja em seu dia a dia. Sempre reforçando sua crença de que 'é mais importante, e mais de acordo com Jesus, manter um bom relacionamento com os outros do que praticar ritos nos templos, ser moralista, ou crer em dogmas e doutrinas'. Primeiro o relacionamento.

Como acontece o relacionamento entre as pessoas

Cada pessoa se comunica levando em consideração a sua bagagem cultural, sua formação pessoal e educacional, seu histórico familiar, suas vivências e emoções pessoais. A pessoa se projeta no outro, vê nele o seu espelho. Cada um revela um pouco de si mesmo a partir do que identifica no outro. Daí o ditado "Se João fala de Pedro, sei mais de João do que de Pedro".

A facilidade com que se usam as redes sociais para fazer julgamentos e pronunciar sentenças contra A, B ou C evidencia o quanto a ignorância, a desinformação e o ódio pessoais se projetam nos outros. "Cada pessoa é um abis-

mo. Dá vertigem olhar dentro delas”, afirmou Freud. Como te atreves a julgá-la? O que conheces do seu interior?

COMO APRENDER A BEM-RELACIONAR-SE?

É importante destacar que o relacionamento interpessoal é uma competência que podemos desenvolver. Podemos aprender a bem tratar os outros e a nós mesmos, a gostar de nós e dos outros. Assim como o jogador de futebol treina exaustivamente, também podemos exercitar-nos para desenvolver relacionamentos saudáveis.

As doses de afeição, de compreensão, de humildade e amor, são a base de tudo. É possível criar um diálogo e manter a democracia no lar e na comunidade, respeitando e sendo capaz de ouvir as opiniões e sugestões de cada um. Aprender a reconhecer os talentos de cada membro da família e da comunidade, expressando admiração e amor. E também discutindo com tranquilidade a solução dos problemas que surgem. A mansidão e a elegância no uso da palavra são aliados poderosos.

Principalmente nos tempos presentes, é indispensável ter em mente que as pessoas pensam e agem de maneira diferente e precisam ser respeitadas em sua diversidade. A incapacidade de tolerar a

ambiguidade é a raiz de todas as neuroses. Aqueles que têm uma visão inflexível e imutável da verdade, os que são “proprietários”, tornam-se cada vez mais rígidos e dogmáticos, escolhem para si uma existência cheia de certezas, ausente de alegrias, estéril de imprevisibilidades e movimentos. Nenhuma criatividade.

Para melhorar a cada dia é fundamental aceitar que as pessoas não são gerenciáveis, que é preciso respeitar o outro, ser prestativo, desenvolver a compaixão, a empatia e saber que sem afeto não há relacionamento. Perdoar e pedir perdão. Descobrir as qualidades e dizê-las. O estímulo positivo transforma as pessoas e traz alegria. Lembrar que podemos nos defender de uma agressão, mas somos indefesos a um elogio. Praticar a solidariedade.

Existem momentos na vida da gente em que as palavras perdem o sentido ou parecem inúteis, e, por mais que a gente pense em uma forma de empregá-las, elas parecem não servir. Então a gente não diz, apenas sente.

Bem relacionar-me é, basicamente, ser capaz de amar.

Trazer à memória algumas afirmações de S. Freud sobre o amor e refletir sobre elas parece ser muito produtivo nesse tema do relacionamento.

Disse ele:

"Em última análise, precisamos amar para não adoecer."

"A psicanálise é, em essência, uma cura pelo amor".

"Como fica forte uma pessoa quando está segura de ser amada".

"Nós nunca somos tão desamparadamente infelizes como quando perdemos um amor".

"Todo tratamento psicanalítico é uma tentativa para libertar o amor recalcado".

Erich Fromm também afirmou que o principal objetivo da terapia é reconquistar a capacidade de amar.

Em resumo, quem ama a todos com certeza terá um ótimo relacionamento.

O amor se vive e se expressa nos relacionamentos com Deus, comigo mesmo, com os familiares e com todas as pessoas, especialmente as mais necessitadas.

Frase para reflexão:

"[...] o amor é um mestre, mas é preciso saber adquiri-lo, custa um longo trabalho que demanda um longo tempo, porque não se deve amar apenas por um instante fortuito, mas até o fim..."

Fiódor Dostoiévski: "Os Irmãos Karamázov", p. 434.





O Caminho da Sabedoria

Certo dia, um jovem aprendiz, sequeioso por adentrar na escola dos iniciados, perguntou ao Mestre:

- Mestre, a incerteza é elemento presente no caminho da busca. Sendo assim, até quando teremos buscas incertas em nossa peregrinação?

- Enquanto formos aprendizes – respondeu o Mestre.

- E por quanto tempo estaremos nesta condição?

- Enquanto persistir em nós o desejo de aprender...

- Então, sempre levarei comigo alguma incerteza?

- Sim... e que esta condição lhe ensine a manter sua mente resguardada do risco da arrogância de ter alcançado e tomado posse da sabedoria...

PARA REFLETIR:

Por vezes, decretamos a nós mesmos a equivocada pretensão de posse do saber ou de demonstração de domínio intelectual sobre uma

determinada elaboração mental ou solução de um desafio científico. Devemos permanecer atentos aos propósitos tentadores da arrogância, da vaidade e da suposta detenção absoluta de um determinado conhecimento.

O caminho da sabedoria é pérola preciosa e exigirá de nós leveza, humildade e compreensão aprofundada. Que tenhamos leveza espiritual para discernir... Humildade intelectual para sempre aprender... e compreensão aprofundada para transmitir com serenidade e leveza as pistas encontradas através dos ensinamentos dos perenes aprendizes, que continuam em sua jornada diária de buscar sempre, conscientes de que não somos donos de nada, muito menos do fluxo inefável do sopro de vida que nos anima, inspira e eleva.

Gratidão! Namastê!

*Jorge Leão – Em 04
de abril de 2023*

“Agradeço à vida, que tem me dado tanto...”

Me deu o riso e me deu o pranto..

Assim eu distingo a felicidade e dor... os dois materiais de meu canto...

E o seu canto que é o mesmo canto...

E o canto de todos que é o meu próprio canto.”

Violeta Parra



“Encontre sua própria história, aquela que o move neste mundo.

