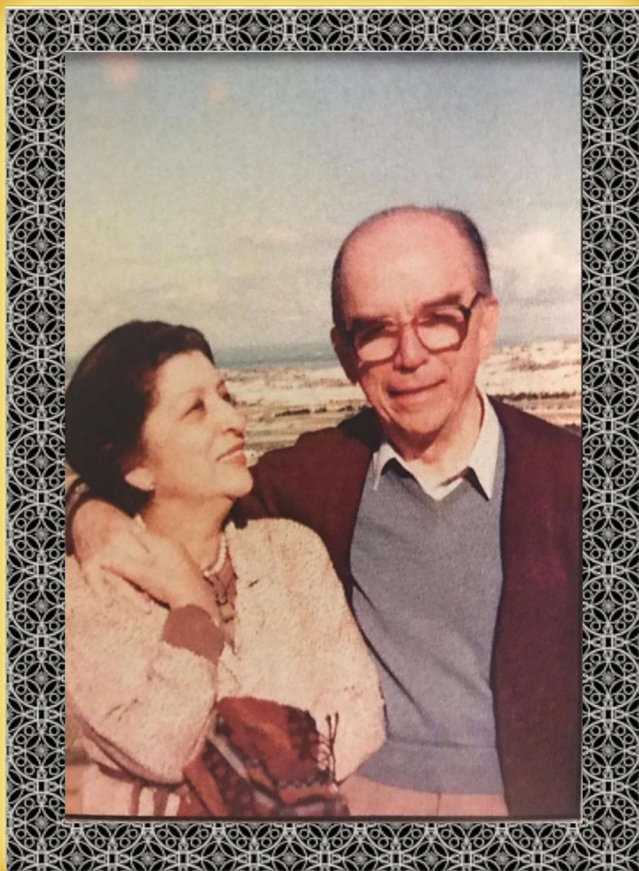




Selma e Helio Amorim

Gratidão aos criadores da Revista há 48 anos!

CONSELHO DIRETOR NACIONAL*Fátima e Zildomar - COORDENADORES NACIONAIS**Sílvia e Claudimar - VICE-COORDENADORES NACIONAIS**Irmã Alzimir - 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

Cultivar...	5	Você consegue ouvir o	
Alimentos para o intestino	6	córrego da montanha?	29
Escrevendo nas curvas do rio...	9	Reverência para com a vida...	31
Estas mãos	12	O importante não é ter razão:	
A lição do escorpião	14	é estarmos felizes juntos	32
A alegria do silêncio	15	Sentir-se desperto...	33
Sugestões de Leitura	18	A serpente e o vilarejo...	35
Procure sua AXE*	22	As pessoas que abraçaram árvores	37
O amor de Hélio e Selma	24	Terapias circulares	44
Reflexões com a 7a arte	26	A arte de manter um bom	
		relacionamento	45
		O véu dos sentidos	47

Cultivar...



Cultive em seu interior a presença transformadora do Amor...

Cultive as sementes do Bem, dia após dia... você assim descobrirá o maior dos tesouros da vida...

Renove o seu coração na gratuidade da luz divina do Amor...

Continue... confia... age na fé e na esperança renovada pelo Amor que transforma...

Renove sua Esperança na fé alimentada pelo Amor...

Cultive em seu dia-a-dia o aprendizado do servir sem nada esperar em troca...

Acolha com amorosidade a presença do Bem em cada passo do teu caminhar...

Segue com confiança, humildade e perseverança no Bem...

Cada dia é uma oportunidade nova de aprendizado na fé, na esperança e no Amor...

Cultive a amorosidade em seu caminho, espalhando sementes de Esperança em suas experiências cotidianas...

Que a luz do Divino Amor ilumine teus passos com as bênçãos da Paz!

Sabedoria dos Séculos



Alimentos para o intestino

O intestino é um lugar de passagem para os alimentos. À medida que que esses vão avançando pelo intestino delgado produz-se a absorção dos principais nutrientes que contêm.

O que fica dos alimentos sem ter sido absorvido passa para o intestino grosso; ali se concentram e formam as fezes, que posteriormente devem ser eliminadas.

As duas alterações mais comuns no funcionamento do intestino estão relacionadas com a velocidade com

que os alimentos transitam por seu interior:

- Passagem muito rápida: ocasiona a diarreia e consequentemente perda água, de sais minerais e de outros nutrientes que o organismo não absorve.

- Passagem muito lenta: produz a prisão de ventre (constipação). As fezes sofrem um processo de putrefação que ocasiona a produção de substâncias tóxicas. Essas passam ao sangue e provocam um estado de autointoxicação em todo o organismo.



- Diarreia

Definição: consiste na emissão de fezes brandas ou líquidas com frequência superior à normal. Isso provoca um aumento nas perdas de água e de sais minerais que é preciso compensar. As crianças e os idosos são os mais sensíveis ao desequilíbrio hídrico.

Causas – deve-se diagnosticar a causa de toda diarreia. O mais frequente é que se deva a infecções intestinais, a toxinas de alimentos, a alergias ou a intolerâncias alimentares.

Tratamento – além de aplicar o tratamento específico, e uma vez passada a fase mais aguda, podem-se administrar alimentos suavemente adstringentes e antiinflamatórios para a mucosa intestinal, como leite de amêndoas, maçã, banana, cenoura, evitando leite de origem animal, ovos, mariscos, café, frituras.



- Prisão de ventre

Definição – é o trânsito lento ou dificultoso do conteúdo intestinal, com evacuações pouco frequentes e de fezes excessivamente duras.

Causas

A maior parte dos casos de constipação é de tipo funcional, e se deve a uma atonia ou debilidade da musculatura do intestino grosso. Unicamente em casos muito concretos, a constipação é de tipo orgânico, sendo a causa mais grave o câncer de cólon ou de reto.

Os fatores que favorecem ou predispoem a sofrer prisão de ventre atônica do tipo funcional são os seguintes:

- Regime alimentar incorreto, com insuficiente ingestão de água e/ou de fibra. Como consequência, a parede intestinal carece de estímulo e finalmente se debilita.

- Hábito intestinal irregular: devido a tensão nervosa ou a pressa, não se atende à chamada fisiológica para a defecação, pode-se chegar a perder esse reflexo intestinal.

- Abuso de laxantes: produz um estado de inflamação permanente na mucosa intestinal, que se torna insensível aos estímulos normais.

- Falta de exercício físico: necessário para estimular o reflexo para defecar.

Solucionando essas quatro causas se corrige a maior parte dos casos de prisão de ventre funcional atônica. Uma alimentação correta é imprescindível para a solução.



Devemos aumentar o consumo de: água, fibras, cereais integrais, pão integral, farelo de trigo, frutas, hortaliças, legumes, sementes de linhaça, ameixa, maçã, uva, figo.

Reduzir ou eliminar: confeitaria refinada, cereais refinados, pão branco, chocolates, mariscos, carnes.

Como aumentar a ingestão de fibras

A fibra é um componente dos alimentos vegetais que têm as seguintes características:

- é necessária para o bom funcionamento do intestino

- não é digerida nem passa para o sangue, mas permanece no intestino formando parte das fezes.

- retém água, aumentando o volume das fezes.

Seu consumo contribui para prevenir diversas doenças, como por exemplo: prisão de ventre, a diverticulose, o câncer de cólon, excesso de colesterol e diabetes.

Dicas:

Consumir pão integral em vez de pão branco (o pão integral contém aproximadamente três vezes mais fibra que o branco).

Ingerir a fruta com a pele, onde está presente a fibra.

Aumentar o consumo de legumes e de hortaliças, pois evitam a prisão de ventre, ao aumentar a intensidade dos movimentos peristálticos do intestino, além de proteger contra o câncer de cólon e reduzir o nível do colesterol.

Ingerir farelo e outros suplementos ricos em fibra; o ideal é consumi-lo em seu estado natural, formando parte dos cereais ou do integral.

Fonte: PAMPLONA, Jorge. O Poder Medicinal dos alimentos. Tradução Dóris A. de Matos. Tatuí, SP: Casa Publicadora Brasileira, p. 143 - 149.



Escrevendo nas curvas do rio...

Há escritos reveladores na metáfora do rio em curso...Ao escutar atentamente a sua passagem, é possível captar sentidos de aprendizagem na fluidez de suas águas...

Em caminhos pedregosos, seguem as águas de um rio... ele almeja chegar no oceano... por isso responde aos rochedos com flexível habilidade, a fim de contorná-los e seguir o seu curso...

O caminho do rio está em curso, isto é, caminha em processo perene de movimento... sendo constante passagem...

Na vida, podemos escrever histórias do rio das curvas que a dinâmica da vida nos propõe...

A história é escrita nas curvas do tempo...

Haveremos de encontrar blocos de pedras... e precisaremos contornar para seguir viagem... de nada adiantando seguir indo ao encontro de um ponto fixo inflexível diante do curso... por isso, o recurso da flexibilidade... o rio, em sua sabedoria, nos indica a lição das curvas...

Escrevendo nas curvas do rio, lições de sabedoria...

Gratidão ao curso da vida nas águas fluindo na travessia de nossas vidas em passagem!

Namastê!

Jorge Leão

*Membro participante do
Movimento Familiar Cristão
– São Luís, Maranhão*

Em 04 de janeiro de 2023

ELEMENTO

FOGO

GERANDO VIDA...

Quando falamos em “Fogo”, temos o impulso de nos “proteger”. “Não brinca com fogo, você pode se queimar”. Quantas vezes já não ouvimos essa frase? Nesse momento acionamos o medo, o qual nos limita, nos freia. E excesso de limite nos trava, nos paralisa.

Quando pensamos no fogo, podemos visualizar uma fogueira, esta pode nos conectar com a outra face do fogo, pois a fogueira alimenta, nutre, ilumina, inspira, aquece, centraliza.

Metaforicamente, o fogo carrega toda potência de ação, impulso, expansão, vitalidade, vigor e ousadia. Ele (o fogo) é expressão pura, cujo carisma, brilho, autenticidade e espontaneidade não passam despercebidos.

O elemento fogo é também símbolo de confiança, e é fun-

damental reconhecer os nossos pontos de fogo nas áreas da vida em que precisamos nos reinventar.

Fogo é movimento, e movimento é vida. Não há vida sem movimento. Tudo que está parado, estático, nos remete à morte. Onde há movimento há criação e, portanto, vida.

O fogo é movido por aquilo que está e não por aquilo que pode vir a ser, o fogo é AGORA e não considera hipóteses: o fogo não tem dúvidas, o fogo age, o fogo acontece, o fogo destrói, destrói o que precisa ir, para dar espaço ao novo...

Perceba, só perceba: qual a sua fome? A fome é o combustível, é o fogo que queima o estômago, queima a alma. Se você estiver diante de um banquete e não tiver apetite, de nada adiantará esse ban-

quite. A fome antecede o banquete, do mesmo modo que o fogo antecede a realização.

