

fato 124

 RAZÃO



*A todas e todos
Um Feliz e Abençoado
NATAL!*

CONSELHO DIRETOR NACIONAL

Fátima e Zildomar - COORDENADORES NACIONAIS

Sílvia e Claudimar - VICE-COORDENADORES NACIONAIS

Irmã Alzimir - ASSESSORA ECLESEÁSTICA

Kleber - SECRETÁRIO EXECUTIVO

Maria Lúcia e Coutinho - CONDIR SUL

Dilva e Sílvia - CONDIR SUDESTE

Valdirene e Gildásio - CONDIR NORDESTE

Danielma - CONDIR NORTE

Neuzemi e Vando - CONDIR CENTRO-OESTE

CONSELHO EDITORIAL

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

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

Solange Castellano Fernandes Monteiro/José Ailton 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

Sementes de pensamentos... 4	Um passeio na floresta... 31
Saúde Integral... 5	Por uma Nova Terra e um Novo Céu..... 32
Cure-se..... 9	Quebra-cabeça... 34
Valores e autorreflexão..... 10	Conhece-te a ti mesmo... 38
Trago em mim o sonho de muitos... 11	O Saber do Coração...40
Aprender sempre..... 13	Solange Castellano
Acolha-se!... 14	O menininho... 42
Rose Kareemi Ponce	Um toque de Amor..... 44
Sugestões de leitura... 16	Jorge Leão
Reflexões com a 7ª Arte... 20	Partilha, compromisso, solidariedade, companheirismo... 46
Viver por viver ou evoluir?... 25	O cultivo do agradecimento... 48
A dimensão espiritual do sofrimento humano... 26	Jorge Leão
Carta de professores da USP sobre Israel/Palestina publicada no Jornal Folha de São Paulo... 29	Prece de André Luiz... 49

SEMENTES DE PENSAMENTOS



Vejo a magnificência de quem sou e do meu propósito; manifesto grandes coisas por causa disso.

Estou comprometido com a felicidade e a paz.

Tenho abundância quando vivo a verdade.

Tudo o bem que quero para mim quero também para todos os outros.

Quando passo a um novo nível, levo comigo minha comunidade e o mundo.

Tenho muitos recursos dentro de mim e ao meu redor.

Dentro de mim, tenho acesso a força de vontade, resistência e foco ilimitados.

Estou conectado com o Espírito e, portanto, sou capaz de qualquer coisa.

Tudo o que faço é em prol da cura e do bem-estar.

Incorporo o equilíbrio perfeito de entrega e ação.

Fonte: FRESTON, Kathy. O Salto Quântico. Como pequenas mudanças provocam grandes avanços no seu bem-estar. Tradução: Ana Beatriz Rodrigues. Rio de Janeiro: Objetiva, 2010, p. 182.

Alimentos para o aparelho urinário

Os melhores amigos dos rins



As frutas e as hortaliças são os alimentos que mais favorecem a função depurativa dos rins. Juntamente com a água, constituem os melhores amigos dos rins.

O excesso de proteínas, principalmente de origem animal, gera numerosas substâncias residuais, que devem ser eliminadas, sobrecarregando a função dos rins.

Uma alimentação à base de vegetais também é mais adequada para prevenir a formação de cálculos ou pedras nos rins.

A única precaução que se deve ter é de evitar cer-

tos alimentos ricos em ácido oxálico, mas unicamente no caso de que exista tendência à formação de cálculos de oxalato.

MELANCIA - um presente para os rins



Fruto da melancieira (*Citrullus lanatus*), planta herbácea e de talos rasteiros da família das Curcubitáceas, que produz de três a cinco frutos, de três a dez quilos,

a melancia é uma das frutas mais refrescantes. Sorver a sua perfumada polpa e sentir a boca cheia de água é muito prazeroso principalmente em dias quentes.

Como o melão, a melancia tem acalmado a sede da humanidade há milênios. Os israelitas, errantes pelo deserto após a fuga do Egito, há cerca de três mil e quinhentos anos, sentiam falta dos melões e melancias que comiam no país das pirâmides. O Egito e os países mediterrâneos continuam sendo os principais produtores dessa fruta.

Sua composição é muito semelhante à do melão, ainda que contenha menos vitamina C, folatos, ferro e potássio e um pouco de beta-caroteno (provitamina A), vitamina B1 e vitamina B6.

Suas propriedades são muito similares à do melão: hidratante, remineralizante, alcalinizante, diurética e laxante. Possivelmente a melancia exerça efeito diurético ainda maior do que o melão.

É indicada principalmente nas doenças dos rins e das vias urinárias (insuficiência renal, litíase, infecções) e sempre que se deseje realizar uma dieta depurativa para eliminar toxinas do sangue. A dieta de melancia pode ser feita alternando a fruta fres-

ca com seu suco que é mais tolerado pelo estômago.

Uma boa fatia de melancia é um refresco muito superior às bebidas engarrafadas. As crianças se beneficiam especialmente do efeito refrescante e mineralizante da melancia. Recentemente foi comprovado que a melancia também contém certa quantidade de licopeno, o mesmo carotenoide abundante no tomate. O licopeno é a substância responsável pela cor vermelha. No organismo atua como potente antioxidante e fator protetor do câncer de próstata.

MELÃO – uma fonte de água viva



Fruto do meloeiro (*Cucumis melo* L.), planta herbácea de talo rasteiro, o melão é, sobretudo, água. Segundo as variedades, a porcentagem hídrica varia entre 90% e 95%. A água do melão, como de todas as outras frutas, é muito suculenta, não deve ser considerada semelhante à da torneira nem mesmo da fonte. Não é uma água passiva ou inerte, simples veícu-

lo de transporte para sais e solutos, mas uma água viva que esteve em íntimo contato com o protoplasma das células vegetais; a água do melão é uma água biológica que participou de milhares, talvez milhões de reações químicas que se processaram no interior das células vivas do vegetal.

Possivelmente por isso, na força do calor, não há nada que acalme tanto a sede como uma boa fatia de melão. E não há nada que os rins tanto agradeçam como esse autêntico "soro vegetal" que é a água do melão.

O melão contém uma quantidade de açúcar (5,4%) menor do que as outras frutas: quase não contém gordura (0,1%) e as proteínas estão presentes em uma porcentagem nada apreciável de 0,9%. Mas, juntamente com sua água, o melão aporta uma boa quantidade de vitaminas e minerais harmoniosamente combinados. Destacam-se as vitaminas C, B6, B1 e os folatos, mas também contém pequenas quantidades das demais vitaminas (com exceção da B12).

Os minerais nutrientes estão todos presentes no melão, destacando-se por sua riqueza o potássio, o ferro e o magnésio. Só um melão, de 2,5 kg, contém a dose diária de ferro necessária para um

homem adulto (10 mg) e mais da metade de magnésio, que é de 350mg.

O melão é hidratante, remineralizante, alcalinizante, diurético e laxante. Suas indicações mais importantes são as seguintes:

- **Afecções urinárias:** o consumo de melão enriquece o sangue com sais minerais e vitaminas, e facilita o trabalho depurador dos rins. Depois de ter ingerido melão, os rins são capazes de eliminar com maior eficácia as substâncias residuais e as toxinas produzidas como resultado da atividade metabólica. A "água viva" do melão contribui para isso, juntamente com os minerais que contém.

Convém a todos aqueles que desejam favorecer a importante função renal e, especialmente, aos que sofrem de:

- **Insuficiência renal em grau inicial**, cujos sintomas principais são a retenção de líquidos e as micções escassas ou pouco concentradas.

- **Cálculos renais e "pedrinhas"**, especialmente quando são de tipo úrico. Por seu grande poder alcalinizante, o melão aumenta a solubilidade dos sais ácidos que formam os cálculos úricos e facilita sua dissolução e eliminação.

- **Infecções urinárias:** ainda que o melão não seja um anti-séptico urinário, por sua ação alcalinizante da urina pode controlar a proliferação dos germens coliformes causadores de infecções urinárias, os quais precisam de um meio ácido para desenvolver-se.

- **Excesso de ácido úrico,** manifestado por artrite úrica e gota.

- **Prisão de ventre crônica** devido à preguiça intestinal.

- **Estados de desidratação** acompanhados de perdas de minerais como ocorre após as diarreias, sudoração abundante ou crise febril. Mesmo que o melão seja la-

xante, pode ser administrado sem problemas em casos de diarreias por gastroenterite.

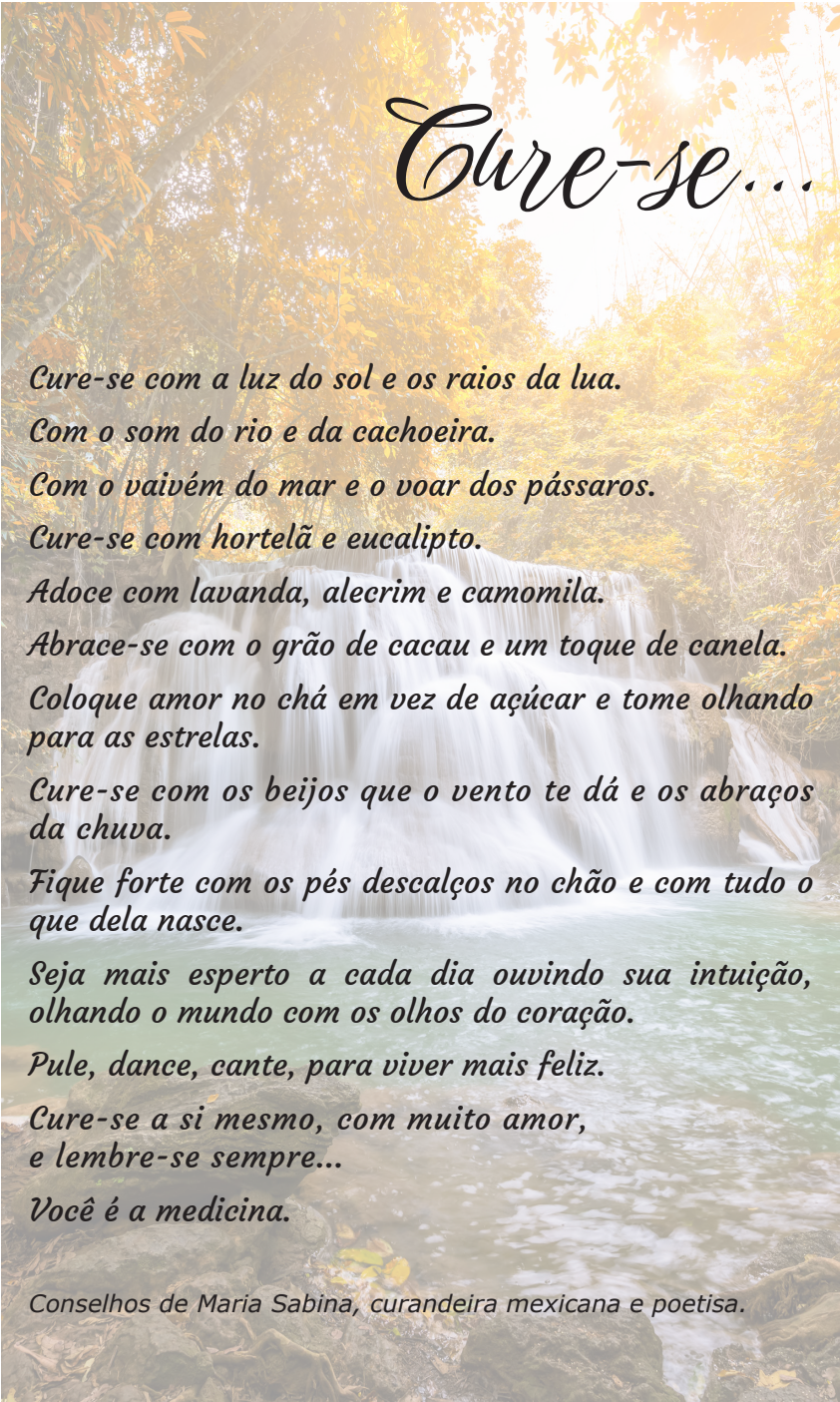
Aqueles que se queixam de que o melão é indigesto, deveriam experimentar comê-lo antes das refeições ou fora delas. É preferível comer o melão um pouco antes da refeição, e não depois como sobremesa. Quando se come depois da refeição, produz-se uma diluição dos sucos gástricos e um encharcamento do estômago, o que dificulta a digestão.