Decida ser um rio vivo, aquele que corre sem medo dos desvios e dos obstáculos...”

Daniel Munduruku:

“Das coisas que aprendi”, p. 83.

“Há milhões e milhões de seres humanos que esperam tudo só de Deus ou só de si mesmos – mas há pouquíssimos que esperam tudo de Deus através de si mesmos, que saibam unir a causa divina com a condição humana.”

Huberto Rohden, “Ídolos ou Ideal?”, p. 58.





Poderes sobrenaturais...

Certa vez, chegou a um vilarejo pequeno, na Índia, um guru. Ele se dizia pleno de poderes sobrenaturais. No centro da praça principal da cidade, onde todos o observavam, fechou os olhos e gritou: "Passa, cão imundo. Sai já daí". E gesticulava como se ameaçasse um cão.

As pessoas se entreolharam. Não havia nenhum cão por perto. "O que foi isso, ó grande mestre?" Ao que ele respondeu: "Há milhas e milhas de distância, esse cão sujo queria entrar no grande templo sagrado. Com meus poderes sobrenaturais, fui capaz de afastá-lo".

Todos se maravilharam. E o grande mestre ficou morando na cidadezinha. Era honrado por todos, dormia ora numa casa, ora noutra. Comia muito bem. Não trabalhava e sempre demonstrava poderes que extasiavam as pessoas.

A esposa do líder do vilarejo desconfiava dele. Certo dia, fez com que seu marido o convidasse para o almoço. Preparou arroz e uma grande panela de verduras cozidas com molho curry. Geralmente, na Índia, o curry é colocado em cima do arroz. Nesse dia, ela resolveu testar o guru. Pôs um pouco de curry no fundo do prato e o cobriu totalmente com arroz.

Quando chegou o momento de comer, ela e o marido (cujos pratos tinham o curry por cima do arroz) iniciaram a refeição e o guru, sem tocar no alimento, disse a ela: “A senhora esqueceu de me servir curry”. Ela disse, sorrindo: “Um homem tão ilustre, de poderes mentais tão extraordinários, capaz de ver um cão a quilômetros de distância, como não consegue perceber o curry sob o arroz?”.

Queremos milagres. Queremos poderes sobrenaturais. Respeitamos e honramos pessoas que parecem ter esses poderes. O grande poder é o da vida.

Silencie por uns instantes. Sinta a brisa, ouça os pássaros, as folhas das árvores ao vento. Todas as formas de vida “intersendo”.

O coração humano não deixa de bater, mesmo quando estamos dormindo. Temos pensamentos, escrevemos poesias, compomos músicas, imaginamos cidades e as construímos. Poderes sobrenaturais.

Não procure ganhar poderes raros, mas desenvolva os poderes naturais do ser humano.

Margot Fonteyn foi uma grande bailarina clássica do século passado. Suas sapatilhas usadas são consideradas

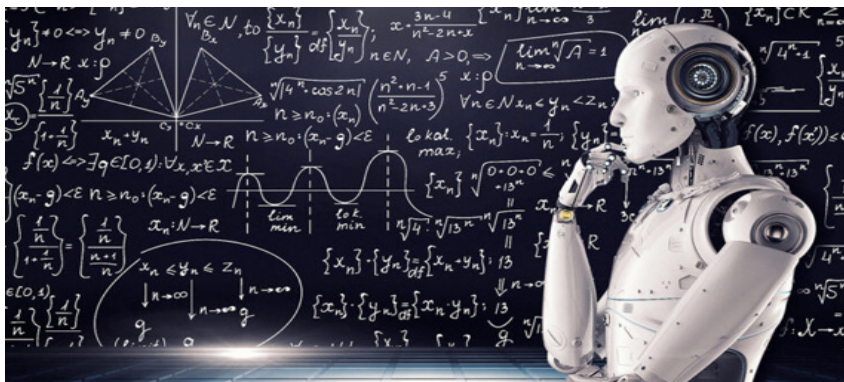
peças raras de leilão. Caríssimas. Sapatilhas com manchas de sangue. Antes de entrar no palco, enquanto as outras bailarinas conversavam e se arrumavam, ela se exercitava ao lado da barra. A dor nos pés nunca a fez deixar de dançar. Tinha, sim, um fluir mágico, a capacidade de esquecer-se de si mesma, de se tornar a música, a dança, a personagem.

Grandes atores, atrizes, bailarinos, bailarinas, artistas são assim. Grandes pessoas são assim. Pessoas comuns, cujo nome não aparece nos jornais e nas revistas. Desconhecidas do grande público. Sem se preocupar com fama nem com fortuna, vivem em plenitude, com a alegria simples de fazer o seu melhor.

Não corra atrás de poderes extraordinários. Desenvolva o seu poder de atenção plena, de respeito à vida – sua própria vida manifesta em cada criatura – e sentirá prazer na existência. Existe algo melhor?

Aprecie sua vida. Aprecie a vida. Vivendo com a elegância simples de fazer o bem a todos os seres.

Fonte: COEN, Monja. A Sabedoria da Transformação. Reflexões e experiências. 3ª. ed. São Paulo: Academia, 2019, p. 77 – 79.



A INTELIGÊNCIA ARTIFICIAL E O FUTURO DA HUMANIDADE: UM RECORTE DO PENSAMENTO DE YUVAL HARARI

Yuval Harari é um historiador e escritor israelense, autor de livros como "Sapiens: Uma Breve História da Humanidade" e "Homo Deus: Uma Breve História do Amanhã".

Suas obras trazem reflexões profundas sobre a evolução da humanidade e a relação dela com a tecnologia e a inteligência artificial.

Ao longo de seus livros e entrevistas, Harari tem apresentado uma visão pessimista sobre o futuro da humanidade em relação ao avanço da tecnologia e da inteligência artificial.

Segundo o escritor, estamos caminhando para um futuro em que a IA pode se tornar mais inteligente do que os seres humanos, o que pode ter consequências imprevisíveis e perigosas.

Uma das principais preocupações de Harari é a possibilidade de que a IA possa substituir os seres humanos em diversas atividades, o que poderia levar ao desemprego em massa e acentuar a desigualdade social.