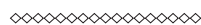
O tempo do fogo é o tempo do presente, o tempo do prazer, daquilo que dura enquanto inspira, é o nível de envolvimento com a vida: a vida que pulsa, que cria oportunidades e desafios. Apaixone-se pela sua história sendo, apenas, vivo. Por isso, "se quiser

saber pra onde eu vou... Pra onde tenha sol, é pra lá que eu vou..." (Jota Quest).

*Danielle Câmara Fernandes
Terapeuta Energética e Quântica
Radiestesia*



Parágrafos para reflexão:



"Um ser humano é parte de um todo, por nós denominado 'o Universo', uma parte limitada no tempo e no espaço.

Ele percebe a si próprio, seus pensamentos e sentimentos, como algo separado do restante – uma espécie de ilusão óptica de sua consciência.

Essa ilusão é como uma prisão para nós, restringindo-nos a nossos desejos pessoais e à afeição por algumas poucas pessoas que nos são mais próximas.

Nossa tarefa deve ser a de libertar-nos dessa prisão, ampliando nosso círculo de compaixão para abranger todas as criaturas vivas e a totalidade da natureza em sua beleza."

*Albert Einstein
(1879 – 1955)*



Estas mãos

*Olha para estas mãos
de mulher roceira,
esforçadas mãos cavouqueiras.*

*Pesadas, de falanges curtas,
sem trato e sem carinho.
Ossudas e grosseiras.*

*Mãos que jamais calçaram luvas.
Nunca para elas o brilho dos anéis.
Minha pequenina aliança.
Um dia o chamado heroico emocionante:
- Dei Ouro para o
Bem de São Paulo.*

*Mãos que varreram e cozinham.
Lavaram e estenderam
roupas nos varais.
Pouparam e remendaram.
Mãos domésticas e remendonas.*

*Íntimas da economia,
do arroz e do feijão
da sua casa.
Do tacho de cobre.
Da panela de barro.
Da acha de lenha.
Da cinza da fornalha.
Que encestavam o velho barreleiro
e faziam sabão.*

*Minhas mãos doceiras...
Jamais ociosas.
Fecundas. Imensas e ocupadas.
Mãos laboriosas.
Abertas sempre para dar,
ajudar, unir e abençoar.*

*Mãos de semeador...
Afetas à sementeira de trabalho.
Minhas mãos raízes
procurando a terra.*

*Semeando sempre.
Jamais para elas
os júbilos da colheita.*

*Mãos tenazes e obtusas,
feridas na remoção de pedras e tropeços,
quebrando as arestas da vida.*

*Mãos alavancas
na escava de construções incenclosas.*

*Mãos pequenas e curtas de mulher
que nunca encontrou nada na vida.*

Caminheira de uma longa estrada.

Sempre a caminhar.

*Sozinha a procurar
o ângulo prometido,
a pedra rejeitada.*

*Cora Coralina
(1889 – 1985)*

Frases para reflexão:



*“Você não pode evitar que os problemas
batam à sua porta. Mas não há necessidade
de oferecer-lhes uma cadeira para sentar...”*

Cora Coralina

“A grama mais verde é sempre aquela que você rega.”

Sabedoria antiga

A LIÇÃO DO ESCORPIÃO

O mestre do mosteiro do Nepal, que você conheceu na parábola anterior, recebeu muitos novos discípulos. Conta-se que certa vez, enquanto voltavam da vila para o mosteiro, passaram por uma ponte. Olhando para o riacho, viram um escorpião sendo arrastado pelas águas.

O mestre correu pela margem, pulou na água e pegou o escorpião em sua mão. Quando estava trazendo-o para fora do riacho, o bicho o picou. Por causa da dor, o monge deixou-o cair novamente na água. Foi então até a margem, pegou um galho, voltou para o rio e pegou novamente o escorpião. Agora conseguiu salvá-lo.

O bom monge voltou sorridente para a estrada, encontrando seus discípulos. Estes ainda não compreendiam a atitude do mestre, e questionaram:



- Mestre, por que tanto esforço para salvar um bicho tão ruim e venenoso? Deveria tê-lo deixado se afogar. Seria um bem para todos. Veja como você está sofrendo com esta dor. Ele respondeu à sua ajuda picando a sua mão. Não merecia compaixão, após ter picado a mão daquele que lhe estava salvando.

O mestre respondeu, pacientemente:

- O escorpião agiu conforme a sua natureza; eu, conforme a minha.

Extraída do livro "Parábolas de Virtude", de Darlei Zanon, 4ª. reimpressão, São Paulo: Paulus, 2014, p. 14 - 15.



“Quem não pode encontrar um templo em seu coração, jamais encontrará seu coração num templo.”

O Livro de Mirdad



A ALEGRIA DO SILÊNCIO

Num mundo povoado de estímulos audiovisuais, distrações e barulhos, é cada vez mais raro encontrar quem se volte a uma prática de imensa simplicidade, quase esquecida pelas pessoas de nosso tempo: a experiência do silêncio.

Se nos perguntássemos agora o quanto do tempo de nossas vidas dedicamos à nossa interioridade, às reflexões mais íntimas, à meditação feita na paz de um cuidado, a maioria certamente responderia que muito pouco ou quase nada. Mas, afinal, o que há de tão importante na cultura do silêncio? Que benefícios pode nos trazer o mergulho nas profundezas dessa disposição vivencial?

Em tempos de furiosa confusão de imagens, sons e ideias desconexas, numa civilização pautada no que é

“novo”, efêmero e fugidio, o ritmo acelerado de nossas existências é preenchido com toda espécie de coisas (menos as fundamentais). Algumas necessárias e quase obrigatórias, outras totalmente dispensáveis e até mesmo sem sentido.

Na sociedade da informação massificada, polarizada em discussões odiosas em torno da política e suas ideologias, fundada na objetividade hipermoderna, na velocidade e no cansaço, no pragmatismo e no padrão universal de comportamentos guiados por necessidades artificiais, forjadas na base de um mundo de fazeres e afazeres, distrações e construtos direcionados ao consumo rápido e rasteiro, a vida silenciosa da interioridade é um tema excluído do rol de interesses de nossa mais exacerbada mundanidade.

Pelo contrário, é o destaque frenético do(s) barulho(s) que verdadeiramente impera. Do som dos artefatos externos aos nossos corpos e do pensamento (acelerado) que transborda no verborrágico.

Os muitos sons que nos cercam dão prova disso. As vociferações radiofônico-televisivas, o palavrório sem fim das futilidades midiáticas, das redes (anti)sociais, de quem só fala e não ouve, dos que só escrevem e não leem, a massiva urgência de novos e mais estrondosos meios de chamar atenção (e para isso os megafones, as poderosas estruturas sonoras, etc.) e a música feita e consumida por gente com déficit de sensibilidade estética povoam nossos ouvidos fragilizados.

Decibéis de ruídos citadinos são produzidos no desassossego dos ambientes privados ou públicos, nas ruas, praças e centros de circulação de pessoas. Com isso, paulatinamente, vamos sendo dragados para dentro de um caos de sons no envoltório do cotidiano.

Pouco a pouco, somos vencidos, entregamos nossas almas. Pouco a pouco, também, nos esquecemos de cultivar os instantes de solidão positiva, de paz amena. Instantes nos quais deveríamos nos dedicar ao exercício pleno de um silêncio necessário.

Pois é na serenidade do silêncio que buscamos o reencontro com nossa essência, nossa verdade última. É no íntimo de uma prece sem palavras, de um canto sem frases, de uma música sem melodia, de uma reflexão sem arroubos de tagarelices, que podemos fazer brotar os segredos perdidos, blindar a mente da loucura e da angústia das relações extenuantes.

As culturas ancestrais, as escolas de mistérios, as seitas iniciáticas, as grandes filosofias do Oriente, as religiões primitivas e os mestres sapienciais, há muito nos ensinam a importância do saber calar-se, do não dizer, do mover-se para dentro, com ouvidos plenos ao que está para além do plano dos meros fenômenos.

Os monastérios, como lugares de profundo burilar da interioridade, calcados sobretudo no silêncio dos que oram e laboram. A calma imensa dos claustros, a paz intensa dos vastos campos, dos desertos, dos cemitérios, dos templos vazios, a nos conduzir a uma viagem interior, reflexiva, de um intenso desvendar de saberes, de um descortinar de véus, ideias, visões.

Só a prática silenciosa de uma escuta atenta pode nos conectar com o universo que existe dentro e fora de nós.

A meditação silente nos treina para a profundidade dos sentidos não lidos e não expressos na linguagem ensurdecadora dos ruídos do dia a dia, que destroem os raros momentos de contemplação. A distração contemporânea de uma vida voltada aos barulhos nos tolhe de experimentar o gosto de uma paz constantemente negligenciada.

Até mesmo os que oram, nestes tempos de estridência, preferem os brados ecoantes das igrejas abarrotadas ao sossego de uma prece muda, porém sincera, intensa, introspectiva, feita no recesso de um quarto, em consonância com as mais puras vibrações divinas.

Enfim, o ato do silêncio (sua procura, seu existir) está na gênese de toda questão, no âmago de todo espanto, no brotar de cada acontecimento.

Grandes ideias surgiram do pensamento que escutava apenas seus próprios sussur-

ros. Os iluminados atingiram a perfeição que buscavam justo nas longas jornadas ao centro de seus íntimos temores, de suas dúvidas, seus anseios e aspirações.

O silêncio tem sempre algo a nos dizer. Traz em si muitos ensinamentos. Equilibra, harmoniza e potencializa nossas capacidades. Energiza nosso ser. Vincula-nos a algo maior e sagrado.

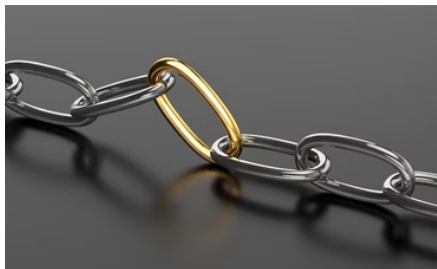
Não custa nada experimentar alguns momentos dessa paz. Reservar instantes para calar as palavras em nossos pensamentos. Desfrutar, sem pressa, da viagem que nenhuma agência pode ofertar.

Por isso, faço um apelo aos que ainda podem ouvir. Em meio ao triste caos contemporâneo, mergulhem na alegria do silêncio.

Rogério Henrique Castro Rocha
Filósofo, poeta, escritor e
advogado, residente em
São Luís, Maranhão.

“Há uma forma, a mais adequada, de enfrentar o conflito: é aceitá-lo, resolvê-lo e transformá-lo em elo de ligação de um novo processo.”