Fonte: PAMPLONA, Jorge. O Poder Medicinal dos alimentos. Tradução Dóris A. de Matos. Tatuí, SP: Casa Publicadora Brasileira, 2006, p. 167 – 176.

Frase para reflexão:

“Dar testemunho não se resume em falar. É dar provas de que estamos envolvidos e empenhados em que acreditamos. Um dos instrumentos que temos são as experiências concretas da Palavra que compartilhamos. É uma prática que envolve ações concretas com braços que trabalham, mãos que doam, corações que perdoam. Testemunho sem obras é discurso barato. Palavra em ação: Partilhar ações concretas.”

Fazenda da Esperança, Agenda 2022.



Cure-se...

Cure-se com a luz do sol e os raios da lua.

Com o som do rio e da cachoeira.

Com o vaivém do mar e o voar dos pássaros.

Cure-se com hortelã e eucalipto.

Adoce com lavanda, alecrim e camomila.

Abrace-se com o grão de cacau e um toque de canela.

Coloque amor no chá em vez de açúcar e tome olhando para as estrelas.

Cure-se com os beijos que o vento te dá e os abraços da chuva.

Fique forte com os pés descalços no chão e com tudo o que dela nasce.

Seja mais esperto a cada dia ouvindo sua intuição, olhando o mundo com os olhos do coração.

Pule, dance, cante, para viver mais feliz.

Cure-se a si mesmo, com muito amor, e lembre-se sempre...

Você é a medicina.

Conselhos de Maria Sabina, curandeira mexicana e poetisa.

Valores e autorreflexão...



Sempre que se sentir menos 100% bem, faça uma pequena oração pedindo discernimento e orientação e faça algumas das perguntas a seguir a si mesmo. As respostas o levarão à cura, qualquer que seja o nível.

1 – Onde estou desequilibrado?

2 – O que estou fazendo que pode estar prejudicando minha saúde?

3 – Existe alguma coisa que estou fazendo que não esteja de acordo com minha consciência espiritual?

4 – O que preciso aprender e incorporar à minha vida?

5 – Estou resistindo a algum ensinamento?

6 – Como posso me sentir melhor com o processo de cura?

7 – Existe algum conflito em especial que precisa de minha atenção?

8 – O que preciso deixar de lado?

9 – Existem vozes e sentimentos dentro de mim

que estão tentando se fazer ouvir? Em caso afirmativo, o que elas estão dizendo?

10 – Quero me curar?

11 – O que estou obtendo com a situação atual?

12 – O que posso fazer no contexto desta situação para abraçar totalmente o amor que está dentro de mim e ao meu redor?

Se puder, faça uma pergunta por dia – ou até mesmo por semana – e medite. Pense a respeito, converse sobre o assunto com seus amigos mais íntimos ou familiares e considere todos os ângulos possíveis. Não existe resposta certa ou errada, apenas discernimento. [...] E por mais difícil que possa parecer, aceite que talvez essa dificuldade vivida tenha sido um presente. Sinta a gratidão à medida que ela abre seu coração.

Fonte: FRESTON, Kathy. O Salto Quântico. Como pequenas mudanças provocam grandes avanços no seu bem-estar. Tradução: Ana Beatriz Rodrigues. Rio de Janeiro: Objetiva, 2010, p. 166.

Trago em mim o sonho de muitos

O que somos, em última análise, é uma soma-tória de muitas narrativas que vêm sendo contadas ao longo da história humana. Querer imaginar que temos como escapar a essa verdade é colocar-se fora do contexto do humano que mora em nós.

Digo isso para lembrar que cada ente, humano ou não, traz inscritas dentro de si as marcas de sua descendência, de seu pertencimento, do seu lugar no mundo.

Isso deveria nos comprometer uns com os outros. Deveria fazer que nos olhássemos com a seriedade própria de pessoas que se respeitam, se admiram, se motivam e se provocam para que o novo nasça constantemente em nós

enquanto seres individuais, mas também enquanto coletividade que se sustenta pela coesão e pelo desejo de co-mungar da mesma realidade.

Com isso, cada pessoa constrói sua passagem por este mundo sendo alimentada por muitas outras vozes, que podem ser de suas famílias, seus colegas de escola ou de trabalho, namorados e namoradas, companheiros e companheiras, profissionais de classe, e muitas outras mais.

Imagino, portanto, que carregamos essas vozes ao construirmos nosso caminho e nos realizarmos como profissionais e cidadãos em interação social com os outros.

Do mesmo modo, ocorre quando nos colocamos a ser-



viço da sociedade para desempenharmos uma função de poder. Tudo aquilo que acreditamos, defendemos, aprendemos ou aceitamos é trazido conosco. A esse conjunto de ideias e experiências podemos chamar de ideologia, utopia ou quimera, porque elas nos projetam para a construção de nossos sonhos individuais, mas também para o sonho do coletivo que mora em nós.

Em outras palavras, podemos pensar que a formação que carregamos é, em certa medida, a reverberação no indivíduo dos sonhos de muitos. O sujeito político precisa ser o fio condutor dessa onda magnética que corre nas veias da sociedade. Ao se propor servir a comunidade, traz consigo utopias e quimeras de todas as pessoas: sonhos de uma vida mais tranquila, de um trabalho melhor, de mais lazer, cultura e saúde, de cuidado com as crianças e velhos, de respeito ao meio ambiente, de serviços públicos, de mobilidade urbana, de planejamento estratégico e de segurança de qualidade, enfim, de vida plena.

Servir ao povo não é a mesma coisa que se servir do povo para proveito próprio. A realização pessoal do servidor público eleito deve ser, em última análise, a felicidade de sua gente, de seu povo, de seu lugar.

A única riqueza permitida a um cidadão prenhe de desejos de servir a comunidade deve ser a felicidade estampada no rosto de seus concidadãos ao perceberem que aquele ser é digno de carregar em si o sonho de muitos.

É assim que imagino que deva ser construída uma sociedade verdadeiramente solidária, democrática e participativa. É isso que trago dentro de mim como premissa de realização pessoal: ou todo mundo é feliz ou ninguém jamais poderá ser dizer feliz.

Vamos construir juntos essa realidade?

Fonte: MUNDURUKU, Daniel.

Mundurukando 1 – Sobre saberes e utopias. 2ª. edição ampliada e atualizada. Lorena: UK'A, 2020, p. 95 – 97.



“Essa experiência de uma consciência coletiva é o que orienta as minhas escolhas.”

Aílton Krenak,

A vida não é útil, p. 39.

Aprender sempre...

*Conduzindo a vida no caminhar, como aprendizado contínuo...
Caminhando no campo florido da maravilha do aprender diariamente.*

Aprender com a passagem dadivosa de mais um dia...

Aprender com a chegada da aurora...

Aprender com os raios fulgurantes do crepúsculo...

Aprender com o repouso e o movimento...

Aprender com a inspiração e a expiração...

Aprender com o sol e com a lua...

Aprender com a partida e a chegada...

Aprender no prazer e na dor...

Aprender com as flores e os espinhos...

Aprender com a presença e a distância...

Aprender com o plantio

e com a colheita...

Aprender nas quedas e nos recomeços...

Aprender com o nascer e o morrer...

Aprender no vazio e na plenitude...

Aprender com as gotas e com o oceano...

Aprender com as melodias e as pausas...

Aprender nas caminhadas e no recolher-se...

Aprender no falar e no silenciar...

Sabedoria dos Séculos

ACOLHA-SE!



Os dias andam tensos e desafiadores.

Prepare um chá e beba.

Coloque um xale sobre os ombros, faça um bolo, e coma...

Observe os pássaros, ouça seus cantos

Sinta a presença das flores, o arrepio na pele

A brisa fria nos lembra a vida

Acolha-se...

Abrace-se e permita que o silêncio fale sua língua

Esqueça problemas, concentre-se em você

No seu coração e alma... eles têm a solução.

Acolha-se...

Deixe cair a lágrima engasgada

Deixe o sorriso nascer sem motivo

Deixe que as emoções cheguem, mas permita que se vão

Acolha-se...

Lembre-se de estar sempre na primeira posição da lista

Do que é mais amado por você

Acolha-se...

Os primeiros passos serão incertos, mas caminhe assim mesmo

Seus pés serão guiados pela luz

Seja sempre você, custe o que custar

Não abra mão da sua individuação

Não abra mão de sua essência

Acolha-se...

Grite, se precisar

Alto, muito alto, até todos a seu redor ouvirem

Rosne também

Mostre os dentes e as garras

Mas não saia do seu lugar

Acolha-se...

E no final...

O chá terá te acalmado

O bolo nutrido sua criança

O xale te trará para casa

E a vida... será novamente uma dança...

Acolha-se!"



Rose Kareemi Ponce

Pra você que não me conhece, prazer...