Yuval argumenta que, mesmo que novas profissões surjam em decorrência da tecnologia, muitas pessoas podem não estar preparadas para as novas exigências do mercado de trabalho, o que poderia levar a uma exclusão social ainda maior.

Além disso, Harari aponta para o risco de que a IA possa ser usada para manipular e controlar a população, seja por governos autoritários ou por empresas que buscam lucrar com os dados pessoais dos usuários.

O historiador ressalta que a tecnologia tem um potencial enorme para aprimorar a vida humana, mas que é preciso estar atento aos riscos e desafios que ela apresenta.

Em "Homo Deus", Harari argumenta que a evolução da humanidade pode caminhar para uma sociedade em que a inteligência artificial terá mais poder do que os seres humanos.

O israelense prevê que, em um futuro não tão distante, a IA poderá tomar decisões importantes por conta própria, sem a necessidade de intervenção humana.

Esse cenário pode levantar questões éticas e políticas importantes, como quem será responsável pelas decisões tomadas pela IA e como garantir que elas estejam alinhadas com os valores humanos.

Outra questão importante levantada por Harari é o risco de que a IA possa criar novas formas de discriminação e preconceito. O autor argumenta que os algoritmos usados na IA são baseados em dados históricos, o que pode levar a reprodução de preconceitos e desigualdades já existentes na sociedade.

Isso pode levar a uma ampliação da exclusão social e aprofundar ainda mais as diferenças entre as classes sociais.

Apesar das preocupações levantadas por Harari, ele ressalta que ainda é possível controlar o avanço da tecnologia e da IA.

Para isso, é necessário que haja uma discussão ampla e transparente sobre as implicações éticas e sociais da tecnologia.

Além disso, é preciso que haja regulamentação governamental para garantir que as empresas que trabalham com IA atuem de forma responsável e ética.

Outro ponto importante destacado por Harari em seus livros é a necessidade de investimentos em educação e capacitação para que as pessoas estejam preparadas para as mudanças que a tecnologia pode trazer.

Uma questão também abordada por Harari em relação à IA é a possível automação de empregos e a mudança no mercado de trabalho. Ele afirma que muitos empregos podem ser facilmente automatizados e que a tecnologia pode levar a uma grande mudança na forma como trabalhamos e vivemos.

Segundo ele, isso pode ser positivo em alguns aspectos, mas também pode levar a um aumento na desigualdade econômica e social, já que algumas pessoas podem se tornar obsoletas no mercado de trabalho.

Harari também levanta preocupações sobre o poder das empresas de tecnologia, que estão se tornando cada vez mais influentes e dominantes no mundo.

O historiador entende que essas empresas têm um grande poder sobre a vida das pessoas, desde o acesso a informações até o controle de dados pessoais. Além disso, alerta sobre a possibilidade de essas empresas se tornarem tão poderosas que possam desafiar o próprio poder do Estado.

Um assunto instigante abordado pelo autor é o da possibilidade de uma nova divisão entre humanos e uma elite de indivíduos aprimorados pela IA. Ele questiona se a IA irá ajudar a criar uma nova classe de super-humanos que irá superar os humanos comuns em habilidades cognitivas e físicas.

Isso levanta questões éticas e filosóficas sobre o que significa ser humano e como a tecnologia pode afetar a nossa identidade como espécie.

Apesar das preocupações levantadas por Harari, ele também defende a tese de que a IA pode ter o potencial de criar um mundo melhor para todos. Nesse sentido, afirma que a IA pode ser usada para ajudar a resolver problemas

globais, como a pobreza e as mudanças climáticas, além de possibilitar avanços em áreas como saúde e bem-estar.

No entanto, para alcançar esses objetivos, é necessário um debate público amplo e uma governança responsável da tecnologia.

Em resumo, as ideias de Yuval Harari sobre o futuro da humanidade em relação à IA são complexas e provocadoras. Em suas obras, levanta questões importantes sobre como a tecnologia pode afetar a nossa vida em várias áreas, incluindo a economia, a política, a identidade e a sociedade em geral.

Embora haja riscos envolvidos, Yuval Harari admite que a IA também pode ter o potencial de criar um mundo melhor para todos se for operada de forma responsável e com um debate público amplo. É importante levar em consideração essas ideias ao pensarmos no futuro e nas implicações da tecnologia em nossas vidas.

*Por Rogério Henrique
Castro Rocha*

*Bacharel em Direito e Licenciado
em Filosofia pela Universidade
Federal do Maranhão, pós-graduado em Direito Constitucional
pelo LFG Anhanguera Uniderp
e Mestre em Criminologia
pela Universidade Fernando
Pessoa/Portugal.*



Empolgado com o resultado da aula sobre o vaso e as pedras, professor Gilberto resolveu repetir a experiência. Ensinaria outra lição aos seus jovens estudantes. Levou todos para o laboratório, encheu três panelas com água e colocou cada uma delas em fogo alto. Em poucos minutos a água começou a ferver. Pegou então algumas cenouras, ovos e um pouco de café. Em uma panela ele colocou cenouras, em outra, colocou ovos e, na última, pó de café. Deixou que tudo fervesse, sem dizer uma palavra.

A ansiedade se misturava à impaciência e curiosidade entre os jovens estudantes. Todos de olhos fixos nas panelas, pois sabiam que alguma coisa surgiria dali. Ainda lembravam da lição que aprenderam na aula anterior. Cerca de vinte minutos depois, seu Gilberto apagou as bocas de

gás. Pegou as cenouras e as colocou em uma tigela. Retirou os ovos e os colocou em outra tigela. Então, pegou o café com uma concha e o colocou também em uma tigela mais funda.

Percebendo os olhares atentos, virou para os estudantes e perguntou o que eles estavam vendo. Eles se entreolharam e responderam receosos: cenouras, ovos e café.

O professor chamou então Aninha, uma das estudantes mais atentas, e pediu que experimentasse a cenoura. Ela obedeceu. Deu uma mordida e percebeu que ela estava macia.

Chamou Maurício, um dos mais inquietos, e pediu que pegasse um ovo. Ele tirou a casca, comeu e constatou que o ovo estava duro.

Por fim, chamou Juli, uma das mais tímidas da turma, mas muito inteligente, e ofe-

receu o café. Ela sorriu ao sentir o aroma gostoso, e voltou a sorrir ao bebê-lo.