Papa Francisco

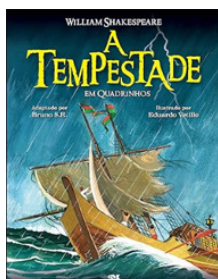




Melhores poemas - Cora Coralina – Seleção e apresentação Darcy França Denófrio. 3ª. ed. rev. E ampliada. São Paulo: Global, 2008. – (Coleção Melhores Poemas / direção Edla van Steen).

“Cora Coralina – autora – prometeu algo diferente ao leitor, e cumpriu tudo (...): histórias, lendas, tradições, sociologia, folclore de nossa terra e história, com uma delicadeza, bom humor e nitidez de uma mulher sábia, miniaturista de mundos idos, que se revela, intimidades pessoais e sociais que ela assim eternizou” (J.B. Martins Ramos).

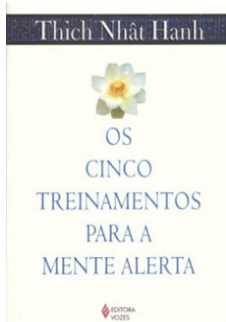
Um livro que nos convida a mergulhar no universo afetivo de uma das maiores poetisas brasileiras. Com um estilo perpassado por uma profunda experiência de memória afetiva e de leitura do mundo, Cora Coralina nos toca por seu modo singelo, sensível e visceral com a terra, suas memórias e as mazelas sociais presentes em nosso tempo.



A Tempestade – William Shakespeare (1564 – 1616). Tradução de Beatriz Viégas-Faria. Porto Alegre: L&PM, 2019.

Última peça escrita por Shakespeare, A Tempestade é uma história de vingança, é uma história de amor, é uma história de conspirações oportunistas, e é uma história que contrapõe a figura disforme, pesada dos instintos animais que habitam o ser humano à figura etérea, incorpórea, espiritualizada das altas aspirações humanas, como o desejo de liberdade e a lealdade grata. Uma ilha é habitada por Próspero, Duque de Milão, mago de amplos poderes, e sua filha Miranda, que para lá foram levados à força, num ato de traição política. Próspero tem a seu serviço Caliban, escravizado em terra, homem adulto e disforme, e Ariel, o espírito servil e assexuado que pode se metamorfosear em ar, água ou fogo.

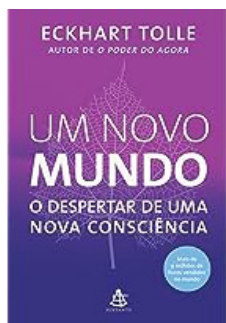
Os poderes eruditos e mágicos de Próspero e Ariel combinam-se e, depois de criar um naufrágio, Próspero coloca na ilha seus desafetos (no intuito de levá-los à insanidade mental) e um príncipe, noivo em potencial para a filha. Se o amor acontece entre os dois jovens, se a vingança de Próspero é bem-sucedida, se Caliban modifica-se quando conhece os poderes inebriantes do vinho numa cena cômica com outros bêbados, tudo isso Shakespeare nos revela no enredo desta que por muitos é considerada sua obra-prima – uma história de dor e reconciliação. (da editora L&PM, 2019).



HANH, ThichNhât. Os cinco treinamentos para a mente alerta. Tradução de Reinaldo Endlich Orth, Petrópolis, RJ: Vozes, p. 2004.

A prática da mente alerta, exposta com simplicidade e profundidade neste livro, ajuda-nos a ter plena consciência do que está acontecendo. A energia de que precisamos para reagir às situações de sofrimento, mencionadas em cada treinamento, não é a do medo ou da raiva; é a energia da compreensão e da paixão.

Não há necessidade de acusar e condenar. Aqueles que estão destruindo a si mesmos, suas famílias e a sociedade em que vivem nem sempre o fazem intencionalmente. Sua dor e solidão os dominam, e eles querem livrar-se delas. Precisam ser ajudados e não punidos. E diz o autor: “Se continuarmos a praticar os treinamentos para a mente alerta, tenho a firme convicção de que os nossos filhos e os filhos deles terão uma compreensão ainda melhor desses cinco treinamentos e desfrutarão de paz e alegria ainda mais profundas”.



TOLLE, Eckhart. Um Novo Mundo – o despertar de uma nova consciência. Tradução de Henrique Monteiro. Rio de Janeiro: Sextante, 2007.

Para Eckhart Tolle, estamos vivendo um momento único e maravilhoso: o do despertar de uma nova consciência. Ele nos mostra que o salto para essa nova consciência depende de uma mudança interna radical em cada um de nós. Precisamos nos livrar do controle do ego, pois essa é a fonte de todo o sofrimento humano. Sob seu domínio, somos incapazes de ver a dor que infligimos a nós mesmos e aos outros.

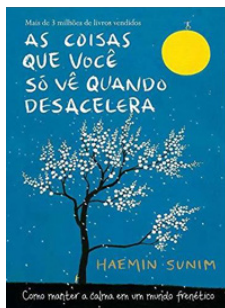
Quando despertamos, o pensamento perde a ascendência sobre nós e se torna o servo da consciência, que é a ligação com a inteligência universal, a fonte da vida da qual todos nós procedemos.

Enquanto desvenda a natureza dessa mudança de consciência, Tolle nos ensina a vencer as artimanhas que o ego utiliza para nos isolar uns dos outros. De forma inspiradora, ele nos ajuda a descobrir o nosso verdadeiro eu, a essência humana que nos permitirá construir o novo mundo e viver em harmonia com tudo o que existe.



“Vivemos com o que recebemos, mas marcamos a vida com o que damos.”

Sabedoria antiga

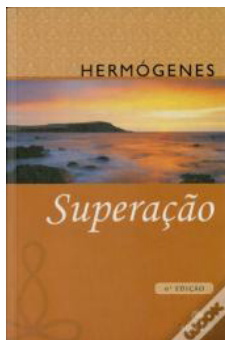


SUNIM, Haemin. As coisas que você só vê quando desacelera – como manter a calma em mundo frenético. Tradução de Rafaella Lemos. Rio de Janeiro: Sextante, 2017.

Escrito pelo mestre zen budista sul-coreano Haemin Sumin, o livro é um desses raros e necessários conteúdos para quem deseja tranquilizar os pensamentos e cultivar a calma e a autocompaixão.

Ilustrado com extrema delicadeza, ele nos ajuda a entender nossos relacionamentos, nosso trabalho, nossas aspirações e nossa espiritualidade sob um novo prisma, revelando como a prática da atenção plena pode transformar nosso modo de ser e de lidar com tudo o que fazemos.

Você vai descobrir que a forma como percebemos o mundo é um reflexo do que se passa em nossa mente. Quando nossa mente está alegre e compassiva, o mundo também está. Quando ela está repleta de pensamentos negativos, o mundo parece sombrio. E quando nossa mente descansa, o mundo faz o mesmo.



HERMÓGENES. Superação. 6ª. ed. Rio de Janeiro: Nova Era, 2006.

“Todos somos capazes de uma super ação. A ação que transforma verdadeiramente, que liberta, que dá vida. Assim ensina nosso amado e respeitado Professor Hermógenes em Superação. Mostra-nos o Caminho e nos dá a certeza de que é possível superar aflições, tristezas, desafetos, desencontros, ignorâncias e nos religar à Iluminação Incomparável”.

Monja Coen, religiosa Zen Budista

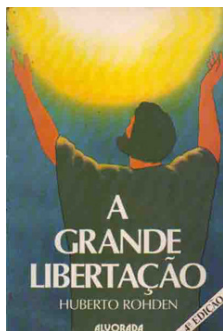
“ Superação é uma enciclopédia de qualidade de vida. Com o selo da profundidade espiritual do Professor Hermógenes, a obra expressa a sabedoria mística que transita por todas as grandes tradições religiosas da humanidade. Um livro para quem anseia ir além de si mesmo e encontrar, no fundo coração, Aquele que inspira e instaura a nossa verdadeira identidade”.

Frei Betto, teólogo e escritor

“Na condição de ensinar, eu reforço aquilo que ainda preciso aprender.”

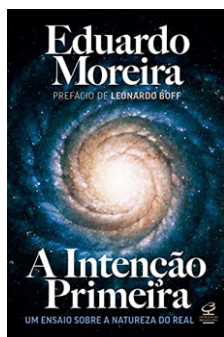
Marco Schultz





ROHDEN, Huberto. A Grande Libertação. 4ª. ed. São Paulo: Alvorada, s/d.

Este livro traz como reflexão o anseio da humanidade por libertação. Será, como assinala o autor, um caminho alimentado pela “necessidade de voltar a si mesmo, pela conquista do espaço interno, pelo descobrimento do seu verdadeiro Eu” (p. 15). A redenção vem de dentro do próprio ser humano, evocando o que o Evangelho assinada como o “reino de Deus está dentro de vós” (Cf. Lucas 17, 21). Desse modo, segundo Rohden, “esse elemento redentor não está fora do ser humano, está dentro dele, é o seu verdadeiro centro, o seu divino Lógos ou Verbo que nele encarnou e nele habita, embora em estado ainda latente. Despertar em si essa vida divina dormente – isto é redenção, salvação, auto-realização” (p. 20). Eis o centro da mensagem desta obra magistral.



MOREIRA, Eduardo. A Intenção Primeira. Um ensaio sobre a natureza do Real. 2ª. ed. Rio de Janeiro: Civilização Brasileira.

O livro A Intenção Primeira é uma obra marcante, talvez a síntese de um ser humano com uma mente e um coração brilhantes, que ousa investigar a profundidade da Vida com inteligência, sensibilidade e espiritualidade. Neste livro, o autor se desvela muito além da versão do personagem midiático e militante. Aqui, reconheço o buscador sedento de significado e sentido que ele é, compartilhando generosamente profundas reflexões da nossa condição existencial e do Grande Mistério que nos envolve e sustenta. Eduardo traz hipóteses cativantes, bem fundamentadas, com ousadia e modéstia” (Marco Schultz, coordenador do “Simplesmente Yoga”, programa de estudo e aprofundamento dedicado ao autoconhecimento).



“Nos momentos mais difíceis de nossas vidas, não devemos ter medo, mas ser ousados.”

Papa Francisco



Procure sua AXE*

Devemos considerar o homem como ser integral, não apenas o corpo físico, mas também os campos energéticos sutis. Precisamos voltar o nosso olhar para os aspectos físico, energético, emocional, mental e espiritual. Em nós tudo está conectado e ao mesmo tempo age interdependente, funcionando com um sistema onde o desequilíbrio de um afetará todos os outros - assim também com o equilíbrio.

Compreendendo que somos capazes de estimular e entrar em ressonância harmônica interior e transcender, atuando como um princípio catalisador, ativando processos de expansão e transformação de consciência, despertando a harmonia e o equilíbrio.