Sou Rose Kareemi Ponce, indígena Guarani nascida no Pantanal sul matogrossense, sob a regência solar do signo de peixes. Meu nome indígena é Pará Mirim Poty. Escritora. Sou terapeuta integrativa, Benzedeira, Curandeira, Rezadeira. Participei de alguns documentários: Toda Reza, Axé que seja Benzedeira, Ervas/rezas e máscaras e Jornada da Heróina. Sou formada em teologia da umbanda e sacerdócio da umbanda. Reikiana e maga. Formada em terapia canábica medicinal pela Unifesp Rapezeira. Ayahuasqueira. Criadora e guardiã do "Despertar das Almas Benzedeiras", "O Caminho de Sophia" e "Reconsagração do Útero". Decolonizadora. Questionadora

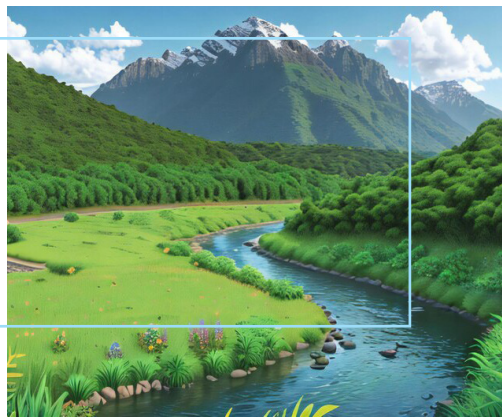
Aprendiz. Conselheira e participante do Coletivo de Mulheres Indígenas Plurinacional Wayrakuna. Mestre de nada, devota de coisa alguma. Alma livre...

Seja bem vinda (o). Sinta-se em casa, mas não tanto que me tire a paz nem tão pouco que te tire o acolhimento.

“Deveríamos ter contato com a experiência de estar vivos para além dos aparatos tecnológicos que podemos inventar.”

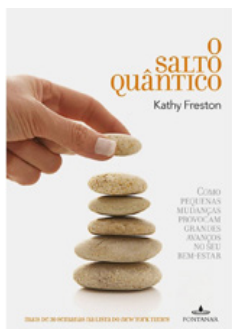
Aílton Krenak

A vida não é útil, p. 11 – 12.





SUGESTÕES DE LEITURA



1 – FRESTON, Kathy. **O Salto Quântico.**

Como pequenas mudanças provocam grandes avanços no seu bem-estar. Tradução: Ana Beatriz Rodrigues. Rio de Janeiro: Objetiva, 2010.

Abandonar hábitos nocivos e adotar atitudes ou práticas benéficas é muito difícil. Requer reflexão, disciplina, sacrifício. E, muitas vezes, só de pensar nas enormes mudanças que temos pela frente, é mais cômodo ficar parado. Mas, como diz um antigo provérbio chinês, até a mais longa das viagens começa com um único passo. É muito simples pro-

moover pequenas mudanças positivas rumo a um estilo de vida mais saudável e feliz, e é preferível adotar mudanças que façam sentido para você, que possam ser adotadas de maneira natural e indolor. Antes que você se dê conta do esforço que fez, estará se sentindo melhor, com mais energia de espírito. Não importa o que você queira mudar: este livro lhe ensina a dar pequenos passos, que isolados parecem insignificantes, mas juntos têm um impacto profundo no seu bem-estar.



2 – ARANTES, Ana Claudia Quintana. **A morte é um dia que vale a pena viver** – e um excelente motivo para se buscar um novo olhar para a vida. Rio de Janeiro: Sextante, 2019.

Neste livro, Ana Claudia tem a coragem de lidar com um tema que é ainda um tabu. Em toda a sua vida profissional, a médica enfrentou dificuldades para ser compreendida, para convencer que o paciente merece atenção mesmo quando não há mais chances de cura.

Após toda a luta, agora os Cuidados Paliativos têm status de política pública, recebendo do Estado a atenção com que a autora sempre sonhou.

Ousando despraticar as normas, agindo diferente do convencional, ela mostra a todos nós como podemos encher de significado a própria vida, a fim de que a morte seja um dia que valha a pena ser vivido.



3 – CHOPRA, Deepak. A Cura Quântica.

Tradução: Evelyn Kay Massaro e Marcília Britto. 63ª. ed. Rio de Janeiro: BestSeller, 2022.

Para a medicina oriental, os humanos são a única espécie capaz de modificar suas células através do pensamento. Mesmo sem querer, podemos desenvolver uma doença ou a sua cura através de nosso estado mental e emocional. Atento a isso, Deepak Chopra desenvolveu uma forma de cura e bem-estar a partir do pensamento, que ele chamou de cura quântica.

Neste livro, Chopra recorre à física quântica e à biologia para explicar como pensamentos podem moldar nosso corpo, saúde e longevidade.



4 – KRENAK, Ailton. A vida não é útil. Pesquisa e organização: Rita Carelli. 1ª. ed. São Paulo: Companhia das Letras, 2020.

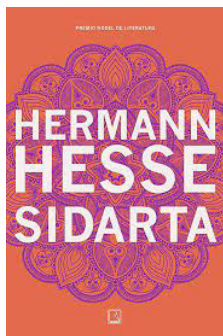
Um dos mais influentes pensadores da atualidade, Ailton Krenak vem trazendo contribuições fundamentais para lidarmos com os desafios que se apresentam hoje no mundo: a evolução de uma pandemia, a ascensão de governos de extrema direita e os danos causados pelo aquecimento global.

Um dos mais influentes pensadores da atualidade, Ailton Krenak vem trazendo contribuições fundamentais para lidarmos com os desafios que se apresentam hoje no mundo: a evolução de uma pandemia, a ascensão de governos de extrema direita e os danos causados pelo aquecimento global.

Crítico mordaz à ideia de que a economia não pode parar, Krenak provoca: “Nós poderíamos colocar todos os dirigentes do Banco Central em um cofre gigante e deixá-los vivendo lá, com a economia deles. Ninguém come dinheiro”. Ele também tem um recado para os bilionários que estão investindo em viagens espaciais e sonham com o eventual estabelecimento de colônias em outros planetas: “Vão logo, esqueçam a gente aqui!”.

Para o líder indígena, “civilizar-se” não é um destino. Sua crítica se dirige aos “consumidores do planeta”, e à própria ideia de sustentabilidade, muitas vezes vista como panaceia. Se, em meio à terrível pandemia de covid-19, sentimos o chão se perder sob nossos pés, as palavras de Krenak despontam como os “paraquedas coloridos” descritos em seu livro ideias para adiar o fim do mundo.

A vida não é útil reúne cinco textos “Não se come dinheiro”, “Sonhos para adiar o fim do mundo”, “A máquina de fazer coisas”, “O amanhã não está à venda” e aquele que dá título ao livro – todos adaptados de palestras, entrevistas e lives realizadas entre novembro de 2017 e junho de 2020.



5 – HESSE, Hermann. Sidarta. Tradução de Herbert Caro; prefácio de Luiz Carlos Maciel. 53ª. ed. Rio de Janeiro: Record, 2011.

Assim como outras obras inesquecíveis de Hermann Hesse, *Sidarta* é uma reflexão sobre a busca da sabedoria que encanta gerações. Fruto de uma viagem à Índia em 1911, foi publicado onze anos depois, em 1922. *Sidarta* é um espírito rebelde, que seguiu os ensinamentos de Buda, mantendo-se fiel à sua própria alma. Mas, como outros heróis deste ganhador do Prêmio Nobel, não trata apenas de devoção. Destila altas doses da angústia ocidental no confronto do individualismo com os ideais de iluminação.

Na busca da verdadeira felicidade, o filho de brâmanes, favorecido na aparência, na inteligência e no carisma, torna-se um asceta. Para isso segue um caminho tortuoso que o leva, através de um sensual caso amoroso com uma cortesã, das tentações à autocompreensão. A sensibilidade harmonizada de Hesse com temas universais o fez referência da contracultura e precursor de questionamentos imperecíveis. Visionário, o autor foi um desbravador do misticismo oriental muito antes da corrida aos gurus orientais no século XX. Este romance lírico, baseado na juventude do Buda, retém a magia do escritor alemão – consagrado não por oferecer respostas para dilemas ou formulações fáceis para aflições, mas por tecer envolventes universos e tramas repletas de empatia, sempre apontando a capacidade de sublimação do ser humano na busca de sua essência.

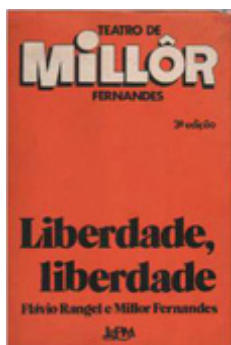
Contista, poeta, ensaísta e editor de importantes obras da literatura alemã, Hermann Hesse nasceu em 2 de julho de 1877 na pequena cidade de Calw, na Alemanha. Filho de um missionário, pregador petista, Hesse passou a infância na sua cidade e de 1881 a 1886 viveu na Basileia. Frequentou em 1890 a escola de Latim em Goppingen, diplomou-se em 1891, mas interrompeu os estudos de Teologia, fugindo do seminário de Maulbronn. Trabalhou como livreiro e como antiquário, dedicando-se exclusivamente à literatura a partir de 1903. Desencantado com a civilização europeia, viajou para a Índia em 1911 a fim de conhecer a vida no Extremo Oriente. Pacifista, lutou contra “a loucura sangrenta da guerra”. Em seus textos, Hesse procurou manter-se fiel às tradições literárias românticas e clássicas, em contraposição à “era folhetinesca” e propagandística. Esta índole romântica mais sua tendência para a análise psicológica caracterizaram as primeiras obras de Hesse, como *Peter Camenzind* e *Demian*. *Sonho de uma flauta*, *Sidarta*, *O lobo da estepe*, *Narciso e Goldmund* e *O jogo das contas de vidro* são algumas das muitas obras do escritor alemão que recebeu o Prêmio Nobel de Literatura em 1946 e morreu em 9 de agosto de 1962.



6 – ALVES, Rubem. Política dos Gestos Poéticos. São Paulo: FTD, 1990. (Coleção Prazer em conhecer).

Neste livro, Rubem Alves apresenta a vida de um dos maiores líderes pacifistas da humanidade: Mohandas Gandhi (1869 – 1948). Com a sensibilidade poética que caracteriza sua obra, Rubem Alves não apenas descreve cenas de momentos marcantes e decisivos da biografia do líder indiano, mas favorece ao leitor reflexões profundas sobre questões fundamentais para os conflitos e valores éticos contemporâneos, tais como: não-violência, alteridade e pluralidade religiosa, amor incondicional à vida e aos viventes, estilo de vida pautado no respeito, no desapego e na liberdade do ser. Um livro que nos convida a conhecer de modo atento e escutar a luz emanada pelos gestos poéticos de Gandhi.