Dirigindo-se a todos os estudantes, disse:

- Cada um destes alimentos enfrentou a mesma adversidade, a água fervendo, mas cada um reagiu de maneira diferente. A cenoura é forte, firme e inflexível, mas, depois de ser submetida à água fervendo, amolece e se torna frágil. Os ovos são frágeis, mas depois de serem colocados na água fervendo, seu interior se torna mais duro. O pó de café é ainda mais interessante. Depois de ser colocado na água fervente, ele muda toda a água. Qual deles somos?

PARA REFLETIR

Cada um de nós reage de forma diferente às dificuldades da vida, aos obstáculos que encontramos no dia a dia. Uns são como a cenoura, que parece forte, mas com a dor e a adversidade murcha, torna-se frágil e perde sua força. Outros são como o ovo, que começa com um coração maleável, um espírito maleável, mas depois de uma dor se torna mais duro. Sua casca pode parecer a mesma, mas você está mais amargo e obstinado, com o coração e o espírito inflexíveis. Outros, ainda, são como o pó de café, capaz de mudar a água fervente para

conseguir o máximo de seu sabor. Quando as coisas se tornam piores, sabem se tornar melhores e fazer com que as coisas ao redor também se tornem melhores. Nenhuma maneira é certa ou errada, são apenas diferentes. Em cada uma delas podemos trabalhar para obtermos melhores resultados, aprendendo sempre mais com cada experiência.

PARA DEBATER EM GRUPO

Quais são as “água fervendo” de nossa vida? Como reagimos diante das adversidades? Somos cenouras, ovos ou café? O que aprendemos com estas experiências? Somos capazes de controlar nossas emoções? Como nos trabalhamos para isso? O que pensamos sobre as pessoas que reagem diferentemente de nós? Somos levados a questioná-las?

TEMAS PARA SEREM TRABALHADOS

Superação de problemas, equilíbrio, autocontrole, diferenças, preconceito, paciência, atitudes saudáveis, crescimento humano, aprendizagem com os erros e dificuldades, atitude, autoconhecimento.

Fonte: ZANON, Darlei. Parábolas de Sabedoria. São Paulo: Paulus, 2005, p. 14 – 17.



Mestre Eihei Dogen (fundador da ordem Soto Zen Shu no Japão, no século XIII) assim ensinou:

“Quando estava na China, certa feita lia uma coleção de frases de mestres antigos. Nisso, um monge sincero se aproximou e me perguntou:

- Para que serve ler esses dizeres?

Respondi:

- Quero ensinar as pessoas quando voltar ao meu país.

O monge perguntou:

- Para que serve isso?

Respondi:

- Para beneficiar os seres vivos.

O monge insistiu:

- Mas, finalmente, para quê?

Ponderei que, se minha prática não fosse verdadeira, como poderia ensinar outros? Mesmo sem saber uma única palavra, poderei me dedicar à prática e clarificar o grande assunto da vida-morte.

Assim entendi a mensagem do monge – mais vivência e menos decoração de frases.”

Fonte: COEN, Monja. 108 Contos e Parábolas orientais. São Paulo: Planeta, 2015, p. 144.



Tudo no Universo é passado por ciclos em períodos de fluxo e refluxo, novos ciclos no espaço-tempo...

O florescer, o crescer, o amadurecer, o renascer...

O aprendizado e a partilha do que aprendemos. O dia e a noite, o sol e a lua... Nascer para aprender a acolher os fluxos do tempo... Sabedoria dos povos originários...

O tempo que passa para aprender a escutar a voz dos anciões anunciadores da sabedoria ancestral.

As estações do ano são períodos de tempo com características que diferenciam, mas que, em determinado momento, se aproximam para

dar espaço à próxima estação.

O que podemos aprender com os ciclos da Mãe Terra?

Primeira lição: nada é definitivo e estaque em sua passagem pelo tempo.

Segunda lição: nada permanece isolado, independente de outros ciclos, portanto não há nada autossuficiente e que não necessite de vínculos aproximativos rumo à reciprocidade.

Terceira lição: cada estação é única, mas contribui para o florescer das próximas estações, no seu processo de passagem cooperativa.

Assim também colhemos pistas de aprendizado no campo das variadas estações de fluxo temporal pelas quais

estamos todos sujeitos em nossa jornada evolutiva.

Somos aprendizes da Sabedoria das Estações. Estamos, por isso, em permanente fluxo e refluxo nas curvas da vida. Somos ponto e caminho processual... somos partícula e onda... somos luz e sombra na travessia do tempo... vivenciando o acolhimento da primavera que nos aponta o florescer, o verão que nos oportuniza o crescer, outono que nos permite frutificar e o inverno que nos abre a porta para o envelhecer e o renascer...

Neste caminho de aprendizado seguimos, aprendendo a cada estação uma oportunidade de florescer, crescer, amadurecer, frutificar e renascer...

Inspirando luz... e transpirando amor!

Namastê!

Gratidão!

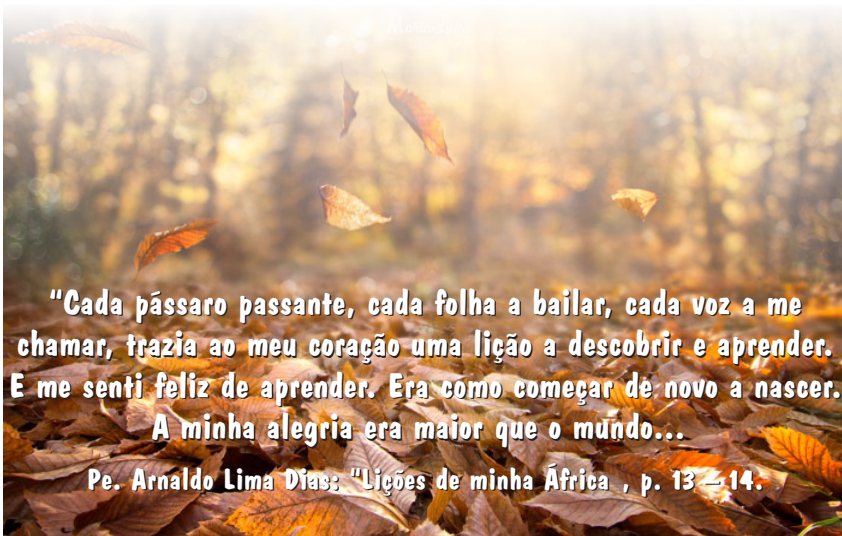
Paz e Luz!