Assim precisamos vigiar (no sentido de espiar, observar atentamente, espreitar):

Os nossos pensamentos - cuidar dos nossos pensamentos, e que eles sejam sempre positivos;

As nossas companhias - esteja cercado de pessoas que possam te proporcionar bem-estar e elevação dos seus melhores sentimentos e emoções;

Seja seletivo com as músicas - os seus ouvidos são portas abertas ao equilíbrio interior, as músicas nos levam a um estado de harmonia gradual e sintonia com o belo e sensível;

Cuidado com o que assiste - esteja em busca de conteúdos nos meios e redes sociais ou televisivos que tenham a capacidade de te transportar para o que há de mais harmônico, os seus olhos veem e alimentam a química que eleva e cura seu corpo;

Perceba o seu ambiente - faça do seu ambiente o mais

gostoso possível, livre, limpo e organizado, é neste que o universo faz uma troca perfeita entre dar e receber;

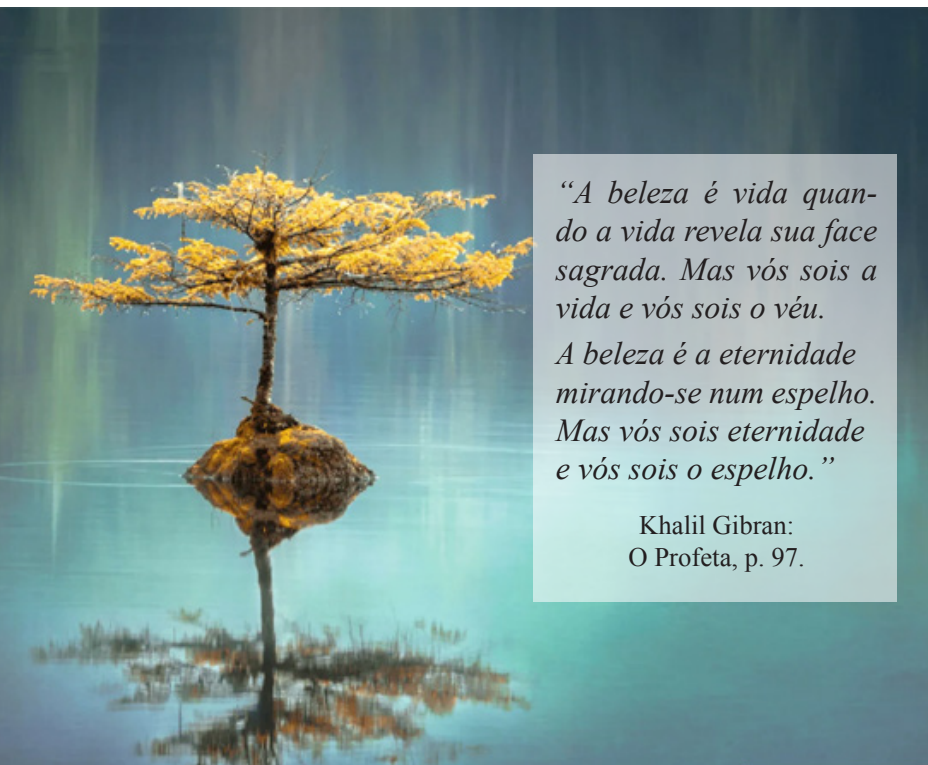
Observe sua fala - encha-a de ternura, exercite a caridade, eleve com ela a sua comunicação com o mundo (interior e exterior), esteja pronto (a) para assumir as responsabilidades através da fala e de suas escolhas;

Pratique a gratidão - continue sendo grato, aí está a chave que abre todas as portas para que tudo flua positivamente em sua vida.

Fraterno abraço, axé

Rubens Carvalho

**Axe: linha imaginária, que passa pelo centro de um corpo circular; o mesmo que eixo (lat. axis).*



“A beleza é vida quando a vida revela sua face sagrada. Mas vós sois a vida e vós sois o véu.

A beleza é a eternidade mirando-se num espelho. Mas vós sois eternidade e vós sois o espelho.”

Khalil Gibran:
O Profeta, p. 97.

O amor de Hélio e Selma

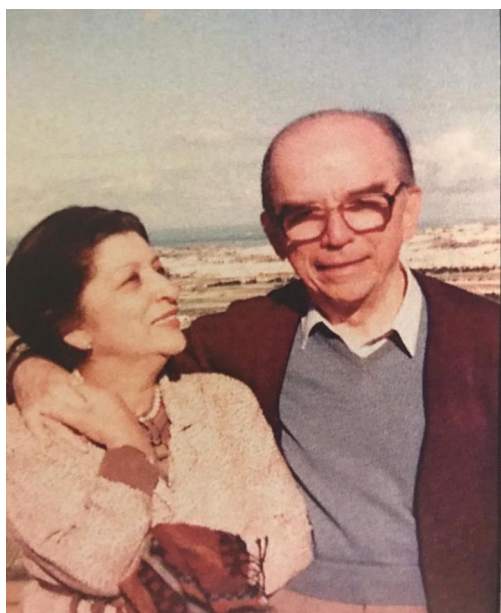
O amor tão plácido, encarnado de modo tão simples. Uma entrega gratuita, como a abelha que repousa na flor, e sabe que esse momento único leva a vida adiante.

A riqueza divinal deste amor, felicita o casamento dos anjos com a terra, e renova a esperança dos jovens aprendizes do espírito para o que mais importa na vida...

Hélio, com sua generosa presença, alimenta a viva alegria de Selma, quando de sua chegada... Selma, com sua devota preocupação, recomenda que Hélio não esqueça o seu lanche da tarde... Hélio, poeticamente, abraça o coração de Selma, com o sorriso de sua concordância... Selma, enfaticamente, relembra a seu querido de que ele não pode mais esquecer de lanchar, como no dia anterior...

Assim, entre a salinha de bem-estar e o quintal morada dos pássaros, eles seguem conversando e cantando suas memórias, de serviço ao Reino de amor e de paz.

Os dois, amorosamente, se reencontram no fim da tarde, como se estivessem nos primeiros encontros de namoro, há alguns atrás... Os dias, as horas, os minutos, os segun-



dos, se refazem diante dos milênios, séculos, décadas, anos, pois para o amor não existe tempo...

É assim, quando duas almas se tocam, dois corpos se elevam, duas memórias se aproximam, duas crianças sorriem uma para outra.

Eu tive o prazer e o privilégio de conviver uns quatro dias com essas duas almas maravilhosas em sua casa, na cidade do Rio de Janeiro. Era janeiro do ano de 2008. Para mim não era necessário mais que dez minutos de conversa cotidiana para perceber o quanto eles se admiravam,

permitindo que o amor continuasse vivo, como pela primeira vez...

Talvez não haja mesmo fórmulas secretas para desvendar o segredo da felicidade, ou mesmo o elixir da eterna juventude, mas o que pude perceber nesta breve convivência e que só mesmo o amor é capaz de eternizar a memória do tempo. Eu pude aprender com eles esse grandioso aspecto da amorosidade...

Ao ver Hélio beijar sua amada, vi que o amor transcende o tempo cronológico. Com amor sublime, presente maior de Deus, na gratuidade da doação. Um beijo, como sacramento da divina presença entre nós...

A palavra amor toma certamente, com o amor de Hélio e Selma, a grandeza fecunda das palavras do Mestre de Nazaré: "Ninguém tem maior amor do que aquele que dá a vida por aqueles que ama" (Cf. Jo 15, 13). No momento da entrega

divinal, o amor é capaz de penetrar nos lugares mais remotos e dizer: "Bom dia, querida, você está linda"...

Por isso, sei que as doses de amor de Hélio e Selma nunca perdem a validade. Pois não é remédio para curar doses físicas. Mas o antídoto contra o veneno da descrença, do descrédito e da indiferença. Estes, sim, letais a qualquer tentativa de continuidade de vida plena, que só o amor pode assumir.

Este registro acaba sendo uma confissão pública de minha eterna amizade, admiração e carinho que tenho e sinto ressoar em meu coração a este casal, sacramento do eterno aprendizado do amor.

Namastê!

Gratidão!

Jorge Leão

*Membro participante do
Movimento Familiar Cristão,
em São Luís, Maranhão*

*"Não indaga quanto à
convicção religiosa
daqueles que lhe pedem
assistência e consolo."*

Francisco Cândido Xavier /
Emmanuel: Confia e segue, p. 39.





EXTRAORDINÁRIO – EUA, 2017. Direção: Stephen Chbosky

Auggie Pullman é um garoto que nasceu com uma deformidade facial e precisou passar por vinte e sete cirurgias plásticas. Aos dez anos, ele finalmente começa a frequentar uma escola regular, como qualquer outra criança, pela primeira vez. No quinto ano, ele precisa se esforçar para conseguir se encaixar em sua nova realidade.



SILENCIADAS – Argentina, Espanha, França, 2020. Direção: Pablo Agüero.

Em meio à vida simples de pescadores e os ritos básicos das mulheres em suas celebrações, a chegada de um emissário do rei com a acusação de bruxaria irá sentenciar o destino de um grupo de mulheres.



MEU PAI – Reino Unido da Grã-Bretanha e Irlanda do Norte, 2020. Direção: Florian Zeller.

Anthony tem oitenta anos. Ele mora sozinho em Londres e recusa as enfermeiras que sua filha tenta impor a ele. No entanto, a ajuda está se tornando mais urgente, pois ela decidiu se mudar para Paris e ele está cada vez pior. Enquanto ele tenta entender suas mudanças, começa a duvidar de seus entes queridos, de sua própria mente e da própria realidade.



AS NADADORAS – EUA, Reino Unido da Grã-Bretanha e Irlanda do Norte, 2022. Direção: Sally El Hosaini.

Da Síria, destruída pela guerra, às Olimpíadas do Rio em 2016. Baseado em uma história real, "As Nadadoras" acompanha a incrível trajetória de duas jovens irmãs refugiadas, que já usaram suas habilidades na natação, e seus corações, como heroínas.



O ÚLTIMO VAGÃO – México, 2023. Direção: Ernesto Contreras.

O Último Vagão é um filme mexicano de drama dirigido por Ernesto Contreras. No longa, Georgina (Adriana Barraza) é uma professora que dá aulas em um vagão de trem na zona rural do México. Determinada a fazer a diferença nas vidas de seus jovens e brilhantes aprendizes, a professora está disposta a abrir mão de sua própria história para que a de suas crianças possa decolar no futuro. Na trama, também acompanhamos Ikal (Kaarlo Isaac), um dos estudantes que faz parte dessa grande jornada de aprendizado e crescimento.



ATAQUE DOS CÃES. Austrália, Canadá, EUA, Nova Zelândia, Reino Unido da Grã-Bretanha e Irlanda do Norte, 2021. Direção: Jane Campion.