“... eu poderia ser um poeta dos gestos, gestos que trouxessem de novo à vida coisas que pareciam mortas, gestos de encantamento e sedução. Compreendi que era destes gestos que nasciam as grandes metamorfoses: dos indivíduos, das comunidades, de povos inteiros. Não existe nenhum outro caminho que nos possa levar à transformação do mundo... é isso que sempre quis fazer: modificar as coisas pelo poder do amor. E de todas as magias a mais bela é aquela dos pobres amedrontados que, de repente, se esquecem da intimidação das fardas e das armas, livram-se do medo, e passam a obedecer somente à voz interior da sua verdade que um gesto de amor fez acordar. Foi isso que vi acontecer no rosto dos mais humilhados e mais pobres de todos os indianos...”



7 – FERNANDES, Millôr & RANGEL, Flávio. Liberdade, liberdade. Porto Alegre: L&PM, 2006.

Um dos maiores clássicos do teatro brasileiro. Um livro que fará o leitor se emocionar com as ideias de liberdade através dos tempos. Esta palavra mágica que muitas vezes significou um sonho e pela qual muitos seres humanos sacrificaram suas vidas. Montada em plena ditadura civil militar, em 1965, Liberdade, liberdade, no pouco tempo em que foi encenada, tornou-se imediatamente um dos maiores sucessos de público da época, sendo proibida pela censura poucos meses após a estreia. A montagem original tinha direção de Flávio Rangel e era interpretada por Paulo Autran, Oduvaldo Vianna Filho, Nara Leão e Tereza Rachel. A peça lançou no Brasil a ideia de um espetáculo teatral baseado na seleção de textos históricos importantes.



1 – OLHOS QUE CONDENAM (EUA, 2019) –

Cinco jovens negros do Harlem foram injustamente acusados de estuprarem uma mulher no Central Park.

Eles só foram inocentados em 2014, depois que evidências de DNA comprovaram que o grupo não estava conectado ao brutal crime contra Trisha Meili. Um roteiro que nos leva ao debate sobre o racismo estrutural entranhado no contexto social estadunidense, a fim de promover uma leitura aprofundada sobre a relação entre aparelho jurídico, racismo estrutural e violência no cenário social historicamente alicerçado na lógica do colonizador etnocêntrico.



2 – O CARTEIRO E O POETA (Itália, 1994) – Diretor: Michael Radford.

Pablo Neruda passa a viver em uma pequena ilha italiana, e há tanta correspondência endereçada ao escritor que Mario, até então desempregado, é contratado como carteiro. Seu trabalho é simples: entregar as inúmeras cartas que chegam para Neruda. Aos poucos, Mario se torna um estudante do poeta e usa a arte da poesia para impressionar uma garçonne. Uma película repleta de sensibilidade e amorosidade poética.



*"Nem todos podem ser ilustres,
mas todos podem ser bons."*

Confúcio (China, século VI a. C.)



3 – TRANSIÇÃO - (Brasil, 2019)

O Filme 'Transição' nasce em meio a uma das piores crises humanitárias de saúde, percebendo e apontando bases da velha estrutura que nos conduz há tempos a um colapso tão anunciado quanto omitido, escondido pelo controle empresarial das comunicações, em seus jornais e informativos. E sugerindo novas formas pra construção de um novo mundo, uma outra estrutura social, que tenha como centro de importância o ser humano e como prioridades a extinção da miséria, a formação humana, social e profissional de crianças e jovens, o atendimento dos fragilizados, a harmonia coletiva e o atendimento de todos os direitos. Eduardo Marinho traz reflexões exclusivas acerca dessa intensificação das mutações.



4 – PROMESSAS DE UM NOVO MUNDO – EUA, 2001. Direção: B. Z. Goldberg, Justine Shapiro e Carlos Bolado.

O filme retrata a história de sete crianças israelenses e palestinas em Jerusalém que, apesar de morarem no mesmo lugar vivem em mundos completamente distintos, separados por diferenças religiosas. Com idades entre oito e treze anos, raramente elas falam por si mesmas e estão isoladas pelo medo. No transcorrer da trama, suas histórias oferecem uma nova e emocionante perspectiva sobre o conflito no Oriente Médio.



“Oferece o melhor de ti aos que te compartilham a estrada, e, conservando a consciência tranquila, trabalha sempre, lembrando, a cada momento, que, assim como o fruto fala da árvore, o serviço é a testemunha do servidor.”

Francisco Cândido Xavier / Emmanuel: Ceifa de Luz, p. 64 – 65.

5 – LENDAS DA VIDA – EUA, 2000.

O diretor Robert Redford dá vida à história de Rannulph Junuh, um promissor jogador de golfe que perde sua ginga após ter vivido amargas experiências na guerra. Considerado anteriormente um dos maiores desportistas de Savannah e suas mais ilustre celebridade, Junuhera o eleito do coração da mais bela herdeira da cidade, Adele Invergordon. Mas quando retorna da guerra, ele é um homem derrotado, desistindo tanto do golfe quanto de Adele em favor da bebida. Quando é dada a chance para Junuh se redimir competindo em um torneio de golfe para celebridades, ele primeiro precisa redescobrir sua ginga e seu amor próprio. Será necessário um milagre, na forma de um misterioso carregador de tacos chamado Bagger Vance, para que Junuh recupere seu êxito no jogo bem como um sentido para sua vida.



6 – MAUDIE: sua vida e sua arte – Canadá, Reino Unido e Irlanda do Norte, 2016. Direção: Aisling Walsh.

Desde sua juventude Maud Lewis tem problemas de artrite reumatoide, que causa inflamações e deformações nas articulações do seu corpo. Dona de casa, Maud possui habilidades artísticas e, apesar das suas limitações físicas, ela consegue superar a doença e se tornar uma popular artista visual do Canadá.



7 – A AMARGA SINFONIA DE AUSCHWITZ – EUA, 1980. Direção: Daniel Mann e Joseph Sargent.

Inspirado no livro de memórias de Fania Fénelon, o filme conta a história de Fania e de outras prisioneiras do campo de concentração de Auschwitz. Capturadas pelos nazistas, a musicista judia é responsável pela terrível tarefa de amenizar a caminhada dos condenados à câmara de gás.



8 – O ANEL DE TUCUM – Brasil, 1994. Direção: Conrado Berning.

Um filme documentário que simboliza a luta dos trabalhadores rurais explorados pelos latifundiários. Na produção, um grupo de fazendeiros se reúne para combater a ação das Comunidades Eclesiais de Base (CEBS), que procuram auxiliar os trabalhadores nas questões sociais e nas reivindicações trabalhistas.



9 - A AUSÊNCIA QUE SEREMOS. Colômbia, 2020. Um filme de Fernando Trueba.

A vida do Dr. Héctor Abad Gómez, líder social carismático, que foi assassinado em Medellín em 1987. O filme é impactante, um roteiro fidedigno à biografia do Dr. Héctor, repleto de sensibilidade e afetos, diante de uma história tão marcante.



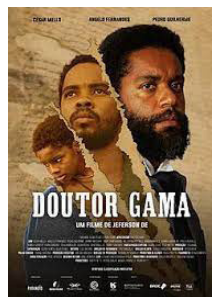
10 - A SABEDORIA DO TEMPO, COM PAPA FRANCISCO. Itália, Netflix, 2021. Direção: Elias e Simona Ercolani.

Homens e mulheres com mais de setenta anos narram histórias emocionantes e compartilham lições importantes de vida. As falas são iniciadas com as reflexões do Papa Francisco, sobre temas norteadores (Sonhos, Amor, Trabalho e Luta), ilustrando um riquíssimo conteúdo biográfico e reflexivo.



11 – DOUTOR GAMA. Brasil, 2021. Direção: Jeferson De.

Doutor Gama é um filme biográfico sobre a vida do escritor, advogado, jornalista e abolicionista Luiz Gama, uma das figuras mais relevantes da história brasileira. Ele utilizou todo seu conhecimento sobre as leis e os tribunais para libertar mais de quinhentos negros escravizados durante sua vida. Nascido de ventre livre, Gama foi vendido como escravo aos dez anos para pagar dívidas de jogo de seu pai, um homem branco. Mesmo escravizado, ele conseguiu se alfabetizar, assim conquistou sua liberdade, se tornando um dos mais respeitados advogados de sua época e um dos maiores nomes da resistência negra contra a escravidão na história brasileira.



12 - UTOPIA E BARBÁRIE. (Brasil, 2009). Direção: Sílvio Tendler.

O antes e o depois de diversos acontecimentos políticos e econômicos que, ao longo do seu desenvolvimento no curso do tempo, acabaram se distanciando de suas matrizes ideológicas. Através de registros feitos em mais de quinze países, o cineasta brasileiro Sílvio Tendler reúne verdadeiras testemunhas de momentos extraordinários da história da humanidade. Uma película de imensurável valor histórico. Uma preciosa fonte de pesquisa na história da humanidade após a Segunda Guerra Mundial.



13 – O DIÁRIO DO PESCADOR. Camarões, 2020. Direção: Enah Johnscott.

Este instigante longa-metragem conta-nos a história de uma menina de doze anos, Ekah, nascida num meio bastante pobre. Vive com o seu pai, Solomon, um pescador que passa os seus dias a lamentar o divórcio e a morte da sua mulher, mãe de Ekah. Inspirada pela figura de Malala Yousafzai, a filha desenvolve um desejo intenso de ir à escola e ter o direito à educação, acreditando que isso ajudaria a sua família em termos económicos. Infelizmente, isto é brutalmente reprimido pelo seu pai que acredita que tenha sido a educação que o separou da sua mulher. Julgando que a literacia corrompia a alma, devido ao meio em que cresceu, impede o sonho da sua filha em prol do que achava ser a sua segurança.



"Quando permanecemos no momento com amor, curamos nossas feridas."

Kathy Freston:

"O Salto Quântico", p. 158.

"Funcionamos em um nível mais alto e com melhor saúde quando somos solidários."

Kathy Freston: "O Salto Quântico", p. 184.

VIVER POR VIVER OU EVOLUIR?



Alimentar-se é, realmente, um prazer; mas devemos observar se este prazer acontece somente enquanto sentimos o gosto do alimento ou se continua durante e após a digestão. Nesse ponto, encontramos a diferença entre comer e alimentar-se; pois, quando feito de forma correta, temos como consequência a saúde. Simplesmente engolir a comida gostosa não basta; precisamos dar ao organismo os elementos necessários para mantê-lo vivo com qualidade e longevidade.