Jorge Leão

Em 19 de janeiro de 2023

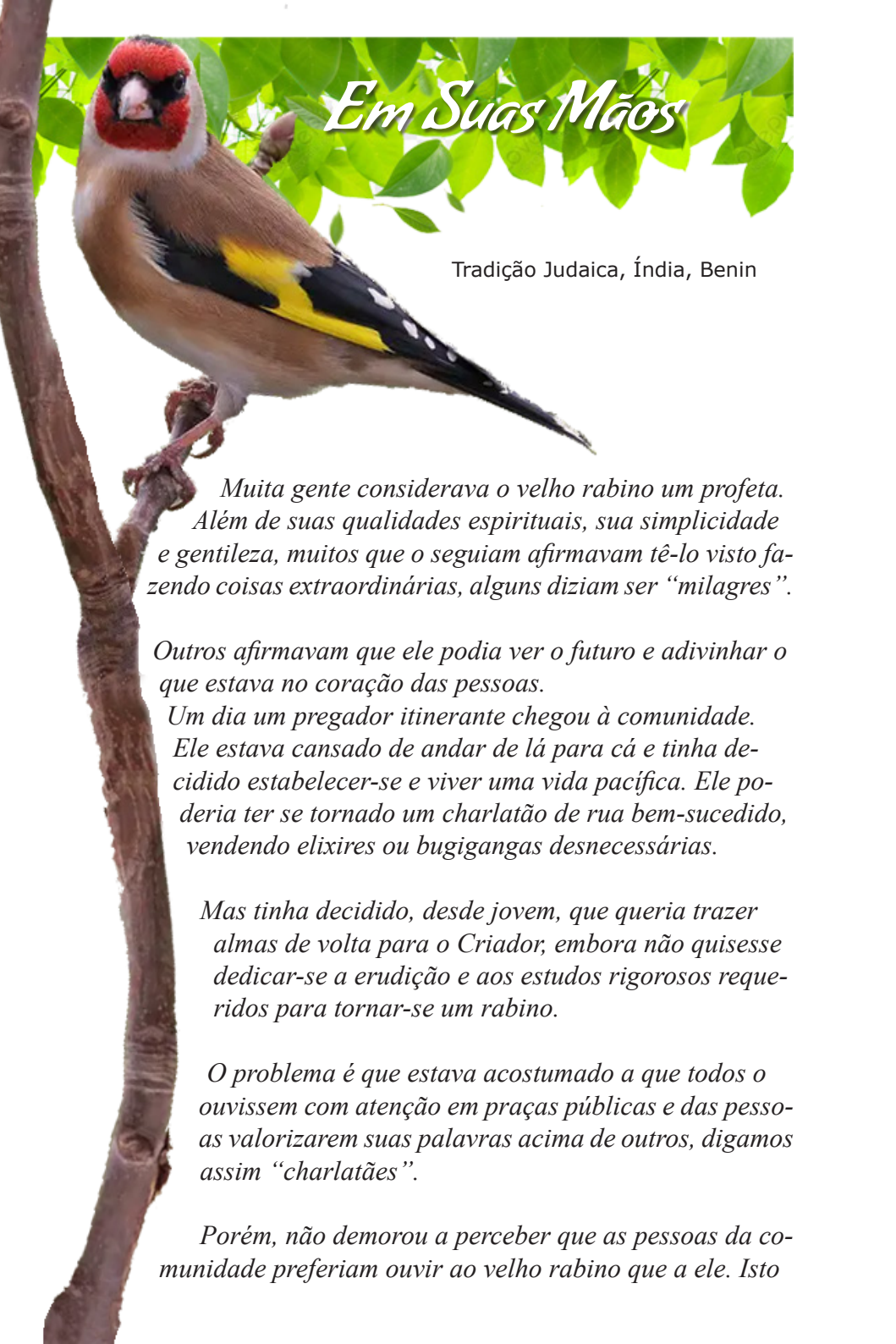
*Participante do Movimento
Familiar Cristão, em
São Luís, Maranhão.*

Frase para reflexão:



"Cada pássaro passante, cada folha a bailar, cada voz a me chamar, trazia ao meu coração uma lição a descobrir e aprender. E me senti feliz de aprender. Era como começar de novo a nascer. A minha alegria era maior que o mundo..."

Pe. Arnaldo Lima Dias; "Lições de minha África", p. 13 - 14.



Em Suas Mãos

Tradição Judaica, Índia, Benin

Muita gente considerava o velho rabino um profeta. Além de suas qualidades espirituais, sua simplicidade e gentileza, muitos que o seguiam afirmavam tê-lo visto fazendo coisas extraordinárias, alguns diziam ser “milagres”.

Outros afirmavam que ele podia ver o futuro e adivinhar o que estava no coração das pessoas.

Um dia um pregador itinerante chegou à comunidade. Ele estava cansado de andar de lá para cá e tinha decidido estabelecer-se e viver uma vida pacífica. Ele poderia ter se tornado um charlatão de rua bem-sucedido, vendendo elixires ou bugigangas desnecessárias.

Mas tinha decidido, desde jovem, que queria trazer almas de volta para o Criador, embora não quisesse dedicar-se a erudição e aos estudos rigorosos requeridos para tornar-se um rabino.

O problema é que estava acostumado a que todos o ouvissem com atenção em praças públicas e das pessoas valorizarem suas palavras acima de outros, digamos assim “charlatões”.

Porém, não demorou a perceber que as pessoas da comunidade preferiam ouvir ao velho rabino que a ele. Isto

chegou ao ponto de ele sentir-se completamente eclipsado na presença do velho homem, ignorado por todos que só tinham ouvidos para as palavras do velho rabino.

Depois de tantos anos sendo o centro das atenções, ele estava mortificado com sua irrelevância e invisibilidade na comunidade e seu coração tornou-se azedo e anuviado.