Ataque dos Cães acompanha os irmãos Phil (Benedict Cumberbatch) e George (Jesse Plemons), que são ricos proprietários da maior fazenda de Montana. Enquanto o primeiro é brilhante, mas cruel, o segundo é a gentileza em pessoa. Quando George secretamente se casa com a viúva local Rose (Kirsten Dunst), o invejoso Phil faz tudo para atrapalhá-los.



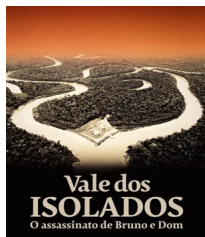
PADRE JOHNNY. Polônia, 2022. Direção: Daniel Jaroszek.

O longa acompanha a transformação de um ex-criminoso após este conhecer um padre diretor de um sanatório. Com direção do iniciante Daniel Jaroszek, a obra é baseada na vida do padre e bioeticista polonês Padre Jan Kaczowski, conhecido no país europeu pelo jeito carismático e por ser o fundador do Puck Hospice, instituição de saúde voltada ao tratamento de doenças mentais.



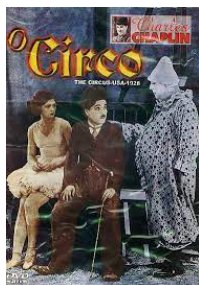
OBSERVAR / ABSORVER. Brasil, 2016. Roteiro e direção: José Marques de Carvalho Jr.

O filme retrata a trajetória do livre pensador Eduardo Marinho, que levanta reflexões profundas sobre o mundo e suas imposições sociais a partir da lógica do ter e da dependência emocional aos padrões de consumo. A partir do relato de suas experiências, Eduardo caminha de modo ousado e autêntico rumo ao exercício de sua própria liberdade, como um ser humano que abandonou a sua condição social estabilizada e previsível para descobrir em suas peregrinações um sentido mais profundo para a vida.



O VALE DOS ISOLDADOS – o assassinato de Bruno e Dom. Brasil, 2023. Direção: Sônia Bridi. Roteiro: Cristine Kist.

O assassinato de Bruno e Dom revela como a negligência do Estado fez ressurgir um ciclo histórico de violência na região com o maior número de indígenas isolados do mundo.



O CIRCO – EUA, 1928. Direção: Charles Chaplin.

Um batedor de carteiras está agindo em meio à multidão. Para evitar que seja pego, ele coloca uma carteira roubada no bolso de um vagabundo, sem que ele perceba. Quando a polícia se afasta, o batedor volta para recuperar o dinheiro perdido.

O vagabundo foge do batedor e da polícia, entrando, sem querer, no picadeiro de um circo. Como suas trapalhadas fazem sucesso junto ao público, o dono do circo resolve contratá-lo e fazer dele sua atração principal.

Um filme sensível, de cunho profundamente humano, em que o personagem inesquecível de Chaplin nos oferece uma linda experiência de amor, dando a sua própria vida para ver o outro feliz.





Você consegue ouvir o córrego da montanha?

Um mestre zen estava caminhando em silêncio com um dos seus discípulos por uma trilha na montanha. Quando chegaram a um velho pé de cedro, eles se sentaram embaixo dessa árvore e fizeram uma refeição simples, com apenas de um pouco de arroz e hortaliças. Após a refeição, o discípulo, um jovem monge que ainda não descobrira a chave para o mistério do zen, rompeu o silêncio perguntando ao mestre:

- Mestre, como faço para entrar no zen?

Ele estava, é claro, perguntando como entrar no estado de consciência que é conhecido como zen.

O mestre permaneceu em silêncio. O discípulo esperou ansiosamente por uma res-

posta por quase cinco minutos. Ele estava prestes a fazer outra pergunta quando o mestre falou de repente:

- Está ouvindo o som daquele córrego na montanha?

O discípulo não tinha notado nenhum córrego na montanha. Estivera mais preocupado em pensar sobre o significado do zen. Agora, enquanto começava a escutar o som, sua mente ruidosa se acalmou. A princípio ele não ouviu nada. Depois, seu pensamento deu lugar a um estado de alerta mais intenso e, de repente, ele ouviu o murmúrio quase imperceptível de um córrego a longa distância.

- Sim, consigo ouvir agora - confirmou.

O mestre ergueu um dedo e, com um olhar que de al-

guma maneira era ao mesmo tempo feroz e gentil, complementou:

- Entre no zen por aí.

O discípulo ficou perplexo. Era seu primeiro satori – um lampejo de iluminação. Ele sabia o que o zen era sem saber o que era aquilo que ele sabia!

Eles prosseguiram na sua jornada em silêncio. O discípulo estava impressionado com a manifestação da vida no mundo à sua volta. Sentia tudo como se fosse pela primeira vez. Pouco a pouco, porém, começou a pensar de novo. O silêncio alerta voltou

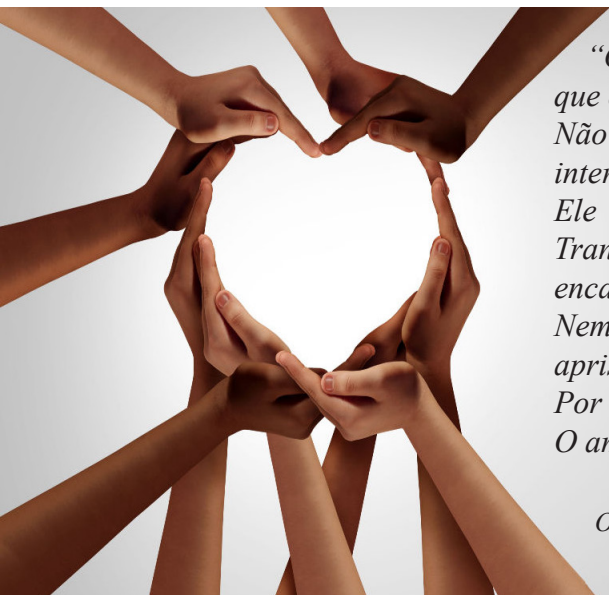
a ser encoberto pelo ruído mental, e não demorou muito tempo para que ele fizesse outra pergunta.

- Mestre, estive pensando. O que o senhor teria dito se eu não tivesse sido capaz de ouvir o córego?

O mestre parou, olhou para ele, ergueu o dedo e disse:

- Entre no zen por aí.

Fonte: TOLLE, Eckhart. Um Novo Mundo – o despertar de uma nova consciência. Tradução de Henrique Monteiro. Rio de Janeiro: Sextante, 2007, p. 205 – 206.



“O amor é a força maior que existe no universo. Não obedece à lógica dos interesses. Ele arrebatava as pessoas. Transporta-as para o mundo encantado do sem-fim. Nem a morte é capaz de aprisioná-lo. Por amor se morre. O amor nunca acabará.”

*Leonardo Boff:
O Casamento entre o Céu e a Terra, p. 187.*

Reverência para com a vida...

Cultivando a paz dentro de nós, trazemos paz para a sociedade. Isso depende de nós. Praticar a paz dentro de nós é minimizar o número de guerras entre este e aquele sentimento, ou entre esta e aquela percepção, e assim podemos estar em verdadeira paz com os outros, incluindo os membros de nossa própria família.

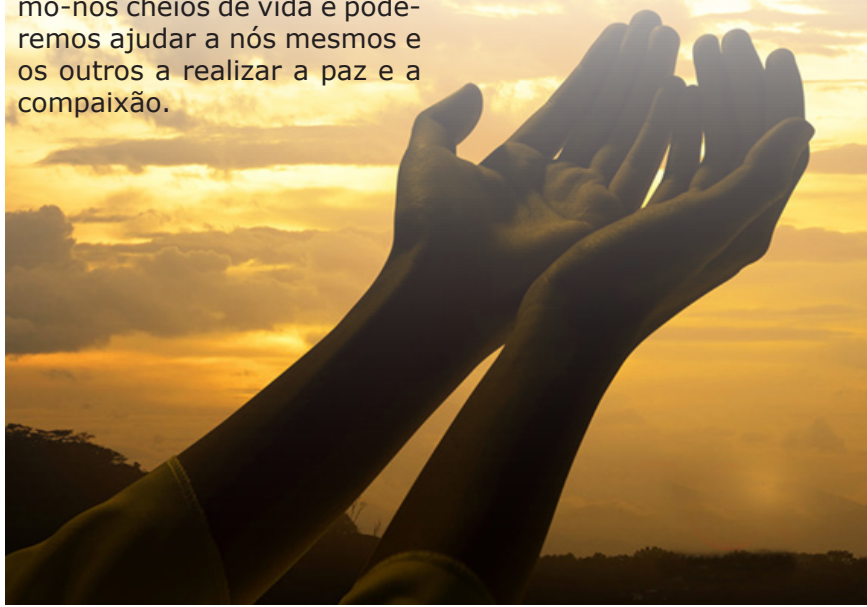
Sentir compaixão não é o suficiente. Temos que aprender a expressá-la. É por isso que o amor deve andar junto com a compreensão. A compreensão e o discernimento nos mostram como agir.

Se cultivarmos a mente alerta todo dia e regarmos as sementes da paz dentro de nós e em volta de nós, tornamo-nos cheios de vida e poderemos ajudar a nós mesmos e os outros a realizar a paz e a compaixão.

A vida é muito preciosa e, no entanto, em nosso dia-a-dia, somos frequentemente levados pelo esquecimento, pela raiva e pelas preocupações, perdidos no passado, incapazes de entrar em contato com a vida no momento atual. Quando estamos verdadeiramente cheios de vida, tudo o que fazemos ou tocamos é um milagre. Praticar a mente alerta é retornar à vida no momento presente.

Quando apreciamos e honramos a beleza da vida, fazemos tudo ao nosso alcance para proteger toda a vida.

Fonte: HANH, ThichNhât. Os cinco treinamentos para a mente alerta. Tradução de Reinaldo Endlich Orth, Petrópolis, RJ: Vozes, p. 2004, p. 28 – 30.



O IMPORTANTE NÃO É TER RAZÃO: É ESTARMOS FELIZES JUNTOS



Todos nós temos crenças, valores e pensamentos que consideramos fundamentais, dos quais não podemos imaginar abrir mão. Acreditamos que são ideias irrefutáveis, com as quais todos concordariam se fossem sensatos. Mas de vez em quando precisamos estar perto de pessoas que não compartilham das nossas convicções.

Podemos entrar em conflito por causa de visões políticas, crenças religiosas ou valores pessoais. Se a conversa entra no território da discordância, logo se transforma em discussão. Ninguém sente que está sendo ouvido nem respeitado, e o que resta é raiva, confusão e mágoa.

Precisamos nos perguntar se valeu a pena fazer o outro se sentir infeliz ou magoado em nome da defesa de nossas crenças. Em vez de manter a santidade de nossos valores, não deveríamos nos importar

mais com a pessoa sentada diante de nós? Não é melhor estarmos felizes juntos do que com razão e sozinhos?