Consciência é um conceito normalmente relacionado à evolução espiritual. Quando aplicada na alimentação, seu compromisso é o de melhorar a qualidade de vida e a saúde, prolongar a juventude, e maximizar a vitalidade do corpo e da mente, tanto para o tra-

balho como para o lazer, favorecendo todos os aspectos psicoemocionais.

Vivenciar a “alimentação desintoxicante” é uma demonstração de como o fator nutrição pode proporcionar encorajadores resultados na meditação e autoconhecimento, além da conquista de maior lucidez, criatividade, capacidade de concentração e produtividade.

Alimentação é assunto de extrema importância e apresenta largo espectro de resultados que vão desde a boa forma física até a potencialização da inteligência e da evolução.

Fonte: TRUCOM, Conceição. Alimentação desintoxicante – para ativar o sistema imunológico. 2ª.ed. São Paulo: Alaúde Editorial, 2004, p. 57.

A dimensão espiritual do sofrimento humano



A integridade de cada um de nós está alinhada com aquilo que pensamos, e busca compatibilidade com o que dizemos e fazemos. Mesmo que estejamos em um momento no qual realizar isso plenamente ainda não seja possível, quem está nesse processo de alinhamento está inteiro. Penso na espiritualidade como um eixo que faz com que eu me movimente na relação comigo mesma, com a minha vida, na relação com o outro, na relação com a sociedade, com o Universo, com a natureza e com Deus.

O drama da religião mora na relação com o outro e com Deus. Julgamentos e condenações agregam a esse eixo sentimentos tóxicos que emperram o fluxo natural do Bem Maior.

Ao falar sobre religião, as pessoas sempre estão em bus-

ca da verdade. Tendo estudado muitas religiões por causa do meu trabalho, entendi que há aquelas que acreditam em Deus e aquelas que não acreditam. Budistas e jainistas não acreditam em Deus. Acreditam no divino, no sagrado, mas não existe um criador, um cara genial que planejou tudo e implantou o projeto dos Universos. Em busca da verdade, encontramos muitas pessoas que vivenciam a religião e a relação com Deus.

Porque, uma vez que tenhamos estabelecido como verdade que existe um Deus, o passo seguinte é estabelecer uma relação com Ele. Cada religião terá uma química para esse grande empreendimento chamado "relação com Deus", com suas normas, regras de comportamento, práticas, seus textos e scripts que vão reger um grupo de religiosos considerado

"especial" e que se intitula "escolhidos". O ser humano tem esse hábito estranho de buscar espaços onde se sinta diferente, se possível superior em relação a outros. E a religião favorece essa percepção de ser escolhido, de ser favorecido, de ser merecedor, de ser segregado positivamente do resto da humanidade da qual discordamos.

O problema é que a verdade não é um conceito. A verdade é uma experiência. Só conseguimos entrar em contato com a verdade "espiritual" quando transcendemos, quando "experimentamos" a verdade. Não preciso dizer que acredito que o sol nasce todos os dias. Eu sei que o sol nasce todos os dias. Dentro de mim não há qualquer dúvida a esse respeito.

As pessoas que conhecem a verdade em relação à espiritualidade vivem essa experiência de transcender; não é necessário provar nada e é impossível explicar. Não existe a necessidade de convencer ninguém. E essas pessoas se sentem agredidas caso alguém duvide delas. Quando começamos a discutir religião pelo nível conceitual da verdade, aí faz sentido brigar, pois falamos de regras, normas, políticas, comportamentos, vantagens e desvantagens, custo e benefício.

A experiência espiritual é uma verdade experimentada, não é uma verdade con-

ceitual. Podemos ter uma experiência de transcendência independentemente da religião que abraçamos ou não. A transcendência, para mim, é um sentimento intenso de pertencimento, de se tornar "um" com aquilo que nos desperta esse sentimento. Aquele mar, aquele pôr do sol, aquele abraço do ser amado só estará completo porque estou ali e pertença àquele momento, faço parte daquele mar, daquela luz, daquele céu, daquela brisa. Não tem mais o "eu passado" nem o "eu futuro"; sou aquele momento, aquele instante presente. Na hora em que nos separamos desse sentimento estamos diferentes, transformados.

O fim da vida é uma experiência que tem grande poder de transcendência.

A experiência de transcender é sempre sagrada. É como experimentar água do mar: em qualquer parte do planeta, será sempre salgada. E sempre que experimentamos a transcendência, será sagrada. Sempre. Se fosse possível entrar em uma máquina de ressonância funcional no momento da transcendência, podemos ter certeza: a área do nosso cérebro que se acenderia seria a do sagrado, do que é valioso, do que é bom e verdadeiro para nós.

A disponibilidade de aceitar

e tentar desvendar o entendimento do outro representa o grande desafio de cuidar da espiritualidade. Por isso digo que, para cuidar de alguém que está morrendo, é preciso libertar-se do nosso conhecimento, dos nossos preconceitos.

Não há um caminho que todos devam percorrer, pois cada pessoa que surge diante de nós é um novo modelo de vida, um novo universo. Esse universo é algo tão grandioso, e ao mesmo tempo tão único e complexo, que expõe a nossa pequenez. Quando ajudamos as pessoas à volta do paciente, especialmente os familiares, a perceber quão grandioso é o processo de morrer, tudo fica mais claro e flui melhor. É possível entregar-se a esse fluxo do rio que vai em direção ao mar com tranquilidade, sem dúvidas, sem correr ou acelerar, sem nadar contra a correnteza de nós mesmos. Acompanhamos o ritmo da pessoa que parte. Nessa interação verdadeiramente hu-

mana, a religião, na sua essência, é um caminho maravilhoso que se conecta a alguma coisa sagrada dentro de você. Talvez Deus não esteja no outro ou dentro de você. Talvez a verdade seja que estamos todos “dentro” de Deus.

Ao longo desse tempo cuidando de tantas pessoas incríveis, percebi que o que faz girar esse eixo de espiritualidade dentro de cada um de nós é o Amor e a Verdade que vivemos com integridade. O Amor que sentimos, pensamos, falamos e vivemos. A Verdade que sentimos, pensamos, falamos e vivemos. Se a nossa espiritualidade estiver sobre uma base de Amor e Verdade, vivenciados e não somente conceituados, não importa o caminho que escolheremos, a vida dará certo. Sempre.

Fonte: ARANTES, Ana Claudia Quintana. A morte é um dia que vale a pena viver. Rio de Janeiro: Sextante, 2019, p. 128 – 139.

“Novos começos costumam ser disfarçados de finais dolorosos.”

Lao-Tsé
(China, século VI a. C.)



CARTA DE PROFESSORES DA USP SOBRE ISRAEL/PALESTINA PUBLICADA NO JORNAL FOLHA DE SÃO PAULO

24/10/2023

Enquanto assistimos horrorizados à intolerável perda de milhares de vidas e ao enorme sofrimento do povo palestino, vemos com grande preocupação o assédio e a tentativa de silenciamento das opiniões divergentes que fazem parte do debate público. Associar a defesa da causa palestina – o direito inalienável deste povo de viver em seu próprio território, respeitando todas as resoluções da ONU – ao antissemitismo e apoio ao terrorismo é operação sumamente desonesta e afronta aos direitos humanos.

Não é aceitável, sob nenhum argumento, a existência de um povo apátrida, vivendo segregado e em condições de um apartheid. Menos aceitável é a ausência de indignação internacional e de pressão institucional contra o governo israelense para que respeite a norma internacional, cumprindo as exigências da ONU sem subterfúgios.

Qualquer análise honesta de como chegamos a esse ponto de violência extremada deve começar lembrando que os palestinos que optaram por uma saída diplomática para o conflito com Israel foram traídos. A narrativa que não parta das razões do fracasso histórico dos acordos de Oslo e da total inação da comunidade internacional é falsa e enviesada.



A falta de respeito a acordos internacionais de paz sempre produziu as piores consequências.

A tolerância da comunidade internacional com o desrespeito por Israel dos compromissos assumidos permitiu que ali se consolidasse um regime de apartheid contra os palestinos com o intuito de manter a dominação de um único grupo étnico e nacional. Não obstante 20% da população de Israel ser formada por palestinos, em 2018 foi aprovada a Lei Básica do Estado-nação, afirmando que “o direito ao exercício da autodeterminação nacional no Estado de Israel é exclusivo ao povo judeu”. Consolidava-se, assim, um sistema de segregação e desigualdade institucionalizada por leis e políticas em toda a Palestina histórica

Neste momento, é incontornável enfrentar corajosamente o problema que afeta o mundo inteiro: a paz no Oriente Médio depende do fim da ocupação ilegal dos territórios palestinos e do apartheid. A circulação de discursos sobre a “enorme complexidade” da situação é falaciosa e tem como objetivo ocultar a continuidade da limpeza étnica do povo palestino.

A única resposta à tal dissimulação da realidade é a exigência de que finalmente os direitos inalienáveis do povo palestino sejam respeitados por Israel com a devolução dos territórios da Cisjordânia, de Jerusalém Oriental, da Faixa de Gaza e das colinas de Golã.

O sistema de segregação e discriminação contra o povo palestino, na sua própria terra, precisa dar lugar a um regime de respeito universal a todos que ali vivem. Somente o compromisso com a paz real, com soluções duradouras ancoradas no direito internacional e com o respeito à liberdade de expressão, pode produzir a consciência mundial capaz de eliminar as supremas injustiças a que os palestinos continuam submetidos

Caso contrário, como disse José Saramago, Prêmio Nobel de Literatura: “Um dia se fará a história do sofrimento do povo palestino e ela será um monumento à indignidade e covardia dos povos”

** Paulo Sérgio Pinheiro é professor de ciência política (FFLCH-USP) e ex-ministro de Direitos Humanos (governo FHC).*

** Leda Paulani é professora titular da Faculdade de Economia e Administração da USP.*

** Carlos Augusto Calil é professor titular na Escola de Comunicação e Artes da USP.*

** Arlene Clemesha é professora de história árabe na USP.*

** Marilena Chaui é Professora emérita da FFLCH-USP.*

** Vladimir Safatle é professor titular de filosofia na USP.*



Um passeio na floresta

Conta uma antiga parábola ancestral indígena que certa vez um ancião saiu para a floresta logo bem cedo e levou consigo o seu netinho, a fim de apreciar juntos as melodias dos pássaros e a brisa do vento no balançar dos galhos das suntuosas árvores milenares que habitavam a imensidão da floresta.

Lá chegando, o ancião pediu à criança que tirasse suas sandálias e que sentisse seus pés tocando a terra e escutasse atentamente as melodias dos pássaros e a sutileza da brisa da manhã tocando seu rosto.

- O que você sentiu, meu amado neto?