Começou a imaginar formas de fazer com que as pessoas da comunidade pudessem entender que ele tinha muito mais a oferecer do que o velho homem.

Considerando a fama de profeta e vidente do velho rabino, o pregador bolou um plano desonesto para desacreditá-lo e, incidentalmente, tornar-se a pessoa que desmascarou o homem virtuoso. Ele planejava comprar um pássaro canoro no mercado e apresentar-se ao rabino e seus seguidores com o pássaro escondido em suas costas.

E então dizer em frente de todo mundo, ‘Rabino, eu tenho um pequeno pássaro em minhas mãos. Estou certo de que o senhor, que tudo sabe, pode responder a esta pergunta com precisão: “Este pássaro está vivo ou morto?”’

Se o velho homem dissesse que ele estava vivo, o pregador quebraria seu pescoço sem que ninguém percebesse e o apresentaria morto à audiência. Se o velho homem afirmasse que ele estava morto, tudo o que tinha a fazer era mostrá-lo a todos e soltá-lo e deixá-lo voar para longe. Seu plano não poderia falhar.

Na manhã seguinte ele foi ao mercado e, como tinha planejado, comprou um pintassilgo de um mercador das montanhas do sul. No período da tarde, apareceu à frente do velho rabino e seus seguidores com o pássaro seguro firmemente em suas mãos e escondido em suas costas. Então disse, conforme tinha planejado e ensaiado várias vezes, na noite anterior:

‘Rabino, eu tenho um pequeno pássaro nas minhas mãos. Estou certo de que o senhor, que tudo sabe, pode certamente responder a esta questão:’ O pássaro está morto ou vivo?’

O velho homem olhou diretamente em seus olhos, com tristeza profunda e este olhar deixou o pregador extremamente confuso.

‘Isto, meu caro amigo, está em suas mãos’- o velho homem finalmente respondeu – ‘Isto depende exclusivamente de você.’

O jovem pregador sentiu-se muito envergonhado e trazendo o pintassilgo a vista de todos, o soltou, na presença de todos. Ele então sentou-se na última fileira de bancos e tornou-se o discípulo mais humilde do velho rabino.



Adaptado por Grian Cutanda (2020)
Extraído do site <http://theearthstoriescollection.org>

Frase para reflexão:

“[...] o ser humano de consciência cósmica não pede a Deus que o liberte do sofrimento, mas que lhe intensifique cada vez mais a luz da visão interna que, graças à sua misteriosa alquimia, transforma tudo e permeia todas as coisas externas, de maneira que estas, de opacas que eram, se tornam transparentes como límpidos cristais.”

Huberto Rohden,
“Ídolos ou Ideal?”, p. 100.





No caminho do aprendizado...

Onde existem bons caminhos, aí permanece a fonte da vida.

Condução e propósitos bem alicerçados na prática diária do Bem atraem favoráveis conselhos.

Um bom ensinamento é como água que refresca o espírito da secura das adversidades.

Escreve tua história na escuta atenta das palavras sábias dos que já passaram pela terra, filtrando dos ensinamentos as lições que te ajudarão a seguir como veículo da fonte de vida abundante.

Que as palavras de tua boca sejam a tradução do pulsar de teu coração.

Não te deixes ofuscar pela calúnia e não abatas o teu ânimo pelos concursos da maledicência.

Inclina a tua atenção diariamente à companhia da verdade e jamais deixes de cultivar o jardim do teu coração, apreciando, a cada caminhada, novos voos, refazendo os teus plantios com o adubo da simplicidade e da leveza de alma.

Aprender a ler os sinais do tempo, e tem paciência no aprendizado.

Onde existem boas razões para amar, aí habita a fonte de vida.

Conduz a tua casa no alicerce da compaixão e da lealdade. Aconselha os mais jovens com as mãos da semeadura da verdade e da bondade amorosa.

Sê, tu mesma, ó alma peregrina, uma aprendiz da justiça que alimenta o rio caudaloso da paz.

Sabedoria dos Séculos

Onde mora a magia?

A cultura nasce do distanciamento progressivo do ser humano da natureza. Ao descobrir-se incompleto, sem todas as ferramentas necessárias para sua sobrevivência, o ser humano foi tendo que inventá-la para conseguir seu alimento, construir sua casa, defender-se de sua própria fragilidade, que era constantemente lembrada pela perfeição dos outros seres vivos que já traziam em si as ferramentas para serem plenos em sua experiência de existir.



A essa fabricação de equipamentos chamamos cultura. Ela vai evoluindo de acordo com as necessidades humanas de aperfeiçoar sua existência. A cultura é, portanto, uma maneira de darmos respostas às nossas necessidades básicas, mas também de trazeremos alguma explicação cabível ao fato de estarmos neste mundo. Se a natureza não se questiona sobre o sentido de sua vida – até porque ela é completa em si –, a cultura precisa se apegar a respostas que lhe expliquem a sua incompletude. Isso vale para todos os povos deste nosso planeta. Nesse sentido, não há culturas melhores que outras. O que há são respostas dife-

rentes para as mesmas e angustiantes perguntas: “Quem sou eu?”, “De onde vim?”, “Para onde vou” e “O que é que eu faço neste mundo?”. A multiplicidade de respostas levou os humanos a desenvolverem sentimentos contraditórios sobre sua importância no cenário universal.

O que não se pode negar é que há algo que une todas as culturas humanas: o ato de gerar explicações para suas incompletudes. Com o passar do tempo, as histórias contadas no calor da fogueira foram ganhando asas e se transformaram em armas de convencimento sobre onde estaria a última fronteira da existência. Narrativas foram

sendo impostas como verdades enquanto os humanos venciam guerras baseadas no avanço da fabricação de armas mortais. Quem vencia as batalhas se dava o direito de colonizar o vencido e transformá-lo em escravo, em pagão, em passivo ou vinte da narrativa vitoriosa.

Sempre foi assim, e ainda hoje há batalhas de narrativas sendo engendradas para convencer que há povos inferiores a outros por conta das histórias que contam. Tais histórias são apresentadas como mentira, ilusão, ficção, e os povos vencidos ainda são apresentados como bárbaros, selvagens, “índios”.