Tentar convencer alguém a adotar nosso ponto de vista é obra de nosso ego. E mesmo que no fim estejamos certos, o ego nunca estará satisfeito, e irá buscar uma nova discussão para se meter.

A maturidade vem com a experiência. Uma lição de maturidade é que devemos aprender a não levar nossos pensamentos tão a sério e a moderar nosso ego para enxergar o panorama mais amplo.

Estar certo não é nem de longe tão importante quanto ser feliz com alguém.

Fonte: SUNIM, Haemin. As coisas que você só vê quando desacelera – como manter a calma em mundo frenético.

*Tradução de Rafaella Lemos.
Rio de Janeiro: Sextante,
2017, p. 96 – 97.*

SENTIR-SE DESPERTO...



A consciência para o despertar da alma... no movimento da permanente presença...

O olhar transmuta o ser de quem sente a presença da vida pulsando... as palavras passam a ser preenchidas com a fragrância da vitalidade...

Sentir-se desperto é um exercício de perene aprendizado, em primeiro plano, em torno da habitação ou morada do ser, que está em latente estado de apatia, em grande parte dos espíritos em peregrinação telúrica.

Movimentos descontínuos, em atenção aos fomentos e pressões do mundo externo, acabam distanciando a percepção do estado desperto da consciência.

Daí a importante prática cotidiana do exercício fundamental do autoconhecer-se...

Silêncio meditativo ativa a consciência ao momento presente. Tal experiência é profundamente transformadora e renovadora. Ela liberta a mente dos parâmetros condicionantes do espaço e tempo limitantes. O impulso de ativar a atenção para o momento presente refaz a ansiosa busca por encontrar lá fora o que já está aqui dentro...

Sentir-se desperto é poder caminhar com passos firmes à jornada ascensional da alma em processo de aprendizado diuturno. A alegria perene de poder sentir-se presente é uma implicação direta da prática meditativa.

Quando nos dispomos a sentir a vida, no pulsar de cada momento, dando à nossa experiência cotidiana o significado de uma oportunidade, então encontramos uma via de acesso terapêutica para a renovação tão desejada.

O caminho do despertar é caminho do aprender. É escuta atenta ao fecundo estado de perceber o que nos importa, o que pode ser verdadeiramente significativo nesta caminhada de autotransformação.

Caminhemos na jornada diária do despertar.

No caminho da frequência de luz amorosa e de profunda ternura com todos os momentos e movimentos que a vida nos proporciona, plenificando o caminhar na alegria perene dos aprendizados em sintonia com o despertar da alma, a cada novo fulgor de amanhecer que desponta em nossos horizontes...

Paz e luz!

Namastê !

Jorge Leão

Em 07 de maio de 2023

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

Frase para reflexão:

*“Que sua vida se renove.
Que suas infinitas forças aflorem
e suas virtudes floresçam.*

*Que sua saúde, sua paz
e sua felicidade possam
vir a servir aos outros.”*

Professor Hermógenes
(1921 – 2015)





A serpente e o vilarejo...

Certa vez, uma perigosa naja vivia numa colina rochosa, nos arredores de um vilarejo. Esta serpente se irritava muito com qualquer ruído nas cercanias de sua toca e não hesitava em atacar qualquer criança do vilarejo que a perturbasse ao brincar nas redondezas. Numerosos casos fatais daí resultaram. Os habitantes do vilarejo fizeram todo o possível para exterminar o réptil peçonhento, mas não obtiveram êxito. Por fim, foram em grupo a um santo eremita que vivia ali perto e lhe pediram que utilizasse seus poderes espirituais para deter a atividade mortífera da serpente.

Sensibilizado com as súplicas fervorosas dos habitantes do vilarejo, o eremita seguiu para o local onde morava a

cobra e, com a vibração mágica de seu amor, atraiu a criatura. O mestre disse à serpente que era errado matar crianças inocentes e a instruiu a nunca picar novamente, mas a praticar o amor a seus inimigos. Diante da influência inspiradora do santo, a serpente humildemente prometeu reformar-se e praticar a não-violência.

Pouco depois o eremita deixou o vilarejo, numa peregrinação que duraria um ano. Em seu retorno, ao passar pela colina, pensou: "Vejam como minha amiga serpente está se comportando". Ao aproximar-se da toca da serpente, surpreendeu-se ao encontrar o infeliz réptil estirado do lado de fora, quase morto, com várias feridas supurando em seu dorso.

O eremita disse: "Olá, senhora serpente, o que significa isso?" A serpente dolorosamente sussurrou: "Mestre, este é o resultado da prática de seus ensinamentos! Quando eu saía de minha toca em busca de alimento, interessada apenas em meu próprio sustento, de início as crianças fugiam ao ver-me. Mas logo os meninos perceberam minha docilidade e começaram a jogar-me pedras. Quando descobriram que eu fugia em vez de atacá-los, passaram a divertir-se tentando apedrejar-me até à morte cada vez que eu saía em busca de alimento para aplacar minha fome. Mestre, eu escapei muitas vezes, mas também me feri seriamente em várias ocasiões, e agora estou aqui estirada com estas terríveis feridas em minhas costas por tentar amar meus inimigos."

O santo acariciou suavemente a cobra, curando-a instantaneamente de seus ferimentos. Então, corrigiu-a com brandura, dizendo: "Minha tola, eu lhe disse para não picar, mas por que você não sibilou?"...

COMENTÁRIO:

Embora a mansidão seja uma virtude a cultivar, não devemos deixar de lado o bom senso, nem tornar-nos um capacho que os outros pisoteiem com sua má conduta. Quando alguém é provocado ou atacado injustamente, deve demonstrar força não agressiva em defesa de suas convicções justas.

Fonte: YOGANANDA, Paramahansa. *A Segunda Vinda de Cristo*, Volume 1. Traduzido pela Self-RealizationFellowship, 2015, p. 254 – 255.

*Devemos amar as pessoas como o Sol ama a Terra.
Ele nutre árvores e flores sem esperar nada em troca.
Ele não economiza seus raios, iluminando tudo com sua presença*

Haemin Sunim:

As coisas que você só vê quando desacelera, p. 167.

AS PESSOAS QUE ABRAÇARAM ÁRVORES

Bishnoi (Hinduísmo)

Há muito tempo, numa aldeia no norte da Índia, no Rajastão, vivia uma jovem mulher chamada Amrita Devi, que amava árvores. Sua aldeia ficava na fronteira do deserto Tar, mas era protegida da inclemência do deserto por uma pequena floresta que circundava as casas e guardava um pequeno poço que abastecia a pequena comunidade.

Quando criança, os idosos tinham ensinado a ela que as árvores eram essenciais para a sobrevivência das pessoas, que protegiam a aldeia das tempestades de areia, refrescavam o ambiente e proporcionavam alimento para o gado e para as pessoas. Assim, Amrita cresceu contemplando as árvores como uma parte dela mesma, sem as quais não poderia viver. Toda manhã ela se dirigia até a mais alta das árvores na floresta, a qual considerava ser a mãe de todas elas, e, abraçando seu tronco áspero, dizia:

"Mãe árvore, você é tão alta e tão bonita! Como poderíamos viver sem você e seus irmãos e irmãs? Vocês nos protegem, vocês nos alimentam, vocês nos dão o sopro de vida. Mãe árvore, ensina-me a ter sua força para que eu possa protegê-la."

E, todas as vezes, uma brisa soprava em suas folhas como se ela estivesse reconhecendo as palavras de Amrita e ela se sentia ouvida pela árvore.

O tempo passou e Amrita se casou e teve filhos. Quando já estavam crescidos o bastante para entender, ela os levou para a floresta para transmitir a eles seu conhecimento.

"Todas essas são suas irmãs e irmãos," disse ela, estendendo sua mão e girando-a em círculo. "Elas nos dão suas sombras e refrescam a aldeia. Elas nos protegem das tempestades de areia e nos alimentam. Enquanto elas nos rodearem, nós não ficaremos sem água."

E então ela os ensinou a abraçar as árvores, para sentir o pulsar de suas vidas, para sentir o amor com o qual transmitiam sua força.

Mas um dia, enquanto Amrita estava com sua árvore, ela viu um contingente de soldados armados com machados chegando de cavalo. Ela se dirigiu ao líder da tropa:

"Posso perguntar, senhor, para onde estão indo? Vocês precisam de água para seus soldados ou para seus cavalos? Posso levá-los ao poço de minha aldeia."

Mas o capitão respondeu em um tom de desdém:

"Não precisamos de nada seu." E acrescentou, se dirigindo a seus soldados, "Derubem todas as árvores que encontrarem. O Marajá ficará feliz se levarmos a ele um bom fornecimento de lenha para produzir cal para seu novo palácio."

Amrita sentiu seu coração apertado, como se uma garra de aço o apertasse.

"Não, senhor, o senhor não pode fazer isso!", ela gritou, sem se importar com a reação que ele teria. "Sem a floresta, nosso povo irá morrer! Ficaremos sem água! As tempestades de areia irão nos cobrir! Nossos animais não terão nada que comer, e nós também não teremos!"

Mas o capitão ignorou suas súplicas. Cavalgando na frente dela, ele apontou sua espada para a Mãe Árvore e gritou:

"Comecem por esta aqui!"

"Não derrube essa árvore! Amrita gritou correndo para proteger o tronco com seu corpo enquanto um soldado, carregando um machado, se dirigia para ela.

"Saia fora daqui! Gritou o soldado.

"Por favor, senhor," ela suplicou ao capitão, "Não corte essa árvore. Ela é a mãe de todas as outras árvores da floresta. Você terá que me matar antes que eu lhe permita matá-la."

Amrita abraçou a Mãe Árvore com toda sua alma, fechando os olhos diante da possibilidade de receber um golpe fatal. Mas o soldado, não querendo derramar o sangue de uma bonita jovem, a empurrou para o lado, balançou o machado, e afundou sua lâmina no tronco.

"Nãããooo!" Amrita gritou horrorizada, levando suas mãos na cabeça, mas não podia fazer nada para parar os homens e logo a mãe árvore caiu em agonia no chão.

Amrita abraçou o toco da árvore. Com lágrimas nos olhos, ela disse:

"Não soube como proteger você! Perdoe-me! Eu não soube como proteger você!"

Mas seus gritos tinham sido ouvidos na aldeia e, logo depois, as mulheres, homens, meninas, meninos e os mais velhos vieram e ficaram ao lado de Amrita. Quando perceberam o que estava acontecendo, um após outro foram até as árvores e abraçaram-nas. Toda vez que o capitão apontava para uma árvore, duas ou três pessoas da aldeia corriam para cobrir seu tronco com seus corpos.

O capitão, vendo que se continuasse com sua missão, provocaria um massacre, algo que talvez o Marajá censurasse na sua volta, disse:

“Bem!! Vocês venceram... mas somente por agora, pois o Marajá ficará sabendo de sua rebeldia.”