- Eu senti como se o coração da Terra batesse bem perto do meu. Eu me senti como estivesse sendo tocado pela Terra...

O ancião olhou nos olhos da criança e disse:

- Você consegue perceber que a Terra fala conosco?...

- Sim, meu avô... ela falou

comigo por meio dos pássaros e do vento...

- Eles são mensageiros da Terra, e estão pertinho de nós para nos tocar bem fundo, lá no coração da gente...

- Vovô... quero sempre ser tocado por eles...

- Venha então sempre sentir o coração da Terra... enquanto eu estiver habitando esta morada terrenal, eu virei com você também ser tocado pela Terra... e nunca se esqueça: o coração da Terra pulsa dentro de cada ser vivente...

- É como se eu fosse Terra também?

- Sim... isso mesmo... você é Terra também... nós todos somos... agora podemos retornar para a aldeia... você tem boas novidades para contar aos seus irmãos e irmãs...

- Vô... só mais uma coisa... eu também senti o seu coração mais próximo do meu...

Sabedoria dos Povos da Floresta



Por uma Nova Terra e um Novo Céu...

"Vi, então, um novo Céu e uma nova Terra", escreve o profeta bíblico. O fundamento para uma nova Terra é um novo Céu – a consciência desperta. A Terra – realidade externa – é apenas seu próprio reflexo exterior. O surgimento de um novo Céu e, por implicação, de uma nova Terra não é um acontecimento futuro que irá nos libertar. Nada nos libertará porque apenas o momento presente pode fazer isso. Essa percepção é o despertar.

Como evento futuro ele não tem significado porque é a própria manifestação da presença. Assim, o novo Céu, a consciência desperta, não é um estado futuro a ser atingido. Um novo Céu e uma nova Terra estão surgindo dentro

de nós neste momento e, se isso ainda não estiver acontecendo, é porque eles não passam de um pensamento na nossa cabeça e, portanto, não se estabelecerão mesmo. O que disse Jesus aos seus discípulos: "O reino de Deus já está dentro de vós".

No Sermão da Montanha, Jesus faz uma predição que até hoje é entendida por poucos. Ele diz: "Bem-aventurados os mansos, porque possuirão a Terra". Nas versões modernas da Bíblia, a palavra "mansos" é traduzida como "humildes". Quem são os mansos, ou os humildes, e o que significa o fato de que eles possuirão a Terra?

Os mansos são os que não têm ego. Aqueles que despertaram para sua verdadeira natureza essencial como

consciência e a reconhecem em todos os “outros”, em todas as formas de vida, vivem no estado de rendição e, assim, sentem que são um só com o todo e com a Origem. Eles incorporam a consciência desperta que está mudando todos os aspectos da vida no nosso planeta, incluindo a natureza, porque a vida na Terra é inseparável da consciência humana que percebe e interage com ela. Esse é o

sentido de “os mansos possuirão a Terra”.

Uma nova espécie está surgindo no planeta. Ela está surgindo agora, e você faz parte dela!

Fonte: TOLLE, Eckhart. Um Novo Mundo – o despertar de uma nova consciência.

Tradução de Henrique Monteiro. Rio de Janeiro: Sextante, 2007, p. 264 – 265.

Para Refletir

“É impossível conceder salvação aos outros sem possuí-la. Por mais bem-intencionada que seja uma pessoa, ela só pode dar aquilo que tem, e nada mais. A fim de transmitir poder espiritual, é preciso primeiro adquirir tal poder. [...] a sabedoria só pode ser conferida aos outros por aqueles que a possuem.

A iluminação pode ser transmitida somente por alguém que seja capaz de refletir essa luz interior.”

Paramahansa Yogananda:

“A Segunda Vinda de Cristo, volume 1”, p. 426 – 427.



Quebra-cabeça

Era uma aldeia de tolos. Uma aldeia habitada por pessoas acostumadas a viver assim, buscando a maneira de evitar problemas, não resolvendo situações, mantendo relações superficiais e passageiras... Ninguém conhecia bem o seu vizinho e alguns nem sabiam se alguém vivia na porta ao lado.

Um dia, um grupo de quatro tolos organiza uma excursão. Tratava-se de passeio por bosque que ficava próximo da aldeia. Assim, sem previsões nem provisões, os tolos saíram da aldeia. Chegando à entrada do bosque, descobriram que tinham diante dos

olhos a obscura maravilha de sendas caprichosas e galerias desenhadas por árvores de frondosa presença e úmida acolhida. Escolheram uma clareira como entrada e se introduziram nessa cativante imagem.

Uma vez dentro, facilmente foram enganados por maravilhosa manhã tão espetacular que confundiram os seus passos e os fizeram perder a referência da entrada escolhida. Sem mais o que decidir, seguiram adiante certos de encontrar a qualquer momento, por acaso, uma saída, porque assim devia acontecer. Logo, muito logo, tiveram de en-



frentar riscos de todo o tipo. Um deles começou a perceber sons, ruídos estranhos, desconhecidos. Em seguida, pensou que se tratava dos duendes do bosque, fantasmas que habitavam aquela úmida escuridão e perseguiram os intrusos que ouviam invadi-la. Sentiu medo, vacilou um momento, quis fugir, mas logo reagiu e achou o que fazer: tapou os ouvidos com as mãos e ficou tranquilo, porque, assim, pensou, os duendes já não existem.

Outro deles descobriu entre as sombras cerradas do bosque presenças estranhas que o seguiam e o olhavam. Eram curiosos seres cujas formas se modificavam à medida que ele se aproximava ou se afastava deles e que surgiam da escuridão como personagens ameaçadoras. Também sentiu medo. Também quis fugir desse círculo no qual fora apanhado pelas sombras e seus temores. Logo reagiu e, como aconteceu com o outro tolo, descobriu o que fazer: tapou os olhos com as mãos e ficou tranquilo, porque, assim pensou, as sombras ameaçadoras já não existem.

O terceiro tolo, que gostava de cantarolar enquanto caminhava, começou a sentir personagens invisíveis que, com vozes estranhas, lânguidas, e muitas vezes também graves, repetiam os seus cantos com melodia diferente, talvez mais

profunda. Sentiu medo. Quem seriam essas personagens que repetiam invariavelmente as suas vozes com um tom que o assustava, com uma sonoridade inquietante? Quis fugir deles, mas não conseguiu. Aonde ia, elas o perseguiram, repetindo espantosamente os seus cantos. Logo reagiu, e como aconteceu com os outros anteriores, ele também pensou no que fazer: tapou a boca e parou de cantar, e ficou tranquilo, porque, assim pensou, as vozes ameaçadoras já não existem.

O quarto tolo, que gostava de caminhar e percorrer todos os atalhos do bosque, logo descobriu que por mais que caminhasse e caminhasse, sempre chegava ao mesmo lugar. Acelerava o passo como se isso lhe permitisse sair mais depressa do labirinto verde-escuro em que havia se metido. Mas nada adiantava; por mais que corresse, sempre chegava ao mesmo lugar. Sentiu-se apanhado pela própria impossibilidade de encontrar saída. Quis fugir, mas não pôde. Aonde quer que caminhasse, os atalhos invariavelmente o levavam ao mesmo lugar, sempre. Logo reagiu, e como aconteceu com os outros três tolos, descobriu o que fazer: ficou parado, porque, assim pensou, os caminhos não se cruzariam, impedindo-o de sair do lugar. Mas logo sentiu

que não havia resolvido o problema. Permaneceu parado ali um momento... e também não havia saído do labirinto, que continuava a existir ao seu redor, cerrado, enigmático, e verde-escuro. Pensou um instante e disse consigo que, se existia uma entrada, devia existir uma saída que só acharia buscando-a, e, apesar do medo e do temor, decidiu encontrá-la. Pegou uma pedra, amarrou-a a uma corda que fez com raízes e a lançou para a frente em meio à espessura verde do bosque. Logo, seguindo a corda como atalho, se encaminhou de maneira pausada, mas decidida.

Assim, inventando atalhos através do verde espesso do bosque, chegou à presença do duende do bosque. Era uma pequena e muito simpática personagem, que o recebeu com curiosa afetividade. O tolo se assustou, mas não tentou fugir dele, porque percebeu que era bem recebido. O duende o guiou até a saída mais próxima do bosque. Ao chegar a ela, deparou curiosa montanha formada por milhares de peças de quebra-cabeça gigante. Então lhe disse que a única condição para sair do bosque pela única saída que o bosque tinha era armar inteiramente a figura do quebra-cabeça. O nosso tolo se sentiu decepcionado por ter de encarar tarefa tão árdua le-

vando em conta aquela enorme quantidade de peças. Mas o duende do bosque o animou dizendo que devia tentar, ou então voltar ao centro do labirinto, e ficar parado lá, como já havia experimentado antes.

O duende o deixou sozinho para que decidisse o que fazer e, desejando-lhe sorte, se perdeu na espessura do bosque. O tolo iniciou a tentativa. Trabalhou muitas horas tentando armar a figura em questão. Teve de enfrentar desânimos, frustrações, desesperança, o desespero. Teve algum sucesso e conseguiu armar parcialmente algumas áreas do desenho. Procurando, tentando, armando, encontrou em meio à montanha uma peça curiosa. Era semelhante às demais, mas tinha uma particularidade: no canto da peça havia alguma coisa que parecia um botão vermelho. Ele a deixou de lado e continuou tentando. Passado um momento, voltou àquela peça... e como se alguma coisa dentro dele o impulsionasse, apertou o botão.

No mesmo instante, presenciou um fato maravilhoso: na mesma hora todas as peças começaram a se juntar automaticamente umas com as outras, de maneira precisa e muito cuidadosa, até formarem a imagem perfeita e acabada do quebra-cabeça. Ainda sob o efeito da surpresa, percebeu que se tratava

do desenho de uma porta tão vividamente pintada que parecia real. Tão real parecia que teve vontade de segurar a maçaneta e abri-la. Foi o que fez, e a sua surpresa foi ainda maior porque a porta se abriu, e assim, finalmente, ele pôde sair do bosque.

Passou assim para uma paisagem espetacular, intensa, luminosa, com vales regados por sinuosos regatos e enfeitados por pomares coloridos, percorridos por pessoas que cantavam sem tapar a boca, que olhavam com um brilho especial que não ocultavam e que desfrutavam ouvindo com atenção cada som, cada canto, cada silêncio. Enquanto ele desfrutava caminhando por ali, mesclado, integrado na sua nova paisagem, certo de nunca mais retornar à aldeia de onde havia saído, os outros tolos permaneciam com os olhos tapados e a boca fechada, acreditando tolamente que, assim, os fantasmas do medo e do temor já não existiam.