Compreender a lógica que predomina na humanidade contemporânea é fundamental para compreendermos como essa história foi contada não de forma mágica, mas ideológica.

No Brasil não foi diferente. Pelo contrário, a história hegemônica foi ganhando ares cada vez mais de verdade absoluta e as populações originárias – suas histórias, suas sabedorias, suas metafísicas, suas pedagogias –, apresentadas como atraso, selvageria e apego ao passado. Tal discurso ainda está presente e continua fazendo eco nas instituições escolares e culturais.

Para fazer frente a esse tipo de narrativa hegemônica é que surgem livros escritos por pessoas que se aliam com o modo ancestral de pensar dos povos indígenas. Para além da própria literatura escrita por sujeitos indígenas, há os aliados da causa, que usam seu prestígio para convencer nossas crianças e nossos jovens de que os indígenas que habitam nosso território nacional têm um olhar muito peculiar e próprio sobre a vida e seus dramas existenciais.

Esses povos permaneceram ligados à natureza e dela fizeram seu principal mentor, mestre, professor. Foram, assim, descobrindo que a melhor maneira de não destruir ou depredar é não se distanciar da natureza, é permanecer a ela ligados, é torná-la um “parente” com o qual podemos interagir e criar uma teia equilibrada. A essa forma pedagógica de interação se dá o nome de Bem-Viver.

[...] todos somos filhos da natureza, irmãos de todos os seres vivos. Vamos buscando respostas que nos deem algum alívio para nossas dores, nossos sofrimentos, nossas dúvidas. Para isso criamos instituições, templos, igrejas; geramos dogmas, teologias; inventamos palavras que justifi-

quem nossas crenças porque queremos entender, com a nossa racionalidade, os caminhos do universo. Por conta disso tudo, muitas vezes nos deixamos levar pela razão, pelo pensamento, e menos pela emoção; muitas vezes deixamos de ver o milagre acontecendo nas pequenas coisas. Quando fazemos isso, nos distanciamos do sagrado que reside dentro de nós e dentro de cada ser vivo, nossos companheiros na jornada da vida.

É exatamente aí que mora a magia. As histórias indígenas nos revelam exatamente onde moram os milagres da vida: na comunhão, na partilha, na fartura, no pertencimento. Ler as histórias indígenas apenas com a cabeça não nos permite sentir a verdade que elas trazem dentro de si e que precisam ser ouvidas com o coração.

*Daniel Munduruku - professor
e escritor indígena*

Frase para reflexão:



***“Por espiritualidade
entendemos a experiência
concreta de ser o
Filho bem-amado.***

***Essa experiência ocorre
quando se passa da mente
ao coração, sede da razão
cordial ou sensível.***

***É o coração
que sente, não a mente.”***

Leonardo Boff:

“A amorosidade do Deus-Abba e
Jesus de Nazaré”, p. 75.



Por que no céu há tantas estrelas?

O céu estrelado, com sua majestade, sempre impactou os espíritos humanos. Ele desperta reverência Àquele que se esconde por detrás das estrelas e comanda, soberano, seu curso pelos tempos sem fim.

“Quem colocou aqueles luzeiros lá no infinito?”, pergunta-se sempre. Cada povo projeta sua cosmologia, quer dizer, a imagem do universo pela qual se explica o surgimento do céu e da terra e do seu casamento.

Os Karajá do Tocantis-Xingu contam uma bela história do homem que, com sua coragem, embelezou o firmamento.

Esse Karajá amava a natureza e, mais que tudo, os animais e os pássaros com os quais sabia se comunicar na linguagem deles.

Certa manhã, olhando um bando de papagaios que voava bem alto, se deu conta

de que o firmamento estava vazio. Nenhum astro o embelezava. O clarão do dia, especialmente sob a canícula*, tornava o céu cinzento.

- Por que o céu é assim tão só? – perguntou o Karajá aos pássaros que estavam na árvore próxima, mas eles fingiram que não entenderam sua pergunta, embora a voz lhes fosse tão familiar.

Ele perguntou de novo, com voz forte e quase lancinante:

- Por que o céu é assim tão vazio? Respondam-me, por favor!

A raposa antecipou-se e disse em tom quase de acusação:

- Foi o urubu-rei, rei das alturas, que roubou as estrelas para enfeitar o penacho em sua cabeça e torná-lo, assim, ainda mais resplendente.

O Karajá decidiu aí mesmo tirar o limpo a questão com o urubu-rei. Tomou suas

armas e procurou o refúgio onde ele se aninhava. Ao vê-lo aproximar-se, disse logo o urubu-rei:

- É você que veio desafiá-me? Você não conhece, pequeno homem, a força de minhas garras e de meu bico. Em poucos minutos posso abrir suas veias e deixá-lo em pedaços.

O Karajá, que sempre mostrara coragem e que, no fundo, amava os animais, deixou cair as armas. E avançou sobre o urubu-rei. Houve uma luta longa e sanguinolenta. Se o urubu-rei tinha força, o Karajá tinha habilidade para evitar os cortes profundos das garras e das bicadas potentes. Depois de longa luta, rolando pelo chão entre penas e gritos, ambos estavam extenuados. Até que o Karajá conseguiu imobilizar o urubu-rei, prendendo-lhe as pernas e segurando-lhe, fechado, o bico.

- Se quiser recuperar a liberdade - disse, triunfante, o Karajá -, entregue a luz que escondeu em seu penacho na cabeça e nas plumas do corpo. O Criador colocou as estrelas no firmamento para embelezar a noite, e não para alimentar a sua vaidade.

Mas o rei das alturas, que detinha também o segredo da eterna juventude, não quis saber de renunciar às luzes que tornavam sua plumagem tão

fascinante. De que valeria ser eternamente jovem se continuasse sem atrativos e feio?

Cansado de esperar uma decisão do urubu-rei, o Karajá começou a tirar as penas de sua cabeça. Cada pena que lançava no ar se transformava numa estrela no firmamento. Arrancou depois um chumaço e o lançou ao alto, e irromperam o que os Karajá chamam "os olhos espantados do peru" - Alfa e Beta do Centauro. Com outro chumaço, os "sete papagaios" - as Plêiades. Com outro ainda, "os olhos dos homens" - Alfa e Beta do Cruzeiro do Sul. Por fim, quando arrancou um monte de penas e as lançou ao céu, apareceu "o caminho das estrelas" - a Via Láctea.