Ele guardou sua espada na bainha e levantou sua voz para ordenar a seus homens:

“Guardem seus machados e montem. Estamos partindo... por agora,” ele acrescentou, gritando com o povo da aldeia.

Quando o Marajá descobriu o que havia acontecido, ele ficou enfurecido. Ele ordenou à tropa que ficasse montada, pediu que seu cavalo e sua espada de batalha fossem trazidos a ele e partiu em frente daquele pequeno exército de soldados lenhadores.

Quando chegaram na aldeia, ele encontrou a todos reunidos

ao redor do poço. Estavam todos amedrontados, mas sabiam que não poderiam se render à presença ameaçadora daqueles homens, mesmo que o próprio Marajá os liderasse.

Como ousam desafiar minhas ordens?”, gritou o Marajá, olhando para o povo humilde com olhos de aço.

Ninguém se atrevia a falar, com medo que o homem furioso cortasse fora sua cabeça. Ninguém exceto Amrita, que deu um passo para frente, e disse, ainda com lágrimas em seus olhos:

“Senhor, meus vizinhos não são culpados.” Ela o encarou direto em seus olhos, se sentindo liberta de todos os medos, sobre o que o destino lhe traria. “Eu sou a pessoa que os forçou a proteger as árvores. Eles vieram em meu socorro, quando ouviram meus gritos.”

O Marajá olhou impressionado para a jovem. Sua coragem e serenidade, apesar de sua tristeza óbvia, o surpreendeu enormemente.

“Grande senhor,” Amrita continuou, “estas árvores que nos cercam nos permitem viver. Sem elas, o poço ficará sem água, e não haverá comida para nosso gado ou para nós mesmos. Sem sua sombra, o calor da aldeia se tornará insuportável, e sem a proteção de seus galhos e fo-

lhas, as tempestades de areia irão cobrir nossas casas, nos enterrando vivos.”

Abaixando sua voz e seus olhos, sabendo que ao dizer isso poderia ter sua cabeça separada de seu pescoço, ela acrescentou:

“É isso que o senhor quer para seu povo?”

O Marajá permaneceu em silêncio por um momento. Ele sabia que aquilo que a jovem mulher estava dizendo era verdade. Sem dúvida, a aldeia não poderia existir se eles derrubassem a floresta que a circundava. Por outro lado, ele não poderia voltar atrás com suas tropas; ele não poderia mostrar nenhuma fraqueza diante daqueles homens corajosos e, até mesmo, violentos.

“Derrubem as árvores,” ele finalmente ordenou, sem convicção.

Amrita e o povo da aldeia fizeram exatamente a mesma coisa que tinham feito apenas algumas horas antes. Eles correram para dentro da floresta e cobriram os troncos das árvores com seus corpos. O capitão das tropas gritou:

Se necessário, derrubem as árvores através de seus corpos!”

O pânico tomou conta dos corações daquele povo humilde, mas nenhum deles se

afastou das árvores que tinham escolhido proteger.

De repente, um silêncio estranho baixou não somente sobre a floresta, mas sobre toda a região. Então, à distância, ouviu-se um murmúrio muito suave, mas ameaçador, e todas as pessoas, soldados e aldeãos espicharam seus ouvidos para ouvir. As folhas balançavam nas árvores, como se avisassem aos humanos para se esconder. Um momento mais tarde, com um rugido ensurdecedor, uma parede de areia, mais alta que o palácio do Marajá, caiu sobre a floresta e sobre a aldeia, mergulhando em pânico os corajosos soldados com seus machados.

Parecia que a tempestade de areia era um ser vivo, um monstro fabuloso, que veio para mostrar ao povo sua insignificância diante do poder da natureza. Por alguns minutos, que pareciam uma eternidade, idosos, mulheres, homens, soldados, garotas e garotos fizeram o que puderam para se proteger das chicotadas impiedosas de areia. Os aldeãos receberam proteção dos troncos das árvores que tentavam proteger. Enquanto os soldados fizeram seus cavalos se deitarem e os usaram como parapeitos. Todos com seus corações apertados pelo medo, rezando a seus deuses diante da fúria da tempestade que parecia

apontar seu dedo de areia em acusação aos soldados.

Quando o vento parou de soprar, os aldeãos abraçados em suas árvores estavam com areia até a altura de seus joelhos. Os soldados e seus cavalos surgiram chacoalhando dos montes de areia que os havia coberto inteiramente. Galhos quebrados estavam por toda parte. O desconfortável e penetrante silêncio voltou para a floresta. Os soldados evitavam olhar nos olhos dos aldeãos. O Marajá apareceu detrás do poço se chacoalhando.

Os aldeãos e soldados se reuniram ao redor do poço, sem saber o que fazer, sem saber o que pensar, sem poder entender o que tinha acontecido. Amrita se colocou outra vez diante do senhor daquelas terras, em silêncio pediu a ele somente com o olhar: "É isso que o senhor quer para seu povo?"

O Marajá desviou-se do olhar fixo de Amrita, levantando os olhos e se dirigindo a toda a aldeia.

"Eu não fui um senhor digno. Minhas decisões não levaram em conta sua coragem e sabedoria. Protegendo essas árvores, vocês salvaram nossas vidas."

Olhando para seus soldados, que pareciam confirmar seus pensamentos, continuou

a se dirigir para os aldeãos:

"Humildemente imploro que nos perdoem, que perdoem nossa arrogância e todo o prejuízo que causamos a vocês."

Quando o Marajá voltou para seu palácio, ele emitiu uma ordem e decretou que os habitantes daquela aldeia não pagariam mais impostos, e que a floresta e todos seus seres vivos seriam protegidos para sempre.

É dito que Amrita Devi ainda anda pela floresta para abraçar árvores, e há pessoas que dizem que a ouviram falar no profundo silêncio da floresta, "Árvores, vocês são tão altas e tão bonitas! Como podemos viver sem vocês? Vocês nos protegem, nos alimentam, vocês nos dão o soporo da vida."

E então uma brisa balançou as folhas, como se reconhecessem suas palavras.

*Adaptado por Grian
Cutanda (2019)*

COMENTÁRIOS

Por trás desta história, baseada principalmente na adaptação de Deborah Lee Rose, está a história real de uma mulher chamada Amrita Devi e sua aldeia, Khejarli; uma história que, diferente dessa acima, não teve um final feliz.

Em 12 de setembro de 1731, Ajit Singh, Marajá de Marwar, em Jodhpur, Rajastão, mandou suas tropas para a fronteira do deserto de Tar em busca de lenha para produzir cal para construir um novo palácio. Entre as aldeias visitadas pelos soldados estava a aldeia de Khejarli, habitada por membros de uma seita Hinduísta, theBishnoi.

A seita, fundada pelo Guru Jambheshwar em 1485, inclui entre seus princípios ou mandamentos de sua fé. As Pessoas que abraçavam as Árvores, protegendo árvores e vida selvagem, e, por muitas gerações, protegendo a floresta onde todos vivem.

Quando os homens do Marajá chegaram na aldeia de Amrita Devi, que era uma mulher idosa, ela os alertou que derrubar árvores era contra sua fé, e tentou convencê-los a desistir de seus planos, dizendo que a aldeia não sobreviveria sem aquelas árvores, pelas mesmas razões alegadas por Amrita na história. Entretanto, na realidade, os soldados cortaram a árvore que Amrita estava abraçando através e seu corpo, e seguiram em frente derrubando centenas de outras árvores e matando outros 363 aldeões de Khejarli, que tinham vindo para proteger a floresta.

Quando o Marajá soube do que seus soldados tinham feito, ficou horrorizado e emitiu uma ordem permanente para que nenhuma árvore fosse derrubada novamente e nenhum animal morto naquela região; e que os habitantes daquela área ficassem isentos do pagamento de impostos.

Em 1988, o governo da Índia comemorou o evento nomeando a aldeia Bishnoi de Khejarli o primeiro Memorial do Meio Ambiente Nacional.

O nome dessa aldeia, Khejarli, tem origem na árvore khejri (*Prosopis cineraria*), espécie abundante na área e considerada sagrada entre os Bishnoi.

Fontes

Albert, D. H. (2003). *Gaura Devi savesthethrees*. In Cox, A.M. y Albert, D. (eds.), *The Healing Heart: Communities Storytelling to Build Strong and Healthy Communities* (pp. 172-180). GabriolaIsland, BC: New SocietyPublishers.

Anonymous (s.d.). *The people who hugged the trees - Chipkostory*. Disponível em: <http://ecobooks.pbworks.com/f/Chipko+story.doc>.

Rose, D. L. (2009). *The people who hugged the trees*. In *Interactive Read Aloud Anthology with Plays - Grade 3* (pp. 79-83). Nova Iorque: Macmillan/MacGraw-Hill. **THE PEOPLE WHO HUGGED THE TREES**

Associado ao texto da Carta da Terra

Princípio 7: Adotar padrões de produção, consumo e reprodução que protejam as capacidades regenerativas da Terra, os direitos humanos e o bem-estar comunitário.

Outras passagens que esta história ilustra

Preâmbulo: Para chegar a este propósito, é imperativo que nós, os povos da Terra, declaremos nossa responsabilidade uns para com os outros, com a grande comunidade da vida, e com as futuras gerações.

Preâmbulo: Responsabilidade Universal. – Cada um compartilha da responsabilidade pelo presente e pelo futuro, pelo bem-estar da família humana e de todo o mundo dos seres vivos. O espírito de solidariedade humana e de parentesco com toda a vida é fortalecido quando vivemos com reverência o mistério da existência, com gratidão pelo dom da vida, e com humildade considerando em relação ao lugar que ocupa o ser humano na natureza.

Princípio 2: Cuidar da comunidade da vida com compreensão, compaixão e amor.

O Caminho Adiante: Porém, necessitamos encontrar caminhos para harmonizar a diversidade com a unidade, o exercício da liberdade com o bem comum, objetivos de curto prazo com metas de longo prazo. Todo indivíduo, família, organização e comunidade têm um papel vital a desempenhar.

Extraído do site **theearthstoriescollection.org**





TERAPIAS CIRCULARES

Circularidades... sentados na compartilha do encontro, no bosque ainda frio, na brisa suave dos primeiros raios de um novo amanhecer...

O tempo da cura é envolvido por mãos abertas a receber com alegria a celebração dos afetos renovando nosso pulsar, com a dança circular da vida, onde toda presença é única e, ao mesmo tempo, integralmente acolhida pelas demais presenças.

Neste espaço de encontros e reencontros, a maravilha do compartilhar afetos, experiências terapêuticas repletas de memórias e aprendizados, sentimos profundamente acolhidos.

A palavra é terapêutica quando possibilita circular energias contidas no coração.

O toque é terapêutico quando impulsiona que circulem energias mentais limitadoras, como o julgamento

condenatório e asfixiante.