Fonte: PINTOS, Cláudio García. *A Logoterapia em Contos. O livro como recurso terapêutico*. São Paulo: Paulus, 1999, p. 52 – 55.

QUESTÕES PARA DEBATE:

1 – Até que ponto uma postura ou atitude, como no caso do primeiro tolo, pode influenciar decisivamente em nossas escolhas?

2 – Os quatro tolos, de modo semelhante, passaram a reagir aos desafios do bosque de acordo com o que haviam aprendido na aldeia. Desse modo, qual o papel do meio social sobre o nosso olhar diante da realidade e dos conflitos nela encontrados?

3 – O que poderia representar o duende do bosque? Contextualize essa personagem em nosso cenário social contemporâneo.

4 – A paisagem encontrada depois da abertura da porta nos remete a que tipo de atitude diante da vida? Em que medida ela se faz presente entre nós?

“Em noites de tempestade, as árvores rígidas são as primeiras a quebrar, enquanto as árvores flexíveis se curvam e deixam o vento passar.”

Sabedoria Oriental



Conhece-te a ti mesmo



O conhecimento de si é o princípio da sabedoria. É ele que nos coloca no centro de tudo sem que isso se torne desejo de dominação. Conhecer-se é o caminho para o respeito e para a tolerância entre as pessoas.

Isso não pode ser entendido como egoísmo ou autocentrismo. Essa máxima que vem acompanhando a formação do pensamento humano desde tempos antigos é, na verdade, um princípio que foi seguido por todos aqueles que iniciaram a grande empreitada na transformação da realidade em que viviam.

O exercício do autoconhecimento é a mola propulsora das grandes revoluções silenciosas que aconteceram no coração do mundo ao longo da história humana. Retirar-se para o deserto com o objetivo de ir ao fundo de si mesmo tem sido o mote pedagógico daqueles que, longe de desejarem glórias,

sabem que ser plenamente humano é a única maneira de se sentir plenamente integrado ao cosmo.

O resultado disso tem nos sido revelado pelas lindas experiências que homens e mulheres de todos os tempos viveram e nos legaram: é possível ser humano, divinamente humano!

E o mais interessante disso tudo é que – tendo chegado ao máximo de si mesmas – essas pessoas compreenderam a fraternidade que une todos os viventes e foram capazes de oferecê-la a todos, indistintamente, para mostrar que, na teia da existência, cada um é responsável pelo fio que o prende.

O autoconhecimento não é fácil num mundo tão barulhento e voltado para o culto da imagem e do autoelogio. Não é fácil conhecer-se para quem busca a beleza física ou deseja a fama. Os que confundem reconhecimento social

com realização pessoal tendem a se enganar.

Os que vislumbraram o conhecimento de si conseguem se preencher no vazio – um vazio pleno de significado e sentido existencial. Conseguem se alimentar do silêncio – a mais bela das virtudes. Conseguem, sobretudo, perceber o belo em cada fagulha cósmica, em cada criptar do fogo, no farfalhar das folhas, no pio inaudível da noite que se aproxima, na solidão quase sepulcral de um pôr do sol, no barulho ensurdecedor das águas correntes. E também no choro da criança insone, na fome do esquálido mendigo, no estrondo perigoso da terra que se move, na onda enorme que se levanta arrastando-se o que encontra pela frente.

Conhecer-se a si mesmo é sentir a dor do mundo e não ficar indiferente a ela. É comprometer-se com a fraternidade à qual estamos ligados. É ser humano na sua integral constituição.

Para conhecer-se a si mesmo é necessário saber-se ignorante e colocar-se na prontidão do discípulo que vê, no mundo, o mestre em constante exercício do ensinar. É saber que, para ver com perfeita visão, é necessário aprender a fechar os olhos.

Hoje é o melhor dia para começar o conhecimento de si.

Fonte: MUNDURUKU, Daniel. Das coisas que aprendi – Ensaios sobre o bem-viver, p. 18 – 20.

“Observamos a terra, o céu e sentimos que não estamos dissociados dos outros seres. [...] é a comunhão com a teia da vida que nos dá potência”



Aílton Krenak, A vida não é útil, p. 45 - 46.



O SABER DO CORAÇÃO

Na Carta Encíclica “Fratelli Tutti”, o Papa Francisco nos faz o seguinte convite muito desafiador: “o convite a um amor que ultrapassa as barreiras da geografia e do espaço” (F.T1).

Antes de qualquer coisa precisamos compreender os nossos saberes por intermédio de um coração aberto para amar todas as pessoas, como o próprio Papa escreve. E quando o Papa se refere a amar a TODAS as pessoas isso significa TODAS AS PESSOAS. Ou seja, para amar todas as pessoas precisaremos enfrentar as nossas barreiras construídas e observar que saberes são esses que emanam do coração e nos habilita a aceitar em nosso cotidiano o convite do Papa Francisco.

Assim, nos perguntamos: O que sabemos por intermédio do coração?

Ao começar com essa indagação, podemos observar que o coração pode estar meio esquecido no mundo atual. Tantas guerras, ganância e outras mazelas que elevam nossas desconfianças em um saber que realmente venha do coração.

Já sabemos que nos ensinaram a estarmos sujeitos a enxergar tudo por meio do que denominamos “ciência” (razão instrumental) ou conhecimento científico. Também estamos sujeitos a avistar o que querem que enxerguemos pelas imagens, informações das mídias sociais, inteligência artificial. Isso vem invadindo nossas casas, redes sociais, nos celulares e computadores.

Numa perspectiva linear ou hierarquizada o SABER se tornou um poder. Assim, quem sabe muito, passou a integrar um patamar de “senhor”. Constantemente cha-

mamos alguém que sabe muito sobre algo de “doutor” no assunto. E, hoje, a “verdade” já não está somente com o conhecimento científico porque passamos informações que nem sequer são comprovadas pelos laboratórios de pesquisa, mas pela imagem e informação que compartilhamos. Essa é uma discussão muito complexa e não vamos aprofundá-la aqui.

Assim, a cada dia mais a relação SABER X PODER vem mudando. Já não basta ter uma formação acadêmica muito elevada em qualquer nível, ou mesmo ser “doutor” em determinado assunto. Temos que buscar inúmeros cursos e imersões variadas, acessar sites e toda e qualquer informação midiática de forma rápida para não permanecermos em estado de “ignorância”. Temos que estar conectados a tudo que foi criado pelo homem e saber onde buscar as informações ou saberes desenvolvidos.

Mediante a um mundo em que todos os conhecimentos estão interligados e trazem

mais dúvidas do que certezas, temos medo de não saber. Temos medo de sermos “ignorantes” ou sermos ignorados porque não sabemos. Soma-se a isso o medo de sermos substituídos em muitos empregos pela inteligência artificial (IA), tão divulgada, temida e pesquisada atualmente. O futuro já chegou.

Nossa preocupação enquanto cristãos, ou pessoas de boa vontade, vai muito além do exposto acima e pode ser resumida nas seguintes questões:

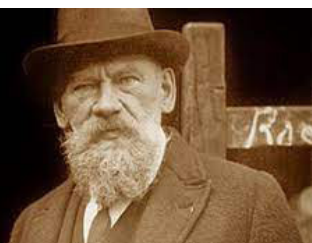
Nosso conhecimento acumulado supera um coração bem-formado que possa guiar nossas ações para a fraternidade e a amizade social?

O que você e a sua equipe base consideram um coração bem-formado para aceitar o convite do Papa Francisco de “um amor que ultrapassa as barreiras da geografia e do espaço” (F.T1)?

*Solange Castellano –
Movimento Familiar
Cristão, Rio de Janeiro*

“Onde existe amor, Deus aí está.”

Liev Tolstói (1828 – 1910)





O MENININHO

Era uma vez um menino. Ele era bastante pequeno. E ia estudar numa grande escola. Mas quando descobriu que podia entrar em sua sala, caminhando através da porta da rua, ele ficou feliz. E a escola não parecia mais tão grande quanto antes.

Uma manhã, quando o menino estava na escola, a professora disse:

- Hoje, nós vamos fazer um desenho.

- Que bom! – pensou o menino. Ele gostava de fazer desenhos. Ele podia fazê-los de todos os tipos: leões, tigres, galinhas, vacas, trens e barcos; e ele pegou sua caixa de lápis e começou a desenhar. Mas, a professora disse:

- Esperem! Ainda não é hora de começar. E ele es-

perou que todos estivessem prontos. Agora, disse a professora, nós iremos desenhar flores.

- Que bom! – pensou o menino. Ele gostava de desenhar flores e começou a desenhar flores com seu lápis rosa, laranja e azul. Mas, a professora disse:

- Esperem! Vou mostrar como fazer. E a flor era vermelha, com o caule verde.

Num outro dia, quando o menino estava em aula, ao ar livre, a professora disse:

- Hoje iremos fazer alguma coisa com o barro.

- Que bom! – pensou o menino. Ele gostava de barro. Ele podia fazer todos os tipos de coisas com o barro. Elefantes, camundongos, carros, caminhões. E ele co-

meçou a juntar e amassar a sua bola de barro. Mas, a professora disse:

- Esperem! Não é hora de começar. E ele esperou até que todos estivessem prontos.

- Agora, disse a professora, nós iremos fazer um prato.

- Que bom! – pensou o menino. Ele gostava de fazer pratos de todas as formas e tamanhos. A professora disse:

- Esperem! Vou mostrar como se faz. E ela mostrou a todos como fazer um prato fundo. Assim, disse a professora, agora vocês podem começar.

O menino olhou para o prato da professora. Então olhou para seu próprio prato. Ele gostava mais do seu prato do que o da professora. Mas, ele não podia dizer isto... Ele amassou o seu barro numa grande bola, novamente, e fez um prato igual ao da professora. Era um prato fundo. E muito cedo o menino aprendeu a esperar e olhar, e a fazer as coisas exatamente como a professora. E muito cedo ele não fazia mais as coisas por si próprio.

Então aconteceu que o menino e sua família se mudaram para outra casa, em outra cidade, e o menino tinha que ir para outra escola.

Esta escola era ainda maior que a primeira. E não havia

porta da rua para sua sala. Ele tinha que subir grandes degraus até chegar lá.

E no primeiro dia que estava lá a professora disse:

- Hoje, nós vamos fazer um desenho.

- Que bom! – pensou o menino. Ele esperou que a professora dissesse o que fazer. Mas, a professora não disse nada. Ela apenas andava na sala. Veio até o menino e disse:

-Você não quer desenhar?

- Sim, disse o menino. O que é que vamos fazer?

- Eu não sei, até que você o faça, disse a professora.

- Como eu posso fazê-lo? – perguntou o menino.