Mas as penas mais brilhantes permaneciam ainda na cabeça do urubu-rei. Quando o Karajá conseguiu tirá-las e lançá-las ao alto, o céu se encheu de um brilho terno e doce. Era a Lua cheia. Logo depois se acendeu um grande tição de fogo que iluminou todo o céu e esquentou os dias. Nascia o Sol.

Considerando seu grande esplendor, porém, o Karajá disse de si para consigo mesmo:

- Bom seria se o Sol, por respeito ao brilho tênue das estrelas e da timidez da Lua, se escondesse um pouco.

O Sol ouviu o sussurro do Karajá e lhe atendeu o desejo. Por isso, à noite, ele se põe. Assim as estrelas podem mostrar a beleza de seu brilho e a Lua, revelar a suavidade de sua luz.

O urubu-rei, vindo à noite, aproveitou para fugir. Agora não ostentava mais, como nos tempos remotos, um penacho brilhante e um pescoço luzidio. Sua cabeça parecia um casco de laranja cortada e seu pescoço, um ramo seco.

Mas ao fugir gritou, em tom de deboche, ao Karajá:

- Você me tirou as penas, mas conservo ainda o segredo da eterna juventude.

E, para lhe fazer raiva, sussurrou-lhe o segredo, imaginando que ninguém estivesse por perto para ouvi-lo. Ocorre que o Karajá não ouviu direito, mas os pássaros e as árvores escutaram as frases principais.

Por isso, elas conservaram até os dias de hoje o segredo da perene juventude: de tempos em tempos, as aves do céu sempre renovam suas penas e as plantas, suas folhas.

E o Karajá continua sendo lembrado quando a aldeia, à noite, se reúne para, ao redor do fogo, ouvir os antigos contarem as histórias do céu e da terra, do sol e da lua, das estrelas e do firmamento. E olham, deslumbrados, para a grandiosidade majestática do céu estrelado. E quando o fogo se apaga, eles se calam reverentes. E um a um se recolhem, calmamente, carregando o céu estrelado dentro de seu coração.

**Canícula – período do ano em que Canícula (também dita Sírío) se encontra em conjunção com o sol.*

Fonte: BOFF, Leonardo. O casamento entre o céu e a terra – contos dos povos indígenas do Brasil. São Paulo: Planeta do Brasil, 2022, p. 23 – 26.

“Cada um de nós carrega no peito uma plantinha de amor. E a arte da vida é fazê-la florescer...”

Eunice Ramos



UMA NOVA CULTURA DO ENCONTRO E O MFC



Solange Castellano Fernandes Monteiro e
José Aírton Monteiro, no MFC do Rio de Janeiro

Na Encíclica "Fratelli Tutti", sobre a fraternidade e a amizade social, o Papa Francisco cita Vinícius de Moraes em seu Samba da Bênção, no disco Um encontro no "Aubon Gourmet", de 1962: "A vida é a arte do encontro, embora haja tantos desencontros na vida" (215).

Essa citação não é por acaso e nem mesmo para agradar aos brasileiros, porque se trata de uma citação de um dos maiores compositores do Brasil. No entanto, por se tratar a encíclica de um documento que vai orientar toda a Igreja e seus praticantes no mundo inteiro, o Papa Francisco chama a atenção sobre criar uma cultura do encontro em um mundo com tantos desencontros. Soma-se a isso que Francisco evidencia um encontro que supere a cultura

do individualismo tão disseminada em diferentes roupagens, faces e nuances.

Aqui a necessidade humana de estar sempre em busca de encontros se faz presente para a paz social realmente acontecer. Essa necessidade do encontro, o que foi muito marcante durante a pandemia do Corona vírus, traz o convite de desenvolvermos uma cultura que supere os abismos entre classes, raças, gênero e tantas outras diferenças que bloqueiam o diálogo tão esperado de um recomeço pós pandemia.

Tudo isso implica em reconhecer o outro como diferente de mim, mas que as parecidas e as diferenças nos unam e não nos distanciem uns dos outros. Ou seja, o que realmente conta para todas as pessoas cristãs e não cristãs é gerar uma forma

de vida de diálogo constante e reconhecimento do outro ser diferente de mim. Além disso, que provoque uma ponderação sobre o conviver com o outro, sem se violentar ou desprezar cada ser.

Nesse momento o coração terá que estar aberto a receber cada um e cada uma que necessita ou aqueles/aquelas tão criticados. Desse modo, fazer uma nova cultura num sentido de penetrar de fato no povo e em suas convicções e seu modo de ser sem pré-julgamentos.

Assim, uma “cultura do encontro”, que segundo o Papa Francisco significa que, como povo somos apaixonados por querer encontrar-nos, procurar pontos de contato, construir pontes, planejar algo que envolva a todos (216). Desse modo, nos incluirmos como povo junto do povo e aprendendo a ser como o povo. Isso implica muito diálogo, isso requer estar disposto a permanecer de fato com o outro.

Mas essa mudança não se trata de uma falsa tolerância ou fazer força para estar com

o diferente. Torna-se um autêntico colocar-se no lugar do outro, sentir com o outro, vivenciar dores e alegrias, desinstalar-se, vivenciar os incômodos e as amabilidades para com o outro.

Libertar-se das crueldades que nos separam de outros seres humanos. Isso requer incentivar, reconfortar, fortalecer, consolar, estimular, em vez de julgar e depreciar as atitudes de quem não consegue fazer igual a cada um de nós. Resgatar o elogio sincero, viver o cuidado com o outro e, sobretudo, manifestar um suporte de carinho e atenção cotidianamente, para que o mundo possa ser para cada um de nós e todos nós mais suportáveis e mais esperançosos.

Aqui podemos pensar também em nossas equipes base e todo o MFC:

- 1- Estamos exercitando a amabilidade?
- 2- A criação de uma cultura do encontro tem acontecido em nossos eventos? Em nossa equipe base?

3- Quais nossas atitudes com as pessoas que pensam e agem diferente de mim?

“Amar... para não ficar satisfeito com o que se repete...”

Anne Alley Peterson