Deixemos, pois, fluir o toque circular... a dança da vida não é um estado a ser vivido no amanhã, em um futuro distante... porquanto ela está dançando conosco, aqui e agora... em cada pulsar de nosso caminhar cotidiano...

A terapia do acolher circula leveza e gratidão. A terapia do abraçar circula amorosa compaixão. A terapia do sorrir circula ternura e mansidão. A terapia do esperar circula presente decisão. Somos dança circulando luz em transformação...

Que a luz desta dança faça circular em nós profunda inspiração e que o Universo expanda, a cada dia, a luz do Bem em cada coração!...

Paz e Luz!

Namastê!

Jorge Leão

Em 09 de maio de 2023



A arte de manter um bom

RELACIONAMENTO

Muitos de nós investimos tempo e dinheiro para ter uma casa boa, um carro chique e uma aparência jovem e bonita. Mas quanto investimos nas coisas intangíveis, como bons relacionamentos? Se tivermos a sorte de estar cercados por familiares e amigos que nos amam por quem somos e se preocupam de modo genuíno com o nosso bem-estar, nos sentiremos seguros e emocionalmente estáveis mesmo diante de desafios.

Por outro lado, podemos ter a casa dos sonhos, um carro luxuoso e o corpo que desejamos, mas continuaremos infelizes se houver problemas em nossos relacionamentos. Quando esses problemas persistem sem solução à vista, ficamos deprimidos e desesperançosos. Se a felicidade é o que queremos alcançar na vida, será que não deveríamos nos esforçar mais para cultivar

bons relacionamentos com as pessoas à nossa volta?

Quando eu tinha vinte e poucos anos, fui fazer um mochilão de duas semanas pela Europa com um amigo que conheci no mosteiro. Estávamos muito alegres quando desembarcamos em Roma. Nós nos conhecíamos havia dois anos e nos dávamos muito bem.

Eu gostava do senso de humor e da natureza calorosa dele; meu amigo gostava do meu espírito aventureiro e do meu otimismo. Como ele não falava inglês muito bem, eu me senti obrigado a estar sempre perto dele. Depois dos primeiros sete dias passando cada momento juntos, acabou o assunto e ficamos irritadiços. Não foi por qualquer problema efetivo em nossa amizade; apenas ansiávamos por um tempo sozinhos. Por isso, na manhã seguinte sugeri que tomássemos caminhos diferentes e nos en-

contrássemos só à noite. Meu amigo gostou da ideia.

Ao sair do albergue, me senti livre – eu sabia que poderia fazer qualquer atividade naquele dia; não precisava negociar com o meu amigo para decidir aonde ir primeiro e o que ver em seguida. Mas à medida que a manhã se transformou em tarde, comecei a me lembrar das vantagens de viajar com meu amigo. Quando eu queria ir ao banheiro, não tinha com quem deixar minha mochila. Comer sozinho não tinha graça; parecia mais uma tarefa do que um momento para curtir e relaxar.

Não tirei nenhuma foto de mim mesmo nesse dia porque não queria incomodar estranhos. Quando encontrava algo bonito, como uma obra de arte famosa, eu não ficava tão emocionado porque não tinha com quem compartilhar meu entusiasmo. No fim do dia, de volta ao albergue, fiquei felicíssimo em ver meu amigo. Durante o jantar tivemos muito assunto na hora de contar como tinha sido o nosso dia.

Depois dessa experiência, percebi que a arte de manter um bom relacionamento pode ser comparada a sentar-se diante da lareira. Se nos sentamos bem perto durante muito tempo, ficamos com calor e podemos nos queimar. Se nos sentamos muito longe, não sentimos o calor.

Da mesma forma, não importa se você se dá muito bem com alguém. Se ficarmos muito próximos sem construir um espaço pessoal, logo nos sentiremos presos e esgotados; e então é fácil deixar de valorizar o relacionamento e se ressentir pela falta de privacidade e independência. Por outro lado, se não fizermos nenhum esforço para estar em contato com amigos e familiares, não sentiremos o calor de seu amor. O segredo é encontrar um equilíbrio.

Fonte: SUNIM, Haemin. As coisas que você só vê quando desacelera. Tradução de Rafaella Lemos. Rio de Janeiro: Sextante, 2017, p. 109 – 111.

“Amar é reconhecermos a nós mesmos no outro.”

Eckhart Tolle:

Um Novo Mundo – o despertar de uma nova consciência, p. 96.





O véu dos SENTIDOS

O que se abre diante da persona quando permitimos ampliar a capacidade de sentir tendo contato com alguns estímulos somatossensoriais (tato, temperatura, dor, pressão e propriocepção)?

Experiencie através do toque perceber as energias sutis de cada parte do corpo e através deste, vibrar com todas as sensações produzidas tendo a habilidade de apascentar a sua mente e a experienciar tempo e espaço nunca antes percebidos, vibrando nesta energia entregando-se por inteiro, sendo conduzido pelo ser gentil e delicado que envolve todo o teu ser.

Quando a brisa é percebida pelo corpo físico, esta carrega consigo todas as informações apreendidas extra sensorialmente presentes no corpo espiritual, mental, emocional e energético. A cada percepção somos convidados a revisitar

e/ou expandir o conjunto de sensações que nos conduzem à proteção e preservação da vida. A expansão de consciência em plena conexão com o sagrado que habita no humano nos conduz ao aprendizado contínuo, compreendendo o tempo presente como dádiva.

Os transmissores presentes em nosso sistema orgânico, sabidamente nos trazem todas as informações cooptadas pelo meio, que atuando sobre o nosso sistema de crenças (herdadas ou construídas), tornam-se poderosos instrumentos de pressão, que quando desafiados a sair do lugar comum geram desconforto, convidando-nos a voltar ao eixo na busca do equilíbrio necessário (a dor é um sinal concreto, um alerta pulsante em nosso corpo físico) para seguir harmonicamente em paz, virtuosamente em êxtase.

Somos tragados pelas “pressões do meio” que involuntariamente consomem o precioso tempo e espaço nosso diante desta experiência humana - terrena. Ser um contraponto no presente nos torna diferentes; espacialmente focados em uma dimensão excepcional de percepção e atitudes que contradizem ao proposto pelo “sistema”. Sejamos revolucionários da alma mantendo a rota da órbita que gira em frequências superiores de conexão para a plena felicidade e harmonia.

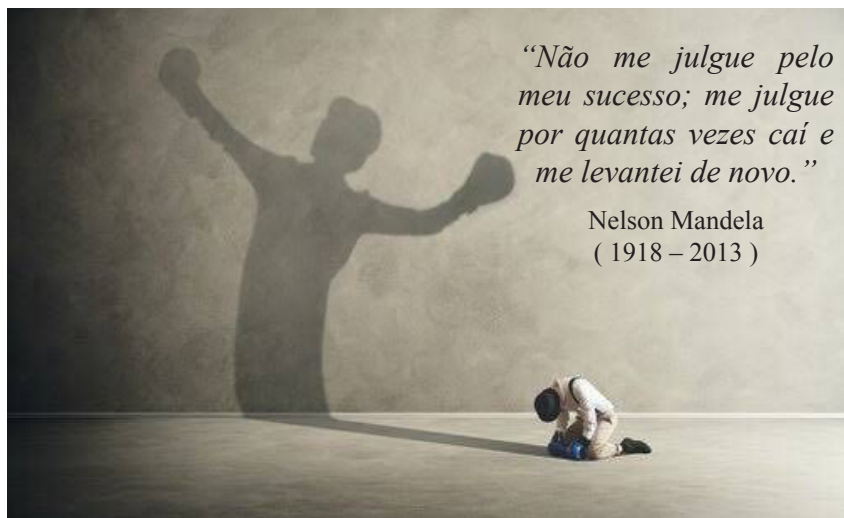
Reconhecendo a localização espacial, sejamos capazes de orientar o nosso corpo e mente em todas as suas dimensões, para fortalecimento e equilíbrio perfeito, em movimento constante e crescente para atingir o ideal desejado por cada indivíduo. Permitamos ser guiados pela força exercida por nosso corpo orgânico e,

através deste, realizar movimentos suaves sentindo cada parte e expressão do nosso ser que harmonicamente se conecta com o nosso eu maior e expande em ondas de energia carregadas de amor e paz.

A dança da vida do futuro é a expressão maior do véu dos sentidos, “cujo corpo e almatenham crescido tão harmonicamente juntos que a linguagem natural dessa alma seconverteria no próprio movimento de seu corpo” (Isadora Duncan). Acreditamos que a humanidade tece os caminhos cuja mensagem principal seja a dança da liberdade que unanimemente se compõe, interioriza e transcende nos elementos essenciais para a plenitude do existir.

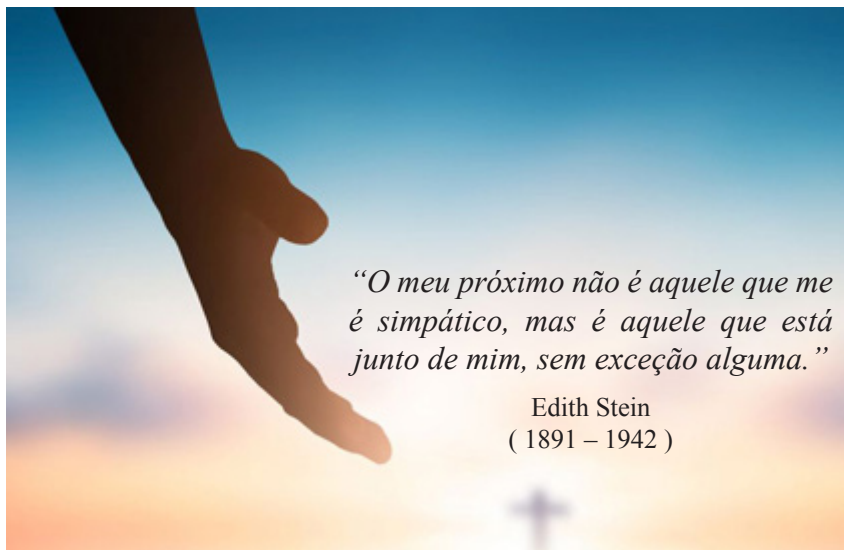
Fraterno abraço,

Rubens Carvalho
Movimento Familiar Cristão, em
Vitória da Conquista, Bahia



*“Não me julgue pelo
meu sucesso; me julgue
por quantas vezes caí e
me levantei de novo.”*

Nelson Mandela
(1918 – 2013)



*“O meu próximo não é aquele que me
é simpático, mas é aquele que está
junto de mim, sem exceção alguma.”*

Edith Stein
(1891 – 1942)

*“Devemos fazer da interrupção um caminho novo... da queda, um
passo de dança... do medo, uma escada... do sonho, uma ponte...
da procura, um encontro...”*

Fernando Sabino
(1923 – 2004)