- Da maneira que você gostar – disse a professora.

- E de que cor? – perguntou o menino.

- Se todo mundo fizer o mesmo desenho e usar as mesmas cores, como eu posso saber quem fez o quê? E qual o desenho de cada um?

- Eu não sei – disse o menino.

E ele começou a desenhar uma flor vermelha com caule verde.

Helen E. Buckley

Um toque de AMOR...



O amor nos toca a alma. É o único termômetro capaz de medir a temperatura do coração. Ao iniciar sua jornada, ele nos convida ao toque mais sutil que podemos receber.

Não incita à culpa, muito menos ao abandono. É acolhedor o seu ritmo, e suave o seu olhar. Quem se nutre com o tempero do amor, sabe que a vida não passa em vão. Todo mínimo movimento faz sentido, pois penetra fundo no vazio deixado pela noite mal dormida.

Como nos traços do artista, sua tela se renova a cada contorno. Sente-se bem por partilhar os momentos simples da vida: um abraço, uma palavra, um aperto de mão. Procura sintonia na melodia do silêncio, e confessa a sua chegada como um beija-flor, discreto e belo.

Nada o afasta de seus sonhos. Alimenta-se com o néctar das flores do tempo. Sabe que precisa acalmar a tempestade do vazio deixado pela in-

constância das marés. A todo momento permanece atento aos tormentos das enchentes, e sabe a hora de recuar para dar espaço à solidude.

Percebe-se aprendiz na escalada da vida e da morte. Encontra seu deleite no dar-se incondicional. Não receia esquecimento, pois sabe que a memória lembra o que desde o começo é eterno.

Ele toca a alma, e por isso nos conecta com a morada do que não pode caber em nenhum espaço. Pois morar é ser, e ser é um modo de respirar. Conforme a tua respiração, lá é tua morada.

Rever o toque a cada dia é também aprender novamente a amar. E amar é não perder a magia da reconquista. Quem se permite rever seus passos, anda com mais serenidade na estrada da vida. Não há fim para quem inicia novos caminhos.

Há no reino do amor apenas uma perda: a entrega. Mas, quando se entrega por amor,

nada se perde, pois a dádiva do amor é tocar o outro sem esperar retribuição. Por isso, a entrega amorosa, na verdade, não significa perda alguma. A não ser que chamemos de amor alguma coisa que precisa ser recompensada, o que já não seria mais amor...

Amar é tocar além da medida. É andar com segurança e leveza, sem precisar dizer que chegou. Amar é segredar ao outro o que mora no espaço da entrega. Amar é en-

tregar o tesouro da alma, que não se mede, não se possui, apenas se dá, sem nada pedir em troca. Amar é sorrir na cinderela de um dia que se faz radiante, nos encantos do novo amanhecer...

Jorge Leão

Professor de Filosofia do
Instituto Federal de Educação,
Ciência e Tecnologia do
Maranhão, campus São Luís
Monte Castelo e Membro participante do MFC em São Luís, MA.

“Quando tocar alguém, nunca toque só um corpo. Quer dizer, não esqueça que está tocando uma pessoa e que nesse corpo está toda a memória de sua existência.

E, mais profundamente ainda, quando tocar um corpo, lembre-se de que está tocando um Sopro, que este Sopro é o sopro de uma pessoa com seus entraves e dificuldades e, também, é o grande Sopro do Universo.

Assim, quando tocar um corpo, lembre-se de que está tocando um Templo.”

Jean-Yves Leloup





Partilha, compromisso, solidariedade, companheirismo

Gosto da palavra “comunhão” como referência a “troca”, “partilha”, “compromisso”. Gosto da palavra “comunhão” ao pensar que a vida que nos é imposta por uma invisível mão universal só tem sentido quando é partilhada com os outros seres que habitam este planeta no qual nos movemos. Gosto da palavra “comunhão” quando usada no sentido da solidariedade, em que humanos se sentem irmãos uns dos outros e são capazes de sacrifícios para se ajudarem independentemente de condições, classe social, cor da pele ou partido político.

Gosto da palavra “comunhão” porque ela revela uma sintonia entre iguais: sintonia de pensamento, sentimento e ação. Porque ela irmana as pessoas e as humaniza.

Gosto dessa palavra porque ela simboliza algo que nos é muito caro: a fé.

A fé é o princípio primeiro que rege nosso estar no mundo. Não falo apenas da fé religiosa, mas penso na fé como princípio de vida: sem ela, a vida seria uma eterna dor, porque estaríamos sempre armados até os dentes de desconfiança e de intolerância. É a fé que temos na capacidade humana que nos faz ter alguma esperança de que possamos viver a vida sem muitos entraves, impasses ou ilusões. Por isso nos relacionamos, nos casamos, trabalhamos, partilhamos espaços uns com os outros, vamos à igreja, a clubes e a parques. Isso tudo é movido pela fé que temos, trazida pela ideia de comunhão.

A palavra “comunhão” me faz lembrar de outra de que gosto muito: companheiro. Significa “aquele que partilha comigo o mesmo pão”. Em outras palavras: aquele que comunga comigo seu alimento. Fabuloso!

Comunhão, portanto, é uma palavra sem partido, sem dogma, sem dono, sem métrica, sem pátria. O que está por trás dela é, no entanto, uma mística que nos permite usá-la para nos lembrar de que somos partes de um todo que nos une ao infinito formando uma teia de responsabilidades uns com os outros. Serve, inclusive, para questionar a incoerência dos que a usam com sentido religioso, mas cuja vida não condiz com sua mística. Serve para justificarmos que toda ação política tem de se pautar pela ideia de comum-união.

Sonho com uma sociedade da comunhão. Essa sociedade olharia para cada ser – humano ou não – com olhos da solidariedade, jamais permitindo que alguém fique para trás ou seja tratado sem dignidade. Uma sociedade cujo princípio seria o da partilha em que, mesmo que alguns pudessem

ter mais, não seria permitido que outros tivessem muito menos. Uma sociedade que compreendesse a vida como um processo de autorrealização, na qual as crianças pudessem ser apenas crianças, os jovens apenas jovens, adultos plenamente adultos e os velhos virassem referência para os mais jovens. Uma sociedade-teia na qual cada pessoa se sentisse parte importante em seu equilíbrio. Uma sociedade que não ficasse julgando o outro por conta de sua orientação sexual, da marca de sua vestimenta, da cor de sua pele ou do time de futebol. Isso não condiz com a sociedade da comunhão. Aliás, o contrário disso já existe e está aí para percebermos que a sociedade da exclusão não está mais dando certo. Temos de caminhar para a sociedade da comunhão.

É um sonho? Uma quimera? Uma utopia? Sim, mas também é a esperança no que há de mais humano em nós.

Fonte: MUNDURUKU, Daniel. Mundurukando 1 – Sobre saberes e utopias. 2ª. edição ampliada e atualizada. Lorena: UK'A, 2020, p. 104 – 106.

“Toda ação política tem de se pautar pela ideia da comum-união.”

Daniel Munduruku, Mundurukando 1, sobre saberes e utopias, p. 105.

O cultivo do agradecimento



Cultiva em teu interior o espaço para as experiências acolhedoras.

Interioridade é alimento diário para o espírito.

O brilho interior reflete o quanto foi tocado o teu coração.

Acorda, pois, a cada manhã, e reverencia as passagens do tempo...

Cultiva as caminhadas do aprendizado em renovação perene.

Expande a consciência da gratidão para a colheita dos frutos que virão...

Sentir-se acolhido pela ternura do olhar de uma criança é também uma experiência de sublime gratidão à vida.

Partilha a tua mesa e saberás o quanto a gratuidade da vida te acompanha a todo instante.

Seguindo no ritmo das no-

tas que o compasso de tua alma em deleite vai escrevendo... na jornada de tuas andanças, das alegrias robustas que emanam de teus desenhos multicores na tela da vida que desponta em teu quintal...

O caminho da vida é processo diário de renovação. Faz dele um bálsamo de agradecimento, devoção e leveza...

Uma das preciosidades da vida está em agradecer a toda oportunidade de novos aprendizados, diante das alegrias e dos desencontros, das benditas palavras que ecoam do coração atento à escuta do agradecimento...

Agradecer sempre...

GRATIDÃO!

Jorge Leão

*Professor de Filosofia do
Instituto Federal de Educação,
Ciência e Tecnologia do
Maranhão, campus São Luís
Monte Castelo e Membro partici-
pante do MFC em São Luís, MA.*

PRECE DE ANDRÉ LUIZ

(Francisco Cândido Xavier / André Luiz)

Senhor Jesus,

dá-nos o poder de operar a própria conversão, para que teu Reino de Amor seja irradiado do centro de nós mesmos!...

Contigo em nós,

converteremos a dor em alegria, o ódio em amor, a descrença em fé viva, a dúvida em certeza, a maldade em bondade, a ignorância em compreensão e sabedoria, a dureza em ternura, a fraqueza em força, o egoísmo em cântico fraterno, o orgulho em humildade, o torvo mal em infinito bem!

Sabemos, Senhor, que de nós mesmos,

somente possuímos a inferioridade de que nos devemos desvencilhar...

mas, unidos a Ti,

somos galhos frutíferos na árvore dos séculos que as tempestades da experiência jamais deceparão!...

Assim, pois, Mestre Amoroso,

digna-te amparar-nos a fim de que nos elevemos ao encontro de tuas mãos sábias e compassivas,

que nos erguerão da inutilidade

para o serviço da Cooperação Divina,

agora e para sempre.

Assim seja!



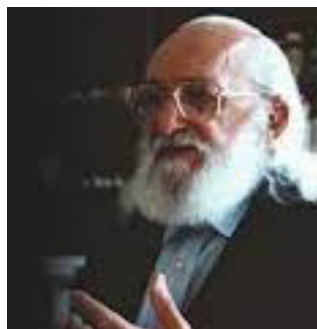


“Cicatrize as suas feridas de maneira que possa estar mais íntegro e disponível para recolher em seus braços os feridos deste mundo. Essa é sua tarefa, curar-se, elevar-se e chegar ao próximo nível. E, à medida que o faz, todos nós daremos esse salto quântico com você – para um mundo mais saudável, generoso e acolhedor.”

Kathy Freston: “O Salto Quântico”, p. 186.

“É fundamental diminuir a distância entre o que se diz e o que se faz, de tal forma que, num dado momento, a tua fala seja a tua prática.”

Paulo Freire (1921 – 1997)



“Eu não percebo que não exista algo que não seja natureza. Tudo é natureza. O cosmos é natureza. Tudo em que eu consigo pensar é natureza.”

Álton Krenak,

A vida não é útil, p. 83.